

Guarderías de verano en alerta: las enfermedades infecciosas más comunes en la primera infancia



123rf Limited@kapu

NUTRICIÓN INFANTIL	ACEITES ESENCIALES	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
4 Leches de crecimiento: leches que nutren, niños que crecen	10 Claves en la lucha contra las estrías	12 Ingredientes de origen animal en cosmética	16 Carlos Velasco: "Existe una falta de atención hacia nuestro cuerpo y, aún más, hacia nuestra respiración"

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

GUMMIES *para toda la familia*

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

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
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, Hidfarma, Jahisil,
La Ventana Natural, Natur Import,
Naturitas, Paudiet, Víasana Bio

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Marta Castells,
Laura Clavijo, Montse Escutia, Marta Gandarillas,
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



MI PEDIATRA



Dra. Miriam Martínez Biarge,
Médico Pediatra. Núm. Col. Madrid 53.890
www.creciendoenverde.com
info@creciendoenverde.com

Enfermedades infecciosas frecuentes en guarderías

Aunque asociamos las enfermedades infecciosas infantiles con los inviernos, y es cierto que son más frecuentes en los meses fríos, los veranos no están libres de infecciones por virus y otros microorganismos. De hecho, algunas infecciones se transmiten mejor con el calor.

¿Son las guarderías lugares propicios para contraer infecciones? Cualquier lugar donde haya un contacto estrecho entre personas favorece los contagios, y las guarderías no son excepción. Además, durante el verano, y cada vez más por el efecto del calentamiento global que nos está dando veranos más calurosos año tras año, a veces es necesario cerrar ventanas y mantener las salas frescas con aire acondicionado. Esto hace que haya poca ventilación natural y eleva el riesgo de contagiarse con cualquier virus o bacteria que haya en el ambiente.

Antes de volver a llevar al niño/a a la guardería, es importante consultar con el pediatra cuándo esa enfermedad concreta deja de ser contagiosa



123rf Limited@oksun70

El calor hace también que los alimentos sean más susceptibles de contaminarse, especialmente si se rompe, aunque sea por poco tiempo, la cadena de frío.

Muchas enfermedades infecciosas se transmiten por medio de las manos. En el caso de las guarderías, aparte del contacto directo entre niños que ya andan, las manos de los cuidadores pueden actuar como transmisores entre unos niños y otros, sobre todo en los días en que la infección se está incubando y el niño o niña afectado parece sano y por eso no extremamos las precauciones con el lavado de manos, o al compartir utensilios o juguetes.

Muchos niños que asisten a guardería adquieren estas enfermedades de hermanos mayores que están en el colegio, campamento de verano o asistiendo a la piscina; pero una vez que las tienen, las transmiten con

mucha facilidad a sus compañeros y compañeras de guardería.

¿Cuáles son las más frecuentes en verano?

Aunque las **infecciones respiratorias leves (catarros)** son más comunes en invierno, algunos virus de la familia de los rinovirus y adenovirus persisten en verano debido al uso del aire acondicionado y a los cambios bruscos de temperatura.

Las **conjuntivitis por virus o bacterias**, que muchas veces empiezan como un simple catarro, son altamente contagiosas. Es importante aislar inmediatamente a la persona afectada y durante todo el tiempo que la infección sea activa. Las conjuntivitis en ocasiones son resistentes a los tratamientos y es necesario ser persistente con los lavados y los colirios, y manteniendo una higiene muy estricta.



Polvo alcalino Balance Pur

¡Ahora con una fórmula optimizada!

Mezcla mineral seleccionada con oligoelementos.
Pur - sin azúcar ni edulcorantes.



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com

Natural. Premium. Vital.



Típicas del verano son las **gastroenteritis víricas**, principalmente las causadas por norovirus, rotavirus y adenovirus. Producen fiebre, malestar general, vómitos y diarrea, que suelen durar 5-7 días. Pueden ser serias en bebés menores de un año porque corren el riesgo de deshidratarse con mucha más rapidez que a otras edades. El agua o los alimentos contaminados (especialmente los crudos o mal refrigerados) son una de las fuentes principales de contagio, así como el contacto con los pañales de un bebé afectado. Los niños y niñas más mayores pueden contagiarse también en las piscinas.

Una enfermedad infecciosa muy típica en los menores de 5 años es la **enfermedad mano-pie-boca**, producida por enterovirus, el más típico es el virus de Coxsackie 16. Esta enfermedad se llama así porque salen ampollas en el interior de la boca y sarpullidos en la piel, principalmente en las palmas de las manos y las plantas de los pies, también en los glúteos. Las lesiones en la piel se suelen ver como pequeños bultos, pero a veces se transforman en ampollas. Antes de que salgan estas lesiones en boca y piel, la niña o el niño afectados suelen encontrarse decaídos, con poco apetito y a veces tienen fiebre y dolor de garganta. Durante este periodo, los niños ya son contagiosos, y este es uno de los motivos por los que esta enfermedad se propaga con tanta facilidad en guarderías.

Aunque esta es una enfermedad leve, las llagas de la boca pueden ser muy dolorosas y producir irritabilidad y pérdida de apetito durante unos días.

El calor y la humedad del verano facilitan **infecciones en la piel**. Estas son principalmente de dos tipos: las causadas por hongos (sobre todo en pliegues de la piel o en el cuero



123rf Limited@oksun70

cabelludo) y las producidas por bacterias. Los bebés que sufren de dermatitis en el área del pañal pueden ser más proclives a que con el calor y la humedad del verano la piel de esta zona se sobreinfecte con **cándidas**. Las lesiones por cándidas son de color rojo intenso y suelen aparecer en las ingles, aunque es característico que aparte de la lesión principal veamos otras menores a cierta distancia (se llaman "lesiones satélite"). La **candidiasis del pañal** se trata con cremas especiales para hongos que debe prescribir el pediatra.

Las bacterias que pueden producir con más frecuencia infecciones en la piel son los estreptococos y los estafilococos. Esta infección se llama **impétigo** y es muy contagiosa, se propaga con facilidad entre familiares y en las guarderías, especialmente cuando el clima es cálido y húmedo; incluso puede reinfectar a una misma persona en los días siguientes. Muchas veces el impétigo se produce a consecuencia de una herida, corte o picadura que se infecta. Los niños y niñas con piel atópica tienen más riesgo de padecer esta infección porque la barrera natural de su piel es más vulnerable.

Las lesiones del impétigo son rojas, abultadas y a veces se forman llagas con líquido que se transforman en costras amarillentas o de color miel. En bebés y niños y niñas pequeños las llagas rojas suelen aparecer alrededor de la nariz y la boca, y también en manos y pies. Es esencial acudir al pediatra cuanto antes, pues es necesario tratar esta infección pronto con antibióticos para evitar que se extienda o que penetre en capas profundas de la piel.

Prevención

La mejor es evitar llevar a los niños y niñas pequeños a la guardería. Cuanto más pequeños son, menos preparado está su sistema inmunológico para afrontar la avalancha de

virus y otros agentes infecciosos que se pueden transmitir en guarderías y otros lugares con contacto estrecho entre personas. No es lo mismo enfrentarse a una diarrea o a una conjuntivitis con 2-3 años que con 6 meses.

Es importante la ventilación periódica de las salas donde están los niños y niñas, aunque haga calor. Hay que evitar también enfriar en exceso los interiores y evitar los contrastes frío-calor.

Es esencial desinfectar frecuentemente las salas, así como todos los juguetes y otros objetos que se usan diariamente, así como tener

Las bacterias que pueden producir con más frecuencia infecciones en la piel son los estreptococos y los estafilococos

un control y cuidado estricto con los alimentos.

