

EL BOTIQUÍN NATURAL®

INFORMATIVO MENSUAL
INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE
DIVULGACIÓN DE LA SALUD INTEGRATIVA

www.elbotiquinnatural.com

2025 | SEPTIEMBRE | N°58

"La calma es la cuna del poder" Josiah Gilbert Holland

Remedios naturales para el estrés y la ansiedad, ¿qué dice la ciencia?



123rf Limited@melnyk58

CUIDADO INFANTIL	ALIMENTACIÓN	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
6 Fiebre en bebés: ¿cómo actuar?	10 Magnesio, el mineral que no puede faltar en tu alimentación	14 Comparando bálsamos labiales	16 Vanesa León (El Granero): "Lo importante es el equilibrio entre calidad, eficacia y seguridad"

MUCHO MÁS QUE UNA JALEA

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

ENERGÍA VITALIDAD RENDIMIENTO DEPORTIVO RESISTENCIA MENTE Y CONCENTRACIÓN DEFENSAS ANTIOXIDANTE HUESOS Y MÚSCULOS

fostprint SPORT con jalea real, cafeína, eleuterococo, cromo y vit. C
fostprint CLASSIC con jalea real, selenio, vit. E, y serina
fostprint PLUS con jalea real y ginseng
fostprint JUNIOR con jalea real, probióticos, zinc, hierro, yodo y vit. C
fostprint ZERO con ashwagandha, café verde y jalea real

FORMATO EXCLUSIVO
SISTEMA DE DOBLE DEPÓSITO
CÓMODO Y FÁCIL DE TOMAR, MÁS BIODISPONIBLE

SORTEAMOS 20 ESCAPADAS
ruralka
HOTELES RURALES CON ENCANTO

PARTICIPA AQUÍ CON TU TICKET DE COMPRA

Bases legales disponibles en www.sorianatural.es

Facebook LinkedIn YouTube Instagram TikTok



Dra. Laura I. Arranz,
Farmacéutica y Dietista-Nutricionista
www.dietalogica.com
info@gananutricion.es

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

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

INFORMÁTICA
Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

Asturdiet, Centrodiét, Dispronat,
Fitoinnova, Hidalfarma, La Ventana Natural,
Medi-Natur, Natur Import,
Naturitas, Paudiet, Vipasana Bio

COLABORADORES

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

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

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual

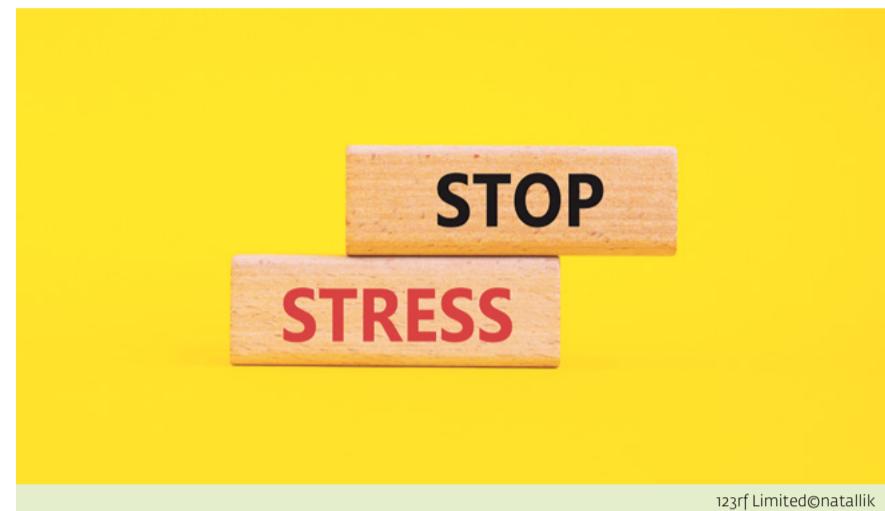


Remedios naturales para el estrés y la ansiedad, ¿qué dice la ciencia?

El estrés y la ansiedad son problemas muy comunes en nuestra sociedad que, además, tienen un gran impacto negativo para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro. La ansiedad es algo que todos podemos sentir alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva, normalmente proyectados hacia eventos del futuro que pueden suceder o no.

Estos trastornos mantenidos en el tiempo pueden derivar en muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad, diabetes y depresión. Ante los primeros indicios, lo mejor es analizar y gestionar la raíz del problema y también podemos ayudar-

Las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva



123rf Limited@natallik

nos con algunos remedios naturales. Muchas plantas medicinales se han usado tradicionalmente para estas situaciones y son muchos los estudios que han evaluado su eficacia.

¿Qué remedios naturales tienen más evidencia científica para aliviar el estrés y la ansiedad?

La lavanda, el lúpulo, la pasiflora, la amapola de california, la melisa y la valeriana han demostrado que alivian formas leves de trastornos neurológicos, en particular la depresión, la ansiedad y el estrés.

El kava-kava, una planta de la familia de la pimienta, también podría ayudar a mejorar estados de ansiedad.

La hierba de San Juan es probablemente de las plantas más eficaces para aliviar estados en los que la an-

siedad o el estrés han llevado a una depresión leve o moderada.

Los estudios también dan buena credibilidad al uso de ashwagandha para la reducción del estrés.

La rodiola es otra planta que se puede usar como herramienta de autocuidado para reducir el estrés percibido, la fatiga y los niveles de cortisol plasmático.

Y estudios recientes y muy interesantes respaldan el uso del azahfrán, aunque todavía se está evaluando la mejor dosificación pues su perfil toxicológico plantea algunas dudas sobre su seguridad.

¿Qué dosis se deben tomar?

La dosis dependerá de cada planta y de los estudios que se hayan realizado de eficacia y seguridad,

El poder antioxidante de sus hojas ayuda a proteger a las células del envejecimiento prematuro



Con hojas de Moringa de cultivo ecológico

Sin aditivos

En la India, es conocido como "el árbol de la vida" y su consumo se relaciona con la longevidad saludable



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral



por ejemplo, para la ashwagandha se habla de dosis de hasta 600-1.250 mg por día, para la rodiola de 200 a 1.000 mg y para la pasiflora hasta 700 mg. Sin embargo, esto es muy relativo pues dependerá de la concentración de la planta que tenga cada producto y de la combinación con otras plantas en la misma fórmula. Por eso, en principio, lo ideal es seguir la dosis recomendada de cada fabricante.

De todos modos, según la evidencia científica del momento, los profesionales que trabajan con fitoterapia pueden decidir recomendar dosis adecuadas a cada persona.

¿Se pueden combinar estas plantas con remedios farmacológicos para la ansiedad?

En principio siempre que haya un tratamiento de ansiolíticos, relajantes, antidepresivos o similares, no debe usarse ninguna planta medicinal sin consultar con un profesional de la salud, especialmente con el médico que los ha prescrito.

Los tratamientos farmacológicos y los remedios naturales pueden ser muchas veces sinérgicos o complementarios

Hay interacciones que pueden darse y que pueden ser importantes y hasta graves. Por ejemplo, la hierba de San Juan, debido a su potente efecto inductor de algunas enzimas hepáticas e intestinales, interacciona con muchos fármacos como las benzodiazepinas (sedante, hipnótico, ansiolítico), pero también con antidepresivos, pudiendo provocar efectos adversos graves.

Hasta la fecha, los estudios clínicos bien diseñados que evalúan las interacciones entre medicamentos y remedios herbales son limitados y, a veces, no concluyentes.



123rf Limited@deagreez

¿Qué precauciones se deben tomar si se quieren integrar los dos enfoques?

Los tratamientos farmacológicos y los remedios naturales pueden ser muchas veces sinérgicos o complementarios, pero hay que estudiar bien cada caso. Siempre que se compruebe que no hay interacciones entre ellos, se puede establecer una pauta que pueda ayudar a la persona a mantener el mejor estado psicológico con la menor dosis posible de fármacos. Además, obviamente de añadir otras estrategias que puedan ser necesarias para resolver la raíz del problema.

¿Sirven los remedios naturales para dejar la medicación?

Aunque no hay ningún protocolo establecido, en ocasiones los remedios a base de plantas pueden ser una ayuda para complementar pautas de reducción y cesación de algún tratamiento farmacológico. Esto debe llevarse a cabo con el conocimiento y orientación del médico responsable del tratamiento y quizás de otro profesional de la salud experto en fitoterapia que pueda colaborar en esa estrategia. En cualquier caso, no es algo que debamos hacer de forma autónoma y sin consultar.

Los remedios naturales pueden ser una gran ayuda en el contexto del autocuidado en situaciones pasajeras de estrés o ansiedad, sin embargo, siempre es importante consultar a un profesional de la salud para encontrar la solución más adecuada. ■



123rf Limited@peopleimages12

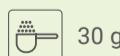
Los remedios naturales pueden ser una gran ayuda en el contexto del autocuidado en situaciones pasajeras de estrés o ansiedad

Consultar referencias:



¡Para verdaderos amantes del matcha!
Un matcha para cada momento.

