

"El deporte y el asma pueden coexistir con disciplina" Dr. Fernando Holguin

## Día Mundial del Asma: un desafío global en todas las edades



123rf Limited@serezniy

### NUTRICIÓN INFANTIL

**4** Leches y preparados de continuación: qué debes tener en cuenta

### SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS

**12** Las vitaminas B: claves para la salud y el bienestar

### COSMÉTICA

**14** Comparando espumas de afeitado

### CONVERSANDO CON

**16** Andreas Raab: "Los farmacéuticos desempeñan un papel esencial en la salud preventiva"

Siente el poder de la naturaleza. Ingredientes seleccionados para darle a tu cabello cuidado vegetal y brillo natural.

MADE IN DENMARK WITH CARE



**EDITA:**

CENTIPEDE FILMS, S.L.  
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51  
C/ Santa María, 9 1º 2ª  
08172 Sant Cugat del Vallès  
Depósito Legal: B-11964-2020

**TIRADA** 20.000 EJEMPLARES

[www.elbotiquinnatural.com](http://www.elbotiquinnatural.com)  
[elbotiquin@elbotiquinnatural.com](mailto:elbotiquin@elbotiquinnatural.com)

**DIRECTOR**

Enric Urrutia

**REDACCIÓN**

Montse Mulé

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**

Oriol Urrutia, Ariadna Coma,  
Axel Domingo, Gemma Isern

**INFORMÁTICA**

Marcel Graupera  
WIB Consultoría Informática

**DISTRIBUCIÓN**

Alternatur, Asturdiet,  
Centrodiet, Dispronat,  
Fitoinnova, Hídalfarma,  
Jahisil, Natur Import, Naturitas,  
Paudiet, Vipasana Bio

**COLABORADORES**

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Marta Castells,  
Laura Clavijo, Montse Escutia, Paula Hernández,  
Miriam Martínez, Pedro Porta

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

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



# El Asma: un desafío global en todas las edades

El 6 de mayo se conmemora el Día Mundial del Asma, una fecha clave para concienciar sobre esta enfermedad respiratoria que afecta a millones de personas en el mundo. El asma es una de las enfermedades crónicas más frecuentes, con una prevalencia en aumento tanto en niños y niñas como en personas adultas. A pesar de los avances en su tratamiento, el asma sigue siendo un reto para los profesionales sanitarios y para el conjunto de la sociedad debido a su impacto en la calidad de vida de los pacientes y a las complicaciones que puede generar cuando no se maneja adecuadamente.

## El asma en la infancia: una enfermedad crónica cada vez más frecuente

El asma es la principal enfermedad crónica de la infancia. Se estima que alrededor de uno de cada diez niñas y niños en el mundo padecen asma. Esta afección puede afectar significativamente la vida diaria de los niños, limitando su participación



123rf Limited@Prometeus

en actividades deportivas y lúdicas, interfiriendo con su rendimiento escolar y generando estrés tanto en ellos como en sus familias.

## El papel de la alimentación y la microbiota en la prevención y manejo del asma infantil

En los últimos años, un buen número de estudios han revelado que la alimentación y la microbiota intestinal juegan un papel crucial en el desarrollo y control del asma. Se ha encontrado que las dietas predominantemente vegetales y con alimentos integrales pueden ayudar a reducir la inflamación de los pulmones. Las niñas y niños que siguen estas dietas tienen menos probabilidades de sufrir asma y si lo sufren, sus síntomas son más leves y responden mejor a los tratamientos. Los estudios han encontrado que comer frutas y verduras a diario es una de las mejores formas de prevenir ataques de asma. Por el contrario, las dietas ricas en carne y lácteos y en alimentos ultraprocesados favorecen la inflamación de los pulmones y pueden incrementar la frecuencia y la gravedad de los ataques de asma.

El tratamiento convencional del asma infantil se basa en dos pilares: uso de medicamentos y cambios en los hábitos de vida. Hay dos tipos de medicamentos para el asma: los que se toman a diario para evitar la inflamación de los pulmones y prevenir los ataques de asma, y los que se toman cuando hay un ataque.

En cuanto a los hábitos de vida, se recomienda evitar la exposición a alérgenos como el polvo, el humo del tabaco y los ácaros y otros factores que puedan desencadenar los ataques o inflamar los pulmones como el moho, la humedad, o la excesiva acidez en el estómago. También se recomienda prevenir en lo posible las infecciones respiratorias y fomentar una actividad física moderada.

**En algunos casos, una enfermedad respiratoria como la gripe o una neumonía puede desencadenar el asma**

**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](mailto:info@lambertsespanola.es) • Web: [www.lamberts.es](http://www.lamberts.es)



Además, la salud de la microbiota intestinal (el conjunto de microorganismos que habitan en el intestino) está directamente relacionada con la respuesta inmune. Una microbiota intestinal sana en la infancia puede proteger frente al desarrollo del asma. ¿Qué factores influyen en la salud de la microbiota intestinal? El principal es una buena alimentación como se ha descrito anteriormente, rica en alimentos vegetales integrales que proporcionan fibra de diferentes tipos, que es el alimento de las bacterias intestinales. Pero, además, la lactancia materna, evitar el uso de antibióticos cuando no son necesarios, el descanso y sueño adecuados, la actividad física al aire libre, y el contacto temprano con animales y con la naturaleza contribuyen a crear una microbiota óptima. Los niños y niñas que viven en ciudades, especialmente aquellas con altos grados de polución, tienen más riesgo de desarrollar asma.

### El asma en adultos

El asma suele empezar en la infancia, aunque puede aparecer a cualquier edad. Es frecuente que los síntomas disminuyan tras la pubertad y en muchos casos no vuelvan a aparecer. Otras personas sin embargo pueden ver cómo los síntomas resurgen varios años, o incluso décadas más tarde. No es raro ver personas de más de 70 u 80 años empezar con síntomas por primera vez, o tras haber tenido asma solo durante la infancia.

No se sabe bien por qué el asma aparece en algunas personas por primera vez después de los 20 años, pero esto ocurre con más frecuencia en mujeres que en hombres, y las hormonas pueden tener un papel, ya que muchas mujeres experimentan sus primeros síntomas durante o tras el embarazo o durante la menopausia. En una de cada tres personas adultas que desarrollan asma, éste está relacionado con algún alérgeno o sustancias irritantes en el



123rf Limited@sinenkiy

medio ambiente o en el trabajo habitual. En algunos casos una enfermedad respiratoria como la gripe o una neumonía puede desencadenar el asma. Aunque no parece que fumar de lugar al desarrollo de asma, el tabaco sí que puede desencadenar ataques con más frecuencia, y estos ser más difíciles de controlar.

Las personas con asma pueden mejorar su pronóstico mediante hábitos como el ejercicio regular adaptado a sus capacidades, una dieta rica en antioxidantes y antiinflamatorios naturales (muchas frutas, verduras y especias, sobre todo), la reducción del estrés y el abandono del tabaquismo.

Cuando el asma no se maneja adecuadamente, los pacientes pueden enfrentar diversas complicaciones, como la remodelación de las vías respiratorias, lo que provoca una disminución progresiva de la función pulmonar. Asimismo, el asma mal controlado puede derivar en condiciones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

### Asma y emociones: un ciclo bidireccional

El asma y las emociones están estrechamente relacionadas en un ciclo que puede reforzarse mutuamente. El estrés, la ansiedad y la depresión, que son más frecuentes en las personas con asma que en la población general, pueden agravar los síntomas del asma al inducir cambios en el sistema inmunológico y aumentar la inflamación de las vías respiratorias. De hecho, se ha observado que los episodios de estrés intenso pueden desencadenar crisis asmáticas en personas predispuestas.

Por otro lado, vivir con asma puede producir un impacto psicológico significativo, especialmente cuando la enfermedad limita la participación en actividades cotidianas. Los niños y niñas con asma pueden experimentar frustración y aislamiento si no

## El Día Mundial del Asma nos recuerda la importancia de seguir trabajando en la concienciación, prevención y tratamiento de esta enfermedad

pueden participar en deportes o juegos con sus amigos, mientras que los adultos pueden desarrollar ansiedad ante la posibilidad de sufrir una crisis en situaciones laborales o sociales.

Por todo esto, **el tratamiento integral del asma debe incluir no solo los medicamentos y los cambios físicos en el estilo de vida, sino también el apoyo psicológico-emocional y la educación del paciente.** Es esencial incluir estrategias de manejo del estrés en el tratamiento del asma. Técnicas como la meditación, el yoga y la atención plena (*mindfulness*) han demostrado ser beneficiosas para reducir la inflamación y la hiperreactividad de las vías respiratorias, y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Además, el apoyo psicológico y la educación emocional pueden ayudar a gestionar mejor la ansiedad y el miedo asociados con la enfermedad.

En resumen, el Día Mundial del Asma nos recuerda la importancia de seguir trabajando en la concienciación, prevención y tratamiento de esta enfermedad. Sabemos ya mucho sobre cómo prevenir el asma, que pasa necesariamente por una alimentación más saludable y un modo de vida más natural desde el nacimiento. ■

### Omega-3 Vegan – EPA y DHA, directo de las algas, de NORSAN



NORSAN Omega-3 Vegan es un aceite obtenido de la microalga *Schizochytrium sp.*, rica en EPA y aún más rica en DHA, cultivada de forma sostenible y libre de contaminantes. Tan solo una cucharadita al día aporta 2.000 mg de omega-3 y 800 UI de vitamina D3 vegana. Contiene un aceite natural de limón, que aporta un sabor muy fresco y agradable, y además un aceite de oliva virgen extra ecológico de España, rico en polifenoles, que contribuyen a la estabilidad del aceite y previenen la oxidación.

