CURT EDICIONES SA

Salud Total Médicos y medicinas

Le agradecemos la adquisición el ejemplar digital de nuestra revista



A continuación le indicamos instrucciones necesarias para leer un PDF, de la manera más clara y sencilla posible.

La mayoria de los navegadores más modernos incluyen lector de pdfs integrado, pero si desea leer en modo revista le recomendamos se descarge el software

Adobe Acrobat Reader DC

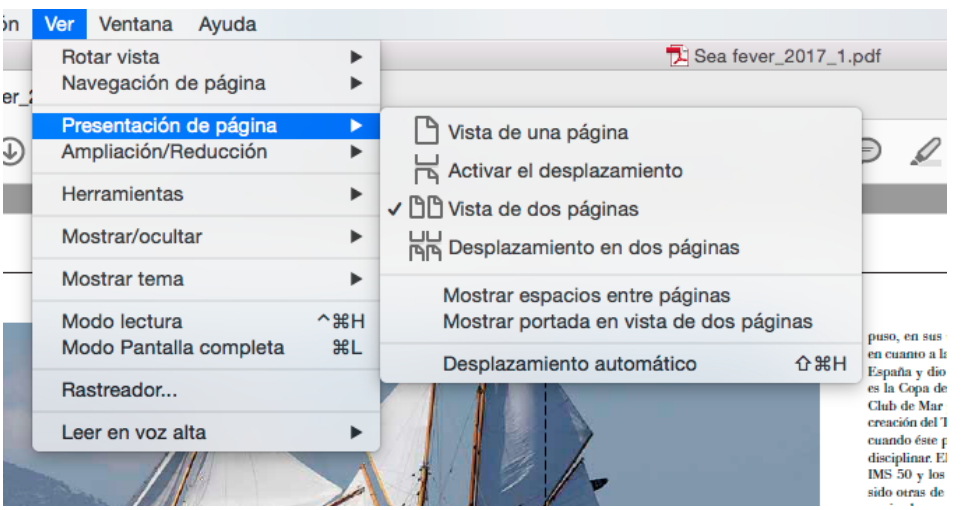
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

seleccione en el menú

Ver la presentación de la página a dos páginas.

También para una lectura más comoda escoja

Modo pantalla completa.



Esperamos disfrute con nuestra publicación.

No olvide volver a visitar nuestra página e inscriberse en el newsletter que le mantendrá informado de la publicación de nuevos ejemplares.

Copyright 2017 CURT EDICIONES, S.A.

nº 113 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

SaludTotal

TEMA DEL MES
CUIDA TUS OJOS

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

CHOCOLATE
NÉCTAR DE LOS DIOSES

COLESTEROL
APRENDE A CONTROLARLO

SALUD BUCAL
¿ME CEPILLO BIEN LOS DIENTES?



CURT EDICIONES
00113
8413042585695

ARISTODERM

PROTEOGLICANOS-C

TU PIEL JOVEN POR MÁS TIEMPO

SIN Parabenos
SIN Perfume

3% Proteoglicanos solubles
5% Ascorbil Fosfato de Sodio

Hidrata, reafirma e ilumina tu piel



Gracias a las ampollas antioxidantes,hidratantes y reafirmantes ARISTODERM, podrás recuperar la luz y el tono original de tu dermis con resultados visibles en rostro, cuello y escote desde la primera aplicación.

Apto para todo tipo de piel.

¿QUIERES GANAR UNA EXPERIENCIA SPA?

Entra en
www.aristodermpromo.es

ARISTO

Lactoflora®

Siéntete PRO

Un probiótico para cada situación

¿Flora intestinal alterada?

Protector intestinal infantil y adultos



¿Pérdida de agua y electrolitos?

Suero oral



¿Molestias urinarias?

Protector con arándanos





¿Desequilibrios de la flora vaginal?

Protector íntimo



¿Defensas debilitadas?

Protector inmunitario adultos
Primera etapa



¿Problemas dentales y de las encías?

Salud bucodental



2 sabores: menta o fresa

¿Llanto inconsolable? ¿Irritabilidad?