Matcha Premium
Té verde matcha en polvo
100 % de primera calidad



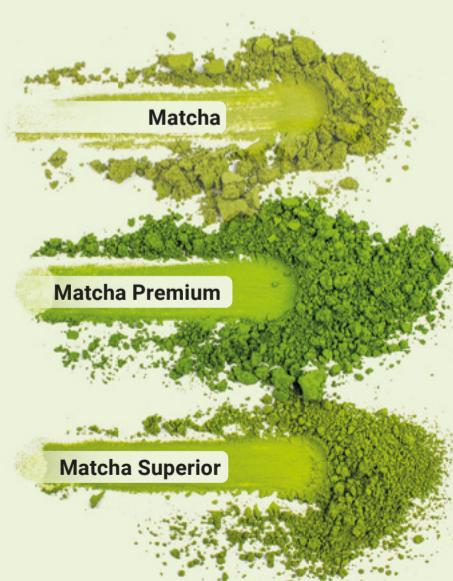
Matcha
100 % té verde Matcha en polvo
 100 g

New



Matcha Superior
Té verde Matcha
100 % superior
 30 g

Natural. Premium. Vital.





Dra. Laura I. Arranz,
Farmacéutica y Dietista-Nutricionista
www.dietalogica.com
info@gananutricion.es

Vuelta al cole: la importancia del omega-3

Volver al cole representa una gran exigencia a nivel de atención, rendimiento cognitivo y memoria, para poder estudiar y aprender. Y si queremos ayudar a nuestros estudiantes a obtener buenos resultados debemos pensar en la alimentación y, especialmente, en que tengan una buena ingesta de grasas de tipo omega-3. Estos nutrientes tienen mucho que ver con el buen funcionamiento de nuestro cerebro.

Las funciones cerebrales son muchísimas, complejas y muy relacionadas entre ellas. La función cognitiva es un conjunto de habilidades mentales que desarrollamos al realizar cualquier actividad y que nos permite adquirir conocimiento y usarlo. Estas habilidades incluyen el **aprendizaje y la memoria, la organización, planificación y resolución de problemas, la concentración y la atención, el lenguaje, la comprensión de nuestro entorno y la capacidad de realizar cálculos**.

Todas estas capacidades radican en nuestro cerebro donde multitud de neuronas, neurotransmisores y otras moléculas hacen posible nuestra capacidad para recordar y utilizar



123rf Limited©hryshchyshe

esa información almacenada. Y aún hay más, sabemos que nuestro cerebro es moldeable. La **plasticidad neuronal** o neuroplasticidad, que es la capacidad para modificar las vías de conexión y la eficacia de la transmisión sináptica, es un factor clave en el aprendizaje y la memoria, el desarrollo cognitivo, los cambios de hábitos, el entrenamiento sensorial, etc. Y todo esto sucede si el cerebro tiene una buena aportación de omega-3.

ALA, EPA y DHA

Los tres tipos principales de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) omega-3 son el ácido alfa-linolénico (ALA), presente en las nueces y semillas como lino, cáñamo y chía, el ácido docosahexaenoico (DHA) y el eicosapentaenoico (EPA), presentes en el pescado azul y en la microalga *Schizochytrium*.

EPA y DHA, moléculas de cadena más larga, son los más importantes para el cerebro humano. El ALA es

su precursor, es decir, la molécula a partir de la cual se fabrican los otros dos, aunque esta producción endógena de EPA y DHA es muy baja. El DHA comprende aproximadamente el 40% del total de ácidos grasos del cerebro, mientras que el EPA comprende menos del 1% del total de ácidos cerebrales, aunque tiene importantes funciones reguladoras.

Aproximadamente el 50-60% del peso del cerebro se compone de grasa, de la cual el 35% consiste en ácidos grasos de tipo omega-3. Así, estos ácidos grasos forman parte estructural imprescindible de las neuronas y son los responsables de su funcionalidad y también de la neuroplasticidad cerebral.

En las últimas etapas del embarazo y los primeros 18 meses de vida, es cuando el DHA se acumula más rápidamente en el cerebro, por eso es tan importante el aporte adecuado en ese momento a través de la madre, de la lactancia y de los primeros ali-

Los omega-3 contribuyen a la preservación de las neuronas

mentos. Después en la infancia, adolescencia y edad adulta también son indispensables.

El impacto del omega-3 en la salud

Muchos estudios han demostrado que **los omega-3 promueven la cognición, contribuyen a la preservación de las neuronas, aportan protección contra la neurodegeneración y reducen la inflamación**. Favorecen la comunicación entre neuronas ayudando a cambiar la fluididad de la membrana y aumentando la liberación de neurotransmisores. Se ha demostrado que la suplementación con ácidos grasos omega-3 mejora el rendimiento mental y aumenta la saturación de oxígeno de la hemoglobina y las concentraciones de hemoglobina total, mejorando la circulación sanguínea en el cerebro.

Es muy importante asegurar la ingesta de omega-3 a través de alimentos como el pescado azul, las nueces y las semillas como el lino o la chía, y también de complementos alimenticios cuando los niños todavía no comen habitualmente estos alimentos o cuando queremos darles un refuerzo. Siempre estaremos y rendiremos mejor con un buen nivel de omega-3. ■

Se ha demostrado que la suplementación con ácidos grasos omega-3 mejora el rendimiento mental

NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

OFERTA

Utiliza el código **VUELTA15** en nuestra tienda online y obtén un 15% de descuento y un Libro de la Amistad gratis.*

*válido hasta el 15 de septiembre

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



Nutriendo la vida: vitalidad física y mental

Alimentarnos es nuestra actividad primera y esencial. Hay que tener en cuenta que los alimentos muy procesados o cultivados intensivamente han perdido gran parte de su riqueza nutritiva, por lo que es importante prestar atención a lo que comemos y bebemos, valorando su aporte nutricional para no caer en deficiencias que derivarán, tarde o temprano, en problemas de salud.

Macronutrientes y micronutrientes

Para mantener un nivel de energía saludable el cuerpo necesitainger **carbohidratos** lentos de calidad, la principal fuente de energía; **proteínas** para mantener y reparar los músculos; y **grasas saludables**, imprescindibles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Estos son los **macronutrientes**.

Los **micronutrientes** son esenciales y aunque se necesitan en cantidades más pequeñas, sin ellos no podemos aprovechar los nutrientes y obtener energía. Estos son las vitaminas y los minerales. Entre ellos la **vitamina C**, fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, la síntesis de colágeno y la protección contra el daño oxidativo.

Las **vitaminas del complejo B**, como la B1, B2, B3, B5, B6, B7 (biotina), B9 (ácido fólico) y B12, están implicadas en el metabolismo energético, el funcionamiento del sistema nervioso y la producción de glóbulos rojos. Estas vitaminas ac-



123rf Limited@sakco3

túan como coenzimas en múltiples procesos bioquímicos que transforman los alimentos en energía. También influyen en el estado de ánimo, la concentración y la salud mental. Su presencia adecuada en la dieta favorece una mayor vitalidad física y mental, especialmente en situaciones de estrés, fatiga o actividad intensa.

Magnesio, calcio, fósforo, potasio, sodio, son **macrominerales** y hierro, manganeso, cobre, zinc, son **oligoelementos**, también necesarios en menores cantidades.

Oxígeno y agua

Imprescindibles para mantener nuestra salud y vida son el **oxígeno** y el **agua**. El oxígeno lo utilizamos en la respiración celular que transforma los nutrientes en energía; y el agua es vital, como ya sabemos, esencial en regular la temperatura y permitir que se den las reacciones bioquímicas que regulan la vida.

Espirulina, grosellas, remolacha

La variedad en la alimentación es clave para aportar a nuestro cuerpo los diferentes nutrientes que necesita. Tenemos a nuestro alcance verdaderos tesoros nutricionales. Un ejemplo es la **espirulina**, microalga rica en proteínas, vitaminas y minerales, excelente para fortalecer el sistema inmunológico y elevar la energía.

Destacando por su alto contenido en vitamina C y ricas en fibra, las **grosellas** son muy apreciadas como antioxidantes naturales y por sus propiedades antiinflamatorias. Contienen asimismo pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B, potasio y hierro.

La **remolacha** es una raíz altamente nutritiva. Su consumo favorece el rendimiento físico ya que favorece la oxigenación de los tejidos y mejora la circulación sanguínea. Aporta fibra que apoya el tránsito intestinal, betaina con propiedades

antiinflamatorias y hepatoprotectoras, minerales como hierro, potasio y magnesio y es un potente antioxidante.

Complementos multivitamínicos

En determinadas épocas o situaciones personales concretas puede venir muy bien la toma de un multivitamínico, teniendo en cuenta que no sustituye una alimentación rica y variada.

Estas pueden ser la edad avanzada, el embarazo y la lactancia, los cambios de estación, la época de exámenes, la práctica de deporte, para los que siguen dietas restrictivas o en períodos de fatiga o para compensar la toma de ciertos medicamentos, entre otros.

