

Nanotecnología en mis cosméticos



123rf Limited©mayaporto

CUIDADO INFANTIL

6 Bebés: la importancia de dormir boca arriba

LA DOCTORA RESPONDE

10 Edorexia: el apetito que no se apaga

ESPACIO FARMACIA

12 Picaduras de garrapatas en humanos: lo que debes saber

BIENESTAR Y SALUD

16 Recupera tus electrolitos después del ejercicio sin caer en el azúcar



ecopostural
mobiliario para la salud

Premio a la innovación

Camilla diseñada para embarazadas,
galardonada con el premio
Réeduca Innov 24

www.ecopostural.com



Nanotecnología en mis cosméticos

El Reglamento CE 1223/2009, que regula la cosmética en la UE, define “nanomaterial” como: *un material insoluble o biopersistente fabricado intencionalmente que presenta una o más dimensiones externas o una estructura interna del orden de 1 a 100 nm (nanómetros). 1 nanómetro equivale a 0,000001 milímetros.* Este Reglamento no prohíbe el uso de nanomateriales en cosmética, pero sí obliga a declararlos en la lista de ingredientes de la etiqueta acompañando al nombre del ingrediente con la palabra (nano).



123rf Limited@yacobchuk

La **nanotecnología** es una ciencia aplicada que manipula la materia a una escala muy pequeña, a nivel de las moléculas y los átomos. La nanotecnología tiene muchas aplicaciones y **hace ya más de 30 años que está presente en nuestros productos cosméticos.** Se usa principalmente para proteger a los ingredientes, envolviéndolos en forma de vesículas microscópicas, facilitando su penetración en la piel y también para crear nuevos productos que mejoran algunas propiedades de los cosméticos.

La nanotecnología también permite crear nuevos ingredientes como, por ejemplo, maquillajes o pintalabios indestructibles o bases que cubren cualquier imperfección con una fina capa. Su uso se ha generalizado en muchos cosméticos y los hay de muchos tipos:

- Partículas inorgánicas. Principalmente el dióxido de titanio y el óxido de zinc, ampliamente utilizados en los protectores solares.

- Sílice. Muy frecuente en pintalabios, maquillaje y pintauñas para fijar los pigmentos. También se utiliza como agente de recubrimiento para el dióxido de titanio y el óxido de zinc.
- Carbon Black CI 77266. Colorante usado principalmente en máscaras de ojos.
- Filtros solares. Suele entenderse que un filtro solar puede ser nano si es un filtro mineral, pero también hay filtros químicos que pueden ser nano, como Tris-Biphenyl Triazine y Methylene bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol (nano) o MBBT.
- Nano-Hidroxiapatita. Utilizada en dentífricos para dientes sensibles. Se considera una alternativa al flúor.
- Plata y oro. Usados como conservantes por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas

especialmente en desodorantes y cremas antiedad.

- Nanoliposomas. Se usan para proteger principios activos y aumentar su permeabilidad a través de la piel. También se usan para incluir fragancias en espráis desodorantes y pintalabios.
- Nanopartículas de lípidos sólidos (SLN) y portadores de lípidos nanoestructurados (NLC). Sirven para aumentar la penetración de los cosméticos en la piel especialmente en productos hidratantes.
- Nanocápsulas. Se usan para proteger, resolver incompatibilidades de varios ingredientes dentro de un mismo producto o para disminuir el olor de algunos ingredientes químicos.
- Dendrimeros. Son polímeros que facilitan que los ingredientes de un cosmético penetren a través de

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

“Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org”

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





la piel y se usan champús y desodorantes.

- Nanomulsiones. Se utilizan para obtener emulsiones más estables y transparentes. Aumentan la permeabilidad de los ingredientes a través de la piel.
- Arcillas. Muy utilizadas en cosmética natural, también pueden encontrarse en forma de nanopartículas, utilizadas como pigmentos, principalmente.

¿Son un problema para la salud?

La disminución tan grande en el tamaño de las partículas y el hecho de aumentar su absorción a través de la piel plantea la duda sobre si puede llegar a afectar directamente a las células y al material genético. Los resultados de los estudios científicos sobre este tema son muy variables ya que dependen de muchos factores como el tipo de piel, si la piel está sana o dañada o la presencia de más o menos folículos pilosos, una de las principales vías de acceso de los ingredientes a las capas más profundas.

Mientras algunas investigaciones demuestran su inocuidad a corto plazo, el principal problema respecto a este tipo de ingredientes es que no existen suficientes estudios científicos que demuestren su inocuidad a largo plazo. Algunos estudios también detectan riesgos potenciales. Investigaciones sobre el negro de carbón (Carbon Black) en forma de nanopartículas mostraron una mayor citotoxicidad e inflamación que en tamaños más grandes. En el MBBT se han descrito posibles efectos de irritación y bioacumulación potencial en determinados tejidos.

El problema del tamaño de las partículas para decidir si un ingrediente mineral es nano

Muchos de los ingredientes mencionados anteriormente no se permiten en cosmética econatural por su origen químico, pero algunos de ellos son muy habituales, como el óxido de zinc o el dióxido de titanio, que son las únicas alternativas posibles a los filtros químicos para las cremas solares, las arcillas, la sílice o los pigmentos minerales.

Según el reglamento europeo una sustancia se considera que está en forma de nanopartículas si más del 50% de partículas de una muestra tiene un tamaño entre 1 y 100 nanómetros (nm). Con esta definición no resulta fácil valorar si un producto lo



123rf Limited©leonardophoto

es cuando se trata de un compuesto mineral de origen natural como el óxido de zinc y el dióxido de titanio. Por un lado, muchas veces el tamaño de las partículas de distintos lotes del mismo producto no es igual. Por otro lado, el método de análisis puede hacer variar el resultado. Incluso se argumenta que en algunos sistemas de análisis como la Microscopía Electrónica de Barrido (MEB) la preparación de la muestra es demasiado invasiva y el resultado final no se ajusta a las condiciones reales del producto cuando se aplica.

En 2021 el organismo responsable de control de fraudes en Francia detectó que un 82% de los cosméticos que analizó contenían ingredientes nano que no estaban correctamente declarados en el etiquetado. La polémica estaba servida. El país vecino impuso un método de análisis del tamaño de las partículas (el MEB) que daba como nano muestras que hasta ahora no se habían considerado así. No todo el mundo tiene claro que sea el mejor sistema de análisis. A partir de la polémica, la asociación de cosmética econatural francesa Cosmebio obliga a todas sus empresas adheridas a usar la indicación “nano” siempre que usen como ingredientes óxido de zinc o dióxido de titanio. Por eso en el mercado podemos encontrar protectores solares certificados con este tipo de ingredientes indicados como nano, no solo de Cosmebio, sino también de otras certificaciones, normalmente en productos de origen

francés. Algunas de estas empresas argumentan que en las cremas y productos solares esas partículas no se encuentran sueltas, sino formando agregados o aglomerados. Y que tienen estudios que confirman que son seguros y que se quedan en la superficie de la piel, que no penetran.

Otro aspecto técnico que hace difícil la aplicación de criterios universalmente aceptados con respecto a la consideración de qué es un ingrediente nano, es que normalmente cuando se hacen mediciones granulométricas a los filtros solares, no dan siempre igual, en cada partida del producto hay variaciones sobre el tamaño de las partículas.

Por el momento no existe un tipo de análisis armonizado que permita aplicar los mismos criterios en todos los países de la UE. Lo que está claro es que los filtros solares físicos son una alternativa mucho más saludable que los químicos que se utilizan en los productos convencionales.

El tamaño de la partícula usada como filtro solar también tiene repercusiones estéticas y, por tanto, comerciales. En los inicios, el uso de óxido de zinc y dióxido de titanio en los protectores solares econaturales daba como resultado un producto espeso, difícil de extender y que dejaba una piel de color blanco poco estética, que no se absorbía y permanecía así, aunque hubiera pasado tiempo desde que se había extendido. Esto frenaba a muchos consumidores a la hora de optar por este tipo de productos. Algunas empresas buscaron la solución optando por partículas más pequeñas, en formato nano, que no causaban este problema. Actualmente, las técnicas de formulación y fabricación se han perfeccionado mucho y es posible conseguir cremas con textura fluida sin tener que recurrir a ingredientes que legalmente han de etiquetarse como nano. Este debería ser el camino a seguir en el mercado de los protectores solares econaturales. ■

No existe un tipo de análisis armonizado que permita aplicar los mismos criterios en todos los países de la UE



@maxinutrition.es

Hydration Tabs
HYDRATION & ELECTROLYTES
LEMON LIME

0% Sugar | 100% Vegan

PREVENCIÓN DE CALAMBRES	HIDRATACIÓN ÓPTIMA	RENDIMIENTO SOSTENIDO
--------------------------------	---------------------------	------------------------------

Información y contacto:
info@rebelbrands.es



Complementos alimenticios: diez preguntas clave

¿Qué son los complementos alimenticios?