Si tu hijo o hija tiene síntomas de estar empezando un proceso infeccioso, no lo lleves a la guardería. Incluso aunque mejore al tomar un paracetamol. El paracetamol no impide la transmisión de los microorganismos a otras niñas y niños y a los cuidadores; además el niño/a afectado debe permanecer tranquilo y supervisado en casa. Antes de volver a llevar al niño/a a la guardería, es importante consultar con el pediatra cuándo esa enfermedad concreta deja de ser contagiosa. Por ejemplo, en la enfermedad mano-pie-boca, el virus se puede transmitir mientras siga habiendo llagas en la boca, aunque hayan pasado ya días o semanas. ■

Aunque las infecciones respiratorias leves (catarros) son más comunes en invierno, algunos virus de la familia de los rinovirus y adenovirus persisten en verano

NUEVOS smoothies

Lazy Sweetato:
Boniato, ciruela, calabaza, fresa y avena

Pelican Peach:
Melocotón, fresa, manzana y avena

Paca Pumpkin:
Calabaza, melocotón, plátano y avena

A partir del sexto mes

Vegano

Vegetariano

Sin lactosa

Sin gluten

ECOLÓGICO

- ✓ 30% menos de azúcar*
- ✓ 100% sabor natural con 0% de azúcar añadido (1)
- ✓ Recetas ingeniosas elaboradas con frutas y cereales
- ✓ La opción ideal para padres que cuidan su alimentación
- ✓ 100% ECOLÓGICO

*en comparación con las bolsas apretables habituales
(1) Contiene azúcares presentes de forma natural

Cal Valls: Distribuidor Oficial de Holle en España

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

f X @

des de 1978
cal valls



Leches de crecimiento: leches que nutren, niños que crecen

Los niños hasta los 3 años tienen necesidades nutricionales específicas para su correcto crecimiento y desarrollo que son diferentes del resto de grupos de edad. A partir del año, necesitan una dieta equilibrada que incluya la máxima variedad progresiva de alimentos de todos los grupos.

La leche materna, que es siempre lo recomendable, o la leche de fórmula son esenciales en estos primeros años de vida, ya que son una base nutricional importante a medida que se van introduciendo el resto de los alimentos de forma gradual y al ritmo de cada pequeño. A partir del primer año las leches de crecimiento son una opción interesante que debemos valorar. La decisión sobre qué es lo mejor, lógicamente,



123rf Limited@lightfieldstudios

debe ir acompañada por el consejo de nuestro pediatra que es quien conoce la historia y las necesidades individuales de cada niño/a.

Las leches de crecimiento están pensadas para ayudar a que los pequeños sigan teniendo una ingesta óptima de nutrientes en su proceso de introducción de alimentos y de ampliación de su abanico de opciones alimentarias. Aunque la alimentación de los niños a partir del año puede contener todo tipo de alimentos, todavía están en proceso de conseguir una adecuada ingesta de algunos grupos y una variedad ideal que solo se consigue con el paso del tiempo a medida que van probando cosas.

También pueden ser una opción para los niños que, por el motivo que sea, comen algo menos de lo que les corresponde por edad, peso y necesidades de crecimiento. Por eso, es-

tas leches de crecimiento pueden ser buenas aliadas aportando una ayuda nutricional para algunos pequeños en su camino hacia una alimentación saludable, variada y completa.

En las fórmulas encontramos varias características como, por ejemplo, la grasa de la leche se sustituye por otras grasas que proporcionan una mezcla más variada de ácidos grasos, aportando tanto saturados como insaturados y, normalmente, incluyendo las grasas de tipo omega-3, como el ácido alfa-linolénico o el DHA, que son muy importantes para el cerebro, el desarrollo cognitivo y visual. Además, se añaden vitaminas y minerales, y también ingredientes probióticos o fermentos y prebióticos como los galactooligosacáridos, o GOS, o los fructooligosacáridos, o FOS.

En su etiquetado nutricional encontraremos información sobre

**A partir del primer
año las leches
de crecimiento
son una opción
interesante que
debemos valorar**

el porcentaje que aportan de cada vitamina y mineral respecto a los valores diarios de referencia para alimentos infantiles. Para otros nutrientes no veremos ese porcentaje indicado, pero sí la cantidad que aporta el producto por cada 100 g y/o por cada ración o 100 ml de producto reconstituido en el caso de las leches de crecimiento en polvo, para que así podamos comparar.

Otro aspecto importante a nivel de composición es que, idealmente, no deberían tener más azúcares que la lactosa, que es lo característico de la leche, nada de otros azúcares añadidos ni tampoco deberían contener ningún hidrato de carbono más en forma de almidones o maltodextrinas o derivados de cereales. Y un criterio de elección que también es recomendable es que escojamos preferentemente **productos ecológicos** para nuestros pequeños pues, de esa manera, evitamos al máximo el problema de residuos de contaminantes como pesticidas. ■

**En su etiquetado
nutricional
encontraremos
información sobre el
porcentaje que aportan
de cada vitamina y
mineral respecto a
los valores diarios
de referencia para
alimentos infantiles**

Garantía Personal BIO
Según Ape
Calidad premium

HiPP BIOLÓGICO
BIO COMBIOTIK®
Con fermentos lácticos

¡NUEVA FÓRMULA!

Cientia y naturaleza de la mano

desde los 6 meses
LECHE DE CONTINUACIÓN
únicamente lactosa

HiPP BIOLÓGICO

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

**HiPP BIO COMBIOTIK®
para Barriguitas felices**

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio



Cuida tu corazón: claves para disponer de una buena salud cardiovascular

Cuando hablamos de **enfermedades cardiovasculares** nos referimos al conjunto de trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. En este grupo se incluyen la insuficiencia cardíaca, los infartos de miocardio, la hipertensión arterial, el exceso de colesterol y azúcar en sangre, las cardiopatías congénitas, las embolias pulmonares, las anginas de pecho o las enfermedades cerebrovasculares, entre otros.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo**. Se estima que 17,9 millones de personas fallecieron en 2019 como consecuencia de una enfermedad cardiovascular, lo que representa el 32% de todas las muertes a escala mundial. De ahí la importancia de **controlar los factores de riesgo** y adoptar hábitos de vida saludables.

Alimentos saludables y antioxidantes

Uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades que afectan

Una alimentación saludable es una herramienta poderosa para apoyar la salud cardiovascular



123rfLimited@bhfack2. Ensalada fresca de judías blancas

tan al corazón es la **dieta**. Una alimentación desequilibrada, en la que predominen los ultraprocesados, las grasas saturadas y los alimentos con excesiva sal o azúcar, puede pasar factura a nuestro corazón.

Ante ello, seguir una **alimentación saludable y equilibrada** es una herramienta poderosa para proteger la salud cardiovascular.

Entre los alimentos más destacados encontramos las frutas, las verduras y las hortalizas. Ricas en **fibra, vitaminas y minerales antioxidantes**, se ha demostrado que reducen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Por ello, procurar una amplia cantidad y variedad de estos alimentos en nuestro menú puede marcar la diferencia. Siempre que sea posible, es preferible elegirlos frescos, de temporada, ecológicos y de proximidad.

Los **cereales integrales**, así como las **legumbres**, los huevos y las **proteínas vegetales** de calidad también son buenos aliados. Los **frutos secos y las semillas**, conocidos por su alto contenido en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, también son nutrientes clave.

Para asegurarse de incorporar todos estos grupos de alimentos en las cantidades recomendadas, una buena idea es preparar menús semanales. Utilizar **grasas saludables** como el aceite de oliva virgen extra, además de **reducir la sal añadida** sustituyéndola por hierbas aromáticas y especias, es otro consejo para cuidar la alimentación.

Apoyo de los complementos alimenticios naturales

Los complementos alimenticios de fuentes seleccionadas también

Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de defunción en todo el mundo

pueden aportar nutrientes clave para la salud cardiovascular. Entre ellos, los ácidos **grasos omega-3**, que ayudan a reducir los triglicéridos, mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos y disminuir el riesgo de arritmias.

Diversos estudios científicos han demostrado que la suplementación con **selenio y coenzima Q10** (o ubiquinona) contribuye a mejorar la función cardíaca y a reducir la mortalidad cardiovascular.

Otros nutrientes, como el **ácido fólico**, el **magnesio** y la **vitamina D**, también pueden ser de apoyo para la salud cardiovascular.

Más allá de la alimentación

La inactividad física, el consumo de tabaco y el abuso de alcohol se identifican también como factores de riesgo principales de las enfermedades cardiovasculares. En este sentido, **adoptar hábitos de vida saludables**, como realizar ejercicio físico regularmente y descansar adecuadamente, contribuye a la salud. ■



ZEN TRUM

Omega3
CARDIO PLUS

35% EPA / 25% DHA

1
al día

60 Cápsulas blandas



Bueno para tu corazón

Los ácidos grasos EPA y DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón. Este beneficio se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.