Fieles a nuestra filosofía de mantener una alimentación lo más natural posible, nuestro aceite Vegan es 100% natural, sin concentrados: sólo ingredientes de la máxima calidad. Gracias a un proceso de producción respetuoso con el medio ambiente, no solo cuidamos tu salud, sino también la de nuestros océanos.

Al ser un aceite 100% vegetal, es ideal para personas que siguen una alimentación vegana, vegetariana y para quienes buscan omega-3 sin consumir pescado. Disponible en formato líquido y también en cápsulas.

#### Marca:

NORSAN  
www.norsan.es

#### Empresa:

NORSAN OMEGA-3, S.L.

#### Recomendado por

Vitalquick Salud



**Vivir con asma puede producir un impacto psicológico significativo, especialmente cuando la enfermedad limita la participación en actividades cotidianas**



# Leches y preparados de continuación: qué debes tener en cuenta

La alimentación infantil en los primeros meses y años de vida condiciona la salud a corto y largo plazo. La lactancia materna es la alimentación ideal por sus innumerables beneficios, sin embargo, cuando esto no es posible, las fórmulas infantiles constituyen la mejor alternativa.

Estas fórmulas de continuación son alimentos destinados a los lactantes a partir de los 6 meses a los que ya se ha introducido una alimentación complementaria apropiada que se irá diversificando progresivamente (con la pauta del pediatra que haga seguimiento al bebé). En el caso de que se elaboren totalmente a partir de proteínas de la leche de vaca o de cabra reciben la denominación de leches de continuación y en caso de que se elaboren con otras fuentes proteicas como la soja o hidrolizados de proteínas, se denominan preparados de continuación.

Son productos sofisticados y están elaborados con una composición esencial definida por la normativa europea<sup>1</sup> para garantizar la seguridad de los lactantes. La legislación exige que la formulación de las leches o preparados de continuación contemple aspectos importantes como el hecho de que haya un suficiente aporte de hierro en base al aumento natural del requerimiento de este mineral. También contempla el hecho de ajustar ligeramente la cantidad de proteí-



123rf Limited@brendandelany

nas puesto que habrá una parte de esos macronutrientes que ya provengan de los alimentos que el bebé esté empezando a comer.

Además, podemos encontrar otros ingredientes interesantes para la salud de los bebés, como pueden ser probióticos y prebióticos, pues la legislación garantiza la innovación y el desarrollo de productos en base al avance de los conocimientos científicos. Por eso las leches y los preparados de continuación que se comercializan tienen características comunes, pero también ingredientes diferenciadores.

Es muy importante que sepamos los aspectos clave del etiquetado para poder entenderlo y tener criterio al comparar. Estos productos deben estar claramente identificados como leches o preparados de continuación indicando el número 2 y también su uso a partir de los

6 meses. Además, deben aportar las instrucciones de preparación, almacenamiento y eliminación adecuados.

**La información nutricional es siempre obligatoria y muy importante.** Tiene algunos requisitos específicos para informar bien a los papás y a los profesionales y para facilitar la comparación entre productos. En ella podemos encontrar información básica de los nutrientes que marca la normativa y también información cuantitativa de los ingredientes que puedan ser característicos de cada producto. El contenido nutricional debe expresarse por 100 ml del producto listo para el consumo, una vez preparado según las instrucciones del fabricante. Y como los preparados y leches de continuación están pensados para formar parte de la dieta del lactante junto a otros alimentos, encontraremos el porcentaje de la

ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales. Así se facilita la comparación con otros alimentos o con la alimentación global.

Su etiquetado, presentación y publicidad nunca deben disuadir del seguimiento de la lactancia materna y no debe utilizar términos como «humanizado», «maternizado», «adaptado» u otros similares.

Y otro aspecto importante es que la normativa fija un límite de residuos para plaguicidas más estricto que en los alimentos dirigidos a la población en general, para asegurar que los bebés no tengan nunca una ingesta superior a la ingesta diaria admisible (IDA). Sin embargo, en este sentido, la mejor opción serán las leches de continuación ecológicas. ■

Consultar referencias:



*\*Reglamento Delegado (UE) 2016/127 de la Comisión de 25 de septiembre de 2015 que complementa el Reglamento (UE) no 609/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo en lo que respecta a los requisitos específicos de composición e información aplicables a los preparados para lactantes y preparados de continuación, así como a los requisitos de información sobre los alimentos destinados a los lactantes y niños de corta edad.*

**HiPP BIOLÓGICO**

**BIO COMBIOTIK®**  
Con fermentos lácticos

Ciencia y naturaleza de la mano

desde los 6 meses  
**LECHE DE CONTINUACIÓN**  
únicamente lactosa

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

**HiPP BIO COMBIOTIK® para Barriguitas felices**

[www.hippbio.es](http://www.hippbio.es)  
Distribuido por Vivasana Bio



# Evita la cistitis: consejos y recomendaciones

La **cistitis** es una inflamación de la vejiga urinaria. De hecho, se trata de una de las infecciones del tracto urinario (ITU) más prevalentes: se puede dar en todas las edades, aunque es más frecuente en mujeres que en hombres. Según la Asociación Española de Urología, el pico de incidencia se observa en mujeres de entre 18 y 39 años.

La principal causa de la cistitis infecciosa es una infección generalmente provocada por *Escherichia coli* (**E. coli**), una bacteria que se encuentra normalmente en el intestino, pero que puede llegar a la vejiga a través de la uretra. No obstante, la cistitis también puede originarse por otros **factores no infecciosos**, como una higiene íntima inadecuada e irritaciones causadas por determinados productos, ciertos tratamientos médicos, o como consecuencia de la radioterapia o el uso prolongado de catéteres, por ejemplo.

## ¿Cómo se manifiesta?

Se trata de una infección fácil de reconocer. Entre sus síntomas habituales, la cistitis provoca una **sensa-**



123rfLimited@aamulyaliudmilachernetska

**ción de ardor o molestias al orinar** y la necesidad de hacerlo **con más frecuencia** de lo habitual, incluso después de vaciar la vejiga. La orina puede volverse de **un color más oscuro** y adoptar un olor más fuerte o desagradable.

Puede ser una patología molesta e incluso dolorosa. En algunos casos, puede provocar **dolor o presión en el bajo vientre**, aunque no suele causar fiebre. De hecho, en caso de experimentar fiebre, dolor lumbar o en el costado, escalofríos, náuseas o vómitos, es muy recomendable acudir a un médico, puesto que podrían ser síntomas de una infección renal, como la pielonefritis.

## Tratamiento

El tratamiento de la cistitis dependerá de su causa y de su gravedad. Por lo general, la cistitis bacteriana se suele tratar con la administración de antibióticos. Asi-

mismo, las **medidas de autocuidado** y cambios en el **estilo de vida** pueden ayudar en el tratamiento y la prevención.

## Consejos para la prevención

Entre las principales medidas preventivas destacan:

- Beber suficiente agua durante el día para mantener una **correcta hidratación**.
- **Evitar retener la orina** por largos periodos de tiempo y vaciar completamente la vejiga al menos cada tres horas.
- Mantener una **correcta higiene íntima** con productos naturales y ecológicos, así como limpiarse suavemente y de adelante hacia atrás después de ir al baño.
- Procurar una correcta higiene genital **antes y después de mantener relaciones sexuales**.

## Las medidas de autocuidado pueden ayudar en el tratamiento y la prevención

- Es preferible usar **ropa interior de algodón**, en lugar de aquella elaborada con otros materiales sintéticos.
- **Evitar el uso rutinario** de desodorantes íntimos o duchas vaginales.
- También es altamente recomendable  **ducharse en lugar de bañarse**.

## Alimentación saludable y nutrientes clave

En cuanto a la alimentación, esta también puede ser una gran aliada. Se recomienda seguir una **dieta saludable y equilibrada**, a poder ser basada en productos ecológicos y de temporada. Algunos nutrientes con propiedades antioxidantes y anti-sépticas, como el arándano rojo, el ajo o la gayuba, son conocidos por su apoyo en la prevención de la cistitis.

Asimismo, los  **complementos alimenticios** pueden ser un apoyo natural para el bienestar general. En este sentido, buscar el consejo de un profesional de la salud puede ser muy útil para resolver dudas. ■

**Es una de las infecciones del tracto urinario (ITU) más prevalentes y frecuentes en mujeres**



ZEN TRUM

**CistProtect**  
**D-manosa**

Con Arándano rojo americano,  
Regaliz y *Lactobacillus rhamnosus*



Sabor: **Frutos del Bosque**

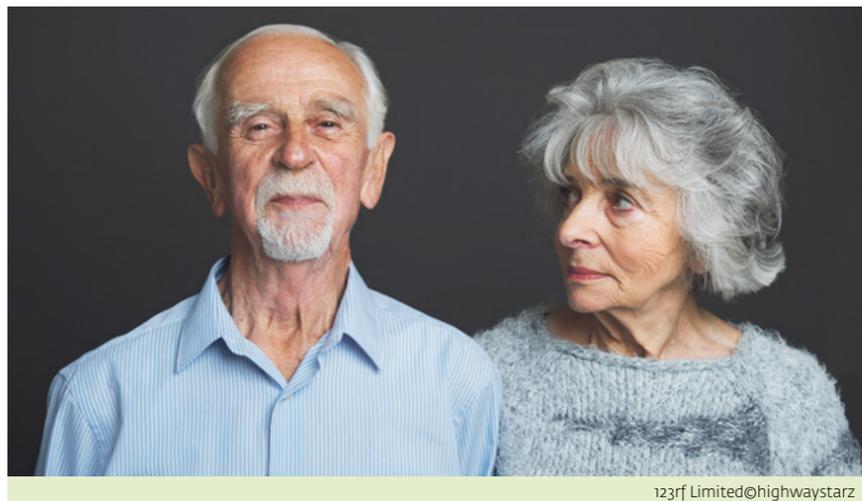


**El Regaliz ayuda a mantener la salud del sistema urinario.**



# Demencia y Alzheimer: tratamientos y consejos prácticos

La mayoría de los tipos de demencia no tienen cura, pero hay formas de controlar los síntomas y es mucho lo que se puede hacer para apoyar tanto a las personas que la sufren como a quienes las cuidan. Las personas con demencia pueden mantener más su calidad de vida y mejorar su bienestar con la ayuda de la actividad física y participando en actividades e interacciones sociales que estimulan el cerebro y mantienen su actividad diaria. Todos los tratamientos buscan ralentizar el progreso de la enfermedad y mejorar la calidad de vida del paciente.