No todos los complementos multivitamínicos son iguales. Aquellos que han sido formulados sobre una base natural de alimentos como frutas y verduras, tendrán ventajas nutricionales por encima de aquellos que solo nos aportan vitaminas de síntesis.

Los alimentos como la espirulina representan una fuente de aminoácidos y oligoelementos muy interesante. Unos aportes suficientes de vitaminas B serán clave para revertir procesos de fatiga física y mental. Evitando por encima de todo los estimulantes y excitantes que no están aconsejados para todas las situaciones fisiológicas, y que poco van a contribuir en nuestro estado nutricional. ■

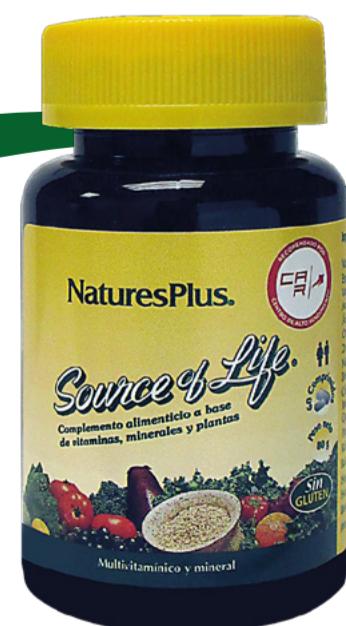


NaturesPlus®

¡Vitalidad y energía!

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

Con vitaminas del grupo B que contribuyen al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio.



Importado y distribuido por:
NATUR IMPORT



Fiebre en bebés: ¿cómo actuar?

La fiebre (temperatura superior a 38°C) es muy frecuente a lo largo de la infancia, y su causa más habitual es una infección, aunque a veces se produce por otros motivos. Por ejemplo, muchos bebés presentan fiebre en las horas siguientes a la administración de una vacuna, por activación del sistema inmune. Sin embargo, aunque muchas veces se oye decir que la salida de los dientes "produce fiebre", esto no es correcto. En algunos casos se puede elevar un poco la temperatura corporal (unas décimas por encima de 37°C, lo que se conoce como febrícula, pero nunca por encima de 38°C).

Si pensamos que el bebé tiene fiebre, hay que medir la temperatura (no basta con tocar la piel y sentirla o no caliente), y la mejor forma es usar un termómetro digital, bien en la axila o bien en el recto.

La fiebre no es una enfermedad en sí misma, sino que es un signo que nos alerta de que algo está pa-



123rf Limited@peopleimages12

sando en el organismo, y debemos prestarle atención. Aunque en la mayoría de los casos se trata de una infección viral leve y benigna de pocos días de duración, en otros puede deberse a una infección bacteriana que requiera tratamiento antibiótico. Por tanto, es importante observar qué otros signos están presentes y llevar a nuestro hijo o hija al pediatra para un examen completo.

Bebés menores de 3 meses: deben ser evaluados por un pediatra inmediatamente, tengan o no otros síntomas, porque las infecciones a esta edad pueden ser muy peligrosas. Lo mejor a esta edad es acudir a las urgencias pediátricas de un hospital.

Bebés entre 3 meses y 2 años: si el bebé tiene buen aspecto, está contento, come y bebe bien (aunque es posible que tenga menos apetito que de costumbre), y la fiebre no es muy alta (no más de 39°C), podemos observarle en casa durante los

primeros dos días y darle paracetamol o ibuprofeno para que esté más cómodo. Recuerda que no se debe administrar aspirina a los niños y niñas para tratar la fiebre.

No hace falta bajar completamente la temperatura alta si el bebé la tolera bien – la fiebre es una de las formas que el organismo tiene para luchar contra las infecciones.

Es importante mantener al bebé en un ambiente fresco y tranquilo y ofrecerle líquidos con frecuencia, ya que estar bien hidratado es una de las mejores formas de que el bebé esté cómodo y se recupere antes.

Si el bebé toma pecho, lo ideal es ofrecer leche materna con frecuencia, puesto que esta es no solo la mejor forma de aportar líquidos, sino que es un medicamento en sí mismo, ya que el organismo materno, en respuesta a la presencia de una infección en su bebé, produce leche con mayor concentración de

Los bebés menores de 3 meses deben ser evaluados por un pediatra inmediatamente, tengan o no otros síntomas

anticuerpos y otras sustancias curativas. Algunos bebés, cuando están enfermos, no quieren comer otra cosa, solo mamar, y esta es una de las razones.

Si el bebé continúa con fiebre después de 2 días es conveniente ir al pediatra para descartar que haya una infección en los oídos (otitis), pulmones, orina...

Hay que acudir al pediatra (o al hospital si nuestro pediatra no está disponible) en cualquier momento si el bebé o niño/a pequeño está decaído o irritable, si le han salido manchitas en la piel, si le cuesta trabajo respirar, si rechaza el pecho o el biberón o está haciendo menos pis de lo habitual, si vemos que la piel alrededor de los labios o en la punta de los dedos, o las uñas, están azuladas o más oscuras de lo normal; o si está vomitando.

También, si la fiebre es alta, superior a 39°C, especialmente si no responde bien al tratamiento con paracetamol o ibuprofeno. ■

Si el bebé de entre 3 meses y 2 años continúa con fiebre después de 2 días es conveniente ir al pediatra para descartar que haya una infección

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vipasana Bio



¿Ansiedad postvacacional? Prueba a combatirla con estas estrategias

En septiembre todo vuelve a empezar: el curso escolar, la actividad laboral, los horarios fijos, e incluso la programación habitual regresa a la televisión. Algunos viven este momento con ilusión, puesto que lo conciben como **un segundo inicio de año**, un momento ideal para hacer balance, reajustar las metas y los objetivos personales planteados en enero y enfocarse en adoptar nuevos hábitos o probar nuevas actividades. No obstante, en la otra cara de la moneda, hay quien experimenta nervios, estrés y ansiedad en su "regreso a la normalidad".

Esto se conoce como el **síndrome postvacacional** y puede ir acompañado de **síntomas físicos** (aumento de la fatiga, cansancio, alteraciones digestivas o del sueño), además de **emocionales** (tristeza, irritabilidad, nostalgia, falta de motivación), **cognitivos** (dificultad de concentración o toma de decisiones) o **conductuales** (aislamiento social).

¿Qué puedes hacer para gestionarlo?

- **Intenta que la transición sea suave y progresiva:** no tengas prisa para adaptarte a la nueva rutina. Dále tiempo a tu organismo y a tu mente para encontrar de nuevo su ritmo. Estrategias como dividir los objetivos en **metas pequeñas y realistas** pueden ayudar a reducir la sensación de agobio. Además, aprender a **identificar y priorizar las ta-**



123rfLimited@milkos

reas aumenta la sensación de progreso y ayuda a mantener la motivación a largo plazo.

- **Pon en práctica técnicas para gestionar el estrés:** actividades como la relajación, la meditación y el *mindfulness* son conocidas por sus aportaciones a la salud mental. Por su parte, el deporte también es una actividad útil para liberar endorfinas y regular el estrés. Asimismo, intenta **poner límites** entre lo personal y lo profesional y evita llevarte el trabajo a casa.
- **Procura un descanso adecuado:** durante la noche, el cerebro descansa y procesa todo lo vivido durante el día. Asegúrate de establecer una **rutina de sueño suficiente y adecuada**.
- **No descuides tu alimentación:** recuerda que los alimentos son el combustible de nuestro cuerpo. Planifica tus menús semanales con alimentos nutritivos y saludables. Si pueden ser frescos, ecológicos y de temporada, mucho mejor. La **suplementación** a base de vitaminas, ácidos grasos esenciales y plantas naturales, también puede ser una aliada poderosa para afrontar la rutina.
- **Busca el apoyo emocional:** todo periodo de cambio conlleva un periodo de adaptación, pero recuerda que no estás solo o sola. No tengas miedo de compartir tu experiencia y pensamientos con tus familiares y amigos. Pasar tiempo con los tuyos puede ayudar a **despejar la mente, liberar tensiones y aliviar la carga emocional** acumulada. Y, si lo necesitas, también puedes buscar el apoyo emocional y psicológico de un profesional de la salud. ■

combustible de nuestro cuerpo. Planifica tus menús semanales con alimentos nutritivos y saludables. Si pueden ser frescos, ecológicos y de temporada, mucho mejor. La suplementación a base de vitaminas, ácidos grasos esenciales y plantas naturales, también puede ser una aliada poderosa para afrontar la rutina.

Te recomendamos...

Fito Estrés Zentrum,
de Laboratorios Ynsadiet



Fito Estrés Zentrum es un complemento alimenticio elaborado a base de Ashwagandha, Triptófano, SAMe, Magnesio y Vitaminas.

La **Ashwagandha** ayuda al organismo frente al estrés y a mantener el equilibrio emocional.

La **vitamina B5** contribuye al rendimiento intelectual normal y, junto al **magnesio** y las **vitaminas B3, B5 y B6**, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

El **magnesio** y las **vitaminas B3 y B6** contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal.