Ynsadiet



www.ynsadiet.com



Demencia y Alzheimer: estrategias de cuidado y apoyo para cuidadores y familiares

Cuidar a un familiar con Alzheimer o demencia es muy difícil llegando a ser un desafío emocional, físico y psicológico, que genera un elevado nivel de estrés y de ansiedad, por lo que implementar estrategias de cuidado efectivas es fundamental para el bienestar del paciente y del cuidador o familiares. Faltan recursos de apoyo y de formación. Las cifras muestran que 8 de cada 10 familias asumen la atención directa del familiar con Alzheimer. En el 67% de los casos el cuidado principal es asumido por mujeres.

Ante todo, tener presente que, si el cerebro cambia, también van a cambiar la personalidad y la actividad mental. Si somos familiares de un enfermo de Alzheimer debemos tener siempre en mente que la conducta y el comportamiento de nuestro ser querido es producto de su actividad cerebral, y si esta funciona de forma alterada, su conducta también lo será. Por ello, tenemos que evitar tener pensamientos del tipo “no lo recuerda porque no quie-



123rf Limited@attapornfoto

re” o “no hace lo que le digo para fastidiarme”, ya que el enfermo no es capaz de recordar o realizar otro tipo de tareas seguramente porque no puede debido a que esa parte del cerebro ha dejado de funcionar y no tanto porque no quiera, como a veces se puede pensar.

Una de las claves para facilitar el cuidado es mantener una **rutina diaria estructurada** que brinde estabilidad y reduzca la confusión en el paciente, **recordar aconteci-**

mientos importantes, cuidar la salud física y psicológica. Como hemos visto anteriormente, es conveniente **adaptar el entorno del hogar** para hacerlo más seguro y accesible.

No existe el cuidador perfecto, tú no puedes hacerlo todo. Nadie es perfecto y es humano que te sientas frustrado o impaciente. Es muy importante que aprendas a perdonar a tu ser querido, así como a ti mismo. Acepta las ayudas de amigos o familiares siempre que sea posible, aunque creas que no lo hacen tan bien como tú. Toma cada día momentos de descanso. Mantén en lo posible tus actividades lúdicas. Procura tiempo para ver algún programa de TV, hablar con tus amigos, explicarles la enfermedad de tu familiar para que comprendan la situación. Cuando estés nervioso o de mal humor, es mejor que otra persona se ocupe del enfermo. Evita el alcohol para animarte. Haz todo cuanto puedas para conservar tu propia salud, si enfermas no podrás ayudarlo.

Es perfectamente normal cuestionar el diagnóstico cuando alguien tiene momentos de lucidez. Una de las cosas más difíciles

es recordar que estamos respondiendo a una enfermedad, no a la persona que una vez fue. Todas las personas con demencia tienen momentos en los que tienen mucho sentido y pueden responder adecuadamente. A menudo sentimos que esa persona ha estado fingiendo o que hemos estado exagerando el problema cuando estos momentos ocurren. No estamos imaginando las cosas, simplemente están teniendo uno de esos momentos “buenos”.

Infórmate de todo lo relacionado con la enfermedad y su evolución, así como las ayudas económicas, los apoyos sociales y las asociaciones. Participar en **grupos de apoyo** para familiares de pacientes con Alzheimer o demencia permite **compartir experiencias**, obtener **consejos prácticos** y **recibir apoyo psicológico**. Aprender sobre las etapas de la enfermedad ayuda a anticipar desafíos y a responder con empatía y paciencia ante comportamientos difíciles como la agitación o la repetición de preguntas. A nivel internacional, la OMS ha declarado la demencia como una prioridad de salud pública e insta a los Estados a disponer de políticas, estrategias, etc. Aún queda en este país mucho camino por recorrer.

¿Qué es lo que nunca debemos hacer para ayudar a una persona con demencia? (adaptado del libro “Cuando ya no sea yo” de Carmen Elías, actriz que padece Alzheimer).

Lo que nunca debes hacer es: discutir con el enfermo, mejor ponerse de acuerdo con él. Tratar de razonar, mejor distraer su atención. Tratarle como a un hijo pequeño que no se entera, mejor hablarle con respeto. Tratar de darle lecciones, mejor contárselo como adulto que es. Pedirle que recuerde, mejor decir lo que tu recuerdas. Decirle que “ya se lo has dicho”, mejor repetírselo las veces que haga falta. Decirle que “no puede hacerlo”, mejor decir que haga lo que pueda. Exigirle y darle ordenes, mejor preguntarle y enseñarle. Perder la paciencia, es mejor retirarse. Forzarle a hacer algo que no quiere hacer.

¿Qué podemos hacer para mejorar la memoria? Para todas las personas y también de utilidad para personas con demencia.

Una de las claves para facilitar el cuidado es mantener una rutina diaria estructurada que brinde estabilidad y reduzca la confusión en el paciente

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



Actividad física diaria: la actividad física aumenta el flujo sanguíneo a todo el cuerpo, incluido el cerebro. Al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, y/o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa, como correr. Si no tienes tiempo para un entrenamiento completo, intenta hacer varias caminatas de 10 minutos durante el día.

Activa la mente: de la misma manera que la actividad física te ayuda a mantener el cuerpo en forma, las actividades que estimulan la mente te ayudan a mantener el cerebro en forma, y quizás ayuden a prevenir un poco la pérdida de memoria. Haz crucigramas, lee, juega. Aprende a tocar un instrumento musical. Comienza un nuevo pasatiempo.

Pasa tiempo con otras personas: la interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés, factores que pueden contribuir a la pérdida de memoria. Busca oportunidades para reunirte con tus seres queridos, amigos y otras personas, especialmente si vives solo.

Evita el desorden: es más probable que te olvides de las cosas si tu casa o tus anotaciones están desordenadas. Anota las tareas, las citas médicas y otros eventos en un cuaderno, un calendario o una agenda electrónica. Incluso puedes repetir cada anotación en voz alta mientras la escribes para ayudar a grabarla en tu memoria. Marca lo que ya hayas hecho. Guarda la billetera, llaves, anteojos y otros artículos personales esenciales en un lugar fijo de tu casa para que te resulte fácil encontrarlos. Limita las distracciones y no hagas demasiadas cosas a la vez. Si te concentras en la información que estás tratando de recordar, es más probable que la recuerdes más tarde.



123rf Limited@halfpoint

Duerme bien: no dormir lo suficiente se ha relacionado con la pérdida de memoria, al igual que el sueño intranquilo y las alteraciones frecuentes del sueño. Haz que dormir bien y suficiente sea la prioridad, entre 7 y 9 horas diarias es fundamental para la salud cerebral. El sueño está relacionado con procesos fisiológicos clave, como la eliminación de neurotoxinas y la consolidación de la memoria. Un mal descanso no solo afecta la función cognitiva, sino que también parece estar vinculado a trastornos emocionales y a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como el Alzheimer.

Come sano: una dieta saludable es buena para el cerebro. Come

frutas, verduras y cereales integrales. Elige fuentes de proteína bajas en grasa, como pescado, legumbres y aves sin piel. Hidrátate bien. Un estudio reciente muestra que la dieta mediterránea potencia la memoria al influir en el microbioma. Demasiado alcohol puede llevar a confusión y pérdida de memoria. Estudios actuales indican que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados, aumenta el riesgo de demencia.

Controla las enfermedades crónicas: como hipertensión, diabetes, depresión, y obesidad. Cuanto más te cuides, mejor será tu memoria. Revisa la medicación, algunos

La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés, factores que pueden contribuir a la pérdida de memoria

medicamentos pueden afectar la memoria, como los: ansiolíticos (benzodiacepinas), hipnóticos, anticonvulsivos, antidepresivos tricíclicos (poco usados en la actualidad), anticolinérgicos, antihistamínicos de primera generación, opiáceos, y drogas como el cannabis.

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.

Consultar bibliografía y webs de interés:



El sueño está relacionado con procesos fisiológicos clave, como la eliminación de neurotoxinas y la consolidación de la memoria



123RF Limited@fizkes

PREVENCIÓN DE CALAMBRES

HIDRATACIÓN ÓPTIMA

RENDIMIENTO SOSTENIDO

@maxinutrition.es

Hydration Tabs

HYDRATION & ELECTROLYTES

LEMON LIME

0% Sugar | 100% Vegan

Información y contacto:
info@rebelbrands.es





Cataluña estudia distribuir el tratamiento preventivo del VIH en farmacias y otros centros sanitarios para reducir las listas de espera

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya estudia nuevas estrategias para mejorar el acceso a la profilaxis preexposición (PrEP), el tratamiento preventivo del VIH, con el objetivo de reducir las listas de espera.