Colicare



STADA

más salud, más vida

Venta en farmacias / www.lactoflora.es

No olvides sonreír

Sí, y lo repito. No olvides sonreír. ¿Sabías que para conseguir este gesto, espontáneo y sincero, trabajan en equipo hasta 17 músculos de nuestro rostro? Cuando sonreímos obtenemos una sensación placentera que aporta numerosos beneficios para la salud. Se ha comprobado que incluso en el útero ya lo hacemos. Nuestro cerebro libera adrenalina, endorfinas, serotonina y dopamina, hormonas todas ellas relacionadas con la reducción del dolor físico y emocional, con el aumento del número de leucocitos y la mejora del sistema inmunológico. La sonrisa ayuda a reducir la tensión muscular y combate el estrés. Es una forma natural de relajación que oxigena el organismo y, por tanto, ayuda a tener una piel más tersa y joven. Además, nos hace más atractivos y cercanos a los demás, abriendo nuevos canales de comunicación y, muy importante, es contagiosa. Si sonreímos, tanto si los hacemos de forma discreta como enseñando todos los dientes, aumentamos la autoestima, somos felices y contagiamos ese entusiasmo y optimismo a quien está a nuestro lado. Si por el contrario fruncimos el ceño, estaremos más tristes, enfadados e impregnaremos a los demás nuestro mal rollo.

Ya ves, con una sonrisa todo son ventajas. Y recuerda, el primer viernes de cada mes de octubre no hay escusa; sonríe y sonríe mucho porque se celebra el Día Mundial de la Sonrisa. ■



Mira al futuro **protegiendo tus ojos**

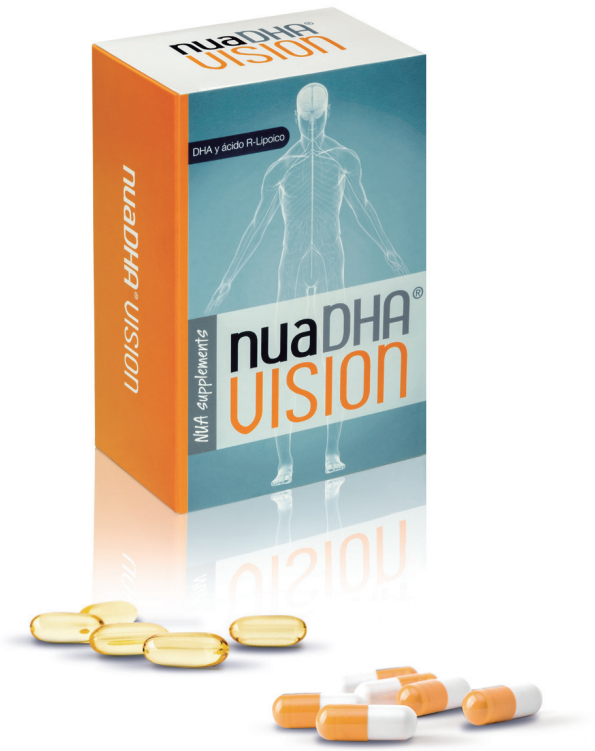


Combinación de antioxidantes y Omega-3 (DHA) diseñada para **proteger y prevenir alteraciones visuales** asociadas a la edad.

¿Por qué tomar NuaDHA Vision®?

Es el I único complemento alimenticio capaz de incidir sobre todo el sistema visual:

- √ **Retina**
- √ **Superficie ocular**
- √ **Nervio óptico**



De venta en farmacias, parafarmacias y herbolarios.

nua biological

www.nuabiological.com



SUMARIO

Junio 2019

"La paciencia es la mejor medicina"
John Florio
Lexicógrafo, lingüista y paremiólogo inglés
1553-1625



8-9 En Portada
Eiralabs

12-17
Tema del Mes
Cuida los ojos

Seguir buenos hábitos nos ayudará a disfrutar de una óptima salud visual tanto por dentro como por fuera y evitar futuros problemas.





26-30 Alimentación
Chocolate

Negro, con leche y blanco. Así se denomina el chocolate de forma tradicional. Pero, ¿qué más podemos decir de este alimento que revolucionó al Viejo Continente?.



18-22 Dossier
Intolerancia a la lactosa

Todo lo que debemos saber sobre la incapacidad de digerir este azúcar propio de los lácteos, cómo afecta al organismo y sus alternativas..