Pregunta al especialista de
nuestra tienda para un
asesoramiento personalizado

30 Cápsulas vegetales



Fito Estrés

Ashwagandha, Triptófano, SAMe,
Magnesio y Vitaminas.

FÓRMULA CON AVALES CIENTÍFICOS
E INGREDIENTES DE MÁXIMA CALIDAD.



ADAPTARSE AL ESTRÉS

La Ashwagandha ayuda al organismo frente al estrés
y a mantener el equilibrio emocional.



Ynsadiet



www.ynsadiet.com



La farmacia andaluza impulsa la integración de la Fitoterapia en la farmacia

El Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF) y la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT) han firmado un acuerdo para fomentar el desarrollo de acciones conjuntas que contribuyan a potenciar la labor de los farmacéuticos andaluces en la investigación, difusión y uso de medicamentos y otros productos a base de plantas medicinales, es decir, la Fitoterapia, así como impulsar iniciativas de interés común.



Antonio Mingorance (CACOF) y Salvador Cañigueral (SEFIT)

Uno de los principales objetivos es promover actividades en el campo de la formación y la investigación científica y técnica relacionada tanto con la Fitoterapia como los Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales (SPFA) de la farmacia andaluza, de manera que puedan ser beneficiosas para los profesionales farmacéuticos y contribuyan al cuidado de la salud y mejora de la calidad de vida de la población. La primera de las iniciativas será un ciclo de jornadas y talleres formativos presenciales bajo el título "Prescribir, dispensar y recomendar Fitoterapia

con garantía", dirigido a los farmacéuticos colegiados en Andalucía y que se desarrollará en las sedes de los ocho colegios oficiales de farmacéuticos de la comunidad. Esta acción incluirá una parte teórica y otra práctica, con las que se ofrecerá al farmacéutico los recursos necesarios para que pueda dispensar productos fitoterápicos de forma segura, eficaz y con calidad a sus usuarios y pacientes. Los talleres ofrecerán información y consejos prácticos para facilitar el acceso a este tipo de productos naturales, a través

del uso de fuentes de información fiables sobre Fitoterapia y portales especializados para profesionales. Asimismo, se buscará que el farmacéutico aprenda a evaluar la calidad de la información de los productos fitoterápicos y que pueda familiarizarse con las interacciones entre estos productos y los medicamentos de síntesis. La formación también pretende que, a partir de un supuesto clínico, el farmacéutico sea capaz de elegir el producto más adecuado para los pacientes. ■

Alcalá de Henares habilitará aparcamientos para pacientes de farmacias

Muchas veces, acceder a una farmacia se complica por la falta de plazas de aparcamiento cercanas, especialmente para quienes tienen movilidad reducida o necesitan atención urgente. El Ayuntamiento de Alcalá de Henares, a través de su Concejalía de Salud, y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) han acordado ampliar las zonas de estacionamiento reservado para pacientes que acuden a las farmacias del municipio. Esta medida busca garantizar un acceso más cómodo y ágil a estos establecimientos, especialmente para quienes requieren una atención rápida o presentan dificultades para desplazarse.

El concejal de Salud, Teófilo Lozano, y el presidente del COFM, Manuel Martínez del Peral,

participaron en julio en la inauguración de una de estas plazas en el centro de la ciudad.

"Se trata de un nuevo paso en el reconocimiento de las farmacias como un establecimiento sanitario esencial para la población", señaló el presidente del COFM. Por su parte, Lozano insistió en este mensaje recordando que "las farmacias son los establecimientos sanitarios más cercanos, de ahí que sea importante establecer medidas como esta que refuerzen aún más esa accesibilidad".

Desde el COFM aseguran que se trabaja para estrechar la colaboración con los ayuntamientos, generando sinergias en beneficio de los pacientes y la comunidad.

Esta iniciativa se suma a otras puestas en marcha recientemente, como el proyecto *Farmacias Cardioprotegidas*, lanzado en octubre de 2024. Gracias a este acuerdo entre el COFM y el Ayuntamiento de Alcalá, 24 farmacias con horario amplio y ubicadas en zonas sin desfibriladores fueron equipadas con estos dispositivos para atender emergencias cardíacas.

En una línea similar, el municipio de Collado Villalba firmó recientemente el primer acuerdo para remunerar a las oficinas de farmacia por ofrecer el servicio de Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD), dirigido a pacientes polimedidos y en riesgo de soledad no deseada. Este servicio comenzará a funcionar en octubre. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Papillas ecológicas de cereales, de BuBuBio

Elaboradas a partir de cereales ecológicos con el grano entero. Sin gluten, alérgenos comunes, azúcares añadidos, ni aditivos. Perfectas para una introducción segura y respetuosa de los alimentos. ¿Por qué grano entero y no de harinas? Elaboradas a partir de grano entero así se consigue conservar todas las propiedades y valor nutricional de los cereales. Presentes en 3 variedades: papilla 5 cereales, papilla de arroz y papilla de mijo y quinoa.

- Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
- Marca: BuBuBio
- Empresa: Alternativa 3 S.C.C.L. | www.alternativa3.com



Fisk Set, de Norsan

Los ácidos grasos marinos Omega-3 EPA y DHA son fundamentales para el desarrollo físico y mental de los niños. FISK se presenta en dos formatos: aceite y gominolas. El aceite es una mezcla de aceite de pequeños peces azules, rico en EPA, aceite de hígado de bacalao, rico en DHA, y aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en polifenoles y con un agradable sabor a naranja. Las gominolas, con sabor a fresa y limón, son una opción práctica para una adecuada dosis de Omega-3. Ambas opciones no contienen azúcares añadidos y cuentan con la certificación Friends of the Sea.

- Marca: Norsan | www.norsan.es
- Empresa: Norsan Omega-3, S.L.



Más que agua: cómo hidratarse bien para rendir en la vuelta a clases y trabajo

Llega septiembre y con él, la vuelta a las clases, al trabajo y a la rutina. También es el momento en el que se retoman objetivos de salud: comer mejor, moverse más... y beber más agua para perder peso. Pero, ¿realmente sabemos cuánta agua necesitamos? La hidratación es clave para la salud física y mental, pero como explican los expertos en medicina integrativa, no se trata solo de tomar agua por tomar, sino de hacerlo de forma inteligente y adaptada a las necesidades reales.

El Dr. Sebastián La Rosa es médico especializado en medicina integrativa. En uno de sus videos recuerda que la norma de tomar dos litros de agua al día no es igual para todos, ya que la hidratación

cambia con la edad, el clima y el nivel de actividad. El experto propone una regla que sugiere beber una onza de agua por cada dos libras de peso corporal. Por ejemplo, si una persona pesa 170 libras (77 kg) debería consumir aproximadamente 2,5 litros de agua al día. A medida que envejecemos, la sensación de sed disminuye, lo que lleva a una menor ingesta de líquidos y a la deshidratación. Esta acelera el envejecimiento y reduce el rendimiento físico y cognitivo: afecta a la memoria, la concentración, la coordinación y el estado de ánimo.

Esto es especialmente importante en momentos de alta exigencia mental, como el regreso a clases, la preparación de exámenes o la vuelta al tra-

bajo. Estar bien hidratado mejora la atención, la memoria y el estado de alerta, factores clave para el rendimiento académico y profesional. Además, en climas cálidos o durante actividad física intensa, la pérdida de agua viene acompañada de una pérdida de minerales esenciales, lo que exige reponer no solo líquidos, sino también electrolitos como sodio, potasio, cloro y magnesio.

Por último, es un mito que beber más agua ayuda a perder peso. El cuerpo quema grasa cuando la utiliza como energía, no por el agua que bebemos. Excederse en su consumo sin reponer nutrientes puede causar desequilibrios y déficits nutricionales. ■

La inteligencia artificial impulsa una nueva era para la medicina tradicional

La medicina tradicional, practicada en más de 170 países y utilizada por miles de millones de personas, está entrando en una nueva etapa gracias a la inteligencia artificial. Desde diagnósticos asistidos por algoritmos en la medicina ayurvédica en India, hasta modelos de aprendizaje automático que identifican plantas medicinales en Ghana y Sudáfrica, la tecnología está transformando esta disciplina milenaria. En Corea del Sur, por ejemplo, se están empleando sistemas de IA para analizar compuestos tradicionales con potencial terapéutico contra enfermedades hematológicas.

Estos son algunos de los casos destacados en el nuevo informe *Mapping the Application of Artificial Intelligence in Traditional Medicine: Technical Brief*, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) y la Organización



Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI). Ha sido presentado durante la Cumbre Global "AI for Good" (Inteligencia Artificial para el Bien), celebrada recientemente en Ginebra.

El objetivo del documento es orientar a países y comunidades en el uso responsable de estas tecnologías, garantizando la protección del conocimiento ancestral y la soberanía de los datos. El

informe muestra cómo la convergencia entre la inteligencia artificial y la medicina tradicional puede contribuir a una atención sanitaria más segura, personalizada y accesible.

Además, subraya la importancia de contar con datos de alta calidad y de diseñar tecnologías que involucren a las comunidades locales. Iniciativas como la Biblioteca Digital del Conocimiento Tradicional en India o la Biblioteca Virtual de Salud en América Latina demuestran cómo la inteligencia artificial puede contribuir a preservar estos saberes, prevenir su explotación y fomentar colaboraciones equitativas.