123rf Limited@highwaystarz

Es fundamental estar atentos a los primeros signos de deterioro cognitivo para recibir un **diagnóstico temprano** y adecuado para poder beneficiarse lo antes posible del tratamiento correspondiente. En el caso del Alzheimer existen **tratamientos farmacológicos**: donepezilo, galantamina, rivastigmina, memantina, lecanemab y donanemab (son los más novedosos, autorizados en EE.UU., pero aún no en Europa), entre otros, y **no farmacológicos** (estimulación

cognitiva, terapia de reminiscencia, estimulación sensorial, etc.) para ayudar a paliar algunos de sus síntomas. La **terapia farmacológica** suele ser efectiva durante los primeros años de diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y sirve para que no avance tan rápidamente y para inhibir algunos de sus síntomas. En determinados momentos puede ser necesario prescribir, además del tratamiento de base, algún fármaco para el control de algunas alteraciones afectivas (depresión, ansiedad),

conductuales (agitación, agresividad, alucinaciones) o los problemas de sueño.

En las otras demencias deben tratarse principalmente las causas que han originado el problema, además de terapias de estimulación cognitiva.

## ¿Qué podemos hacer? Consejos prácticos

Partiendo de la base que no hay dos enfermos iguales, y que cada uno evoluciona de una forma diferente, daremos unas pautas de cómo podemos cuidar y ayudar a alguien que está perdiendo la memoria.

**Háblale mucho, pero es mejor decir unas frases sencillas y directas que intentar razonar.** Es muy importante el tono que empleas. Si no nos hemos formado especialmente en cómo tratar a las personas con demencia, lo que hacemos generalmente es utilizar la intuición para relacionarnos con ellas. Sin embargo, no funciona bien con estas personas y en ocasiones hay que hacer exactamente lo contrario de lo que pensábamos hacer. Por ejemplo; si vemos que actúa de una forma que no tiene sentido, querríamos explicarle claramente la situación, apelando a la lógica para conseguir su cumplimiento. La persona con demencia ya no tiene una "guía" en su cerebro, por lo que no responde a nuestros argumentos, por muy razonables que sean.

**No preguntes, di lo que quieres que haga.** Por ejemplo, preguntar "¿Qué quieres cenar?" puede ser una pregunta perfectamente normal, pero en caso de demencia puede ser que no tenga palabras para contestarte o que crea que ya ha cenado o que no tenga apetito. Es mejor decir "vamos a comer ahora", anima a

la persona a comer y no la pone en el dilema de no haber respondido. No le chilles nunca. Cuando le hagas una pregunta, que sea sencilla, evitando tener que elegir. Hay que darle tiempo para responder y si no responde, volver a hacer la misma pregunta. Pedir las cosas con amabilidad y de forma positiva. Hábitate a decirle lo que estás haciendo.

**Las personas con demencia no viven en la realidad.** Cuando alguien tiene pérdida de memoria, suele olvidar cosas importantes. Si le recordamos esta pérdida, le recordamos también el dolor de esa pérdida. Cuando alguien quiere ir a casa, tranquilizarle diciéndole que está en su casa suele provocar una discusión. Pedirle que le hable de su casa es una mejor manera de calmarla. **La mentira terapéutica reduce el estrés.** Incluso si el médico ha recetado un antidepresivo podemos decirle que es para la memoria, no para la depresión.

**Déjale que haga por sí mismo todo lo que pueda,** aunque lo haga más despacio y peor, ya que, si lo hacemos por él, perderá la capacidad de ser independiente en esa habilidad. Por otro lado, si insistimos en que lo haga y se frustra, lo único que conseguimos es que se estrese y probablemente no habrá aumentado sus capacidades para realizar esta tarea. Es difícil encontrar el equilibrio, y lo que es válido un día, puede no serlo al día siguiente. Hay que armarse de paciencia.

**Avisa a tus vecinos** del estado de tu familiar. Utiliza una pulsera o medalla donde figure su nombre, dirección y teléfono por si se pierde.

**Evita el ruido y la confusión.** Suele molestarles el ruido o determinados sonidos, es aconsejable apagar la TV o la radio, cuando termine el programa. Recurre a la música tranquilizante para aliviar la ansiedad, mejorar el sueño y el comportamiento. Puede ser útil tener álbumes de fotos familiares.

**Coloca un reloj grande que pueda ver con facilidad,** así como un **calendario** en el que pueda marcar los días. Utiliza carteles con dibujos sencillos para recordarle donde se encuentran las cosas. Prepara pequeñas listas recordatorias para que sepa qué tiene que hacer (con letras mayúsculas y sin muchas anotaciones).



**nuaDERMA®**

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

Con Nutroxsun® y vitaminas A y D

nua biological

www.nuabiological.com

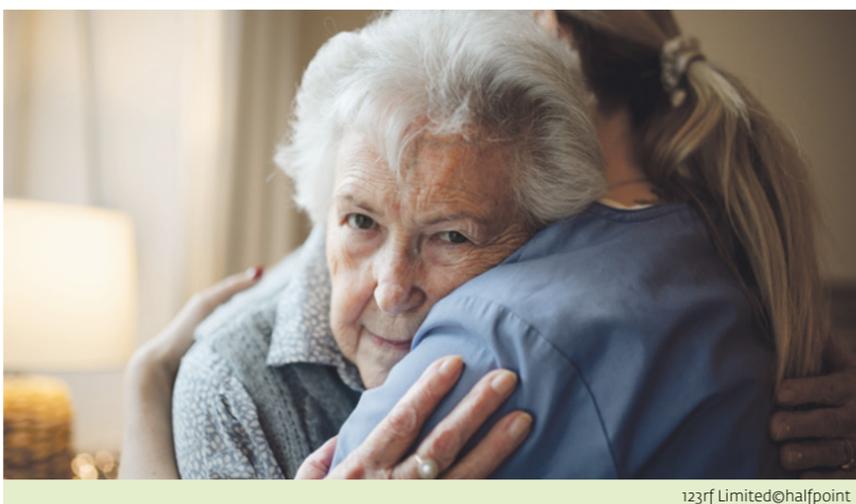


Pon una **pizarra en la pared** (siempre en el mismo sitio) y deja escrito claramente lo que tiene que hacer cuando te vayas.

### ¿Cómo convivir con una persona con demencia?

Mencionamos aspectos a considerar para cuando la demencia o el Alzheimer están en estados más avanzados.

**Organiza la casa:** ir retirando todos los muebles u objetos que puedan estorbar, hacerlo gradualmente, para que la persona no se sienta más insegura. No conservar más que los objetos de uso cotidiano y siempre en el mismo sitio. Para evitar caídas y golpes, quitar (o fijar) las alfombras, eliminar obstáculos en el camino, recoger los cables eléctricos que están en el suelo, proteger los cantos de muebles que pueden dañar. Eliminar las sillas inseguras. Suprimir los cerrojos interiores para evitar que se encierre. Disponer de sistemas de seguridad en ventanas y terrazas. Guardar bajo llave elementos que pueden hacer daño, como batidoras, cuchillos, etc. No dejar objetos pequeños a mano, como botones, clips, etc., podría tragárselos.



123rf Limited@halfpoint

El **botiquín del baño** debe estar cerrado y sin medicamentos. Ducha con suelo antideslizante y con agaraderas en la ducha y en el inodoro, para facilitar la sujeción. Reducir los objetos de aseo al mínimo y tenerlos siempre en el mismo lugar. Colocar las alfombrillas de baño sólo para el momento de la salida de la ducha y mantener la luz encendida por la noche. Continuar si es posible con la rutina que tenía. Pedirle que se quite la ropa de manera ordenada y nombrándole pieza por pieza, que se enjabone y después que se aclare. Si no es capaz de hacerlo, lavarlo con cuidado y despacio. Ayudarle a salir de la ducha y darle la toalla para secarse. Darle la ropa para vestirse

pieza por pieza. En ocasiones puede ser necesario cubrir espejos, ya que al verse puede no reconocerse y asustarse.

**Dormitorio:** fijar la lámpara de la mesita de noche para que pueda encenderla fácilmente, sin tirarla. Dejar una pequeña luz encendida permanentemente.