32-34
CALCIO
¿Es igual en todos los alimentos?.

38-41 Mundo Estética



Objetivo: dientes limpios

Para disfrutar de una sonrisa y boca sanas resulta fundamental tener una higiene bucal correcta y diaria. Conoce también qué alimentos tiñen los dientes y cómo cepillarlos.

42-43 Historias de Éxito

Jordi Albert Grimau ... en la Gloria Farma



46-49 Deporte y Salud

Personal Trainer



Médicos y medicinas

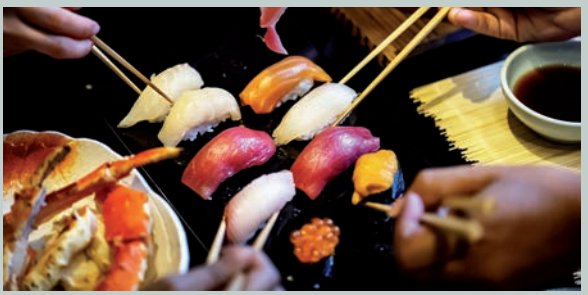
50-55 Médicos y Medicinas

Colesterol

Los niveles, factores de riesgo y cómo controlarlo

56-58 La Farmacia Responde

Anisakis



60-62 Investigación

El paciente en IOB



EN SPRAY Y GOTAS



Dos nuevas referencias Rescue: Rescue Plus Gotas y Rescue Plus Spray. En formato gotero o spray de 20 ml, incorporan la vitamina B5 que contribuye al rendimiento intelectual y la vitamina B12 que contribuye a la función piscológica normal y al funcionamiento del sistema nervioso.
www.bachrescues.es
https://diafarm.es



TÉ VERDE

Complemento alimenticio diurético que permite la eliminación de líquidos y favorece el metabolismo de las grasas acumuladas. Además, tiene gran contenido en antioxidantes que combaten los radicales libres y previenen el envejecimiento. Disponible en envase de 10 ampollas (1 al día) y envases de 45, 100 y 200 cápsulas (3 al día).
www.arkopharma.com

CUIDADO Y BIENESTAR



Aromafemina es una línea natural que cuida la salud de la mujer. Cápsulas Confort (pre) Menstrual, a base de aceites esenciales, previenen y alivian los síntomas del ciclo menstrual; las Cápsulas Bienestar Femenino ayudan a controlar los trastornos de la menopausia. La gama se completa con las Cápsulas Confort de las vías urinarias.
www.pranarom.com

VITAMINA D

Videgyn® de Laboratorios Gynea está recomendado para estados carenciales de vitamina D, en caso de baja exposición solar o nutrición deficiente de esta vitamina. El envase de 15 ml contiene 400 U.I. (10 microgramos) de vitamina D por gota, que facilita la dosificación según prescripcíon.
www.gynea.com



PRODUCTO KERN PHARMA

El laboratorio amplía su vademécum de medicamentos genéricos con Febuxostat Kern Pharma EFG en dos presentaciones distintas: dosis de 80 mg y de 120 mg. Está indicado para el tratamiento de la hiperuricemia crónica y en la prevención y tratamiento de la hiperuricemia por quimioterapia.
www.kernpharma.com





CUIDADO DE LOS PIES

Protege y evita la reapertura de las grietas en manos y pies. Transparente y resistente al agua, favorece la cicatrización de las grietas. Gracias a la tecnología URGO Filmogel®, la aplicación localizada del producto sobre las grietas permite, al contacto con el aire, la formación de un film protector.

www.urgo.es



SALUD DIGESTIVA

Dos complementos alimenticios desarrollados para el restablecimiento de la microbiota intestinal normal. Están compuestos por cepas de probióticos, que cuentan con estudios clínicos que avalan efectos beneficiosos para el mantenimiento de la salud digestiva.

www.labvilardell.com

Contra el estreñimiento ocasional

Bekunis Tisana es un aliado para el alivio sintomático del estreñimiento ocasional. Su composición se basa 100% en hojas de sen, planta medicinal con propiedades laxantes (Cassia Angustifolia), cortadas en pequeños trozos y presentadas en un bote de 80 gr.

www.diafarm.es





EN PORTADA

CON **EIRALABS** CONSIGUE ESE **XTRA** DE JUVENTUD Y BIENESTAR QUE TE MERECES.