Según la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) “los complementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias con un efecto nutricional o fisiológico que se comercializan en forma de «dosis» (pastillas, comprimidos, cápsulas, polvo o líquidos). Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios, entre otros, vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibras y diversas plantas y extractos de hierbas... que tienen por objeto corregir deficiencias nutricionales, mantener un nivel de ingesta adecuado de ciertos nutrientes o apoyar funciones fisiológicas específicas...”. Es importante recalcar que nunca deben ser utilizados como sustitutos de una dieta equilibrada, variada y rica en frutas y verduras.

¿Por qué son útiles los complementos alimenticios?

Sin lugar a duda los alimentos son los que deben aportar los nutrientes necesarios para permitir a nuestra bioquímica mantener el cuerpo sano y activo. Sin embargo, actualmente hay factores que impiden alcanzar correctamente una alimentación que cubra todas las necesidades de nuestro organismo: proliferación de alimentos ultra procesados, desgaste de los suelos, abuso de las comidas rápidas, estrés crónico oxidativo... Todos ellos contribuyen a necesitar un mayor y mejor aporte de los nutrientes básicos. Otros aspectos tales como ambientales y genéticos, pueden provocar que nuestros depósitos nutricionales se vean alterados produciendo deficiencias que afectan nuestra producción enzimática, nuestra flora intestinal y por lo tanto nuestro sistema inmune.

¿Son inocuos los complementos alimenticios?

Los complementos alimenticios no son necesariamente inocuos para todos. Aunque pueden ser útiles para complementar una dieta saludable, su uso debe ser responsable y bajo supervisión, especialmente en personas con enfermedades o que toman medicamentos y especial cuidado deben tener las mujeres embarazadas o en período de lactancia. Por otro lado, una ingesta excesiva o incorrecta puede tener efectos indeseados para la salud. Lo anterior aplica también



a los complementos alimenticios de fuentes naturales. Por ejemplo, en personas que estén tomando anticoagulantes y antiplaquetarios, los complementos de omega 3 pueden que aumenten el riesgo de sangrado, por muy naturales que sean.

¿Existen interacciones con los fármacos?

En general los complementos alimenticios son seguros si se siguen las pautas indicadas en las etiquetas. Hay que tener en cuenta que algunos complementos alimenticios pueden potenciar o reducir los efectos de algunos fármacos. Es por ello por lo que personas que siguen prescripciones de medicamentos deben consultar a un profesional de la salud antes de incluir en su dieta algún complemento alimenticio, y de la misma manera que debe controlar su alimentación consecuentemente.

¿Qué es la biodisponibilidad en complementos alimenticios?

Es la capacidad y rapidez con la que el cuerpo puede absorber y utilizar los nutrientes presentes en esos complementos. No solo importa cuántos nutrientes contiene una formulación suplemento, sino cuántos de esos nutrientes el cuerpo realmente puede asimilar y aprovechar llegando a nuestras células a través del torrente sanguíneo. La biodisponibilidad de los nutrientes varía en función de la calidad de las materias primas, del proceso de producción y formulación y del estado de salud del individuo, entre otros factores.

¿Qué diferencia hay entre nutrientes sintéticos y naturales?

Los nutrientes sintéticos son aquellos que se obtienen por síntesis química en laboratorio “duplicando” la molécula original presente en los

alimentos. Los sintetizados naturales son los que se extraen a partir del alimento que se haya elegido como fuente. Por último, podemos encontrarlos obtenidos por concentración de fuentes naturales. Por ejemplo, podemos encontrar la vitamina E natural, o d-alfa-tocoferol, y la vitamina E sintética, o dl-alfa-tocoferol. La natural es generalmente considerada más efectiva que la vitamina E sintética. La forma natural se absorbe y utiliza mejor por el cuerpo, y además contiene otras formas de vitamina E que la sintética no tiene, como el gamma-tocoferol, los tocotrienoles y los tocoferoles mixtos, aumentando sus beneficios y biodisponibilidad.

¿Cuáles son las áreas de salud donde pueden ser un buen apoyo los complementos alimenticios?

Se pueden resaltar las siguientes áreas: llenar vacíos nutricionales, refuerzo del sistema inmunológico, mejorar la energía, salud ósea y articular, reducción de la inflamación, apoyo digestivo, cuidado de pelo, piel y uñas, soporte a los efectos negativos del estrés crónico, conseguir un buen sueño y descanso, refuerzo cognitivo, efectos negativos de estrés oxidativo...

¿Son todas las formulaciones de un nutriente iguales?

No. Por ejemplo, si queremos tomar magnesio, que es un nutriente que participa en más de 300 reacciones en nuestro cuerpo, tendremos varias formas de presentación, todas ellas ayudan a aportar magnesio, pero cada una tiene una vía de metabolización característica. Las formas orgánicas son las más biodisponibles, encontraremos citrato (para aporte general con ligera acción laxante), bisglicinato (relajante del sistema nervioso), treonato (cruza mejor la barrera hematoencefálica y con ello apoya la función cerebral), malato

(refuerza energía y vitalidad), taurato (función cardiovascular y muscular)... y lo ideal es tomar una combinación de ellas. Debido a la diversidad de marcas y formulaciones, es importante tener información y seguir las recomendaciones de profesionales.

¿Cuáles son los complementos alimenticios más populares?

Podríamos citar muchos, los más populares son magnesio, vitamina D, colágeno, multivitamínicos, aceite omega-3, vitamina C, vitamina B-12 y complejo B, hongos funcionales (como la Melena de León) y Ashwagandha. También existe una tendencia a desarrollar presentaciones que combinen varios nutrientes para aprovechar la sinergia entre ellos en vez de aportar mucha cantidad de un solo nutriente.

¿Son iguales todas las marcas de complementos alimenticios?

Al igual que sucede con la alimentación, no todas las marcas son iguales. Hay marcas de gama básica, gama media y gama alta. Es importante elegir aquellas de reputación y experiencia reconocida. Las de gama alta suelen ser 100% naturales, con nutrientes de origen controlado y procesos de producción que buscan la mejor biodisponibilidad de los nutrientes.

Apuntes finales

Los complementos alimenticios pueden ser útiles en determinadas situaciones. Es fundamental utilizarlos con precaución, siguiendo las pautas de uso y conociendo lo que se está tomando y para qué. Son preferibles los que son 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, el detalle de las etiquetas 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.

¡Una nutrición adecuada es fundamental para una buena salud, y los complementos alimenticios nos pueden ayudar! ■



Arándanos rojos en la prevención de la cistitis

La **cistitis** es una inflamación de la vejiga urinaria que produce ganas frecuentes de orinar, ardor o escozor al hacerlo, dolor en la parte baja del abdomen, incluso puede provocar fiebre cuando hay infección. La causa mayoritaria es la presencia de **bacterias** especialmente la *E.coli* pero hay otros factores que pueden causarla, por ejemplo, medicamentos o jabones fuertes o espermicidas irritantes. La predisposición genética, la glucosa elevada, algunos tratamientos médicos prolongados o una mala higiene son otros de los detonantes que pueden causarla.

Las mujeres son mucho más propensas a padecerla en todas las etapas de su vida ya que si bien la actividad sexual favorece que las bacterias penetren en la uretra, la menor producción de estrógenos en la menopausia genera cambios en la flora vaginal y menor protección ante las bacterias. Aun así, hombres, niños y personas ancianas pueden también padecerla.

Tomar complementos alimenticios con arándanos rojos es práctico y eficaz en la prevención de la cistitis o apoyando el tratamiento cuando este es necesario



123rf Limited©malven

Beneficios del consumo de bayas del bosque

Arándanos, frambuesas, moras y grosellas son bayas muy recomendadas para la salud en general y en concreto, los arándanos rojos, para prevenir la cistitis.

Las bayas, por sus **propiedades antiinflamatorias**, son especialmente beneficiosas en la prevención de enfermedades crónicas, y por su **riqueza en antioxidantes** combaten el estrés oxidativo protegiendo a las células. Otra bondad de las bayas es su ayuda a la digestión y en regular el tránsito intestinal por su riqueza en **fibra**.

Siendo dulces, tienen un **índice glucémico bajo** por lo que en este aspecto también son consideradas amables en el control del azúcar en sangre. En cuanto a salud cardiovascular y protección cerebral han demostrado su bondad en múltiples estudios científicos.

Arándanos rojos y prevención de la cistitis

Las proantocianidinas tipo A presentes en los arándanos rojos son las que dificultan la adherencia de *Escherichia coli* a las paredes del tracto urinario, con lo que la infección no progresa y, aunque no sustituyen al antibiótico si la infección de ha producido, sí debilitan la proliferación bacteriana. Al consumir regularmente arándanos rojos en cualquiera de sus formas, frescos, secos, en jugo sin azúcar añadido o en cápsulas o extracto estandarizado, el **terreno interno**, con una microbiota equilibrada, es desfavorable a la instalación de las bacterias patógenas.