**Cocina:** la cocina (sobre todo si es de gas) y el horno deben quedar cerrados si no se usan. Si es posible instala alarmas de humos. Guardar los productos de limpieza bajo llave. Utilizar vajilla irrompible. Los cuchillos y objetos cortantes ponerlos fuera de su alcance.

**Sueño:** cada día dar un largo paseo para hacer ejercicio y cansarse para dormir bien. Evitar o disminuir las cabezadas durante el día. Es bueno tomar leche caliente, manzanilla o tila antes de acostarse para relajarse. Si lo encuentra a medianoche deambulando, dile quién eres. Habla suave y dulcemente. Háblale de frente. Recuérdale que es de noche y que todo el mundo duerme.

**Alimentación:** una alimentación saludable, si es posible similar a lo que comía anteriormente (no innovar). Comer siempre a la misma hora y en el mismo sitio. Cuando la enfermedad esté avanzada, poner un babero de plástico y darle los cubiertos y los platos a medida que los vaya necesitando.

En el próximo artículo mostramos consejos prácticos para conocer qué podemos hacer para mejorar la memoria y cuidar a estos pacientes.

**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.



SoriaNatural®  
EFICACIA Y CALIDAD

ESENCIALES  
PARA TU SALUD.



# VITAMINAS Y MINERALES

en comprimidos  
de liberación sostenida



LIBERACIÓN  
SOSTENIDA



VEGAN/  
VEGETARIAN



SIN GLUTEN



MÁS DE 20  
REFERENCIAS

www.sorianatural.es

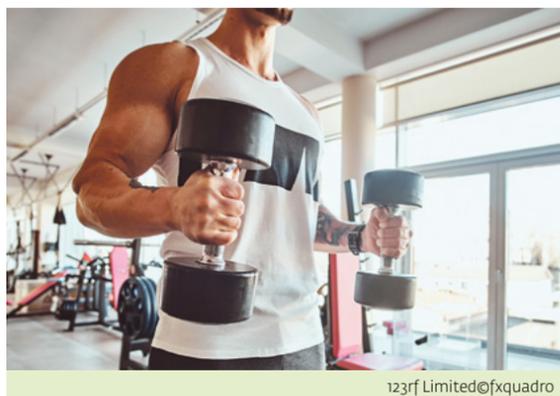




## Farmacéuticos de Tarragona y Ayuntamiento colaboran para prevenir los riesgos del uso indebido de anabolizantes en la población

Los medicamentos que contienen anabolizantes están indicados únicamente para tratar condiciones médicas como hipogonadismo, pubertad tardía, alteraciones reproductivas, disfunción sexual y andropausia, entre otras. Su dispensación en farmacias requiere prescripción médica. En los últimos años, su consumo indebido ha aumentado en la población, especialmente para el desarrollo de masa muscular, lo que puede tener graves consecuencias para la salud si se toman sin supervisión médica.

En este contexto, es clave que tanto el personal técnico de los centros deportivos como los profesionales sanitarios de las farmacias estén bien informados sobre el uso y los riesgos de los anabolizantes. En Tarragona, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Tarragona (COFT) y la consejería de Salud Pública del Ayuntamiento de Tarragona han unido esfuerzos para combatir su uso indebido. En el marco del Grupo de Trabajo de Prevención sobre



123rf Limited@fxquadro

Drogas, la consejería ofrece sesiones informativas dirigidas al personal técnico deportivo de los centros de la ciudad, mientras que el COFT imparte formación a sus colegiados.

En el marco de la misma acción, también se difunde material informativo entre los centros

deportivos y las instalaciones deportivas municipales, alertando del peligro del consumo abusivo de anabolizantes y se ofrecen herramientas útiles para recibir asesoramiento por parte de profesionales especializados en deporte.

El Grupo de Trabajo de Prevención sobre Drogas es multidisciplinar. Está formado por profesionales farmacéuticos, médicos, psicólogos y equipos de prevención y promoción de la salud de diferentes administraciones públicas.

La consejería de Salud Pública del Ayuntamiento de Tarragona y el COFT hace nueve años que llevan a cabo una importante tarea en la sensibilización sobre los riesgos asociados al consumo de drogas. Se han llevado a cabo varias acciones para aumentar la percepción del riesgo del consumo de alcohol, cannabis, tabaco e hipnosedantes, entre otras drogas. ■

## Galicia prohíbe que las farmacias hagan publicidad de medicamentos y utilicen 'influencers' para promocionarse

El Gobierno gallego ha aprobado un nuevo decreto que regula la señalización, identificación, publicidad e información de las farmacias en Galicia. Esta medida fue anunciada en marzo por Diego Calvo, consejero de Presidencia, Justicia y Deportes. El nuevo decreto prohíbe cualquier tipo de comunicación o publicidad que fomente el uso de medicamentos y productos sanitarios para evitar un perjuicio para la salud o la seguridad de la ciudadanía. También fija los requisitos que tienen que cumplir las farmacias a la hora de estar presentes en internet o en las redes sociales.

Entre las principales novedades, las farmacias solo podrán publicitarse con datos básicos de identificación, como los horarios y otros datos generales

como dirección, contacto o calendario de guardias. Esa información podrá aparecer en envoltorios, bolsas, papel para dispensar los productos, tiques de venta, internet o sistemas de mensajería. Las webs y redes sociales de las farmacias no podrán incluir herramientas que fomenten el autodiagnóstico o automedicación. Sin embargo, sí podrán ofrecer información sobre el uso racional de medicamentos y la prevención de enfermedades.

Las farmacias podrán ofrecer incentivos, regalos, premios y descuentos, pero solo aquellos que estén específicamente contemplados en la normativa. En este sentido, queda prohibido recurrir a personas conocidas o *influencers* para fines publicitarios, para evitar el fomento de comporta-

mientos de riesgo con el consumo de productos sanitarios.

Se establecen igualmente requisitos de señalización de las farmacias con el objetivo de homogeneizar este tipo de establecimientos. Las farmacias deberán identificarse con la tradicional cruz verde, que solo podrá estar iluminada cuando el local esté abierto.

Las boticas tendrán un plazo de seis meses para adaptarse a estas nuevas regulaciones. Con esta actuación, la Junta de Galicia quiere actualizar la normativa vigente, que data de 2008, asegurando un entorno más seguro y transparente para la ciudadanía. ■



### EL BOTIQUÍN DEL MES

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



#### Magnesio Premium 5, de Laboratorios Ynsadiet

Laboratorios Ynsadiet presenta Magnesio Premium 5, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio: malato, carbonato, bisglicinato, citrato y óxido de magnesio. Un complemento alimenticio sin gluten y apto para veganos.

Este mayo por la compra de 2 unidades de Magnesio Premium 5 llévase un masajeador eléctrico de regalo. Solicítelo en su establecimiento de confianza.



#### Tabletas de hidratación, de Maxi Nutrition

Una solución práctica y eficaz para recuperar los electrolitos perdidos durante el ejercicio físico intenso o simplemente para mantenerte hidratado durante el día. Se disuelven fácilmente en agua y proporcionan una combinación equilibrada de sodio, potasio, magnesio y calcio, ayudando a prevenir calambres musculares y favoreciendo una óptima recuperación. Son bajas en calorías y sin azúcares añadidos, ideales para deportistas que quieren cuidar su rendimiento sin comprometer su nutrición. Disponibles en diferentes sabores como: sandía, limonada y fresa, grosella negra, lima o uvas.



## La campaña “Mi regla, mis reglas” ha llegado al 20 por ciento de las mujeres en edad menstrual en Cataluña tras su primer año

Un año después de su lanzamiento por parte de la Generalitat de Catalunya, la campaña “Mi regla, mis reglas” ha llegado al 20 por ciento de las mujeres en edad menstrual (de 10 a 60 años) en Cataluña, según informó *El matí de Catalunya Ràdio* el pasado marzo.

Medio millón de catalanas han recibido gratuitamente alguno de los tres productos ofrecidos por la campaña: bragas menstruales, copa menstrual o compresas de tela. De estos, el producto más demandado ha sido las bragas menstruales (60 por ciento), seguido de la copa menstrual (30 por ciento) y, en menor medida, las compresas de tela (11 por ciento).

En declaraciones a los medios de comunicación, Antoni Torres, farmacéutico en Barcelona y presidente de la Federación de Asociaciones de Farmacias de Cataluña (FEFAC), ha destacado que



Foto cedida por Generalitat de Catalunya

sería conveniente reforzar la difusión de la campaña para llegar a un mayor número de mujeres y recordar el funcionamiento de la misma. Las personas interesadas pueden acceder a los productos sostenibles registrándose en La Meva Salut, el espacio digital que permite al ciudadano acceder a su información de salud. Una vez registrados pueden

obtener un código QR con el que acudir a una farmacia para recibir los productos de forma gratuita.

La Generalitat de Catalunya lanzó esta iniciativa hace un año con el objetivo de promover la equidad menstrual, garantizando el acceso a productos menstruales reutilizables y sostenibles a través de su distribución gratuita en farmacias. Esta campaña forma parte de la Estrategia Nacional de Derechos Sexuales y Reproductivos, y busca asegurar el acceso a la educación sobre la salud menstrual con perspectiva de género.

La campaña también quiere combatir la falta de información sobre la menstruación, la menopausia y la pobreza menstrual, y aspectos clave de los derechos sexuales y reproductivos. Su principal objetivo es garantizar que todas las personas puedan tomar decisiones informadas sobre su salud menstrual en un entorno libre de discriminación. ■

## Los farmacéuticos celebran que la futura Ley de la Agencia Estatal de Salud Pública incorpore a las farmacias como radar epidemiológico

El Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CGCOF) ha valorado muy positivamente que, en el Dictamen aprobado el pasado 13 de marzo por la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados sobre el Proyecto de Ley de creación de la Agencia Estatal de Salud Pública (AESAP), se hayan incorporado enmiendas que incluyen expresamente los establecimientos sanitarios.