Nuestra nueva gama de productos de juventud y bienestar está basada en extractos botánicos y nutrientes bioactivos para un apoyo específico. La constante de Eiralabs ha sido siempre el desarrollo de productos que combinen los mejores componentes para potenciar los beneficios de los mismos. Formular desde la máxima calidad e ingredientes prémium para fórmulas que ofrecen visibles resultados.

Los 40 son los nuevos 30, y ahora es el momento de invertir más tiempo y dedicación en el cuidado de nuestra salud en general. Otorgarle el Xtra que marca la diferencia en la lucha contra el tiempo.







XTRALIB FOR HIM

LIBIDO + RESISTENCIA Y ENERGÍA PARA ÉL

Formulado específicamente para hombre, ayuda a mejorar la libido y los niveles de energía. Principio del formulario: una fórmula exclusiva con ingredientes activos patentados y con beneficios sinérgicos, que apoyan el flujo sanguíneo saludable y mejora el rendimiento sexual*, los niveles de energía, promueve una libido saludable, el rendimiento físico y la resistencia.

* El zinc contribuye al mantenimiento de niveles normales de testosterona.

XTRALIB FOR HER

LIBIDO + APOYO HORMONAL PARA ELLA

XtraLib for Her apoya la adaptación del cuerpo al estrés y respalda el equilibrio hormonal femenino saludable. Una mezcla de ingredientes cuidadosamente seleccionados para apoyar el equilibrio de las hormonas y para mejorar la energía y la libido *.

* Contiene extracto de Maca tradicionalmente utilizada en la medicina peruana, promueve la energía y una libido saludable. Apoya la función sexual saludable.

XTRAGLUTA-DETOX

TÓNICO DESINTOXICANTE

Esta fórmula es un tónico ideal para respaldar los procesos naturales de limpieza y desintoxicación del hígado y ayuda a promover una función hepática saludable*. Mejora la producción de enzimas desintoxicantes y su alto contenido en antioxidantes favorece la salud del hígado, ayudando a reducir los radicales libres que se forman en el cuerpo.

* La cúrcuma y el cardo mariano contribuyen a la salud hepática y ayudan a proteger a las células hepática del daño oxidativo.

"NUTRE EL CUERPO, LA BELLEZA Y LA CONCIENCIA DESDE DENTRO HACIA FUERA. QUIERO SER TODO LO ACTIVO QUE QUIERO, INCLUSO A MEDIDA QUE ENVEJEZCO, QUIERO HACER MUCHAS COSAS CADA DÍA, ¡QUIERO SER SALUDABLE!"







ASHWAGANDHA
SENSORIL®

EQUILIBRIO PARA CUERPO Y MENTE

Potente adaptógeno derivado de una mezcla única de hojas y raíces de la planta Withania somnífera que proporciona una eficacia óptima y una diversidad bioactiva. Gestiona y reduce el estrés, aumenta los niveles de energía. Mejora el enfoque y el tiempo de reacción, aumenta la fuerza de la parte superior e inferior del cuerpo, mejora la calidad del sueño y la salud mental cognitiva, el estado de ánimo, la fatiga y la vitalidad. También apoya la salud de las articulaciones, la cardiovascular, la función endotelial saludable y un perfil lipídico saludable.

CELLUHELP®

MEJORA TU COMPOSICIÓN CORPORAL DE UNA FORMA SEGURA Y ACTIVA

Cumplir años se asocia con una desaceleración del metabolismo y esto se traduce en un aumento de peso, grasa corporal localizada (abdomen) y cambios en el equilibrio de los lípidos y el azúcar en la sangre (síndrome metabólico o síndrome X). Afecta hasta el 20% de la población adulta. Más allá de las consideraciones estéticas, el control de estos desequilibrios puede ayudar a prevenir trastornos cardiovasculares y/o diabetes tipo 2, por ejemplo. Celluhelp está diseñado con 11 súper ingredientes que activa el metabolismo desde el interior. Es antioxidante, aumenta la síntesis de colágeno, disminuye la retención de líquido y ayuda a reducir la celulitis.