La propiedad intelectual también juega un papel clave para integrar la inteligencia artificial en la medicina tradicional y garantizar que los pueblos indígenas puedan proteger sus conocimientos y beneficiarse de ellos. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Crema Arti 150 ML CBD, de Laboratorios Ynsadiet



Crema formulada para aliviar el dolor articular de forma rápida. Sus ingredientes activos, como el CBD (cannabidiol) y el aceite de cáñamo, actúan sobre el sistema endocannabinoide, proporcionando un efecto analgésico y antiinflamatorio. También contiene extractos de plantas como el harpago, el sauce, el árnica, o la cúrcuma, el jengibre y la canela, que proporcionan una sensación de bienestar en las articulaciones y huesos.

Hema-Plex Liquid, de Natures Plus



Complemento alimenticio de hierro en forma líquida para una óptima asimilación y tolerancia, combinado con vitaminas del grupo B y una base de frutas y verduras.

El hierro contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina, al transporte normal de oxígeno en el organismo y a la disminución del cansancio y la fatiga. ■



Magnesio, el mineral que no puede faltar en tu alimentación

2025 | SEPTIEMBRE | N°58

LB

10

www.elbotiquinnatural.com

El magnesio es un mineral esencial para nuestro organismo. Es fundamental en importantes funciones de la actividad celular del cuerpo humano. Participa en las reacciones enzimáticas, en la síntesis de proteínas y ácidos nucleicos, y en el proceso de división celular. Son 300 enzimas las que necesitan de su presencia para llevar a cabo su función catalizadora, incluyendo todas las enzimas que realizan la síntesis de ATP y aquellas encargadas de las síntesis del ADN y ARN.

Interviene en el metabolismo energético, siendo necesario para la producción y el almacenamiento de energía en el cuerpo. El magnesio participa en la formación de los neurotransmisores y neuromoduladores encargados de la transmisión de señales nerviosas. **Desempeña un papel crucial en la función muscular**, participando activamente en la contracción y relajación, y es esencial en el equilibrio del calcio en las células musculares. Participa en la regulación del ritmo cardíaco y en la presión arterial, y su presencia ayuda a



mantener la función normal de los vasos sanguíneos.

Por su papel esencial para el metabolismo del calcio y de la vitamina D, el magnesio es fundamental para la salud ósea. Ayuda a mantener la estructura y fortaleza de los huesos, siendo imprescindible en la formación y el mantenimiento de la matriz ósea. Además de las funciones descritas, el magnesio también juega un papel en la regulación de la glucosa en sangre, el equilibrio

electrolítico y el sistema inmunológico. **Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga, relaja la musculatura, aumenta la energía, contribuye a una función psicológica normal, alivia el estreñimiento y regula la menstruación.**

Su carácter esencial obliga a consumir cantidades diarias relativamente grandes de magnesio, 300 mg o más. La dosis recomendada varía en función de la edad, el sexo y las necesidades individuales. Hasta los 3 años son necesarios de 75 a 80 mg/día. Desde los 4 años hasta los 10 la dosis diaria oscila entre los 130 y los 200 mg. A partir de la adolescencia, y en la edad adulta, se requieren de 320 mg/día en mujeres y de 400 a 420 mg en hombres. Las mujeres embarazadas y las lactantes requieren dosis fortificadas de magnesio, comprendidas entre los 350 y los 400 mg/día.

En estados carenciales se requieren dosis reforzadas de magnesio hasta conseguir la recuperación.

La carencia de magnesio se manifiesta siempre con efectos negativos que ponen en riesgo la salud. **Problemas derivados de su deficiencia son la debilidad muscular,**

calambres y espasmos musculares involuntarios, debido a su participación en el proceso de contracción y relajación muscular.

También se manifiesta con fatiga y debilidad general, cuyo origen es la baja producción de energía en el cuerpo. Se producen problemas cardiovasculares, ya que su carencia altera la función normal del corazón y los vasos sanguíneos, causando un **mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como hipertensión arterial, ritmo cardíaco irregular y enfermedad coronaria**. Produce trastornos óseos aumentando el riesgo de **osteoporosis y fracturas óseas**. Desarrolla problemas del sistema nervioso y alteraciones del estado del ánimo, como ansiedad, depresión y problemas del sueño, así como del aparato digestivo con la aparición de náuseas, vómitos, estreñimiento y mala absorción de nutrientes.

Alimentos ricos en magnesio que debemos incluir en la dieta

Los frutos secos, las semillas, las legumbres, los cereales integrales, las verduras de hojas verdes, el chocolate negro y los productos lácteos. **Los frutos secos son una excelente fuente para ingerirlo**. Por cada 100 g de almendras obtenemos 270 mg, en nueces de Brasil 376 mg, cacahuete 168 mg, avellanas 170 mg y en anacardos 292 mg.

Las semillas, especialmente de calabaza, sésamo, girasol y lino lo aportan en cantidad. Por cada 100 g alrededor de 535 mg las de calabaza, 351 mg las semillas de sésamo, 325 mg las de girasol, y las semillas de lino 392 mg.

Las legumbres, judías, lentejas y garbanzos proporcionan aproximadamente 120 mg de magnesio. Los **cereales integrales** como la avena, el arroz integral y el trigo sarraceno son ricos en el mineral suministrando 170 mg de magnesio por cada 100 gr, mientras que el **salvado de trigo y la quinoa** aportan 490 mg y 197 mg respectivamente.

Las verduras de hoja verde, espinacas, acelgas y col rizada contienen el nutriente en buena cantidad, rondando los 50 mg por cada 100, mientras que el **chocolate negro** proporciona 499 mg del mineral. ■

MALATO DE Magnesium Plus
con Vitamina K27

Magnesium Plus de Codiet,
la solución natural para tu salud ósea

CODIET
Soluciones Naturales
www.codiet.es

OXIDO de MAGNESIO
Reduce el dolor muscular y la fatiga

VITAMINA K2
Mantiene los huesos fuertes y previene la osteoporosis

MALATO de MAGNESIO
Regula los niveles de magnesio en el cuerpo

Por su papel esencial para el metabolismo del calcio y de la vitamina D, el magnesio es fundamental para la salud ósea



Reforzando el sistema inmunitario

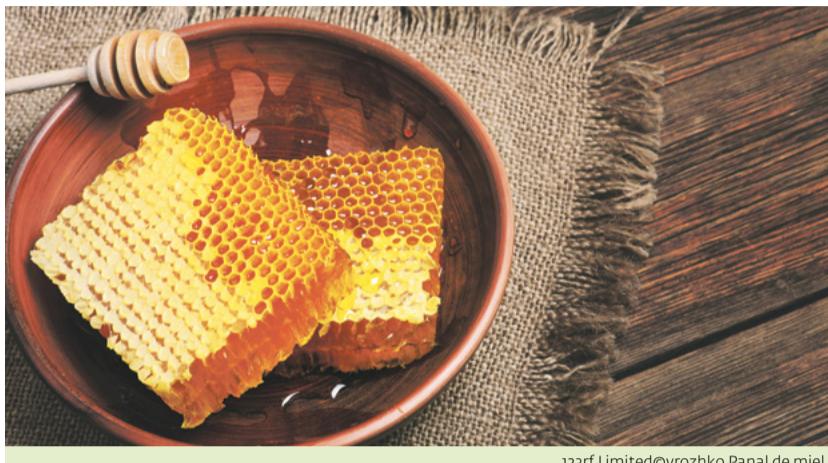
Estamos ya en tiempo de preparar nuestras defensas para afrontar los resfriados y gripes que con el cambio de estación acechan. Tener el organismo fuerte es la mejor estrategia para evitarlos. Y para gozar de un sistema inmunológico fuerte lo más sensato es llevar una vida sana, con lo que ello significa: **alimentarse bien**, con alimentos limpios, naturales, poco procesados, ecológicos preferentemente, **descansar y dormir lo necesario**, siguiendo unas rutinas horarias que benefician el sueño, y dejar el sofá para pequeños espacios de tiempo, priorizando el **ejercicio moderado**, al aire libre, siempre que sea posible.

El control del estrés es importante también, tanto en niños como en adultos, ya que las largas horas en el trabajo, pero también en la escuela, muchas veces con el tiempo de almuerzo incluido, no nos permiten el espacio/tiempo para relajarnos que desearíamos.

Extractos vegetales y aceites esenciales

Los extractos vegetales de algunas plantas y los aceites esenciales son de gran valor terapéutico por su acción balsámica, calmante y antiséptica, y nos pueden ayudar en la prevención y tratamiento de los resfriados y estados gripales, ya sea en infusión, difusión, o como ingrediente de complementos o jarabes. Entre las plantas más efectivas destacan el **tomillo**, la **amapolá**, el **gordolobo** y el **llantén**.