Este concepto legal que se ha introducido hace referencia específicamente a las farmacias como una fuente de información y coordinación con la AESAP, destacando su colaboración esencial en las actuaciones relacionadas con la vigilancia de la salud pública, la evaluación de

riesgos y la preparación y respuestas ante crisis y amenazas para la salud pública. Esta incorporación ha sido una de las principales demandas de la profesión farmacéutica desde el inicio de la tramitación de la ley, ya que se considera fundamental el papel que desempeña la red de farmacias en el suministro de información y datos sobre salud pública.

Un ejemplo de la labor de las farmacias en el ámbito de la salud pública son las redes centinela, que actualmente operan en Madrid, Castilla y León, Asturias, Galicia, Navarra y País Vasco. Esta red de farmacias, conectadas entre sí y con el Sistema Nacional de Salud, ha demostrado su efectividad no solo en la vigilancia de enfermeda-

des, especialmente durante los picos estacionales más altos, sino también en la investigación de la utilización de medicamentos por parte de la población. Mediante este análisis, se pueden identificar posibles efectos adversos, los cuales son comunicados a las autoridades competentes en el marco de la farmacovigilancia.

El Proyecto de Ley para la creación de la AESAP establece una dirección en cuanto a la importancia de la participación activa de las farmacias en estos procesos. Desde el CGCOF, subrayan que este avance debería culminar en la creación de una futura red nacional de farmacias centinela, ampliando así el impacto positivo en todo el territorio nacional. ■

### EL BOTIQUÍN DEL MES

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



#### Perfume Sólido Stick Mae, de Silvestre

El perfume sólido Mae de Silvestre combina frescura y sensualidad en un formato práctico sin alcohol ni agua.

Con notas de mandarina, jazmín, pachulí y ámbar, ofrece una fragancia duradera y elegante.

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



#### Menosan Salvia, de A.Vogel

¿Sofocos? Son parte de una etapa natural y su alivio también. Menosan Salvia es un complemento alimenticio que ayuda a moderar la sudoración por su contenido en Salvia officinalis. Equilibra tu bienestar con el poder natural de la salvia fresca, procedente de un cultivo biológico certificado.

Modo de uso: adultos 1 comprimido al día con un poco de agua.





**Pedro Porta,**  
Empresario, Complementos Alimenticios

## Innovación en lo cotidiano

Al oír la palabra innovación nos viene a la cabeza la fórmula I+D+I (Investigación + Desarrollo + Innovación). También nos evoca inmediatamente pensar en grandes empresas con muchos recursos que se pueden permitir invertir en ello. En el plano empresarial ya se ha trabajado el concepto de poder hacer I+D+I sin necesidad de ser grande o poderosa añadiendo una "I" de imaginación. La innovación es uno de los ejes del desarrollo, es lo que motiva realizar mejor los procesos, productos o servicios tratando de conseguir algo nuevo y conseguir mayor eficacia, eficiencia y productividad.

Tim Harford en su libro "El Caos: la mejor estrategia para innovar" nos dice: "cuando pensamos en innovación solemos centrarnos en la tecnología más avanzada y compleja, en teléfonos inteligentes y en ordenadores. Pero en realidad la innovación puede ser cualquier cosa desde otro tipo de alimento o de ropa hasta un nuevo sistema de transporte o de energía". Dicho lo anterior, demos un paso adelante y pensemos en innovar en lo cotidiano en el día a día de nuestra propia vida. Muchas veces estamos tan preocupados por mejorar lo profesional que se nos olvida que también podemos hacerlo en el plano personal y doméstico.

Podríamos empezar por aplicar la máxima de intentar mejorar cada día algo de nuestro entorno, por muy pequeño que sea. Organizar mejor las agendas, procrastinar menos, mejorar alguno de los gastos caseros, hacer una lista antes de ir a la compra, pensar en lo que podemos reutilizar, reciclar o reparar, no dejar las cosas para última hora, ordenar los armarios, preparar unos menús semanales, resolver temas de la lista de pendientes... Si se logra, la satisfacción personal será la recompensa junto con los beneficios de hacer las cosas mejor. ¡Innovar en lo cotidiano es renovarse cada día! ■



# Bienestar natural en primavera y verano

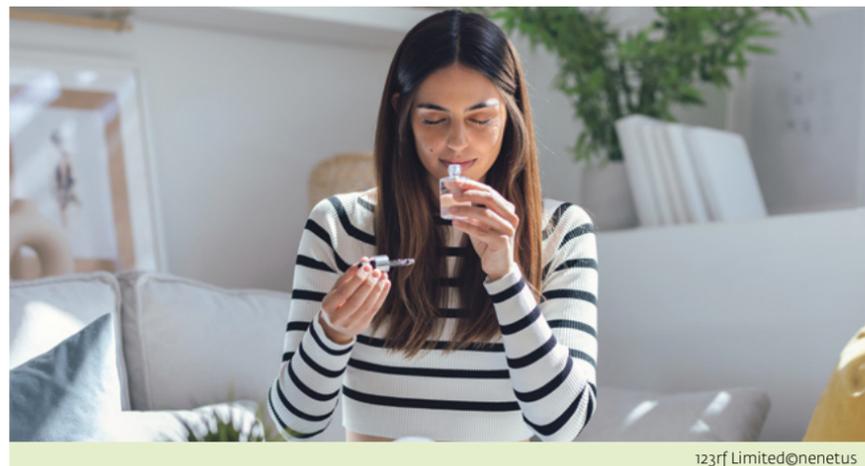
Con la llegada de la primavera y el verano, nuestro cuerpo experimenta cambios en sintonía con el entorno. Los días más largos y las temperaturas cálidas invitan a pasar más tiempo al aire libre, pero también traen consigo desafíos para nuestra salud, como por ejemplo la manifestación de los síntomas de las alergias, reacciones cutáneas o cambios en los patrones del sueño y estrés. Adaptarnos a esta transición estacional es clave para disfrutar plenamente del sol, las temperaturas suaves y las actividades en el exterior. El uso de aceites esenciales quimiotipados con moléculas de interés para utilizar como coadyuvantes o tratamiento de estos síntomas menores, supone una opción terapéutica natural y efectiva que te acompaña y apoya en los momentos de cambio.

## Alergia estacional: alivio natural para respirar mejor

El aumento de polen en el aire puede desencadenar reacciones alérgicas que incluyen estornudos, picazón ocular, congestión nasal y dificultades respiratorias. Para mitigar estos síntomas, el **aceite esencial de menta de campo** destaca por sus propiedades descongestivas, mientras que el **aceite esencial de ciprés** es un excelente antiespasmódico en casos de tos. Ambos pueden inhalarse o aplicarse diluidos en un aceite vegetal portador para obtener un alivio rápido y duradero.

## Piel: protección y regeneración

La piel actúa como una barrera protectora frente a las agresiones externas, y factores como el



123rf Limited@nenetus

exceso de sol y la falta de hidratación pueden afectarla. Aunque la exposición solar es esencial para la síntesis de vitamina D, es fundamental combinar una adecuada fotoprotección con una hidratación profunda. **Aceites vegetales como el karité, coco o albaricoque**, junto con **oleatos calmantes como el de caléndula**, ayudan a nutrir y reparar la piel. Para calmar irritaciones y quemaduras leves, el **aceite esencial de espliego macho** es un activo imprescindible.

## Picaduras de insectos: prevención y alivio inmediato

El contacto con insectos como mosquitos y avispas puede provocar irritación y picor. Para evitar picaduras, el **aceite esencial de citronela** y el **aceite esencial de geranio de Egipto** actúan como repelentes naturales. Si ya se ha producido la picadura, el **aceite esencial de espliego macho** o el **oleato de caléndula** ayudan a calmar la inflamación y reducir la molestia.

## Otros malestares comunes y sus soluciones aromáticas

- Náuseas y mareos en viajes: el **aceite esencial de limón** es muy

efectivo para aliviar estas molestias. Puede aplicarse en un pañuelo o aromastick, e inhalarse durante el trayecto.

- Pesadez en las piernas: el calor puede generar hinchazón y sensación de piernas cansadas. Para estimular la circulación, puede aplicarse con un masaje el **aceite esencial de ciprés** diluido en un aceite vegetal.
- Estrés y fatiga estacional: el cambio de estación puede generar sensación de agotamiento. Para revitalizar cuerpo y mente, el **aceite esencial de verbena exótica** es ideal por sus efectos relajantes y equilibrantes.

## Un kit esencial para la temporada

Contar con un kit de aceites esenciales específicos para la primavera y el verano no solo nos ayuda a afrontar de forma natural los desafíos de esta estación, sino que también nos permite conocer mejor nuestro bienestar. Estos aceites ofrecen una alternativa efectiva para aliviar síntomas menores sin necesidad de recurrir de inmediato a tratamientos convencionales. ■

## EL BOTIQUÍN DEL MES

### Botiquín Primavera-Verano, de Terpenic

Este práctico botiquín contiene ocho aceites esenciales BIO seleccionados por sus propiedades específicas para el entorno primaveral y veraniego: ciprés de Provenza para piernas cansadas y tos seca, citronela de Java como repelente natural, espliego macho para calmar la piel, geranio de Egipto con acción cicatrizante y antifúngica, limón como tónico digestivo y antiséptico, menta de campo para congestión y cefaleas, verbena exótica para estrés y fatiga, y palmarosa como regulador cutáneo y antibacteriano. El botiquín Primavera-Verano de Terpenic es, en definitiva, una invitación a vivir la temporada cálida con salud, aroma y armonía de forma natural.