Entre las medidas que se valoran se incluye la posibilidad de distribuir la PrEP en farmacias y facilitar su acceso desde los Centros de Atención Primaria. La PrEP es un medicamento antirretroviral dirigido a personas no infectadas por VIH que, tomado de forma diaria, actúa como una barrera eficaz frente al virus en caso de exposición. Diversos estudios demuestran que, si se administra correctamente, puede reducir el riesgo de infección en más de un 90 por ciento.

Se estima que entre 4.000 y 5.000 personas en Cataluña están a la espera de iniciar la PrEP. Hasta ahora, este tratamiento solo está disponible en el



123rf Limited@monstarr

Barcelona PrEP·Point —primer centro europeo especializado en esta pastilla— inaugurado en 2017 junto a BCN Checkpoint. Este centro, impulsado por el Proyecto del NOMS-Hispanosida, tiene como objetivo reducir la incidencia del VIH, especialmente entre hombres gays, bisexuales, otros hombres que tienen sexo con hombres y mujeres

trans. Además del PrEP·Point, la medicación también se dispensa en 17 hospitales catalanes.

Según datos del Centro de Estudios Epidemiológicos sobre las ITS y Sida de Cataluña, actualmente hay 35.353 personas que viven con VIH en la comunidad. En 2023 se notificaron 481 nuevos diagnósticos, lo que equivale a una tasa de seis casos por cada 100.000 habitantes. De estos, el 86,9 por ciento corresponde a hombres, con una tasa de 10,7 casos por cada 100.000 habitantes, frente al 1,6 en mujeres. La edad media de las personas diagnosticadas es de 38 años.

En países como Estados Unidos y algunos europeos se están desarrollando nuevas modalidades, como la PrEP inyectable de larga duración, administrada cada dos meses. Esta opción es un avance para quienes tienen dificultades para mantener la adherencia al tratamiento diario. ■

Farmacéuticos de Almería fomentan la alimentación saludable y los beneficios para la salud de las verduras y las hortalizas

Una alimentación sana y equilibrada es uno de los pilares para llevar una vida saludable y prevenir enfermedades. En este sentido, el farmacéutico desempeña un papel clave gracias a los conocimientos adquiridos, su posible especialización en nutrición y su cercanía con la comunidad. Como profesional sanitario de fácil acceso está en una posición privilegiada para asesorar y promover buenos hábitos alimentarios.

Por todo ello, el Colegio de Farmacéuticos de Almería ha organizado este año la segunda edición de sus Jornadas Gastronómicas, que han puesto en valor la calidad nutricional de algunas de las verduras y hortalizas de la huerta almeriense, ofreciendo a los farmacéuticos y a sus familiares información

sobre sus propiedades. Además, la iniciativa tiene como objetivo fomentar el consumo de estos productos locales, promoviendo una alimentación saludable basada en ingredientes de proximidad.

“Queremos dar a conocer la riqueza de nuestros productos y alimentos más típicos, y contribuir al desarrollo sostenible de la provincia desde el punto de vista social, económico y de la salud”, asegura Gema Martínez, presidenta del colegio.

La alimentación representa la segunda salida profesional más relevante para los farmacéuticos por detrás de la farmacia comunitaria. Actualmente, muchos profesionales cuentan con una doble titulación que les capacita para ejercer en el

ámbito de la nutrición, lo que les permite contribuir al fomento de hábitos de vida saludables y a la prevención de enfermedades como la obesidad en la población.

El pimiento ha sido el protagonista de las jornadas. Gracias a su alto contenido en vitamina C, agua, fibra, triptófano y carotenoides, se consolida como un alimento esencial dentro de la dieta mediterránea. Además de su valor nutricional, también destaca por sus propiedades medicinales. Uno de sus principales compuestos, la capsaicina, ha demostrado ser beneficiosa en el tratamiento del dolor neuropático y en enfermedades como la fibromialgia, la artritis, el dolor osteomuscular e incluso en la prevención de la carcinogénesis oral. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



CistProtect D-manosa Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet

Laboratorios Ynsadiet presenta CistProtect D-manosa Zentrum, un complemento alimenticio elaborado a base de arándano rojo americano, extracto seco de regaliz, fibra soluble de maíz y Lactobacillus rhamnosus. El regaliz ayuda a mantener la salud del sistema urinario.

- 15 sobres
- Sabor frutos del bosque
- Excelente disolución
- Vegano



Magnesio Complex, de Raab Vitalfood

Desde el laboratorio de la empresa alemana pionera en suplementación, ofrecen nuevos productos desarrollados con precisión, cuidado y mucha experiencia

Nueva combinación de 7 compuestos de magnesio: contiene compuestos orgánicos e inorgánicos de magnesio, para contribuir a un funcionamiento normal de músculos, huesos, nervios y a un correcto equilibrio electrolítico.



Los farmacéuticos ya cuentan con un Punto Farmacológico sobre la “enfermedad del beso” para reforzar su labor

Cada año 25.000 españoles se contagian de mononucleosis infecciosa, conocida como la “enfermedad del beso”, porque se transmite por contacto directo con la saliva de una persona infectada. Se manifiesta con fiebre, inflamación de los ganglios cervicales y faringitis con dolor de garganta.

El Consejo General de Colegios de Farmacéuticos ha publicado el Punto Farmacológico 188, en el que se hace una revisión de la etiopatogenia y aspectos clínicos de la enfermedad, su tratamiento y el papel asistencial del farmacéutico.

En el campo de la investigación farmacológica y la industria, la implicación del farmacéutico es relevante en la búsqueda de nuevas terapias y, sobre todo, en el desarrollo de nuevos candidatos a vacuna. Y en el ámbito de la farmacia comunitaria resulta especialmente interesante su labor en la promoción de la educación sanitaria y en la



123rf Limited@burdun

optimización del tratamiento. El abordaje de la mononucleosis infecciosa en la farmacia se centra principalmente en el tratamiento sintomático, generalmente con paracetamol o ibuprofeno, ya que en la mayoría de los casos no se requiere medicación específica salvo ante complicaciones. En este contexto, el farmacéutico desempeña un

papel clave dentro de los servicios farmacéuticos asistenciales, contribuyendo a la educación sanitaria, la detección precoz de la enfermedad y la optimización de la farmacoterapia.

Durante la dispensación, garantiza el uso racional de los medicamentos, actuando como agente centinela ante posibles reacciones adversas, contraindicaciones o interacciones. En el ámbito de la prevención, gracias a su formación en microbiología y salud pública, tiene un rol esencial, promoviendo medidas higiénicas básicas como el lavado frecuente de manos o cubrirse al toser o estornudar.

Por último, el farmacéutico también es una fuente confiable para resolver dudas y combatir bulos, como la falsa creencia de que la infección causa esclerosis múltiple o que los antibióticos son efectivos contra la mononucleosis infecciosa. ■

Nueva Ley de Medicamentos: el sector valora la ampliación de las competencias del farmacéutico, pero critica el sistema de precios

El Consejo de Ministros aprobó el pasado mes de abril el anteproyecto de Ley de los Medicamentos y Productos Sanitarios, normativa que permitirá a los farmacéuticos sustituir un medicamento recetado por otro. La implantación de precios seleccionados que plantea la nueva ley es uno de los puntos controvertidos. Cada seis meses, se designará el fármaco más económico dentro de cada tipo (agrupación homogénea) como opción de dispensación obligatoria. Si el medicamento prescrito no coincide con el seleccionado, el farmacéutico deberá sustituirlo o, en su defecto, el paciente asumir la diferencia de precio.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) advierte de los posibles

efectos negativos sobre la adherencia al tratamiento, el aumento de errores de medicación y las complicaciones derivadas del cambio frecuente de fármacos que supondría este sistema. Estos riesgos serían especialmente graves en pacientes vulnerables o polimedicados, más propensos a sufrir confusiones.