El **tomillo** es una hierba aromática que nos aporta muchos beneficios. Su acción antiséptica, antiinflamatoria, expectorante y digestiva, la hacen imprescindible en la prevención y cura natural de muchas condiciones. También es de gran valor en la cocina.



123rf Limited©vrozko Panal de miel

Los efectos calmantes y sedantes de la **amapolá**, además de ser rica en minerales y vitaminas, la convierten en un aliado de primera para superar problemas respiratorios, ayudando a descansar.

Al **gordolobo** se le reconocen propiedades beneficiosas para el sistema respiratorio, por su acción expectorante, antitusiva, antibacteriana y antifúngica, evitando su consumo las mujeres embarazadas y en tiempo de lactancia.

El **llantén** es una planta medicinal usada por su eficacia contra la tos, antiinflamatoria, antiviral, balsámica, antibacteriana, por lo que puede estar indicada en catarros, faringitis, bronquitis, entre otras condiciones.

Entre los aceites esenciales, y para afrontar el cambio de tiempo, destacaremos el de **eucalipto** y el de **corteza de limón**.

El aceite **eucalipto globulus** tiene acción espasmolítica y mucolítica por lo que se usa para aliviar la tos asociada a los resfriados.

El aceite esencial extraído de la corteza del limón, el **limoneno** actúa como antibacteriano, detoxificante

hepático e inmunomodulador.

Miel, propolis y jalea real

Los productos que elaboran las abejas son usados desde antiguo para calmar, suavizar y desinflamar la garganta. Entre todos los beneficios que pueden aportar está el de **reforzar el sistema inmunológico, calmar la tos y aumentar la energía**.

La acción antibacteriana de la **miel**, así como su actividad emoliente, suaviza las mucosas y es adecuada para endulzar las tisanas o infusiones.

El **própolis**, del griego “pro” defensa y “polis” ciudad o comunidad, protege la colmena conservando la temperatura interna y endureciendo las paredes de las celdas para crear un entorno aséptico. En nuestro organismo, actúa como antiinfeccioso, antioxidante, antiinflamatorio e inmunomodulador.

La **jalea real** aumenta las defensas estimulando la formación de anticuerpos. Además, es revitalizante, combatiendo la fatiga, tanto física como mental. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES



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

Expectus adultos, de Terpenic

El aceite esencial de eucalipto proporciona un efecto calmante sobre la garganta y la boca y / o alivia en caso de carraspeo en la garganta y la faringe. Los aceites esenciales de orégano vulgar y tomillo timol apoyan el sistema inmunitario y las defensas del organismo. Contribuyen a mantener una respiración saludable gracias a su efecto emoliente, suavizante y facilitando además la expectoración.

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



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

Se acaba el verano

Para un saludable otoño debemos preparar nuestro sistema inmunológico, conseguir un estado de ánimo positivo y mantenernos activos. Ello incluye incorporar una dieta sana y rica en vitaminas y antioxidantes, planificar actividades al aire libre, procurando un buen descanso y gestionando adecuadamente el estrés crónico.

Para preparar a nuestro sistema inmune debemos incluir en nuestra alimentación frutas y verduras de la estación como calabaza, manzanas y espinacas. Hay que considerar tomar algún multivitamínico rico en vitaminas D y C. Los probióticos serán claves para mantener una flora intestinal sana como antesala para tener un sistema inmune reforzado. Alimentos fermentados como el yogur, el kéfir o la col agria son excelentes aliados para nuestra microbiota. No hay que olvidar conseguir una buena hidratación a lo largo del día, así que hay que beber el suficiente líquido, aunque no se tenga sed.

Para mantener un estado de ánimo positivo debemos procurar pasar tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza, planificar actividades sociales y evitar la soledad, entrenar alguna técnica de meditación o relajación y desconectar en lo posible o evitar el abuso de las redes sociales o cualquier actividad digital que nos pueda aislar innecesariamente. El ejercicio moderado de forma programada y constante nos ayudará no tan sólo a activar nuestro metabolismo sino también a conseguir un sueño reparador.

Si juntamos un poco de cada uno de los ingredientes anteriores, y le añadimos la intención de no sobrecargar nuestra agenda y vivir el momento, seguro que nuestro ser lo agradecerá.

¡Déjate envolver por los beneficios de cada estación! ■



Cómo afecta al cerebro de los niños el uso excesivo de pantallas

El uso excesivo de pantallas en la infancia es un tema de creciente preocupación debido a sus posibles efectos negativos en el desarrollo cerebral y en la salud en general. ¿Tenemos motivos para estar preocupados?

¿Cuál es la magnitud del problema?

¿Pasan los niños y niñas demasiado tiempo expuestos a pantallas? Datos recientes indican que sí:

- Los niños y niñas estadounidenses de 0-2 años duplicaron el tiempo que pasaban frente a una pantalla entre 1997 y 2014, pasando de 1,32 horas de media al día a 3,05 horas diarias. Es muy posible que en los últimos 10 años este tiempo haya aumentado aún más.
- Una encuesta realizada en 2022, también en EEUU, mostró que los niños y niñas de 8-12 años y los mayores de 12 años pasan más de 2 horas al día expuestos a pantallas durante los fines de semana. En los tres países, el 47% de los niños utiliza regularmente 3 o más dispositivos, y el



123RF Limited@gritsivs

al día respectivamente usando pantallas.

- De acuerdo con un informe de la empresa Qustodio, publicado en 2021 con los datos de más de 400.000 familias de EEUU, Reino Unido y España, el 44% de los niños españoles de 5-15 años pasan más de 2 horas al día expuestos a pantallas durante los fines de semana. En los tres países, el 47% de los niños utiliza regularmente 3 o más dispositivos, y el

75% utiliza al menos 2 dispositivos diferentes a diario. El 62% de los niños de 5-15 años tienen su propio teléfono.

¿Cómo se corresponde esto con las recomendaciones de los expertos?

La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar el tiempo de pantalla a un máximo de una hora al día a los 3-4 años y dos horas al día entre los 5 y 17 años.

La Asociación Española de Pediatría acaba de actualizar sus recomendaciones para el uso de pantallas en la infancia y recomienda no pantallas en absoluto por debajo de los 6 años y un máximo de una hora al día entre los 6 y los 12 años.

Como vemos la realidad actual se aleja mucho de las recomendaciones.

¿Qué dicen los estudios?

Las preocupaciones de padres y profesionales se reflejan en el alto interés que ha surgido en los últimos años por analizar este asunto. En el momento actual hay literalmente miles de estudios científicos publicados que examinan el impacto de las pantallas en la infancia y adolescencia. Esta es una pequeña muestra de algunos de los estudios más relevantes publicados en los últimos meses:

- Un análisis de 10 estudios que incluía a un total de casi 200.000 niños y niñas, mostró

Omega-3

Todos dicen que es bueno y tienen razón

Imagina entonces tomar el **más puro**,
el **más innovador** y el **más testado**

Elige la solución Nua que mejor se adapta a ti



nua
biological

www.nuabiological.com

SLACKSTONE II® la solución natural para preparar Agua Dialítica



Disponible la máxima información
actualizada de nuestro Sistema



Y la descarga del libro (en 5 idiomas)
"Cuerpos Cristalinos en el Organismo"



www.slackstone.com

LAB YBORRA, S.L.
Laboratorio de Aplicaciones Biológicas

Luis I, 70 - 28031 MADRID (España)
(+34) 913 803 285 | (+34) 680 426 033
labyborra@slackstone.com



que aquellos con alta exposición a pantallas tenían un mayor riesgo de desarrollar **trastorno del espectro autista** (doi: 10.1515/reveh-2024-0147).

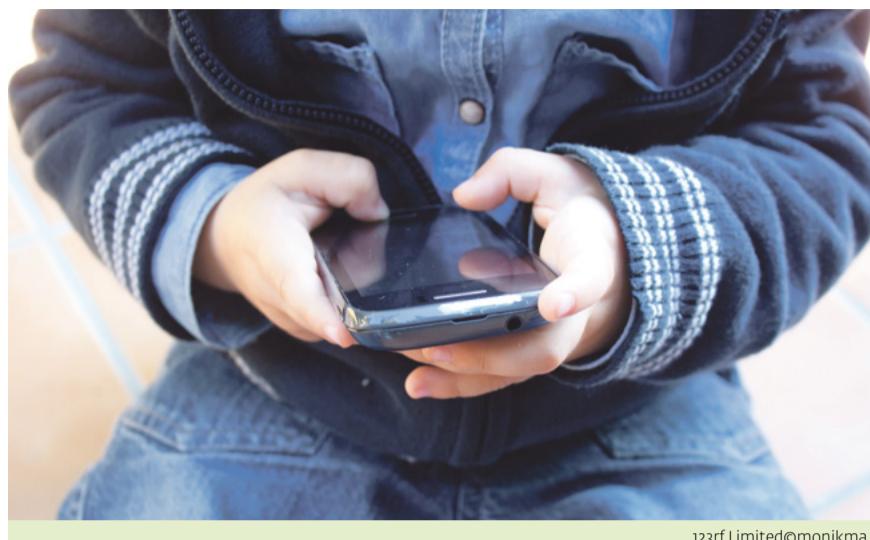
- Otro análisis de 9 estudios con un total de más de 80.000 niños mostró que pasar más de dos horas al día expuesto a pantallas incrementa en un 50% el riesgo de desarrollar **trastorno por déficit de atención e hiperactividad** (doi: 10.1515/reveh-2022-0262).
- Un estudio de más de 7.000 niñas y niños japoneses de 2 años ha mostrado que estar expuestos a pantallas aumenta el riesgo de **conductas emocionalmente reactivas y agresivas** (doi: 10.1093/pubmed/fdae240).
- Un estudio de más de 62.000 niños y adolescentes chinos mostró que un mayor tiempo viendo la televisión o jugando con pantallas, así como un menor tiempo de sueño, se correlacionaban con una **peor salud mental** (doi: 10.1186/s12888-024-06233-w).