- **Marca:** Terpenic | [www.terpenic.com](http://www.terpenic.com)
- **Empresa:** Terpenic Lab, S.L.

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





# Los beneficios del omega-3 en la salud de las mujeres

Los omega-3 son un tipo de **ácidos grasos esenciales** que desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la salud general. Los beneficios son para ambos sexos, pero para las mujeres tienen unas ventajas específicas debido a sus necesidades nutricionales únicas, especialmente durante su vida reproductiva, en etapas como el embarazo, la lactancia y en la menopausia, cuando el riesgo de enfermedades cardíacas tiende a aumentar.

Los principales ácidos grasos omega-3 son: ALA (ácido alfa-linolénico), EPA (ácido eicosapentaenoico), DHA (ácido docosahexaenoico), presentes en los pescados azules, el krill y las microalgas marinas. Las semillas de lino, calabaza, chía, nueces, y pistachos son ricos en ALA, así como los aceites vegetales de linaza, soja, nuez y colza. La tasa de conversión del ALA, a EPA y DHA es muy limitada, oscila entre un 0,5 y 10%. En este artículo, exploraremos cómo el omega-3 contribuye a mejorar el bienestar general de las mujeres, influyendo en los siguientes aspectos.

## 1. Salud cardiovascular

Los ácidos grasos omega-3, particularmente el EPA, han demostrado ser eficaces en la reducción de los niveles de triglicéridos, la disminución de la presión arterial y la prevención de la formación de coágulos sanguíneos. Además, los omega-3 ayudan a **reducir la inflamación crónica**, un factor de riesgo asociado con enfermedades del corazón.

## 2. Salud mental y emocional

Los omega-3 tienen un impacto significativo en la función cerebral, mejorando la memoria y la concentración. Parece ser que pueden aportar **propiedades neuro protectoras**, el tejido cerebral es muy rico en DHA. También juegan un papel crucial en la prevención y el manejo de la depresión y ansiedad, lo que puede ser particularmente útil durante el embarazo o después del parto, reduciendo el riesgo de la depresión postparto, así como en la menopausia.

## 3. Salud ósea y prevención de la osteoporosis

Los omega-3 pueden ayudar a mejorar la densidad ósea al promover la absorción de calcio y reducir la inflamación que contribuye a la pérdida de masa ósea.

## 4. Salud en embarazo y lactancia

La ingesta adecuada de omega-3, especialmente DHA, es fun-

damental durante el embarazo y la lactancia, ya que contribuye al desarrollo del sistema nervioso, del cerebro y de la retina del bebé. La leche materna contiene suficiente EPA y DHA, si la madre posee buenos niveles en su organismo, imprescindibles para el crecimiento del bebé. Las leches de fórmula también están suplementadas con DHA.

## 5. Alivio de síntomas del síndrome premenstrual (SPM) y endometriosis

Los omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir los calambres menstruales, la hinchazón y otros síntomas asociados con el SPM. En el caso de la endometriosis, los omega-3 pueden disminuir la inflamación y el dolor pélvico, mejorando la calidad de vida de las mujeres que la padecen.

## 6. Piel y cabello saludables

Los ácidos grasos omega 3 pueden mejorar la salud y la apariencia de la piel al mantener su hidratación

y elasticidad, reduciendo la aparición de arrugas y signos de envejecimiento. Además, su efecto antiinflamatorio puede ser útil en el tratamiento del acné y la psoriasis. En cuanto al cabello, los omega-3 promueven un cuero cabelludo saludable, reduciendo la sequedad y la caída.

## 7. Salud ocular

Las células del ojo humano contienen una proporción especialmente elevada de ácidos grasos omega-3. Parece ser que el DHA previene y trata la degeneración macular asociada a la edad y el EPA reduce el riesgo de desarrollar síndrome del ojo seco.

## 8. Menopausia

Gracias a la capacidad antiinflamatoria de los omega-3, disminuyen la intensidad de los síntomas presentes en la menopausia y disminuyen el riesgo cardiovascular que aumenta en esta etapa. Los omega-3 son nutrientes esenciales que ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud de las mujeres. Desde la protección cardiovascular hasta el apoyo emocional. Es importante incorporar fuentes de omega-3 en la dieta y considerar la suplementación, ya que es muy difícil cubrir las necesidades de estos ácidos grasos tan solo con alimentos. Los suplementos de omega-3, ricos en EPA y DHA, en forma de aceite o cápsulas o gominolas, tienen la ventaja de que están completamente depurados y libres de sustancias nocivas si tienes certificaciones de calidad y pureza, como el IFOS. ■



123rf Limited@peopleimages12



**NORSAN**  
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

Aceites naturales de Omega-3

2.000 mg de Omega-3 por dosis diaria (1 cda.)

Alta dosis de EPA y DHA

IFOS  
FRIEND OF THE SEA  
vegan

NORSAN OMEGA-3 S.L. • www.norsan.es • hola@norsan.es • 631272426



# Las vitaminas B: claves para la salud y el bienestar

Las vitaminas son sustancias orgánicas que el cuerpo necesita para funcionar, crecer y desarrollarse. Las vitaminas del complejo B son una familia de vitaminas hidrosolubles, similares en estructura molecular, pero químicamente distintas. Además de tener individualmente actividades únicas, son ampliamente reconocidas por su contribución al metabolismo de los nutrientes a partir de los alimentos y, por ende, por la creación de energía y hormonas, la metilación, la función del sistema nervioso y la función psicológica. Se encuentran generalmente agrupadas, es por ello por lo que podemos decir que **actúan como una orquesta**.

A pesar de que en general se encuentran en muchos alimentos, se desnaturalizan fácilmente mediante procesos como el calentamiento, el refinado, el enlatado o la congelación, por lo que su consumo podría verse mermado en quienes siguen una dieta altamente procesada. Personas con problemas de absorción de nutrientes (deficiencia hepática, problemas digestivos, achicamiento de estómago...) o personas que sigan dietas vegetarianas o veganas, deben poner cuidado para mantener unos niveles adecuados del complejo B.

La deficiencia de vitamina B es poco común, pero es importante lograr su ingesta dietética óptima. Determinadas condiciones de salud tales como dificultades cognitivas, procesos de desintoxicación, reparación y reemplazo celular, salud cardiovascular, salud nerviosa y estrés pueden requerir cantidades suficientes y adecuadas para cada caso. Los síntomas frecuentes de falta de vitaminas B son: cansancio general, pérdida de apetito, debilidad muscular, falta de concentración, pérdida de memoria, cambios de humor, irritabilidad, inestabilidad emocional, descanso inadecuado, entre otros.

## Principales vitaminas del grupo B:

**Tiamina (B1):** fue la primera vitamina descubierta en 1910 por el investigador japonés Umetaro Suzuki, el padre de la investigación sobre las



vitaminas. Junto con otras vitaminas del complejo B, la B1 desempeña un papel fundamental en la producción y distribución de energía en todo el organismo. La tiamina es esencial para el metabolismo de la glucosa y la síntesis de ácidos grasos, y participa en la transmisión del impulso nervioso. La B1 es importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del sistema cardiovascular.

**Riboflavina (B2):** participa en dos enzimas importantes: el mononucleótido de flavina (FMN) y el dinucleótido de flavina y adenina (FAD). Estas enzimas actúan como cofactores para una amplia variedad de sistemas enzimáticos oxidativos y son fundamentales para la producción de energía, el metabolismo de fármacos y el metabolismo lipídico. En especial apoya el cuidado de la piel y la vista.

**Niacina (B3):** también conocida como ácido nicotínico o vitamina PP, es necesaria para la función de muchas enzimas, como el NAD (nicotinamida adenina dinucleótido), importante para la reparación del ADN y la expresión de genes. Comúnmente utilizada para tratar la pelagra (deficiencia de vitamina B3), la suplementación con niacina ha demostrado tener otras aplicaciones beneficiosas y puede utilizarse para el apoyo cardiovascular, la producción de energía y la regulación de la glucosa/insulina en sangre.

**Ácido Pantoténico (B5):** contribuye a la producción de CoA,

## Junto con otras vitaminas del complejo B, la B1 desempeña un papel fundamental

un cofactor para la producción de energía de los ácidos grasos, y actúa como proteína transportadora de acilos (ACP) para facilitar la síntesis de ácidos grasos y lisina. Se cree que estas funciones son la base de su papel en el soporte suprarrenal y la producción hormonal. Algunos antibióticos y contraceptivos pueden afectar los niveles de B5.

**Piridoxina (B6):** es necesaria para el correcto funcionamiento de más de 60 enzimas diferentes y participa en la formación de proteínas corporales y compuestos estructurales, neurotransmisores, glóbulos rojos y prostaglandinas. También es fundamental para mantener el equilibrio hormonal y una función inmunitaria adecuada.

**Biotina (B7):** también conocida como H, es importante para la salud del cabello, piel y uñas. Los queratinocitos (células epidérmicas de la piel que producen queratina, una proteína estructural importante) utilizan principalmente biotina. La biotina también puede tener efectos antiinflamatorios.