Además, el CGCOF alerta sobre las repercusiones para las farmacias: menor disponibilidad de medicamentos, problemas de suministro y un impacto económico negativo que podría llevar al cierre de farmacias, especialmente en zonas rurales o desfavorecidas, con la consiguiente pérdida de empleo. En un comunicado, la Asociación Española de Medicamentos Genéricos, la

Asociación Española de Biosimilares, el CGCOF, Farmaindustria y Fedifar han reclamado la eliminación del sistema de precios seleccionados. Aseguran que este modelo provocaría una reducción de precios en un mercado caracterizado por sus bajos márgenes, lo que pondría en peligro la sostenibilidad de toda la cadena del medicamento.

Pero no todo es negativo, el texto ha sido valorado positivamente en algunos aspectos, ya que fortalece el rol del farmacéutico, ampliando sus competencias en la primera prescripción y en la dispensación de fármacos equivalentes. También amplía su participación en comités farmacoterapéuticos. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Omega-3 ARKTIS, de Norsan



El aceite NORSAN Omega-3 ARKTIS es un aceite de hígado de bacalao 100% natural, procedente de captura sostenible en el mar Ártico. Cuenta con certificaciones IFOS y FOS, que garantizan su pureza y sostenibilidad.

La dosis diaria recomendada es de 10 ml para obtener 2 g de Omega-3 (EPA y DHA). Estos ácidos grasos esenciales favorecen la salud en general, y en particular, el DHA es fundamental para la salud de la madre y el bebé. Además, el Omega-3 apoya la salud cardiovascular y síntomas relacionados con la menopausia. Tiene sabor fresco a limón y no deja regusto a mar.



Bienestar Urinario, de Vitalart

Bienestar Urinario combina gayuba, equinácea y vitaminas C y D para apoyar el tracto urinario y reforzar las defensas.

Ideal para prevenir molestias urinarias, especialmente en verano.

Disponible en 10 sobres para hacer 5 días de programa intensivo. Sabor a fresa.





Pedro Porta,
Empresario, Complementos Alimenticios

¿Nativo digital o analógico?

El término “nativo digital” se refiere a la generación que nació y creció en un entorno donde la tecnología digital ha sido parte integral de su vida cotidiana, mientras que “nativo analógico” (o inmigrante digital) se refiere a personas que se han adaptado al uso de la tecnología en una etapa posterior de sus vidas.

Los nativos digitales nacieron a partir de la década de 1990, crecieron con internet, los *smartphones* y las redes sociales. Tienen una mayor facilidad para adaptarse a la tecnología y a los nuevos dispositivos, son más hábiles en el uso de la tecnología que las generaciones anteriores y tienden a utilizarla con mayor naturalidad.

Los nativos analógicos son las personas que se han adaptado al uso de la tecnología en una etapa posterior de sus vidas, después de haber vivido en un mundo sin la tecnología digital tan presente. Pueden tener dificultades para adaptarse y pueden tener una visión diferente de la comunicación, la gestión, la información e incluso las relaciones sociales en los tiempos actuales.

Sin dudarlo, el avance de la tecnología tiene un balance muy positivo en nuestras vidas. Pero de una forma u otra el entorno digital hoy en día nos envuelve a todos de una manera más o menos apabullante, y para ello hay que estar alerta y preparado.

El apagón eléctrico del pasado 28 de abril nos metió de lleno y en segundos en un entorno analógico de casi los principios de la era eléctrica a finales del siglo XIX. Afortunadamente, la situación extrema duró relativamente poco, pero seguro que no toda la sociedad fue capaz de afrontarla de la misma manera. Probablemente nos llevó a muchos a entender que debemos estar preparados para movernos tanto en entornos digitales como en analógicos. ■



Carolina Nebot,
Medical Scientific Liaison
de Terpenic

Regeneración cutánea, elasticidad e hidratación: claves en la lucha contra las estrías

Las estrías son lesiones dérmicas lineales que se producen por la rotura de fibras de colágeno y elastina a consecuencia de una distensión cutánea rápida o excesiva. Su aparición es frecuente durante el embarazo, la adolescencia, los cambios bruscos de peso o en contextos de alteraciones hormonales, y puede tener un notable impacto emocional y estético en quienes las padecen.

Entre los factores que influyen en su desarrollo, el **nivel de hidratación** cutánea destaca como un elemento crucial, aunque frecuentemente subestimado. Una piel adecuadamente hidratada no solo presenta un aspecto más saludable, sino que también mejora su elasticidad y capacidad de adaptación frente a las tensiones mecánicas, reduciendo así el riesgo de daño estructural en la dermis.

Diversos estudios clínicos han evidenciado que el uso regular de formulaciones hidratantes, especialmente aquellas enriquecidas con aceites vegetales humectantes y emolientes, puede disminuir significativamente la incidencia y gravedad de las estrías, así como mejorar su aspecto una vez han aparecido. Este efecto es particularmente relevante en grupos de riesgo, como mujeres embarazadas o personas sometidas a variaciones ponderales importantes.

A continuación, describimos algunos de los ingredientes activos más estudiados por su eficacia en la prevención y tratamiento de las estrías:



123rf Limited@puhhha

Aceite vegetal de rosa mosqueta: extraído de las semillas del *Rosa rubiginosa*, este aceite es rico en ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico), vitamina A y compuestos antioxidantes. Ha demostrado su capacidad para estimular la regeneración celular, favorecer la síntesis de colágeno y elastina y mejorar la textura cutánea. Su uso tópico se asocia con una notable disminución de la visibilidad de estrías y cicatrices, convirtiéndolo en un aliado fundamental en el abordaje dermatológico.

Oleato de caléndula: obtenido mediante la maceración de flores de *Calendula officinalis* en un aceite vegetal, este preparado contiene triterpenos, flavonoides y carotenoides con propiedades emolientes, antiinflamatorias y cicatrizantes. La evidencia científica respalda su empleo como coadyuvante en la hidratación epidérmica y en la aceleración de los procesos de reparación cutánea, especialmente en pieles sensibles o irritadas.

Aceite esencial de lavanda: extraído por destilación de *Lavandula angustifolia*, este aceite esencial se

caracteriza por su acción antiinflamatoria, calmante y cicatrizante. Aplicado sobre la piel, favorece la relajación del tejido, alivia el prurito asociado a la distensión dérmica y mejora la microcirculación periférica.

La **aplicación combinada de estos activos**, dentro de una rutina de cuidado cutáneo diario, contribuye a optimizar la función barrera de la piel, estimular la regeneración tisular y reducir la visibilidad de las estrías. Su excelente tolerancia dérmica y la ausencia de toxicidad los hacen idóneos para el cuidado de la piel de toda la familia solo como estrategia preventiva o correctiva frente a las estrías, sino también como parte de un enfoque integral para mantener la salud y el equilibrio de la piel a lo largo del tiempo.

Como conclusión, la hidratación cutánea y el uso de activos naturales como la rosa mosqueta, la caléndula y la lavanda, es una estrategia eficaz y segura para prevenir y **mejorar el aspecto de la piel en general** y de las estrías en particular en todas las etapas de la vida. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

Euraderm®, de Terpenic

Euraderm® es una crema corporal con una textura óptima y un olor agradable que se incorpora perfectamente en la dermis dejando en la piel una sensación de suavidad. Además, posee un alto nivel de hidratación y penetración gracias a los ingredientes puros y naturales presentes en la formulación, los cuales son usados tradicionalmente como emolientes, regeneradores cutáneos y nutritivos. Fórmula reafirmante antiestrías.

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

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





Alimentar el cerebro aún más en exámenes

Junio es mes de exámenes para la mayoría de estudiantes. El cerebro consume alrededor del 25% de la energía total del cuerpo, por lo que es importante asegurarse siempre una buena nutrición, pero especialmente en estas semanas de desgaste extra.

Principales nutrientes para la salud cerebral

La principal fuente de energía es la **glucosa**. La obtenemos de los carbohidratos que nos proporcionan los cereales integrales, las frutas y las verduras. Los ácidos **grasos omega-3** son fundamentales para la estructura de las neuronas y los alimentos vegetales ricos en ellos son las nueces, las semillas de lino, semillas de chia y algas como nori, espirulina y chlorella. **Proteínas y aminoácidos** son imprescindibles a su vez para fabricar neurotransmisores y los encontramos en legumbres, soja y sus derivados

El cuidado de la dieta, el ejercicio físico regular, el descanso adecuado y estrategias para gestionar el estrés son fundamentales para mantener una mente ágil y sana



123rf Limited@wavebreakmediamicro

como el tofu, avena, frutos secos y semillas.