Alimentación y complementos

Comerlos diariamente y/o tomar un buen complemento que los contenga es la mejor forma de aprovechar los beneficios de los frutos rojos y de los arándanos en especial.

Las proantocianidinas tipo A presentes en los arándanos rojos son las que dificultan la adherencia de Escherichia coli a las paredes del tracto urinario

Media taza de frutos rojos (arándanos, frambuesas y moras) añadida a los copos de avena cocidos en leche vegetal o **porridge**, con una cucharadita de semillas de chia y un toque de canela es un delicioso y sano desayuno. Preparar un **smothie** es simplemente batir los ingredientes en la batidora, en este caso media taza de arándanos rojos, un plátano, una cucharadita de semillas de lino o chia y una taza de bebida vegetal y tenemos una merienda estupenda.

Para el mediodía, una **ensalada** de hojas verdes como rúcula, espinaacas y canónigos con dos cucharadas de arándanos rojos, almendras troceadas o nueces, daditos de tofu y aliñada con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal. Además de incorporarlos a nuestra dieta regularmente, tomar **complementos alimenticios con arándanos rojos** es práctico y eficaz en la prevención de la cistitis o apoyando el tratamiento cuando este es necesario, ya que permite obtener las proantocianidinas cómodamente y de forma concentrada. ■



Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

PLACER Y BIENESTAR EN ARMONÍA.



- 100% zumo de fruta
- Sin azúcar añadido



Vegan

Distribuido en España por:
NATUR
IMPORT

T 937 123 870
www.naturimport.es
info@naturimport.es





Bebés: la importancia de dormir boca arriba

Una de las recomendaciones que se les hace a todas las madres y padres cuando se van de alta de la Maternidad con su bebé, es que pongan siempre al bebé boca arriba para dormir.

Seguramente sabes que esto se recomienda para prevenir lo que se conoce como “muerte súbita del lactante”, que se define como “la muerte repentina e inesperada de un bebé menor de un año, aparentemente sano, mientras duerme, sin que tras una investigación completa (incluyendo autopsia) se encuentre una causa evidente”, y que afecta aún a 1 de cada 2.000 bebés menores de un año, especialmente entre los 2 y los 4 meses de vida. A partir de los 6 meses el riesgo empieza a disminuir y después del primer cumpleaños prácticamente desaparece.

A pesar de todos los esfuerzos realizados para entender este problema, lo cierto es que aún no sabemos por qué algunos bebés, por lo demás sanos, pueden fallecer mientras duermen. Se cree que la muerte durante el sueño se produce por un fallo, o la inmadurez, de los meca-



123rf Limited@anoushkatoronto

nismos que controlan la respiración, el ritmo cardíaco o el despertar.

Por eso, dormir boca arriba reduce el riesgo al mantener despejada la vía aérea y mejorar así la respiración, y además hace que el sueño no sea tan profundo y facilita que el bebé se despierte espontáneamente si no está respirando bien.

Hoy en día, la recomendación para que los bebés duerman es colocarlos boca arriba. Sin embargo, esto no siempre fue así. Hasta principios de los años 90 se recomendaba poner a los bebés a dormir boca abajo. Pero en los años 80 se empezó a observar un fuerte vínculo entre el sueño en posición boca abajo y el aumento del riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Estudios realizados en varios países demostraron que dormir boca abajo aumentaba varias veces el riesgo de muerte súbita y por ello, a principios de los 90 comenzaron campañas de salud pública en la mayoría de los

países del mundo. Desde entonces, las tasas de muerte súbita disminuyeron drásticamente —en algunos lugares, hasta un 50% o más.

Además de poner al bebé siempre a dormir boca arriba, la superficie donde el bebé duerme debe ser firme y plana, sin almohadas, cojines, mantas sueltas, peluches ni protectores de cuna blandos que puedan obstruir la respiración del bebé.

Otras medidas importantes que ayudan a reducir el riesgo de muerte súbita en bebés son:

- No abrigar en exceso al bebé, mantener una temperatura ambiente confortable (idealmente entre 20-22 °C) y no cubrir su cabeza ni cuello al dormir.
- No fumar. El tabaco durante el embarazo y la exposición al humo tras el nacimiento es uno de los principales factores de riesgo de muerte súbita en bebés.

Dormir boca arriba reduce el riesgo al mantener despejada la vía aérea y mejorar así la respiración

- Lactancia materna. Amamantar al bebé se asocia a un menor riesgo de muerte súbita.

Los bebés no deben dormir solos, al menos durante los primeros 6 meses.

¿Y la cabeza plana? Un temor común, pero prevenible

Es normal que algunos padres se preocupen porque dormir siempre boca arriba pueda provocar un aplanamiento en la parte posterior de la cabeza del bebé (conocido como plagiocefalia posicional). Esta condición es generalmente leve y no afecta el desarrollo cerebral, ni es motivo para cambiar la recomendación de dormir en decúbito supino.

Para prevenirla, se aconseja fomentar actividades durante el día en posición boca abajo mientras el bebé está despierto y bajo supervisión. Esto no solo ayuda a evitar la plagiocefalia, sino que también fortalece los músculos del cuello, la espalda y los hombros, y estimula el desarrollo motor. ■

Hoy en día, la recomendación para que los bebés duerman es colocarlos boca arriba

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio



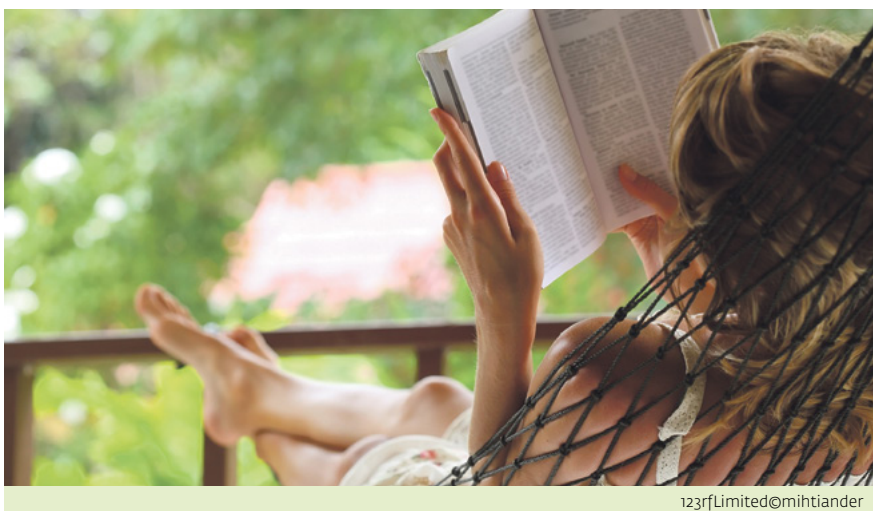
Es el momento de recargar tus pilas: así es como puedes hacerlo

En agosto hay quien empieza las vacaciones, pero también quien las está terminando. El final del verano nos invita a disfrutar del sol y de los últimos días de playa y piscina, a la vez que nos deja espacio para parar, reflexionar y fijarnos metas para los próximos meses. Volver a la rutina nunca es fácil, pero puedes poner en práctica pequeñas acciones para que la transición no sea tan dura.

Recupera tus rutinas

Somos muchos los que aprovechamos las vacaciones para apagar las alarmas, dormir hasta que el cuerpo nos lo pida y darnos 'pequeños lujos', como echarnos la siesta en el sofá o bajo la sombra de un árbol.

Es el momento de darnos un respiro, pero conforme se acerque la fecha de la vuelta a la rutina, prueba a **restablecer tus horarios poco a poco y de manera progresiva**. Es una estrategia para ayudar a nuestro cuerpo a adaptarse de manera eficiente al cambio de hábitos y reajustar los ciclos circadianos, tan importantes en áreas como el **sueño**, el **metabolismo** o el **apetito**. Para ello, es recomendable aprovechar la



123rf/Limited@mihtander

luz natural durante el día, limitar la luz artificial y el tiempo de pantallas durante la noche y restablecer una rutina regular de descanso.

Repón el ánimo y la energía

Hablando de alimentación, es posible que los refrescos, los helados, los postres y los aperitivos fresquitos rodeados de los nuestros hayan formado parte de nuestras vacaciones. Por suerte, el fin del verano es un momento ideal para **reforzar la alimentación saludable**.