**Ácido Fólico (B9):** conocido como folato en su forma natural. El

mecanismo de acción básico del ácido fólico reside en su función en la división celular y la síntesis de ADN. Sin ácido fólico, las células no se dividen correctamente. Es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del feto y para la producción saludable de glóbulos rojos y homocisteína.

**Cobalamina (B12):** desempeña un papel esencial en la mejora del estado de ánimo, los niveles de energía, la función cognitiva y la neuropatía. Es importante en la síntesis de ADN, la transferencia de grupos metilo y el metabolismo de los ácidos grasos, necesarios para múltiples procesos en el organismo como producción de glóbulos rojos, desarrollo cerebral, producción de neurotransmisores, mantenimiento de las células nerviosas sanas y funcionamiento inmunitario.

**Colina e Inositol:** son nutrientes, a menudo agrupados con el complejo B de vitaminas, aunque no son técnicamente vitaminas en sí mismas. La colina desempeña funciones cruciales en la salud cerebral, la función hepática, el metabolismo de las grasas y más. El inositol influye en la respuesta a la insulina y varios procesos hormonales en el cuerpo involucrado también en la señalización celular. Su forma más abundante es el Mio-Inositol, juega un papel importante en la salud metabólica y la función ovárica.

## Apuntes finales

Las vitaminas del grupo B se aconseja **tomarlas siempre en conjunto** para lograr un buen equilibrio de absorción. Esto es especialmente importante cuando se toma alguna de ellas en cantidad superior. Cuando se trata de buscar un refuerzo general es conveniente tomarlas como un buen complejo B o dentro de multivitamínicos que incluyan un abanico amplio de nutrientes y en especial magnesio, vitamina C y Co Q10.

Aquellas personas embarazadas o que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio. ■





# Arcilla para el cuidado de la piel y el cuerpo

Por sus propiedades curativas y cosméticas, la arcilla se ha usado para el cuidado personal desde siempre. Hipócrates la recomendaba para tratar todo tipo de dolencias, Cleopatra se beneficiaba de sus propiedades a través de mascarillas faciales y en las termas romanas se añadía arcilla al agua del baño para exfoliar, desintoxicar y relajar la musculatura. Se ha seguido utilizando en todas las épocas por sus cualidades **purificantes, antiinflamatorias y calmantes**, también **desintoxicantes, regeneradoras y cicatrizantes**.

## Arcilla blanca y arcilla verde

Para la piel delicada de los **bebés**, para el cuidado de las **pieles secas o irritadas** y para las pieles muy sensibles, la **arcilla blanca**, con un PH neutro, no es alergénica, es antiséptica y cicatrizante. Exfoliante y para tratar irritaciones, rojeces, acné o rosácea.

**Pieles mixtas y grasas** son las que mejor se benefician de las propiedades absorbentes y purificantes de la **arcilla verde**. La arcilla verde regula el exceso de sebo de la piel y elimina impurezas. Es muy rica en micronutrientes, por lo que aporta minerales como sílice, magnesio, calcio y zinc y sus efectos calmantes y suavizantes se notan en cada aplicación.

## Arcilla rosa y arcilla negra

Para lucir una piel saludable y luminosa, la **arcilla rosa** es la alia-



123rf Limited@kho

da de las **pieles sensibles y reactivas**. Aún más eficaz si se enriquece con manteca de karité y aloe vera, proporcionando suavidad y nutrición.

La contaminación de las grandes urbes taponan los poros y apaga la luminosidad de la piel. Para todo tipo de pieles, la **arcilla negra** absorbe las impurezas y desintoxica en profundidad. La encontraremos en el mercado mezclada con agua de manantial marino, una fórmula que nos da una experiencia sensorial fantástica en la aplicación y notables resultados.

Para preparar la **pasta de arcilla** cubrir la arcilla con agua en un recipiente no metálico para formar una pasta y dejar reposar una media hora. Remover con una espátula no metálica.

Para la **mascarilla** se aplica una capa gruesa de pasta de arcilla evitando ojos y labios y se deja actuar

**Cuando se necesita aliviar dolores en articulaciones y músculos, la arcilla verde aplicada en cataplasma es especialmente recomendada ya que es antiinflamatoria**

unos 15 minutos sin dejar que seque del todo. aclarar con agua tibia y secar con toalla de algodón.

## Cataplasmas de arcilla para combatir el dolor

Cuando se necesita aliviar dolores en articulaciones y músculos, la arcilla verde aplicada en cataplas-

ma es especialmente recomendada, ya que es antiinflamatoria. En condiciones como artritis, artrosis, tendinitis o golpes, el **cataplasma de arcilla verde** actúa como analgésico mejorando la circulación de la sangre y acelerando la recuperación.

El cataplasma se prepara extendiendo una capa de 1 centímetro de grueso en una tela natural. Se aplica directamente sobre la piel o con una gasa fina en caso de piel muy irritada. Fijar el cataplasma con un vendaje suave. Retirar poco antes de que seque del todo con agua templada y secar con toalla de algodón.

Para un baño suavizante añadir una o dos cucharadas de arcilla al agua de la bañera. Cuando se busca un efecto relajante general como en caso de fibromialgia o fatiga muscular puede aumentarse a una taza de arcilla y sumergirse 20 o 30 minutos.

## Rutina facial con arcilla

Para un cuidado de la piel con arcilla podemos empezar con una limpieza profunda por medio de una mascarilla de arcilla verde o arcilla negra que llevaremos durante 10 o 15 minutos. Retirar con agua tibia, aplicar tónico y crema ligera.

Para una mascarilla para pieles sensibles mezclamos arcilla blanca o arcilla rosa con agua de rosas o manzanilla. Aplicar 10 minutos y retirar con agua tibia, utilizar sérum hidratante y crema nutritiva. ■

**CATTIER**  
PARIS  
COSMÉTIQUE & NATURE

TU EXPERTO  
en Arcilla

Arcilla bio Cattier tierra de belleza

Importado y distribuido por:  
**NATUR**  
IMPORT

COSMETIQUE BIO  
PARTIE COSMÉTIC

vegan

Hecho en Francia





# Comparando espumas de afeitado

Afeitarse es una acción cotidiana para muchos hombres. Aunque la piel del hombre es más espesa y más resistente que la de la mujer, bajo el pelo de la barba la piel es más sensible de lo que se pudiera pensar. Además, en cada afeitado se arrastra una parte del estrato córneo de la piel que, sumado a los posibles cortes, tiene como resultado una piel vulnerable y sensible después del afeitado.

Los productos de afeitado cumplen la función de facilitar el deslizamiento de la cuchilla sobre la piel evitando al máximo el daño, a la vez que incorporan ingredientes que hidratan y calman la irritación de la piel. También pueden incluir en su fórmula algunas sustancias antisépticas para las microheridas que se producen.

Las cremas de afeitar empezaron a utilizarse en Europa en el siglo XIX y en 1930 apareció el primer formato en aerosol. Actualmente, entre los diferentes productos para el afeitado encontramos espumas, geles, cremas y jabones sólidos. También se propone el uso de aceites de afeitado que, al no usar detergentes, son ideales para pieles muy sensibles.



123rf Limited@kvladimirv

El formato aerosol facilita la aplicación y la eliminación de los restos del producto después del afeitado. Funciona dispersando partículas de un polímero disuelto en agua en un tamaño lo suficientemente pequeño como para formar una especie de nube. Cuando las partículas chocan con la cara o las manos se expanden atrapando la humedad, creando la espuma que permite una menor fricción de la cuchilla con la piel. Este formato incluye una sustancia propulsora que es un gas como el butano o el propano y que pueden provocar irritaciones en personas sensibles.

El ingrediente principal de los aerosoles es el agua junto con agentes espumantes como el Sodium Lauryl Sulfate, el Triethanolamine Stearic Acid o el Laureth-23. El primero ampliamente utilizado en geles y champús por ser muy barato, pero también con un potencial irritante alto, fue la causa de que las personas consumidoras empezaran a buscar productos "sin sulfatos" y, sin embargo, se sigue utilizando en otros muchos tipos de cosméticos. Las trietanolaminas (TEA) forman parte del grupo de ingredientes que pueden generar nitrosaminas como contaminante en los cosméticos, que son conocidas por ser cancerígenas. Por último, el Laureth-23, como todos aquellos ingredientes que contienen la sílaba "eth", provienen de un proceso de etoxilación en que se utiliza el óxido de etileno, compuesto cancerígeno que, aunque no está presente en el producto final, supone un problema ambiental y de salud para los trabajadores.

Estos productos también suelen contener aceites y grasas de origen petroquímico como vaselinas, parafinas y siliconas para conseguir que la cuchilla se deslice mejor. Los identificaremos en el INCI con

nombres como: Carbomer, Acrylates o Dimethicone, entre otros. En algunas espumas de afeitar, incluso si se venden como naturales, encontramos PEG, un emulsionante derivado del petróleo que puede contener dioxinas en forma de contaminantes o EDTA que se usa para garantizar la estabilidad del producto y que es un importante contaminante ambiental que además es bioacumulativo.

Por último, incluyen sustancias conservantes como el fenoxietanol, que puede provocar alergias e irritaciones o los parabenes que son disruptores endocrinos. Además, se le añaden perfumes, en muchos casos sintéticos.

## Los ingredientes de los productos de afeitado econaturales

En las formulaciones econaturales como tensioactivos y espumantes se usan detergentes suaves como Caprylyl/capryl glucoside, coco-glucoside, Sodium cocoyl glutamate, Cocamidopropyl betaine, cocamidopropil betaína, etc.