Las **vitaminas del grupo B** son básicas en el apoyo al sistema nervioso y favorecen un mejor rendimiento intelectual. Las encontramos en las verduras de hoja verde, como acelgas, berzas y brócoli. La **vitamina C** protege al cerebro del estrés oxidativo y refuerza el sistema inmunológico y son ricas en ella frutas y verduras, té verde y cacao, entre otros alimentos.

Los minerales más preciados son el **hierro** encargado de llevar oxígeno al cerebro, el **zinc**, esencial para el cuidado de la memoria y el aprendizaje y el **magnesio**, que ayuda a la relajación del estrés y favorece la comunicación entre neuronas.

Otro elemento primordial para todos es, como ya sabemos, la **hidratación**. También el cerebro es en su mayor parte agua y la deshidratación reduce la concentración, la memoria y el estado de ánimo.

Mantenerse bien hidratado es pues importante.

Y, por último, las **grasas** son también nutritivas y necesarias para la función cognitiva. Aunque hay que diferenciar grasas saludables de grasas perjudiciales como las saturadas o las grasas trans. Grasas saludables en los alimentos son el aceite de oliva, las aceitunas, los aguacates, las semillas de calabaza, de girasol, y los frutos secos como nueces, almendras, piñones, entre otros.

Dormir lo suficiente, hidratarse adecuadamente, comer variado y sano, mantener horarios regulares y no saltarse comidas son recomendaciones generales para los estudiantes ante el reto de tener la mente ágil y clara y no colapsar ante un examen.

Todos los nutrientes que necesitamos se encuentran en una alimentación variada pero un buen **complemento alimenticio** puede ayudar **reforzando la nutrición cerebral y la producción de energía celular**.

El cerebro es en su mayor parte agua y la deshidratación reduce la concentración, la memoria y el estado de ánimo

¿Qué es el PQQ?

El pirroloquinolina quinona (PQQ) es un micronutriente presente en pequeñas cantidades en algunos alimentos como el té verde, los pimientos verdes, el tofu o el kiwi. Descubierto en la década de los 70, el PQQ ha sido objeto de numerosos estudios por su papel en el metabolismo celular y su capacidad antioxidante por lo que se ha incluido en complementos alimenticios destinados a adultos para la ayuda a la función cognitiva. A diferencia de otras sustancias, el PQQ no solo neutraliza radicales libres, sino que también estimula la biogénesis mitocondrial, es decir, la creación de nuevas mitocondrias, que son las "centrales energéticas" de nuestras células.

Más allá de los exámenes, la nutrición cerebral debería considerarse un pilar de la salud general. El cuidado de la dieta, el ejercicio físico regular, el descanso adecuado y estrategias para gestionar el estrés son fundamentales para mantener una mente ágil y sana a lo largo del tiempo.■



vitalart

ACTIVA TU ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL

¿De qué sirve un cuerpo sano y fuerte ...
sin una mente en forma?

Vitalart PQQ Plus:
La coenzima inteligente

Vitalart Cognición con PQQ:
Alta nutrición para el cerebro

Importado y distribuido por:
NATUR IMPORT

PQQ Plus
PQQ - VITAMINAS B5, C, Y D3
Contribuye al mantenimiento del sistema nervioso, metabolismo energético, y al rendimiento intelectual normal.
30 cápsulas

Cognición con PQQ
MULTIVITAMÍNICO - ANTIOXIDANTE
Con PQQ que contribuye a la función cognitiva, memoria y vitamina B5 para el mantenimiento de la función psicológica.
60 cápsulas



Ingredientes de origen animal en cosmética

El movimiento vegano, con mucha fuerza actualmente, rehúsa utilizar productos en cuya composición se incluyan ingredientes de origen animal. Estos ingredientes son de muy diversa índole: ingredientes que también son alimentos como la leche o la miel, animales criados para su uso en cosmética como el insecto cochinilla (que produce el colorante rojo identificado en las etiquetas con el nombre INCI Carmine o CI 75470), subproductos animales no destinados a consumo humano, conocidos como SANDACH o, incluso los que provienen de animales que han sido sacrificados para obtener ese ingrediente cuyo caso más emblemático es el ámbar gris que se obtiene de los cachalotes, o el Castorium oil, que es una secreción glandular de los castores, ambas sustancias muy apreciadas en perfumería.

Aunque no seamos veganos, existe un consenso entre el consumidor responsable respecto a lo innecesario y cruel que resulta matar un animal sólo para su uso cosmético, especialmente si se trata de una especie amenazada como focas, ballenas o tiburones. Otra cosa es cuando el animal es un insecto, que además es una plaga, como el caso del carmín que se extrae de una cochinilla que se alimenta en las hojas de las chumberas. Aquí se abre un debate interesante: ¿es inaceptable recolectar cochinillas para extraer carmín y aceptable matar a los pulgones que se alimentan de nuestras lechugas?

Pero más allá del uso de ingredientes de animales que se han de



123rf Limited@michaklootwijk. Pasta dental de origen animal

Los ingredientes de animales en peligro de extinción como los tiburones no están permitidos en cosmética econatural certificada

matar para conseguirlos, tradicionalmente se han utilizado otros con grandes propiedades cosméticas como la miel, la cera de abejas, la leche, especialmente la de burra y yegua, o la lanolina de la lana. Todos ellos están permitidos en cosmética certificada y se detectan fácilmente, ya sea porque el fabricante quiere destacar su presencia o porque aparecen en el listado de ingredientes de la etiqueta con nombres fácilmente distinguibles. Es

más, algunas líneas cosméticas que usan ingredientes como la leche o la miel se han desarrollado como complemento económico para pequeños productores de zonas rurales normalmente despobladas. Son proyectos que ofrecen alternativas económicas en el mundo rural dando un valor añadido a los productos y que, incluso, permiten la recuperación de razas autóctonas o de saberes tradicionales que podrían perderse.

Subproductos animales, una fuente de ingredientes para la cosmética

Los SANDACH (subproductos animales no destinados a consumo humano), son todos aquellos materiales que se originan en la ganadería, la acuicultura y las industrias de transformación de productos animales como los mataderos, la industria peletera o las industrias de alimentos de origen animal. También se incluyen los que provienen de la eliminación de animales muertos, o

en la aplicación de medidas de control de enfermedades. Por ejemplo, si una granja está obligada a sacrificar a todos sus animales por la presencia de una enfermedad puede comercializarlos dentro del circuito de los SANDACH. Como por su origen pueden ser un riesgo potencial para la salud humana, la de otros animales o del medio ambiente, deben gestionarse de forma especial y segura bajo unas normas que recoge el Reglamento (CE) nº 1069/2009. Dicho reglamento los clasifica según su peligrosidad y solo pueden utilizarse en cosmética los de menor riesgo.

Con el auge de la economía circular cada vez más son los proyectos que trabajan en obtener nuevos usos para estos residuos potencialmente peligrosos y uno de ellos es la obtención de nuevos ingredientes para la cosmética. Algunos son conocidos como el colágeno o el ácido hialurónico que se obtienen tanto de subproductos del pescado como de la carne, especialmente la industria de la piel. Otros son nuevos como el uso de conchas trituradas proveniente de la acuicultura como exfoliante para proporcionar un “efecto de luminosidad” a las cremas hidratantes.

Dificultades para distinguir si un ingrediente es de origen animal

No todos los ingredientes de origen animal se pueden distinguir leyendo la etiqueta. Algunos son evidentes como la miel o la leche, pero otros tienen nombres idénticos a sus

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



ECOPlus
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





homólogos de origen vegetal o incluso petroquímico. Los SANDACH también proporcionan materias grasas que son el origen de centenares de ingredientes cosméticos. En el listado de ingredientes INCI de la etiqueta no vamos a poderlos distinguir de otros ingredientes que se han obtenido de grasas de origen vegetal o petroquímico ya que su nombre es idéntico sea cual sea su procedencia.

Hay muchos ejemplos de este tipo de ingredientes. La glicerina y todos sus derivados, Glicerides, Monoglycerides, Diacetyl Diglycerides, Glyceryl, Glyceryl Stearate, Glyceryl Monostearate, Glyceryl Isostearate or Glyceryl Caprylate, Glycol stearate o distearate; ácidos grasos como el estárico, oleico o palmítico y todos sus derivados; algunos alcoholes como Myristyl alcohol, Oleyl alcohol, Octadecanol; vitaminas como el retinol o la biotina. También son de origen animal algunos compuestos usados como agentes de fricción en pastas dentales y que se obtienen de huesos como Calcium phosphate, Monosodium, Dicalcium y Tricalcium phosphate.