Recuerda que las frutas y las verduras frescas y de temporada, los cereales integrales, las semillas y los frutos secos nos aportan **vitaminas y nutrientes**, a la vez que nos refrescan y nos llenan de energía. Siempre que puedas, elige productos de proximidad y de cultivo ecológico. Asimismo, intenta priorizar las comidas caseras, dejando de lado los ultrapro-

cesados y los precocinados repletos de azúcares y sal. Métodos como el *batch cooking* permiten preparar de manera sencilla varias comidas a la vez y dedicar tiempo y energía a otras tareas o actividades.

Activa y organiza tu mente

Técnicas de relajación, como la meditación o el *mindfulness*, son efectivas para **despejar la mente, desconectar** y ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. También hay quien opta por leer o por hacer *journaling*, es decir, plasmar en un cuaderno los sentimientos, experiencias y metas personales para **poner en orden los pensamientos**, mejorar el autoconocimiento y procesar las emociones.

Asimismo, la **suplementación natural** puede ser una aliada en la recuperación del ánimo y la energía, la relajación y el descanso. ■

Te recomendamos...

Anímate Plus Zentrum,
de Laboratorios Ynsadiet



Anímate Plus Zentrum es un complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales y vitaminas.

Formulado con **Ashwagandha** y **Azafrán**, ayuda a mantener la estabilidad emocional y afrontar el día con más energía. Asimismo, ayuda al organismo a adaptarse a situaciones de estrés, mejorando el bienestar general.

Las **vitaminas B1, B2 y B6** contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

- Vegano
- Sin gluten



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



**Pequeñas acciones
ayudarán a que la
vuelta no sea tan dura**

ZEN TRUM



Anímate Plus

Ashwagandha y Azafrán

30 Cápsulas vegetales

1
al día

Vegan

Sin
Gluten

¡Para un buen estado de ánimo!

La Ashwagandha ayuda al organismo a adaptarse a situaciones de estrés, a mantener la estabilidad emocional y a sentirse con más energía. El Azafrán ayuda a mantener un buen estado de ánimo.



Laboratorios
Ynsadiet



www.ynsadiet.com



Farmacéuticos proponen crear una especialidad en farmacia comunitaria

Durante el coloquio *Especialidad en farmacia comunitaria: ¿una necesidad?*, celebrado en la jornada científico-profesional de SEFAC (Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria) en Murcia, más de 200 farmacéuticos destacaron la necesidad de crear una especialidad en farmacia clínica, familiar y comunitaria, con el objetivo de establecer una formación sanitaria especializada y reglada. Esta medida permitiría ofrecer servicios profesionales farmacéuticos a la población y equiparar a los farmacéuticos comunitarios con otros profesionales de atención primaria.

En el debate se subrayó la necesidad de que los farmacéuticos adquieran competencias específi-

cas más allá de su formación de grado, con el fin de consolidar avances científicos y profesionales, y hacer frente a los cambios sociales a los que se enfrenta la atención primaria. La creación de una especialidad en farmacia comunitaria permitiría equiparar esta disciplina a otras como la farmacia hospitalaria, la enfermería o la medicina familiar, facilitando su integración asistencial en el sistema sanitario mediante una formación especializada común.

Durante el debate se destacó la propuesta de SEFAC de que la especialidad no sea obligatoria para ejercer, proponiendo convalidar el título a profesionales con años de experiencia, como en otras disciplinas sanitarias. También se insistió en

la necesidad de que esta formación esté regulada de forma similar a las especialidades existentes en ciencias de la salud (enfermería, medicina, biología, química, física y psicología).

SEFAC defiende que la especialidad otorgue competencias específicas y que sea reconocida como mérito en procesos como la apertura de nuevas farmacias, concursos de traslado, acceso a categorías laborales o mejora del rango salarial. Asimismo, la especialización facilitaría la prestación de servicios farmacéuticos de carácter asistencial. Para delimitar con precisión su alcance y relevancia, SEFAC está elaborando un mapa de competencias de los farmacéuticos comunitarios que presentará próximamente. ■

Podcast del NCIM, una forma accesible de aprender sobre medicina integrativa

El Centro Nacional de Medicina Integrativa (NCIM, por sus siglas en inglés) del Reino Unido lanza su nuevo podcast *Integrative Medicine Matters*, conducido por la doctora Elizabeth Thompson, directora del NCIM. “Cada episodio presentará conversaciones con voces líderes en medicina integrativa, funcional y del estilo de vida: desde médicos e investigadores hasta practicantes holísticos. Iremos más allá de los síntomas para explorar lo que realmente significa tratar a la persona en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu”, explica Thompson.

“Los oyentes aprenderán a convertirse en participantes activos de su propia salud a través de la prevención, el autocuidado y el bienestar sostenible”, añade. Desde el manejo de enfermedades crónicas hasta el fortalecimiento de la resiliencia, cada episodio ofrecerá consejos para aplicar en la vida diaria. En el primer episodio, disponible en Spotify bajo el título “Integrative Medicine Matters”, Thompson entrevista a Sally Moorcroft, médico con 20 años de experiencia clínica y una de las profesionales con mayor formación



en medicina integrativa en Reino Unido. Hablan de la importancia de adoptar una visión holística de la salud, considerando la interconexión entre las personas, la naturaleza y la comunidad.

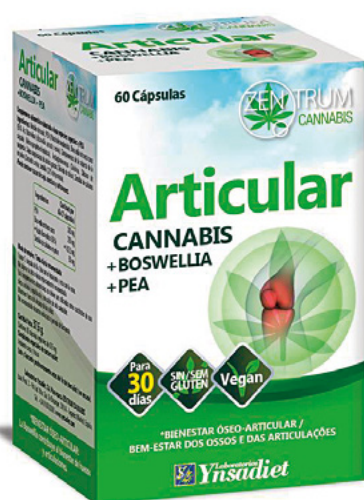
Thompson es médico por la Universidad de Oxford y está especializada en medicina paliativa y medicina integrativa. Desde el año 2000 fue consultora del NHS (Servicio Nacional de Salud británico) y fundadora del servicio de Atención Integrativa en Cáncer en el Hospital Universitario de Bristol, donde también ejerció como directora clínica del Hospital Homeopático.

En 2014, fundó el NCIM, organización sin fines de lucro dedicada a la atención clínica y la formación en medicina integrativa. En 2019, dejó en NHS para dedicarse al NCIM. Está comprometida con la transformación del modelo de atención sanitaria hacia un enfoque más centrado en el bienestar y el empoderamiento, integrando la medicina convencional con enfoques holísticos. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Articular con cannabis, de Laboratorios Ynsadiet

Protege y cuida tus articulaciones y huesos con Articular Cannabis de Laboratorios Ynsadiet.

Complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales, semillas de cáñamo, palmitoiletanolamida y boswellia, que actúan como antiinflamatorio y analgésico naturales. ¡Para que nada te pare!

Producto sin gluten y vegano.



Menheal, de Adaptoheal

Menheal combina 16 adaptógenos en una sola cápsula, con enfoque integral para el bienestar del hombre. Su fórmula ha sido desarrollada para abordar las áreas clave de la salud masculina, como: salud prostática y hormonal (apoya la función de la próstata y la producción de andrógenos); salud sexual y testicular (favorece la fertilidad y la calidad del esperma); salud urinaria (ayuda en la prevención de prostatitis, hiperplasia benigna de próstata y otras afecciones urinarias); antioxidante y antiinflamatorio (protege contra el envejecimiento celular y el daño oxidativo).





40 familias farmacéuticas relatan la historia viva de la farmacia aragonesa

Estirpes Farmacéuticas de Aragón, publicado por el Consejo de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Aragón, es un libro que recorre más de dos siglos de historia de la farmacia en esta comunidad autónoma a través de testimonios y trayectorias de 40 familias farmacéuticas de Zaragoza, Huesca y Teruel. Coordinada por los farmacéuticos Javier Ruiz Poza, Santiago Andrés, Jesús Catalán y Pedro Bosqued, la obra recoge las historias de 12 estirpes de Huesca, seis de Teruel y 22 de Zaragoza, y constituye un valioso testimonio del legado de varias generaciones.

A lo largo de sus de 300 páginas, rinde homenaje a la labor de los boticarios, tanto en entornos urbanos como rurales, que han sabido mantener viva la esencia de la profesión, adaptándose a los cambios sociales y sanitarios sin renunciar a su



De izda. a dcha.: Jesús Catalán, Santiago Andrés, María José Villafranca (COF Teruel), Raquel García (COF Zaragoza), Alberto Altermir (COF Huesca) Francisco Javier Ruiz Poza y Pedro Bosqued

compromiso con la comunidad. Entre los protagonistas destaca la figura del botánico turolense Francisco Loscos Bernal, perteneciente a una de las estirpes recogidas y que muy pronto dará nombre al renovado jardín botánico del Parque Grande José Antonio Labordeta, en Zaragoza. El libro aborda momentos clave de la historia de la farmacia en Aragón, como los conflictos con los drogueros en el siglo XIX, la creación de los cole-

gios de farmacéuticos, la aparición de sociedades y cooperativas mayoristas, el papel de la farmacia rural, la colaboración público-privada y la implicación del colectivo en el antiguo Seguro Obligatorio de Enfermedad.