Para facilitar el deslizamiento de la cuchilla se incluyen en la fórmula aceites y ceras naturales como aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de jojoba o manteca de karité.

Además, se utilizan otro tipo de productos derivados de plantas con propiedades cicatrizantes, refrescantes, astringentes y antisépticas ya sea en forma de hidrolatos como caléndula o lavanda, extractos como el equiseto o el cannabis o aceites esenciales como lavanda, cedro, ciprés, tanacetos azul o menta, entre otros. Estos mismos aceites son los responsables de proporcionar perfume.

Como conservantes se utilizan ingredientes como el benzoato sódico o el sorbato potásico. También, en la formulación, se aprovechan las propiedades antisépticas que tienen los aceites esenciales y que contribuyen a la conservación del producto.

Hay que tener en cuenta que, para suavizar y relajar la piel después del afeitado, además de los productos cosméticos formulados, hay muchos productos mono-ingredientes que por sí mismos pueden cumplir con esta función, como la manteca de karité o los aceites vegetales de argán, jojoba y rosa mosqueta, entre otros.

**Para facilitar el deslizamiento de la cuchilla se incluyen en la fórmula aceites y ceras naturales como aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de jojoba o manteca de karité**

## BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



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



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de la Asociación Vida Sana



ASOCIACIÓN VIDASANA biovidasana.org



Sin embargo, los aceites esenciales, aunque tienen buenas propiedades también para las lociones de después del afeitado: son aromáticos, calmantes, en algunos casos antisépticos, no deben aplicarse directamente sobre la piel, si no que deben utilizarse en productos formulados con otros ingredientes donde los aceites esenciales estén en los pequeños porcentajes que permite la legislación de cosmética.

### Comparando productos de afeitado naturales o convencionales

Una **espuma de afeitado bio** podría contener:

Aqua, Mentha Piperita Water\* (hidrolato de menta), Decyl Glucoside, Glycerin, Coco Glucoside, Argania Spinosa Kernel Oil\* (aceite de argán), Butyrospermum Parkii Butter\* (manteca de karité), Sodium Chloride Cedrus Atlantica Bark Oil\* (aceite esencial de cedro), Citric Acid, Mentha Piperita Oil\* (aceite esencial de menta), Potassium Sorbate, Potassium Benzoate, Linalool\*\*, Geraniol\*\*.

Y una **crema de afeitado bio**:

Aqua, Prunus Amygdalus Dulcis Oil\* (aceite de almendras), Sodium



123rf Limited@vadyimvdrobot

Cocoyl Glutamate, Pentylene Glycol, Helianthus Annuus Seed Oil\* (aceite de girasol), Calendula Officinalis Flower Extract\* (extracto de caléndula, macerado en el aceite de girasol), Xanthan Gum, Tocopherol, Potassium Sorbate, Potassium Benzoate

En el listado se indican con un \* los ingredientes ecológicos certificados y con \*\* los alérgenos que contienen los aceites esenciales. Como se puede apreciar, la formulación en su mayor parte está formada por ingredientes naturales de origen vegetal: hidrolatos, extractos, aceites, mantecas y aceites esenciales. Como tensioactivos para producir la espuma se

### La piel del hombre, bajo el pelo de la barba, es más sensible de lo que se pudiera pensar

usan ingredientes suaves: Decyl Glucoside, Coco Glucosida y Sodium Cocoyl Glutamate. El Pentylene Glycol se usa por sus propiedades humectantes, conservantes y una acción hidratante suave. El Potassium Sorbate y Potassium Benzoate son los conservantes cuya acción se une a la de los aceites esenciales.

Una **espuma de afeitado convencional** podría contener:

Aqua, Ammonium Oleate, Ammonium Stearate, Butane, Camphor, Cocos Nucifera Extract (extracto de aceite de coco), Aloe Barbadensis Leaf Juice (jugo de aloe vera), Dimethicone, Propylparaben, Maltodextrin, Parfum, Triethanolamine.

Los ingredientes subrayados no se permiten en cosmética natural certificada. Como se puede apreciar se usan ingredientes de origen natural, pero incluyen como detergentes Ammonium Oleate y Ammonium Stearate de origen químico, la dimeticona que es un polímero de silicón, derivada del petróleo, un parabeno, conocido disruptor endocrino, como conservante y trietanolamina (TEA) que algunos estudios indican que es tóxica para la piel, el sistema inmunitario y las vías respiratorias en los seres humanos. Además, contienen perfume, que por la fórmula no podemos saber de qué se trata.

Como veis, en cualquier producto cosmético o de higiene que elijamos, hay **grandes diferencias entre los ingredientes naturales y convencionales**, pero no hay grandes diferencias en cuanto a su eficacia. ■



# SLIMDIET

## CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • QUEMAGRASAS • BLOQUEADORES  
A BASE DE INGREDIENTES NATURALES



**FDB LABORATORIOS®**  
UN ESTILO DE VIDA



@maxinutrition.es



Información y contacto:  
[info@rebelbrands.es](mailto:info@rebelbrands.es)



**Andreas Raab** es el Director General de **Raab Vitalfood**. Estudió Ingeniería Industrial y Biotecnología en Dresde y Berlín y se doctoró en el campo de la Microbiología Molecular. **Raab Vitalfood** es una empresa familiar fundada en 1989 por el Sr. Michael Raab con un objetivo: el desarrollo de alimentos ecológicos con beneficios para la salud, siendo la principal prioridad el cumplimiento de valores como la sostenibilidad, la conciencia de calidad, la autenticidad, la integridad y la transparencia.

### ¿De dónde viene la inspiración para crear vuestras propias fórmulas?

Surge de un profundo compromiso con el bienestar holístico y la investigación científica. Nos esforzamos por desarrollar fórmulas que integren ingredientes naturales de alta calidad con beneficios demostrados, garantizando que se ajusten tanto a los conocimientos tradicionales como a los descubrimientos científicos modernos. La innovación y la autenticidad están en el centro

# Andreas Raab (Raab Vitalfood): “Los farmacéuticos desempeñan un papel esencial en la salud preventiva”

del desarrollo de nuestros productos. Las ideas concretas proceden de nuestros empleados, diferentes medios de comunicación, publicaciones científicas y de nuestros clientes.

### La comida tiene que estar llena de vida. ¿Un complemento alimenticio también?

Por supuesto. En 1989, mi tío Michael Raab, fundador de Raab Vitalfood, abrazó el poder de las plantas como biopionero y desarrolló por convicción suplementos a base de plantas de calidad ecológica. Nos hemos mantenido fieles a esta creencia hasta el día de hoy. Evitamos los aditivos y edulcorantes en la medida de lo posible. El objetivo es apoyar el bienestar general de una manera que se alinea con la naturaleza.

### ¿Qué papel desempeñan los polifenoles en nuestra salud?

Son un subgrupo específico y muy importante de metabolitos secundarios de las plantas. Desde hace años son objeto de numerosas investigaciones. Como resultado, hoy en día se dispone de una gran cantidad de estudios de gran interés. Actúan como antioxidantes, ayudando a proteger las células del estrés oxidativo. Los estudios científicos sugieren incluso que ciertos polifenoles pueden favorecer la salud cardiovascular, la función cognitiva y el siste-

ma inmunitario. A veces incluso se les denomina «fitaminas» por analogía con las vitaminas, lo que indica que son esenciales para nuestra salud.

### Hay muchos tipos de magnesio. ¿Cómo saber cuál es el adecuado?

El magnesio es un mineral esencial que contribuye al funcionamiento normal de los músculos, el sistema nervioso y el metabolismo energético. Las diferentes formas o sales de magnesio tienen distintos índices de absorción y beneficios específicos. Por ejemplo, las sales orgánicas, como el citrato de magnesio, son conocidas por su buena solubilidad y rápida biodisponibilidad, mientras que el bisglicinato de magnesio suele recomendarse a personas con digestiones delicadas. Las sales anorgánicas de magnesio, como el carbonato de magnesio, son menos solubles, pero su absorción en el intestino es más prolongada. Por supuesto, el sabor también es un factor a tener en cuenta cuando se consume en agua. El citrato de magnesio tiene un sabor fresco y agradable, mientras que las sales de magnesio anorgánicas suelen presentar distintos sabores desagradables.

### ¿Qué papel pueden desempeñar las farmacias y los farmacéuticos a la hora de apoyar a las personas en su salud preventiva?

Las farmacias y los farmacéuticos son fuentes clave de información sanitaria fiable. Orientan sobre la elección de suplementos y garantizan el cumplimiento de la normativa y las normas científicas. Al educar a los consumidores sobre la suplementación adecuada y las opciones de estilo de vida, los farmacéuticos desempeñan un papel esencial en la salud preventiva, promoviendo el bienestar a través de decisiones informadas.

### Honestidad, coherencia, ciencia y autenticidad. ¿En qué medida están presentes en el mercado de los complementos y cómo puede el consumidor elegir con conocimiento de causa?

El mercado es diverso, con distintos grados de transparencia y respaldo científico. Los consumidores deben buscar productos de marcas reputadas que se atengan a estrictos controles de calidad, utilicen ingredientes validados científicamente y ofrezcan un etiquetado claro. Yo siempre prefiero las marcas que no dependen de fabricantes contratados, sino que lo hacen todo ellas mismas, desde la obtención de las materias primas hasta la elaboración del producto final. Investigando las marcas y eligiendo productos certificados, los consumidores pueden tomar decisiones informadas y responsables. ■



## 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](http://www.raabvitalfood.com)

Natural. Premium. Vital.