Otro ejemplo es el escualeno que puede proceder del hígado de los tiburones. En el listado de ingredientes lo encontraremos con el nombre squalene y squalane (que deriva del anterior). Aunque originariamente solo se obtenía de tiburones, actualmente también puede proceder de productos vegetales como las aceitunas o la caña de azúcar. Sin embargo, su nombre es idéntico en el INCI. Los ingredientes de animales en peligro de extinción como los tiburones no están permitidos en cosmética econatural certificada y por ello, en este tipo de productos certificados solo los encontraremos de origen vegetal.

Certificaciones veganas

Si no queremos que nuestros cosméticos incluyan ingredientes animales tenemos en el mercado numerosas opciones que no los incluyen. Para ello, podemos optar por formulaciones muy simples con ingredientes claramente vegetales o apostar por **certificaciones veganas** que nos garanticen que ha habido una revisión seria y concienzuda



123rf Limited@dba87. De la cochinilla se extrae el colorante natural

Las certificaciones veganas auténticas son una garantía para las personas consumidoras

de todos los compuestos usados en su elaboración.

A veces encontramos en el mercado sellos o *claims* que son auto reclamaciones de las marcas, es decir, que son las propias marcas las que aseguran que el producto es vegano, pero sin que exista una entidad externa e independiente que de fe de ello.

Hay que tener presente que, en la cosmética vegana, además de los ingredientes identificables en la lista INCI de la etiqueta, estos ingredientes no pueden haberse obtenido mediante la intervención de aditivos o coadyuvantes de origen animal, tales como: blanqueado con carbón de huesos o clarificación utilizando

gelatina de origen animal o con vejiga de pescado. Los nombres de los aditivos y coadyuvantes no aparecen en la lista INCI de la etiqueta, con lo que la única manera de identificarlos es estudiando exhaustivamente la información técnica de los ingredientes, y reclamando más información al proveedor si fuera necesario. Este es otro de los motivos por el que las certificaciones veganas auténticas son una garantía para las personas consumidoras.

También hay que tener en cuenta que los criterios veganos no excluyen necesariamente los ingredientes de origen petroquímico, sino que se concentran en evitar el origen animal. Por eso este producto puede cumplir con los criterios de la cosmética vegana, pero no con los de la cosmética natural certificada. Es necesario recordar que la industria petroquímica también tiene un efecto perjudicial sobre los ecosistemas y los animales que viven en ellos. **Si de verdad nos preocupa el bienestar animal, además de vegana debemos elegir cosmética econatural.** ■



123RF Limited@nadianb



HOLOS NUTRITION®

Gama WELLBEING: bienestar basado en la nutrición



ORGÁNICO NATURAL



FRESCO LIOFILIZADO



HORMÉTICO



SINÉRGICO



VEGANO



SOPORTE MICROBIOTA



SIN EXCIPIENTES



SIN ALÉRGENOS





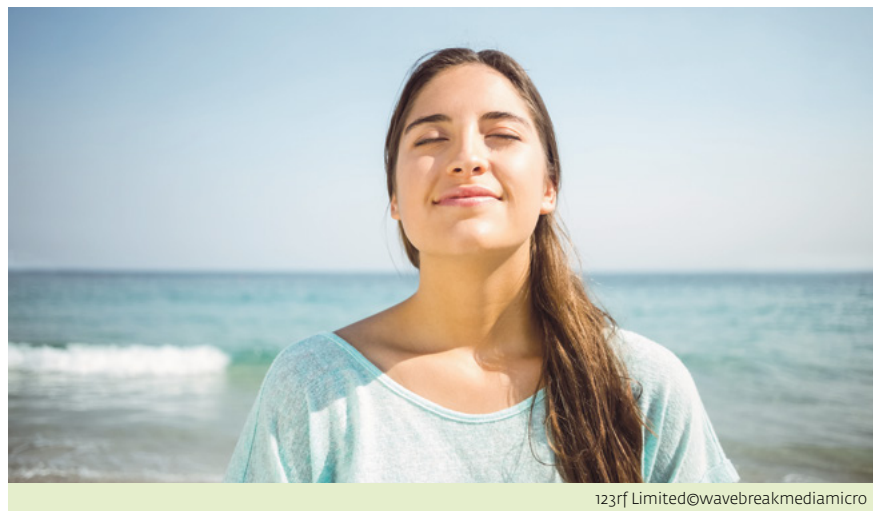
Psicoterapia Respiratoria: aprender el arte de respirar una vida plena

Todo lo que tiene vida respira. Sin aire no hay vida. Decía Aristóteles, “el aire es tu alimento y tu medicamento”.

Nuestro primer alimento al llegar a este mundo lo tomamos a través de la respiración. Es lo primero que hacemos por nosotros mismos al nacer: respirar, nuestra primera fuente de energía. En la primera inhalación entro en mi interior y con la última exhalación abandono el cuerpo. El último suspiro es lo que hacemos justo antes de morir.

Por eso el aire es nuestro alimento gaseoso y la respiración, una función vital y una de las mejores herramientas que podemos utilizar para equilibrar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones, nuestro espíritu y, por tanto, nuestra salud en general. Con la respiración, el microcosmos que somos se unifica con el macrocosmos del que formamos parte.

Sin embargo, raramente nos paramos a pensar la importancia que



123rf Limited@wavebreakmediamicro

tiene la respiración en nuestra vida y en nuestra salud, y lo cierto es que la mayoría de nosotros respiramos mal. Si atendemos al aspecto puramente físico, la manera en la que respiramos es de gran importancia para el estado de nuestros órganos internos, que dependen del oxígeno de la sangre. Sin la respiración nuestras células se morirían. Con la inhalación, oxigenamos cada célula de nuestro cuerpo. El oxígeno que llega a las células quema la glucosa, produciendo energía. Y con la exha-

lación (al expulsar dióxido de carbono), contribuimos a desintoxicar el organismo, entre otras muchas cosas. Por todo esto, es también muy importante la calidad del aire que respiramos.

Desde 2004, se celebra en abril el **Día Mundial de la respiración consciente**. Promovido por la *International Breathwork foundation* (IBF), red internacional, creada en 1994, que agrupa a profesionales, organizaciones, escuelas y personas interesadas en el trabajo con la respiración, tiene como objetivo difundir lo que es la respiración consciente y recordarnos la importancia básica y vital para las generaciones futuras, de un aire y entorno limpios y saludables.

Este año con el lema **“Reconectar y respirar juntos”**, además de resaltar la importancia de la respiración consciente y sus beneficios para la salud física, mental y emocional, “quiere enfatizar en la necesidad de reconectar con la naturaleza y con los demás promoviendo un mayor bienestar personal y la unidad global con el cosmos”.

“Respiramos una media de 18 veces por minuto, ¿por qué entonces

no le prestamos más atención y más cariño a esta función orgánica tan imprescindible y placentera?”, pregunta en uno de sus artículos, Carlos Velasco, psicólogo, investigador y creador de la Psicoterapia Respiratoria, sistema integrativo de tratamiento que aúna la psicología y la respiración para, a través de la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de la biomecánica respiratoria, facilitar a la persona una vida más plena y saludable.

Tras una experiencia personal y después de décadas de investigación, explorando entre otros, en la tradición tibetana, hindú y taoísta, Carlos Velasco crea este sistema en el que se tiene en cuenta la historia biográfica de la persona y los conflictos psicoemocionales que ha vivido y vive y que, inevitablemente, afectan a su manera de respirar y en consecuencia, a su estado de salud. Como comenta Carlos Velasco “se parte de la base de que la inmensa mayoría de las desviaciones de la mecánica respiratoria son debidas a pensamientos malsanos que inciden en el cuerpo y a su vez en el modo de respirar. Considero que la respiración está a caballo (es como una bisagra) entre el cuerpo y el pensamiento-emoción. O sea que, cuerpo, pensamiento-emoción y respiración están íntimamente relacionados”.

Volver a la biodinámica respiratoria natural

Desde la PR, se considera el pilar fundamental de la salud una biodinámica respiratoria libre, organizada, eficiente y auténtica. ¿Y cuál es esta respiración?