Asimismo, se destacan episodios que marcaron un antes y un después en la gestión sanitaria en España, como la epidemia de cólera de 1971 o la crisis del aceite de colza de 1981, subrayando el papel de la farmacia y los profesionales farmacéuticos. “El libro nos invita a mirar hacia el pasado con respeto y gratitud, y hacia el futuro con esperanza. Conocer nuestra historia nos ayuda a comprender quiénes somos como colectivo profesional y qué papel queremos seguir desempeñando en la sociedad”, asegura Raquel García, presidenta del COF de Zaragoza. ■

Acupuntura y osteopatía lideran las prácticas de salud integrativa en Europa

La acupuntura y la osteopatía son las prácticas de salud integrativa más comúnmente ofrecidas en la región europea, según los primeros paneles informativos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre Medicina Tradicional, Complementaria e Integrativa (TCIM, por sus siglas en inglés) presentados en la 78ª Asamblea Mundial de la Salud. Esta información se basa en los hallazgos de la Tercera Encuesta Global de la OMS sobre TCIM, realizada entre abril de 2023 y marzo de 2024.

De los 53 países encuestados, 12 reportan la práctica de acupuntura y otros 12 la de osteopatía. También tienen una presencia importante la quiropráctica, la medicina a base de plantas, la medicina

tradicional china, presentes todas ellas en ocho países, y la medicina ayurveda, en seis países. La naturopatía y la medicina unani están menos extendidas, presentes solo en tres y dos países, respectivamente.

En cuanto al marco regulatorio, solo un 21 por ciento de los países encuestados cuenta con regulaciones para proveedores de TCIM, mientras que el 79 por ciento restante indica la ausencia de normativas. Además, en los países sin regulación, el cien por cien señala que no se están desarrollando nuevas leyes o marcos regulatorios.

Respecto a la formación, únicamente ocho de los 19 países que respondieron (42 por ciento) ofre-

ce educación en TCIM a nivel universitario, mientras que la mayoría, 11 países (58 por ciento), no la incluye en su sistema de educación superior. Entre los países que sí imparten formación, existe diversidad de grados académicos disponibles. Entre los principales destaca el título de máster, ofrecido en seis países, seguido por la licenciatura y el doctorado académico, que se ofrece en cinco países cada uno.

Con estos paneles, que pueden consultarse en la web de la OMS, la organización busca impulsar el uso de la evidencia para la toma de decisiones, promover la transparencia y fortalecer la colaboración internacional en el ámbito de la medicina tradicional, complementaria e integrativa. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Perfume Sólido Stick Mul, de Silvestre

El perfume sólido Mul de Silvestre ofrece una fragancia sofisticada y envolvente en un formato práctico sin alcohol ni agua. Con notas de avellana verde, roble tostado y vetiver, aporta un aroma cálido, adictivo y elegante.

Su formato en stick permite una aplicación precisa, ideal para llevar en el bolso o acompañarte en cualquier viaje.



Black Calm, de Coll d'Ares Botanicals

Los mosquitos son una de las preocupaciones del verano, con Black Calm podrás calmar de forma efectiva las irritaciones de la piel de las picaduras con una o dos gotas en la zona afectada. Gracias a los principios activos del Árnica Montana (actividad antiinflamatoria, antihistamínica y antimicrobiana) y de la Equinácea (actividad antihialuronidasa, antiinflamatoria y cicatrizante) se consigue una fórmula efectiva con ingredientes 100% naturales y ecológicos.

Producto no irritante y testado dermatológicamente.

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

• **Marca:** Coll d'Ares Botanicals | www.caresbotanicals.com
• **Empresa:** Cares Botanicals





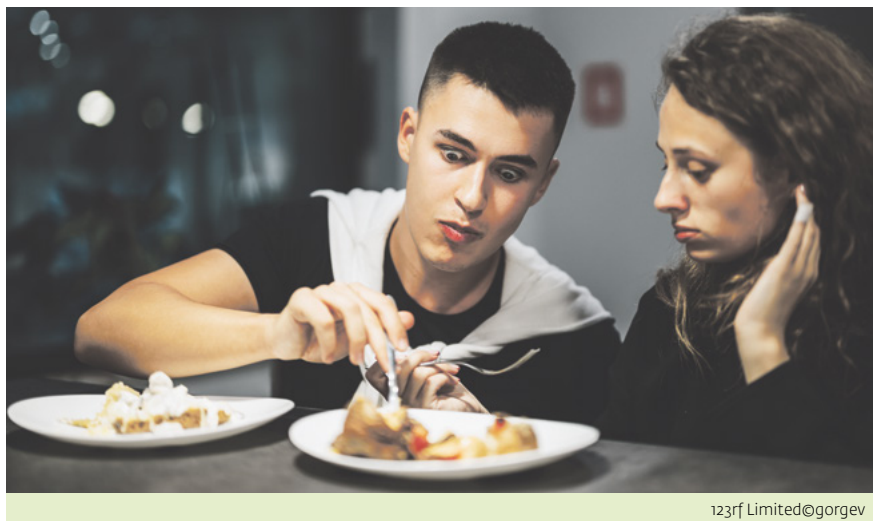
Edorexia: el apetito que no se apaga

Comer por placer, por ansiedad, por aburrimiento o simplemente por impulso. Todos hemos tenido días así. Pero ¿qué ocurre cuando el apetito parece no agotarse nunca? A esta conducta, algunos expertos han empezado a llamarla edorexia, un síndrome caracterizado por un deseo constante de comer, que puede llevar a la pérdida de control y, con el tiempo, tener consecuencias en la salud.

¿Qué es exactamente la edorexia?

La edorexia es un concepto reciente que describe una alteración en el comportamiento alimentario caracterizada por un apetito excesivo, persistente e incontrolado, que lleva a comer de forma compulsiva. ¿No se llamaba a esto bulimia? No, porque en la bulimia la persona come en forma de atracones, de forma puntual (aunque repetida), mientras que en la edorexia el deseo de comer es continuo.

Las personas que la experimentan pueden sentirse dominadas por una urgencia constante hacia la comida, lo que interfiere con su calidad de vida y con su capacidad para autorre-



123rf Limited@gorgev

gularse. En muchos casos, y en esto sí se parece a la bulimia, esto se acompaña de emociones como culpa, frustración o malestar físico tras comer.

¿Es un trastorno reconocido oficialmente? ¿Por qué se habla de él ahora?

No es un trastorno reconocido oficialmente y no figura como diagnóstico clínico en los manuales internacionales de enfermedades como el DSM-5 o la CIE-11. Es un término propuesto por investigadores como el profesor José Luis López

Morales para describir un fenómeno que él y sus colaboradores han observado en personas con un patrón de apetito desregulado.

El concepto se está haciendo popular porque describe una situación real que afecta a un número significativo de personas que se ven reflejadas en este diagnóstico.

¿Cuáles son las causas o factores que pueden desencadenar este tipo de conducta?

No existe una única causa. La edorexia, como otras alteraciones del comportamiento alimentario, puede surgir de una combinación de factores biológicos (alteraciones en la regulación del hambre y la saciedad, en los circuitos de recompensa cerebrales); psicológicos (ansiedad, estrés crónico incluyendo estrés postraumático, baja autoestima, depresión); conductuales (personas que hacen dietas de adelgazamiento constante, lo que conduce a un efecto rebote); socioculturales (acceso constante a alimentos ultraprocesados con sabores intensos, normalización del “comer emocional”-comer para cubrir una necesidad emocional).

En la mayoría de las personas con esta conducta alimentaria, el exceso de apetito no es el problema inicial, sino un síntoma de un desequilibrio emocional más profundo.

¿Qué consecuencias puede tener si no se trata adecuadamente?

Aunque no sea un trastorno diagnosticado como tal, vivir con un apetito desmesurado de forma crónica puede tener efectos negativos tanto a nivel físico como psicosocial.

En el aspecto físico, se va a producir un aumento de peso con todas sus consecuencias en el metabolismo. Además, es muy probable que la persona afectada sufra constantes indigestiones, reflujo gastroesofágico, diarreas...

En el plano psicológico se va a producir un deterioro de la autoestima, además de ansiedad y culpa.

En la esfera social, es muy probable que la persona afectada se aisle y evite sobre todo celebraciones, comidas de trabajo, etc., que impliquen comer en público y le expongan a perder el control delante de otros.

¿Qué se puede hacer si creo que tengo este problema? ¿Tiene tratamiento?