- Un estudio realizado en California con algo más de 8.000 adolescentes mostró que cuanto más tiempo un adolescente pasa interaccionando en redes sociales, mensajes de texto y chats de video, mayores son sus probabilidades de **experimentar con alcohol, cannabis y nicotina** (doi: 10.1016/j.drugalcdep.2024.112504).

Cómo afecta al cerebro infantil la sobre-exposición a pantallas

Del conjunto de estudios publicados sabemos con bastante seguridad que el uso excesivo de pantallas en la infancia:

- Retrasa y dificulta el desarrollo del lenguaje.
- Disminuye la capacidad de atención y concentración, lo que puede afectar a la capacidad de aprendizaje.
- Dificulta la adquisición de habilidades sociales.
- Disminuye la tolerancia a la frustración.
- Interrumpe el ritmo circadiano y disminuye la calidad del sueño. El sueño es esencial para el desarrollo cerebral.



123rf Limited@monikma

- Puede generar conductas adictivas.
- Además de los efectos negativos de las pantallas en sí mismas, no hay que olvidar que ciertos contenidos que los menores pueden encontrar en internet y redes pueden ser enormemente dañinos para su salud mental y emocional; por ejemplo, contenidos de naturaleza sexual o violenta; además del riesgo de ciberacoso y encuentros con depredadores.

El lado positivo de las pantallas

Las pantallas en sí mismas no son perjudiciales, es el uso y abuso que hacemos de ellas. No es sólo cuánto tiempo, es el cómo y el para qué. Los estudios sugieren que cuando las pantallas se usan con un propósito interactivo y educativo, esto puede influir positivamente en el desarrollo del lenguaje y las funciones ejecutivas. Es principalmente el tiempo de pantalla pasivo (como ver la televisión) el que afecta más negativamente a la atención, a la memoria, a las habilidades sociales y a la estabilidad emocional.

El acceso a internet y redes sociales, hecho de forma consciente y con propósito puede facilitar el aprendizaje, inspirar nuevas aficiones, ayudarnos a encontrar información mucho más rápidamente y mantenernos en contacto con amigos y seres queridos que viven lejos. Así lo expresó una niña española de 11 años entrevistada para el informe Qustodio mencionado más arriba: "Lo que más me gusta es chatear con mis amigos, buscar información, jugar a videojuegos y ver vídeos para aprender a cocinar y aprender idiomas."

Uso racional de pantallas

Como con otras actividades, tenemos que intentar usar pantallas (adultos y niños) de forma consciente,

"inopportunos", o para mantenerlos entretenidos si estamos ocupados haciendo alguna cosa.

Busca un equilibrio entre uso de pantallas y tiempo al aire libre. Por cada hora de pantalla debería haber al menos 3 horas de juego o actividades físicas al aire libre.

Establece áreas de la casa (por ejemplo el dormitorio) y horas (por ejemplo las comidas y la hora antes de ir a la cama) "libres de pantallas". Esto debe ser seguido por toda la familia, no solo por los menores.

Sé un ejemplo. Nuestros hijos e hijas hacen lo que nos ven hacer, no lo que les decimos que hagan. Como expresó un niño de 10 años entrevistado para el informe Qustodio mencionado anteriormente: "Cuando me dicen que deje de mirar la tablet, pienso que no es justo porque ellos usan sus dispositivos electrónicos más que nosotros." Además, el tiempo que tú como progenitor pasas interaccionando con pantallas es un tiempo que no estás dedicando a tus hijos. Los niños y niñas cuyos padres pasan mucho tiempo mirando su móvil tienen peor lenguaje, incluso aunque ellos no usen pantallas. ■

@maxinutrition.es

Hydration Tabs
HYDRATION & ELECTROLYTES
LEMON LIME
0% Sugar | 100% Vegan

PREVENCIÓN DE CALAMBRES **HIDRATACIÓN ÓPTIMA** **RENDIMIENTO SOSTENIDO**

Información y contacto:
info@rebelbrands.es



Comparando bálsamos labiales

Los labios son una zona frágil sometida al contacto constante con la humedad de la boca, a los alimentos y bebidas que ingerimos, al viento, al frío y al sol. Además, carecen de glándulas sebáceas, lo que los hace más susceptibles a la sequedad y las grietas. Los bálsamos labiales son un producto ideal para protegerlos. Al estar en contacto directo con la boca siempre vamos a ingerir una parte del producto y, por ello, es esencial elegir aquellos cuya formulación sea lo más natural posible. El Comité Científico de Seguridad de los Consumidores (SCCS) de la UE calculó que la ingesta media de pintalabios en las personas que los utilizan a diario es de 20g/año, lo que equivale a 4 pintalabios enteros.

14

La base de los bálsamos labiales es una grasa que puede ser en forma de cera, manteca o aceite. En la cosmética convencional esta grasa suele ser aceites minerales de origen petroquímico que encontramos en la lista de ingredientes INCI con nombres como *Paraffinum Liquidum*, *Dimethicone*, *Carbomer*, *Petrolatum*, *Cera Microcristallina*, *Paraffin*, *Acrylates*, *Acrylamides*. *Microcrystalli-*



123rf Limited@mantis. Labios secos

ne Wax, *Ceresin*, *Ozokerite*, *Synthetic Wax*. Su uso se prioriza al de las grasas naturales porque son mucho más baratos y estables.

Petrolatum es el nombre INCI de la vaselina, tradicionalmente un ingrediente básico en los bálsamos labiales convencionales, que se ha usado mucho en el pasado, cuando se le daba un valor incluso medicinal; y se sigue utilizando; pero como su nombre INCI indica, es un derivado del petróleo, un hidrocarburo.

La vaselina actualmente está restringida en Europa, según el Anexo

II/904 que dice: “Este ingrediente está prohibido en los cosméticos en Europa, excepto si se conoce el historial completo de refinación y se puede demostrar que la sustancia a partir de la cual se produce no es carcinogénica”.

Estas sustancias no permiten una correcta trasmisión de la piel, taponando sus poros. Según la industria, es una propiedad ideal para evitar que la piel pierda humedad y se deshidrate. La realidad es que muchas personas que usan bálsamos labiales constatan que cuanto más producto se aplica, más irrita-

En la cosmética econatural las grasas sintéticas son sustituidas por aceites, mantecas o ceras

dos o deshidratados se ven los labios. Este efecto suele deberse a la alta cantidad de aceites minerales en la fórmula. Además, si estos aceites minerales están presentes en exceso, son repelidos por los labios como si fueran un cuerpo extraño. Por lo tanto, es necesario aumentar constantemente la frecuencia de aplicación y la cantidad de producto.

Pero el principal problema es la presencia en ellas de **sustancias contaminantes o impurezas tóxicas** que suponen un problema de salud para las personas. Se acumulan en tejidos, nódulos linfáticos, bazo e hígado y pueden llegar a ocasionar microgranulomas, masa de células inmunes que se forma cuando el sistema inmunológico intenta aislar



TALLER MADRESELVA

ODORLESS
bálsamo desodorante

con Aceite Esencial de Palmarosa

Smart Unisex Choice

ODORLESS
bálsamo desodorante

30 ml

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

www.tallermadreselva.com

SISTEMA NERVIOSO

EMPIEZA EL CURSO ESCOLAR CON LA SERENIDAD Y CLARIDAD QUE NECESITAS

Porque la actitud, a veces, no sólo depende de ti...

AYUDA AL EQUILIBRIO NERVIOSO, REDUCIENDO EL ESTRÉS

S3BALANCE®
SISTEMA NERVIOSO
Equilibrio y Bienestar

BMBALANCE
SISTEMA NERVIOSO
Serotil®, Biotrop, Griffonia, L-Glutamina, L-Taurina, Vitamina C, zinc y B6
Contribuye al rendimiento intelectual y cognitivo normal

AYUDA AL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y A LA CONCENTRACIÓN

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

Más info en fdblaboratorios.com



sustancias extrañas que ha sido incapaz de eliminar. La OCU denunció en 2024 la presencia de estas sustancias en concentraciones por encima del límite máximo recomendado por Cosmetics Europe, la patronal europea de la industria cosmética, en dos conocidas marcas de bálsamos labiales. Además de los aceites minerales en los bálsamos labiales también podemos encontrar otros ingredientes poco recomendables como filtros solares, como *Benzophenone*, *Ethylhexyl methoxycinnamate* y *Octinoxate* que son **disruptores hormonales**.