Pues desde la PR, nuestra respiración natural de bebés sería, en general, la correcta, libre de bloqueos emocionales, psicológicos y físicos. Pero a lo largo de la vida, las experiencias que vivimos, las emociones y los pensamientos tóxicos, van modificando y afectando, tanto a nuestra respiración como al resto de nuestro organismo. Porque todo está interconectado.

Este concepto de “biodinámica respiratoria” en el que se centra la PR, hace referencia al modo en que el cuerpo respira a través del sistema respiratorio. Así pues, la correcta biodinámica respiratoria, la de

La correcta biodinámica respiratoria, la de los bebés, consiste en expandir el tronco a la vez y por los seis lados



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





los bebés, consiste en expandir el tronco a la vez y por los seis lados. Tras sus más de tres décadas de investigación Carlos Velasco observó cómo en nuestra respiración natural “durante la inhalación, el tronco se expande en seis planos: posterior, anterior, abajo, arriba y lateralmente. Ésta es la forma natural en que todo el tronco (caja abdominal y torácica) se moviliza”.

Pero por lo general, respiramos mal. Los errores más comunes incluyen según Carlos Velasco “adoptar un patrón respiratorio abdominal y/o realizar la respiración en dos o tres tiempos, lo que implica una falta de expansión adecuada en la caja torácica”. “Otro error frecuente”, añade Carlos, “es respirar de forma torácica con el abdomen contraído”.

Por otro lado, la PR también tiene en cuenta detalles anatómicos como, “por ejemplo”, apunta Carlos, “el hecho de que el diafragma es 2/3 más grande por detrás que por delante, que los pulmones se posteriorizan a medida que su estructura desciende o que los lóbulos inferoposteriores constituyen el 60% de la capacidad total respiratoria... Estos aspectos determinan



123rf Limited@brovector

que, durante la inhalación (que se debe realizar por la nariz, se forme naturalmente una diagonal inhalatoria que va desde la nariz hasta la región lumbar”.

La consulta y el diagnóstico en Psicoterapia Respiratoria

La consulta de PR emplea diversas formas de evaluación y tratamiento centradas en la respiración y su relación con el bienestar emocional y físico del individuo.

La lectura corporal, la palpación y el diálogo con el paciente son claves para obtener una comprensión global (holística) del es-

La manera en la que respiramos es de gran importancia para el estado de nuestros órganos internos, que dependen del oxígeno de la sangre

tado de la persona que acude a la consulta. “Estas herramientas per-

miten tanto el diagnóstico como el psicodiagnóstico”, comenta Carlos Velasco, “que son fundamentales para entender las necesidades del individuo”.

Uno de los aspectos en la consulta de la PR es el concepto de “los 7 pilares fundamentales”, entre los que se encuentran, por ejemplo: conocer cómo respiras, conocer cómo es la respiración natural, sustituir el incorrecto hábito respiratorio por el natural y saludable, el aspecto psico-emocional o identificar músculos que se han acortado y otros hiperalargado, etc.

“Durante la consulta”, explica Carlos, “el paciente experimenta cambios significativos en su mecánica respiratoria y en su cuerpo, lo que le proporciona una sensación de certeza en su capacidad natural para respirar. Estos cambios se reflejan en diversos aspectos de su bienestar, como la regulación de la temperatura corporal, su estado psico-emocional y anímico, su energía y vitalidad”. ■

Más info en:

www.psicoterapiapirespiratoria.com
www.ibfbreathwork.org

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código

EL BOTIQUÍN NATURAL



elbotiquinnatural.com/suscripcion

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

EL SECRETO PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.



DESPIERTA TU POTENCIAL, REJUENECE TU CUERPO

CON VITAMINA B3, ZINC Y SELENIO





Carlos Velasco Montes, creador de la **Psicoterapia Respiratoria (PR)**, es psicólogo por la Universidad Complutense de Madrid, naturópata, psicoterapeuta biogestáltico y formado, entre otros muchos, en eneagrama, yoga, taichi... Autor del libro "Las enseñanzas del caballero de la armadura oxidada", que va por su 15ª edición, lleva más de 40 años investigando sobre la biomecánica de la respiración y ha impartido talleres en diversas universidades y hospitales.

¿Cómo llegaste a la PR? ¿Qué te empujó a investigar y profundizar en la respiración?

Pues mi amor por la respiración y mi creciente interés en descubrir sus secretos tuvieron su origen en una experiencia personal. A los cuatro años, estuve al borde de la muerte debido a una neumonía. A los dieciséis, comencé a explorar libros de la tradición tibetana, hindú y taoísta, y esta exploración inicial también me introdujo en la experimentación de los múltiples beneficios de una respiración consciente.

Carlos Velasco Montes: "Existe una falta de atención hacia nuestro cuerpo y, aún más, hacia nuestra respiración"

Yo pensaba que respiraba bien, que mi cuerpo estaba en condiciones óptimas, sin embargo, empecé a notar que mi abdomen se contraía hacia adentro en la zona de la boca del estómago y la parte baja del vientre. Con el tiempo y la práctica de ciertas técnicas para liberar las tensiones innecesarias y permitir que la respiración fluyera libremente, experimenté un gran alivio y sentí más la vida chisporrotear en mí.

¿En qué consiste la PR y en qué se diferencia de la quizá más conocida fisioterapia respiratoria?

La PR es un sistema original desarrollado durante más de tres décadas que surge como resultado de la investigación sobre conflictos psicoemocionales. Estos conflictos pueden generar una coraza física que altera el libre funcionamiento de la biomecánica respiratoria, lo cual conduce a una respiración deficiente, defectuosa y poco saludable.

En este sentido, la PR considera la Medicina Psicosomática, es decir, los conflictos psicológicos y emocionales (todo pensamiento está teñido de una emoción) alteran al cuerpo físico y crean el terreno para enfermar.

En el campo de la medicina, no suele considerarse patológica una respiración deficiente si no existen daños estructurales medibles.

La mayoría de nosotros respira mal. ¿Por qué es esto?, ¿por qué no le prestamos suficiente atención a algo tan vital?

Vivimos gracias a nuestra respiración. Inhalamos para avivar la llama de la vida que arde en nuestro interior. Y aunque de bebés poseemos un sistema respiratorio impecable, natural y auténtico, nuestras experiencias diarias, marcadas por pensamientos y emociones, pueden afectar negativamente tanto al cuerpo como a la respiración.

La mayoría de las personas desconoce cómo respira y cuál es la forma natural de hacerlo. Así que, si no reconocemos un problema, no podemos remediarlo. En general, existe una falta de atención hacia nuestro cuerpo y, aún más, hacia nuestra respiración. Por lo general, la pereza y la ignorancia nos impiden reconocer la gran oportunidad que tenemos de vivir plenamente y de sanar nuestro cuerpo mediante una respiración auténtica y natural. A menudo, tememos a la vida, a la libertad y a la felicidad. ¡Reflexionemos sobre esto!

En tu experiencia ¿qué patologías ayuda especialmente a mejorar la PR?

El organismo humano es un macrocosmos donde cada sistema,

como el respiratorio, representa un microcosmos. Todos estos sistemas están interconectados y si una parte falla, todo el sistema se resentirá. Se podría comparar a la malla de cuerdas en un parque para niños: la tensión en una parte afecta a toda la estructura. Pues, lo mismo ocurre en el cuerpo humano.

Un abdomen contraído puede desencadenar diversas patologías, como problemas digestivos, acumulación de gases, estreñimiento, gastritis, hemorroides, baja vitalidad, extremidades frías, entre otras. Así que restaurar la forma natural del abdomen, permitiendo que se expanda el anillo lumbo-abdominal durante la inhalación y manteniendo una postura adecuada en la pelvis, puede mejorar la estructura y la función del cuerpo.

La relación entre el abdomen y la pelvis, donde los órganos internos se acomodan correctamente, es crucial para la salud. El patrón de respiración que llamamos costoclavicular (es decir, alto y vertical) puede provocar diversas patologías, incluida la **insuficiencia en el retorno de sangre venosa al corazón**, debido a la falta de presión sobre los órganos abdominales. Este tipo de respiración, aunque comúnmente recomendada, puede considerarse antinatural y perjudicial. Esto plantea interrogantes sobre nuestras prácticas actuales. ■

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