Sí. Aunque la edorexia como tal no tiene un tratamiento establecido, existen enfoques eficaces para tratar esta alteración del apetito. Lo fundamental es pedir ayuda profesional, y en concreto a psicólogos especializados en conducta alimentaria y a nutricionistas con enfoque integrador que puedan ayudar a identificar las raíces del problema (que casi siempre es emocional) y a construir un plan de acción. Por supuesto es importante en primer lugar tener una consulta con nuestro médico de familia para descartar posibles causas médicas de este problema, sobre todo si ha surgido relativamente rápido en una persona que estaba previamente bien.

El trabajo principal con el psicólogo y el nutricionista va a consistir en aumentar la conciencia corporal y emocional para reconectar con las verdaderas señales de hambre y saciedad que se habían perdido. Es importante buscar estrategias para regular el estrés y la ansiedad, sin usar la comida como única “recompensa” o terapia.

Hay que recordar que las dietas extremas o restrictivas suelen desencadenar o agravar el problema y es fundamental evitarlas. ■

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código

EL BOTIQUÍN
NATURAL



elbotiquinnatural.com/suscripcion



Sales de magnesio y aceites esenciales: el *match* perfecto para el verano

Con la llegada del verano, el cuerpo pide descanso, frescor y momentos de auténtica pausa. Una forma sencilla y efectiva de responder a esta necesidad es a través de un baño relajante, una compresa templada o un pequeño ritual de cuidado corporal. Lo mejor es que no hacen falta fórmulas complicadas: un ingrediente natural, utilizado desde hace décadas, puede ofrecernos justo eso. Hablamos de las **sales de Epsom**.

Estas sales se diferencian por su particular estructura: están hidratadas siete veces, lo que mejora significativamente su solubilidad y favorece su absorción. Son especialmente ricas en magnesio, un mineral fundamental que ayuda en procesos como la recuperación muscular, el alivio de tensiones y el equilibrio general del organismo. Aplicadas en baños o de forma localizada, su uso externo es conocido por generar una sensación de alivio físico y bienestar emocional. Gracias a su composición, pueden absorberse a través de la piel y actuar de forma directa y eficaz.

Si cuentas con una bañera en casa, después de un día exigente, puedes crear tu propio baño aromá-



123rf Limited@pitinan

tico: añade en un bol 2 cucharadas de sales de Epsom y 5 gotas de aceite esencial. Mezcla bien, y agrega al agua de la bañera. Recuerda que los aceites esenciales no se disuelven directamente en agua, por lo que es importante hacer la mezcla previa con las sales para garantizar una correcta dispersión.

Esta sencilla preparación se transforma en una experiencia sensorial completa... al estilo de los baños terapéuticos ique ya recomendaba Hipócrates, padre de la medicina! Un momento de calma que estimula el olfato y ayuda a desconectar de lo cotidiano.

¿Un baño relajante? Combina las sales con **aceites esenciales como lavanda, naranja amargo o mandarina**. ¿Buscas liberar tensiones musculares? Prueba con **romero quimiotipo alcanfor, romero qt cineol o mejorana**, grandes aliados para descontracturar.

Uno de los usos más prácticos del verano son los **pediluvios o baños de pies**. En este caso, los aceites esenciales de **árbol del té** (por su acción antiséptica) o de **menta de campo** (por su frescor inmedia-

to) son opciones muy recomendables.

Otro uso clásico es en forma de compresas musculares. Basta con disolver una taza de sales en un litro de agua caliente, empapar un paño y aplicarlo sobre la zona tensa o contracturada. Una forma natural y sencilla de calmar molestias puntuales.

Si lo que necesitas es una sensación de **limpieza profunda**, las sales también pueden utilizarse como base exfoliante. Puedes mezclarlas con un aceite vegetal como el de **almendras** o el de **jojoba**, para eliminar células muertas y dejar la piel renovada después del sol, la playa o el cloro.

Por vía interna, **las sales de Epsom también se conocen por su efecto laxante**. Eso sí, se deben seguir estrictamente las recomendaciones profesionales. La dosis estándar es de 2 g al día, disueltas en agua o zumo fuera de las comidas (equivalente a unos 200 mg de magnesio). Es importante pesar la cantidad con báscula, ya que el ta-

¿Un baño relajante?
Combina las
sales con aceites
esenciales como
lavanda, naranja
amargo o mandarina

maño de los cristales puede variar y afectar la precisión.

Por último, os dejo mi recomendación favorita para el verano: un **pediluvio revitalizante**, perfecto para aliviar la hinchazón causada por el calor, mejorar la circulación en piernas cansadas o con varices, o simplemente para relajarte tras un día ajetreado.

Pediluvio revitalizante

1. En un bol, añade 2 cucharadas soperas de sales de Epsom.
2. Incorpora 2 gotas de aceite esencial de menta de campo y mezcla bien.
3. Agrega media taza de hidrolato de enebro y vuelve a mezclar hasta que quede homogéneo.
4. Vierte la mezcla en un barreño con 3 litros de agua fresca.
5. ¡A disfrutar! ■

Los aceites esenciales
no se disuelven
directamente en
agua, por lo que es
importante hacer
la mezcla previa
con las sales



123rf Limited@almaje

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



Sal de Epsom, de Terpenic

La sal de epsom o sulfato de magnesio heptahidratado es una fuente de magnesio para el organismo aportando diversos beneficios, ya sea por su uso interno como complemento alimentario o por su uso externo. Estas sales son muy conocidas por su poder antiinflamatorio, alivian el dolor, relajan la tensión y tienen un gran poder depurativo.

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





Picaduras de garrapatas en humanos: lo que debes saber

¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas no son insectos, sino pequeños arácnidos de ocho patas que se alimentan de la sangre de animales y personas. Aunque parecen inofensivas, pueden transmitir enfermedades graves y están presentes en casi todo el mundo, sobre todo en zonas con bosques, matorrales o hierba alta. Existen muchas especies, colores y tamaños. Son más activas en primavera y verano, pero si el clima es favorable, pueden aparecer en cualquier época del año.



123rf Limited@diy13. Garrapata chupando sangre humana

son de infecciones transmitidas por ellas. Varias regiones son endémicas para estas enfermedades, por lo que es importante conocerlas si viajas a esas zonas.

¿Por qué son importantes para la salud?

Las garrapatas necesitan sangre para vivir y pueden transmitir bacterias, virus y otros microorganismos. El verdadero peligro no es la picadura, sino las enfermedades que pueden contagiar. No se puede saber si una garrapata está infectada solo con observarla.

Principales enfermedades transmitidas

- **Enfermedad de Lyme:** causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* y transmitida por la garrapata negra *Ixodes ricinus*. Los primeros síntomas pueden ser fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolor muscular y articular, y una erupción llamada “eritema migratorio”

¿Dónde se encuentran las garrapatas?

No hay ningún país libre de garrapatas. En **España**, las regiones del norte como Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco tienen una alta densidad de estos parásitos. Las más comunes son las garrapatas “duras” (*Ixodidae*) y “blandas” (*Argasidae*).

En **Cataluña**, por ejemplo, la garrapata *Hyalomma lusitanicum*

era poco conocida hace unos años, pero ahora está presente en más de 80 municipios, incluso en zonas urbanas. Se expande rápidamente gracias a animales como jabalíes y conejos, que son portadores de bacterias. Desde estos animales, las garrapatas pueden pasar a las personas o mascotas directamente, o al caer al suelo y por medio de las plantas.

En **Europa**, las garrapatas son abundantes y cada vez hay más ca-



TALLER
MADRESELVA

ODORLESS
bálsamo desodorante
con Aceite Esencial de Palmarosa



Smart Unisex Choice



ODORLESS
bálsamo desodorante
30 ml

- Larga duración
- Controla las bacterias que causan el mal olor
- Permite la transpiración natural sin irritar

www.tallermadreselva.com

Gracias por hacer llegar El Botiquín Natural cada mes a los puntos de venta y consumidores





(una mancha roja que se expande y puede tener forma de “ojo de buey”). Si no se trata, puede afectar el sistema nervioso, el corazón, las articulaciones y los músculos. El riesgo de contagio aumenta si la garrapata está adherida más de 36-48 horas. Si se elimina en un plazo de 24 horas, el riesgo se reduce en gran medida. Los síntomas pueden tardar en aparecer de 3 a 30 días. Sin embargo, si no se trata adecuadamente, puede convertirse en una enfermedad crónica en la que los síntomas pueden continuar durante semanas, meses e incluso años después de la picadura de garrapata inicial.