Al estar en contacto con la boca, muchos incorporan saborizantes que los hacen más apetecibles. Los encontramos con sabor a frutas, a chicle o incluso a coca cola. Algunos además hacen referencia a personajes infantiles potenciando su uso entre el público infantil. Esto es un problema ya que muchas veces lo asimilan a una chuchería, lo que potencia su ingestión. Se trata de sustancias específicas para aromatizar la cosmética pero que no son aptas para el consumo y su uso no está pensado para ello.

Ingredientes de la cosmética econatural

En la formulación de **bálsamos labiales econaturales** se recurre a mantecas, ceras y aceites de origen vegetal. Un ingrediente muy utilizado es la **manteca de karité** con propiedades hidratantes y reparadoras. También es rica en vitaminas A, D, E y F, esenciales para nutrir y revitalizar la piel. Ayuda a restaurar la elasticidad de los labios, protegiéndolos de las agresiones ambientales. Otros ingredientes son los aceites vegetales como el **aceite de jojoba**, **ricino**, **coco** y **aguacate**. El aceite de jojoba, con una composición similar a la del sebo humano, penetra fácilmente e hidrata profundamente sin dejar una película grasa. Es ideal para labios sensibles con tendencia a la irritación. El aceite de aguacate, por otro lado, es rico en vitaminas A, D y E, y proporciona una hidratación intensa a la vez que promueve la regeneración del tejido cutáneo. El aceite de coco tiene también propiedades hidratantes y antimicrobianas, por lo que está muy indicado para labios dañados.

El efecto hidratante de las grasas y aceites naturales se puede reforzar con extractos de plantas y aceites esenciales con propiedades calmantes, cicatrizantes y antisépticas como la **manzanilla** o la **caléndula**. Otros



123rf Limited@deagrezz

ingredientes muy utilizados en las fórmulas naturales para dar textura al producto son la cera de abejas o las vegetales.

Al tratarse de formulaciones que normalmente no contienen agua no suele ser necesario recurrir a ningún tipo de conservante.

Con respecto a los colorantes y saborizantes, la cosmética natural certificada suele utilizar colorantes naturales de uso alimentario, por ser los bálsamos labiales productos que están en contacto con la boca.

Comparando INCIs

Hay algunos bálsamos completamente artificiales, en los que todos o casi todos sus ingredientes son de origen petroquímico:

Petrolatum, Ozokerite, Ethylhexyl Palmitate CI19140.

Son todos ingredientes de origen petroquímico, incluyendo el colorante (CI..)

Hay otros, algo que ocurre cada vez más frecuentemente en cosmética, que incluyen muchos ingredientes naturales, pero no todos. Siempre hay alguno petroquímico, por cuestiones de precio de los ingredientes y/o de facilidad a la hora de fabricar el producto.

Por ejemplo:

Theobroma Cacao Seed Butter, Cocos Nucifera Oil, Candelilla Cera, Ricinus Communis Seed Oil, Synthetic Beewax, Simmondsia Chinensis Oil, Parfum, Tocopherol, Benzyl Salicylate, Hexyl Cinnamal, Coumarin, Limonene, Rose Ketones, Trimethylcyclopentenyl Methylisopentenol, Benzaldehyde.

Sus ingredientes principales son la manteca de cacao, aceite de coco,

y una posible fórmula de un bálsamo labial natural sería:

Helianthus Annuus Seed Oil, Cera Alba, Cannabis Sativa Seed Oil, Triticum Vulgare Germ Oil, Chamomilla Recutita Flower Extract, Calendula Officinalis Flower Extract, Lecithin, Parfum, Limonene, Linalool, Geraniol.

Contiene aceite de girasol, cera de abeja, aceite de germen de trigo, extracto de manzanilla y extracto de caléndula (el aceite de girasol es el solvente utilizado para elaborar los extractos de manzanilla y de caléndula), lecitina y un perfume natural, que como es natural, los tres alérgenos que contiene (subrayados) son naturales. ■



BioVidaSana, la certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética
www.biovidasana.org

Verano, cuidado y frescura natural

Corpo Sano

EXTRÁCTE BIO CERTIFICAT

www.corpo-sano.com



Vanesa León es dietista-nutricionista y asesora técnica en **El Granero**, marca referente en el sector de la alimentación ecológica en España. Desde 1999, disponen también de fábrica de complementos alimenticios propios en la que, junto al departamento de I+D+i, desarrollan y producen productos de calidad y eficacia.

¿Los suplementos son un aliado en el autocuidado?

Mantener un correcto estado de salud en todas las esferas (digestiva, inmunitaria, articular, emocional, hormonal, cardiovascular) se ha convertido en un reto. El estrés, el ritmo de vida actual, la falta de sueño y la exposición a tóxicos, unido a que buscamos la longevidad saludable es lo que ha puesto a los complementos alimenticios en auge. Estos no sustituyen una alimentación saludable, sostenible, adaptada y consciente. Y cada persona debe seleccionar aquellos que le puedan beneficiar en la búsqueda del autocuidado. No te conformes con cubrir solo los mínimos, aspira a una salud óptima física, mental y emocional.

Vanesa León (El Granero): “Lo importante es el equilibrio entre calidad, eficacia y seguridad”

Los complementos pueden marcar la diferencia.

¿En qué características debemos fijarnos al elegirlos?

No todo el mundo necesita tomar los mismos complementos, así que lo primero es buscar recomendaciones personalizadas. Lo importante es el equilibrio entre calidad, eficacia y seguridad. Disponemos de complementos alimenticios elaborados con seleccionadas materias primas, solas o en combinación si ésta mejora la biodisponibilidad y la eficacia. Disponemos también de complementos elaborados con materia prima ecológica y de alta potencia con extractos estandarizados, e incluso algunos en formato polvo. Adaptamos nuestras fórmulas para cubrir las necesidades de nuestros consumidores. Trabajamos bajo las estrictas normas europeas IFS para garantizar la seguridad y además contamos con el sello B-corp, como empresa con valores de impacto positivo para las personas, la comunidad y el medio ambiente.

¿Qué diferencia un complemento alimenticio natural de uno que no lo es, y cómo conseguís que eficacia y la opción más natural vayan de la mano?

Las diferencias en cuanto a la concentración de una planta ecoló-

gica, su estandarización en principio activo y el ratio utilizado en un extracto son factores que tenemos en consideración a la hora de formular y fabricar nuestros complementos alimenticios. Más no siempre significa mejor. Altas dosis concentradas de principios activos o nutrientes pueden generar malestar digestivo o incluso estar contraindicado.

Un polvo de planta ecológica cuya potencia es menor se puede tomar durante más tiempo de forma segura, buscando un beneficio a largo plazo o prevención. Es más lógico recurrir a los complementos con una visión de autocuidado, antes de que aparezcan síntomas.

¿Cuándo optar por un complemento específico o un multivitamínico?

Cada persona es única y sus necesidades nutricionales van cambiando. La alimentación debería de adaptarse desde la infancia hasta las edades más avanzadas, teniendo en cuenta la actividad física e intelectual y los factores ambientales (polución, cambios de temperatura, exposición a tóxicos). Es ahí donde los complementos multivitamínicos pueden tener sentido. Cuando te sientes con falta de energía, un multivitamínico puede tener sentido. También cuando asumes que no te estás alimentando correctamente, lo

que puede llevar a una carencia de vitaminas y minerales.

¿La suplementación es un colateral del modo de vida actual, que nos aleja de una alimentación y hábitos de vida saludables, o un resultado del progreso en I+D+i para mejorar nuestras vidas?

Es una interesante reflexión, y sustenta el debate sobre si el consumidor de complementos alimenticios tiene la falsa sensación de que solo con ello ya está “cubierto” y puede alejarse de un estilo de vida saludable. Incorporar nuestros complementos alimenticios forma parte del autocuidado y responde a la tendencia creciente de buscar soluciones naturales en formato más práctico.

Alimentación y complementación juegan muy bien en equipo. Para El Granero ha sido y es una extensión natural y orgánica, ampliando la esfera del cuidado natural de nuestros consumidores. Comer con calma, en un entorno agradable y prestando atención a los alimentos, mejora los procesos digestivos y el estado de ánimo. Como decimos “lo natural es disfrutar”. Para nosotros, la agricultura ecológica y el respeto por el medio ambiente son imprescindibles y una esperanza para nuestro cuidado y el de nuestro planeta. ■

Hierro para su mente, energía para cada día

Floradix® Kids

Hierro y vitaminas para niños

Agradable sabor natural a frambuesa

Salus Floradix® Kids
Hierro y vitaminas para niños
Contiene extractos herbales y zumos concentrados de frutas
Para apoyar el desarrollo mental*

Complemento alimenticio 250 ml

Salus

Bienestar por naturaleza

MÁS INFORMACIÓN

DESCUBRE

C.N. 203178.4