- **Fiebre hemorrágica de Crimea-Congo:** transmitida por la garrapata *Hyalomma marginatum*, presente en gran parte de España y Europa. Tiene una alta capacidad de contagio. Los síntomas aparecen súbitamente provocando fiebre alta, dolor de cabeza, malestar articular, sudores y otros síntomas graves.
- **Encefalitis por garrapatas:** más frecuente en Europa Central, del Norte y del Oeste, transmitida principalmente por *Ixodes ricinus*, también presente en España.
- **Fiebre exantemática mediterránea:** causada por *Rickettsia conorii* y transmitida por la garrapata del perro (*Rhipicephalus sanguineus*).
- **Síndrome alfa-gal:** este síndrome en aumento en Estados Unidos, se manifiesta como una alergia a la carne roja que puede aparecer tras la picadura de ciertas garrapatas, como la “estrella solitaria” (*Amblyomma americanum*) o *Ixodes ricinus*. La reacción alérgica aparece horas después de comer carne o productos con gelatina animal.

¿Cómo identificar el eritema migratorio (enfermedad de Lyme)?

Siendo la enfermedad de Lyme una de las más habituales e infra-diagnosticada, creemos de interés conocer los síntomas. El eritema migratorio suele empezar como una pequeña mancha roja que crece y puede alcanzar más de 5 cm de diámetro. A menudo tiene forma de “ojo de buey”, con un anillo rojo, una zona pálida y un centro oscuro, aunque no siempre (en un 25% de los casos no se manifiesta así). Suele



123rf Limited@liudmilachernetska

aparecer cerca de la zona de la picadura de la garrapata. No suele picar ni doler, pero puede estar caliente al tacto. Puede durar de 3 a 4 semanas si no se trata, a diferencia de las reacciones alérgicas que se resuelven en días.

Garrapatas y mascotas

Las mascotas, especialmente perros y gatos, son muy susceptibles a las picaduras de garrapatas y pueden contraer enfermedades graves transmitidas por estos parásitos, como la enfermedad de Lyme, la fiebre de las Montañas Rocosas, ehrlichiosis, anaplasmosis y babesiosis. Además, las mascotas pueden traer garrapatas a casa, lo que aumenta el riesgo de picaduras en humanos.

Las garrapatas suelen picar a las mascotas en zonas como axilas, entrepierna, orejas, labios, vientre, alrededor de los ojos y entre los dedos. La picadura es indolora debido a sustancias anestésicas en la saliva de la garrapata, por lo que a menudo pasa desapercibida hasta que aparece una inflamación o herida en la piel del animal. Si una garrapata se retira de forma incorrecta, puede quedar la cabeza incrustada y provocar infección en la zona de la picadura.

Es fundamental revisar a las mascotas diariamente, especialmente si han estado al aire libre, y aplicar los productos preventivos, como pipetas, collares o medicamentos orales. El control del entorno de la mascota, como limpiar regularmente alfombras, muebles y la ropa de cama de los animales, también ayuda a prevenir la reinfestación.

Para los humanos aún no existe una vacuna para la enfermedad de Lyme, pero sí hay para los perros. Es aconsejable vacunarlo si debe estar mucho tiempo en zonas rurales o en áreas de muchas garrapatas.

- Revisar el cuerpo y la ropa de toda la familia, después de estar al aire libre. Lavar y secar la ropa a alta temperatura.

¿Cómo quitar una garrapata?

Usar pinzas de punta fina, agarrar la garrapata lo más cerca posible de la piel y tirar hacia arriba con firmeza. Intentar sacarla entera. Limpiar la zona con alcohol, yodo o agua y jabón. No aplicar calor, aceite ni otros remedios caseros.

¿Cuándo consultar al médico?

Consultar si hay fiebre, escalofríos, sarpullido que se expande (especialmente el eritema migratorio), dolor intenso, debilidad, dificultad para respirar o síntomas neurológicos. Guardar la garrapata extraída y hacer una foto de la lesión. El diagnóstico temprano es clave para evitar complicaciones.

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.

¿Cómo prevenir las picaduras?

- Evitar zonas de riesgo (bosques, matorrales, hierba alta), especialmente en los meses cálidos. Usar ropa protectora de colores claros (para ver mejor las garrapatas), pantalones largos y camisa dentro del pantalón.
- Aplicar repelentes de insectos con DEET (20%) o tratar la ropa con permetrina (0,5%) si está en zonas de riesgo.
- Retirar cualquier garrapata que se encuentre, en personas o mascotas.

nua

EQUIZENTER®

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

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

nua

biological

www.nuabiological.com





Dermatitis del pañal en verano: prevención y tratamiento eficaz

La dermatitis del pañal es una de las afecciones más comunes en bebés y niños pequeños, y afecta al menos a uno de cada tres en el primer año de vida, con algo más de frecuencia a los que toman fórmula artificial y no leche materna. Aunque puede presentarse en cualquier estación, el verano supone un reto especial para la piel del bebé: el calor, la humedad y el uso prolongado del pañal pueden desencadenar o agravar esta molesta irritación cutánea.



123rf Limited@liudmilachernetska

Si la piel del área del pañal se pone roja e inflamada, y pica o escuece, la dermatitis ya ha aparecido

¿Por qué hay más dermatitis del pañal en verano?

Durante los meses más cálidos, la combinación de altas temperaturas, sudor y fricción constante bajo el pañal crea un ambiente ideal para la irritación de la piel. Además, las salidas más largas, los viajes o las actividades acuáticas pueden retrasar los cambios de pañal o exponer la piel a sustancias que alteran su equilibrio natural. Otros factores,

como la sudoración excesiva, el uso de pañales poco transpirables o de baja absorción, el uso de productos perfumados o con otros irritantes, o los baños prolongados en piscinas o en el mar pueden aumentar aún más la aparición de dermatitis en verano.

Cómo cuidar el área del pañal de forma integral

El mejor tratamiento para la dermatitis del pañal es evitar que aparezca, pero esto a veces puede ser difícil. Tanto para prevenir como para tratar este problema es fundamental mantener la piel del bebé limpia, seca y protegida.

El pañal. Este es un tema importante, pues está en contacto con la piel del bebé la mayor parte del tiempo, por tanto, elegir el más adecuado puede suponer una diferencia. ¿Qué tipos de pañales encontra-

mos en el mercado? Por un lado, los **pañales desechables convencionales**, elaborados con celulosa, polímeros superabsorbentes, y capas externas de polietileno. Estos pañales absorben muy bien y se mantienen relativamente secos; además son fáciles de usar y cambiar. Pero a veces contienen perfumes, lociones o productos químicos que pueden irritar la piel sensible. Siempre hay que elegir los que declaren estar libres de fragancias, o especifiquen que han sido “dermatológicamente testados” o adecuados “para pieles sensibles”.

También podemos encontrar **pañales ecológicos desechables**, elaborados con fibras vegetales (como bambú), y bioplásticos. Estos pañales transpiran mejor y no contienen cloro ni fragancias, y por tanto conllevan un menor riesgo de alergias e irritaciones. Además, son más respetuosos con el medioambiente. Sus

principales desventajas son que son más caros y no siempre están disponibles en supermercados convencionales.

Algunas familias prefieren los **pañales de tela reutilizables**, que suelen estar confeccionados con algodón, bambú, cáñamo, o microfibra, además de los cobertores impermeables. Por supuesto estos pañales no contienen perfumes ni otros productos químicos, y son muy transpirables. Sin embargo, tienen menor capacidad de absorción que los desechables, lo que obliga a estar muy pendiente y cambiarlos y lavarlos con frecuencia. Pueden ser una buena opción para bebés más mayores en los que conocemos ya su rutina, sobre todo mientras están en casa. Sea cual sea el pañal que elijas, trata de que cada día el bebé esté un rato sin pañal ni nada que lo cubra.

El lavado. Siempre que sea posible, es preferible limpiar la zona con agua tibia del grifo y un poco de jabón para bebés suave, y luego

Los baños con avena coloidal ayudan a calmar la piel irritada y a disminuir el escozor y pueden ser suficientes en los casos leves

CUIDA DE TU SISTEMA DIGESTIVO

REGULA LA FUNCIÓN INTESTINAL

A BASE DE PROBIÓTICOS, CÁSCARA SAGRADA, DIENTE DE LEÓN, HINOJO, ALOE VERA Y RUIBARBO



ALIVIA LAS DIGESTIONES PESADAS

A BASE DE REGALIZ, ANÍS VERDE, HINOJO Y DIGEZYME®

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA



secar sin frotar. Si esto no se puede, la siguiente opción son las toallitas húmedas, pero estas no deberían contener alcohol ni fragancias.

Las cremas barrera. Se aplican tras la limpieza y ayudan a crear una película protectora sobre la piel. El ingrediente principal es el óxido de zinc. Muchas cremas para el pañal naturales y ecológicas añaden además plantas medicinales protectoras, como el extracto de caléndula, de manzanilla, o de malva blanca, así como aloe vera. Otras cremas incorporan alantoína o pantenol que ayudan a reparar la piel que ya está un poco irritada. Sea cual sea la crema que elijamos ésta no debe contener fragancias. Es preferible no emplear cremas para otras partes del cuerpo, cremas para adultos o cremas elaboradas en casa, pues pueden ser irritantes para la piel del bebé.

Qué hacer si aparece dermatitis

Si la piel del área del pañal se pone roja e inflamada, y pica o escuece, la dermatitis ya ha aparecido. En estos casos lo primero que debemos hacer es extremar las medidas de prevención descritas anteriormente, y procurar que el área esté lo más seca posible. Cuando ya se ha producido la dermatitis es todavía más importante tener al bebé sin pañal, mientras estemos en casa, todo lo posible y al menos 10-15 minutos tras cada cambio de pañal.

Los baños con **avena coloidal** ayudan a calmar la piel irritada y a disminuir el escozor y pueden ser suficientes en los casos leves, pero si con esto y los demás cuidados, la dermatitis no se resuelve en unos días, es conveniente acudir al pediatra para que prescriba una crema específica. También hay que acudir al pediatra si la dermatitis es más que leve (por ejemplo, si la piel está tan irritada que sangra o han salido



123rf Limited@liudmilachernetska

ampollas o se extiende más allá de la zona cubierta por el pañal); o si vemos signos de que la piel se ha infectado.

Hay dos infecciones que aparecen típicamente en el área del pañal cuando hay una dermatitis: la infección por bacterias y la infección por hongos (cándidas). Es esencial reconocer ambas complicaciones y actuar rápido si se producen.

La piel irritada o con heridas tiene riesgo de contaminarse con **bacterias**, sobre todo estreptococos y estafilococos. En estos casos aparece una erupción en forma de zonas abultadas y rojas que se transforman en ampollas con líquido en su interior y que terminan convir-

tiéndose en costras amarillentas. Esta infección debe tratarse rápidamente con crema antibiótica, ya que es muy contagiosa y además puede extenderse a otras partes del cuerpo. En algunos casos, si la infección cubre una parte extensa de la piel, puede ser necesario tratarla con antibióticos orales.

Las **infecciones de la piel por cándidas** son de color rojo intenso y con bordes nítidos. Suelen aparecer en las ingles, pero pueden verse lesiones similares más pequeñas alrededor. La infección por cándidas debe tratarse con cremas antifúngicas prescritas por el pediatra.

Consejos prácticos para el verano

- Cambiar el pañal con frecuencia, y especialmente tras cada deposición.
- Dejar al bebé sin pañal unos minutos al día, varias veces al día.
- Usar ropa suelta y de algodón, que favorezca la transpiración.
- Evitar productos perfumados o con alcohol.
- Limpiar preferentemente la zona con agua y jabón neutro; reservar las toallitas para cuando estemos fuera de casa.
- No frotar al secar, sino dar toques suaves con una toalla o gasa limpia.

El verano puede aumentar la incidencia de dermatitis del pañal, pero con medidas sencillas y una buena observación, es posible prevenirla o tratarla de forma eficaz. La clave está en una higiene adecuada, productos respetuosos con la piel y una atención temprana a los signos de infección por bacterias u hongos. Siempre que haya dudas o empeoramiento, consultar al pediatra es la mejor decisión para garantizar el bienestar del bebé. ■

Hay dos infecciones que aparecen típicamente en el área del pañal cuando hay una dermatitis: la infección por bacterias y la infección por hongos



123rf Limited@flaviya

NUEVOS

Los snacks de fruta que hacen "crunch"
para picar entre comidas

Smoothie Drops
de frutas

- ✓ 3 sabores, 3 colores
- ✓ 1 paquete
- ✓ 30% < de azúcar, elaborado con leche de coco
- ✓ frutas y verduras en combinaciones y formas creativas

Fruit Mix
100% Fresas, manzanas y frambuesas

- ✓ Frutas liofilizadas, crujientes y listas para llevar
- ✓ Las frutas más populares, en una mezcla deliciosa
- ✓ Bolsa resellable y de alta calidad

A partir de los **3 años**

Vegano

Sin lactosa

Sin gluten

Ecológico

Sin azúcares añadidos, contiene azúcares naturalmente presentes

Cal Valls: Distribuidor Oficial de Holle en España
Tel. +34 973 324 125 / www.calvalls.com

f X @

Des de 1978
cal valls



Recupera tus electrolitos después del ejercicio sin caer en el azúcar

2025 | AGOSTO | Nº57



16

www.elbotiquinatural.com

Los electrolitos son minerales que están disueltos en los líquidos del cuerpo, como la sangre, la orina y el sudor. Tienen carga eléctrica y son vitales para el equilibrio hídrico, el sistema nervioso, el funcionamiento muscular y el pH de la sangre. Los principales son el potasio, el sodio y el cloruro, además del calcio, el magnesio y el fósforo. El ejercicio intenso y el calor hace que se pierdan mediante la transpiración, por lo que se hace imprescindible reponerlos, para evitar la deshidratación y los calambres. Siempre es preferible no recurrir a refrescos azucarados. Las mejores opciones son beber agua pura y alimentos y bebidas con un alto porcentaje de agua y estos componentes.

Agua de coco. Es el líquido que hay en el interior de los cocos verdes. Es una bebida isotónica natural, muy refrescante y baja en calorías. Es rica en potasio, magnesio, cobre, hierro y vitaminas C y B. Hidratante y revitalizante en casos de transpiración intensa y diarrea.

Frutas. Permiten una hidratación gradual, porque su agua viene dentro de su estructura celular junto con electrolitos, vitaminas A y C, y antioxidantes. Tienen un delicioso sabor y son ligeras. Se toman tal cual, para aprovechar mejor su fibra, o bien en todo tipo de **zumos y batidos**. Las más hidratantes son:

- **Sandías y melones.** Con más de un 93% de agua y un excelente



123rf Limited@dragonimages

aporte de potasio y carotenos. Son crujientes y refrescantes.

- **Melocotones y otras frutas de hueso.** Con un 90% de agua, potasio y carotenos.
- **Bayas.** Fresas, frambuesas, arándanos y uvas. Casi un 90% de agua, además de antocianinas antioxidantes, vitamina C, potasio y calcio. Son antiinflamatorias.
- **Cítricos.** Un 88% de agua y excelente aporte de potasio y vitamina C.
- **Plátanos.** Destacan como fuente de potasio, aunque tengan menos agua.

Hortalizas. Igualmente contienen una importante cantidad de agua que puede superar el 85%, y son muy ricas en electrolitos como potasio, magnesio y calcio, además

de fibra, vitaminas A, C, K y numerosos antioxidantes. Son ideales tomadas en crudo en ensaladas, zumos o sopas frías, combinando sus sabores con hierbas y especias.

- **Verduras de hoja.** Lechugas, apio, espinacas, coles, combinadas con frutas y semillas, tal cual o licuadas.
- **Hortalizas de fruto.** Tomate, pepino, calabacín, son la base de picadillos, zumos y tentempiés reconfortantes.
- **Zumos, sopas y gazpachos.** Enriquecen la dieta con un aporte regular de agua y electrolitos. Las posibilidades son infinitas.

Bebidas vegetales. Todo tipo de horchatas y leches vegetales son excelentes para reponer líquido, minerales y electrolitos. Existe una amplia oferta en el mercado, y también

se pueden realizar en casa de forma sencilla y artesanal combinando diferentes ingredientes.

- **Horchata de chufa.** La reina de las bebidas vegetales. Si se toma artesana, sin pasteurizar, es un excelente probiótico que previene contra las diarreas estivales.
- **Bebidas de frutos secos o de semillas.** Como leche de almendras, sésamo, avellanas o anacardos. Son ricas en calcio, magnesio y fósforo, entre otros minerales. Conviene evitar las que tienen azúcares añadidos.
- **Bebidas de cereales.** De avena, cebada o arroz, son muy refrescantes y ricas en potasio y en vitaminas B, que ayudan a la recuperación del sistema nervioso.
- **Bebida de soja.** Tiene la ventaja de contener proteínas de alto valor biológico, con todos los aminoácidos esenciales.

Refrescos caseros y tisanas. La mayoría se elaboran con zumo de limón que es rico en vitamina C, potasio, calcio, fósforo, magnesio, yodo y selenio. Se añade a agua o a infusiones como el te verde. Existen numerosas recetas con hierbabuena, ralladura de jengibre y chía para enriquecerlo con omega 3. Se puede incorporar unas gotas de estevia para endulzar y una pizca de sal marina o de bicarbonato, para hacerlo más isotónico. ■

REFIX
SEAWATER HYDRATION



50%» Descuento exclusivo
en nuestra web con el código:
elbotiquin50



HIDRATACIÓN EXTREMA

Bebida orgánica de naranja *con minerales*

+ Calcio
+ Potasio
+ Magnesio



LEVEMENTE SALADO