UBIQUINOL 100 MG
(FORMA REDUCIDA DE COENCIMA Q10)

ENERGÍA PARA TUS CÉLULAS

UBIQUINOL® es utilizado directamente por las células sin necesidad de ser transformado. Así se consigue un efecto más rápido con menor dosis. Es un potente antioxidante natural, ya que tiene la capacidad de neutralizar los radicales libres, ayuda a regenerar la Vitamina E y C, evitando el envejecimiento de la piel. Reduce el dolor muscular y disminuye el síndrome de la fatiga crónica.
Ayuda a la fertilidad masculina.



LÍNEA COLLAGEN ACTIVE

EN TRES FORMATOS DIFERENTES:

en polvo, en cápsulas o en formato de sobres monodosis

En farmacias, parafarmacias y eiralabs.es

PONTE AL DÍA

NUEVA TENDENCIA

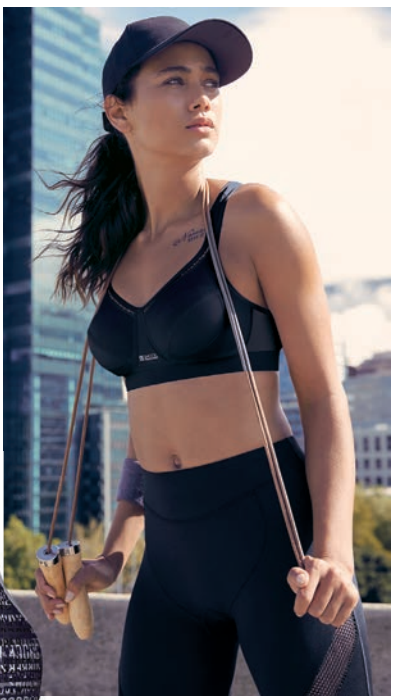
Neubau Eyewear celebra el centenario del movimiento Bauhaus con el lanzamiento de unas gafas de sol de edición limitada muy especial: Walter & Wassily. Un homenaje al fundador de este inspirador movimiento artístico y arquitectónico, Walter Gropius, y al pintor Wassily Kandinsky. Disponibles en tres combinaciones de color.
www.neubau-eyewear.com





DISFRUTAR DE LA EXCELENCIA

Con la gama Fusiontec Functional podemos preparar de forma sana desde laboriosos asados hasta las sopas más simples, disfrutando de su funcionalidad única, gran calidad y moderno diseño. Es un material robusto, resistente y que logra una óptima conducción y retención del calor. Disponible en tres formatos.
www.wmf.es



COLABORACIÓN SOLIDARIA



El ayuntamiento de Boadilla del Monte junto con Narval Pharma y otros patrocinadores, han colaborado para que, un año más, se haya celebrado con gran éxito el Torneo de Pádel Solidario organizado por ONG Cirugía en Turkana. En el torneo también participó el equipo femenino Lex Vitae.
www.narvalpharma.com



DISEÑO Y COMODIDAD

Utilizar un top y unas mallas adecuadas a cada práctica deportiva resulta fundamental para la salud y para nuestra comodidad durante el entrenamiento. La firma Shock Absorber nos propone su última colección de sujetadores que reducen el movimiento del pecho un 78% y completa con una gama de leggings.
www.shockabsorber.es

YOUNILOOK™

LENTES DE ESPEJO





Las lentes combinables Younilook permiten realizar las tareas de maquillarse y asearse delante del espejo, de forma cómoda y sin necesidad de utilizar las gafas.

Indispensable para el maquillaje y aseo diario

La solución Younilook Lentes de Espejo se convierte en nuestro gran aliado. Con este nuevo sistema, distribuido en exclusiva por Catol Callery, ya no necesitamos colocarnos las gafas o utilizar un segundo espejo de aumento, el propio espejo puede incorporar los lentes para obtener una imagen luminosa, más enfocada y aumentada sin ningún tipo de distorsión. Younilook es eficaz, cómodo y unisex, permite también un cuidado perfecto de la imagen masculina. En la actualidad, un gran porcentaje de hombres utilizan algún producto de belleza. Además, se presenta como un accesorio dirigido al mercado de la alta cosmética y belleza; un revolucionario asistente personal para el cuidado facial, que satisfará íntegramente cualquier necesidad.■

Distribuidor exclusivo:
CATOL GALLERY
www.catolgallery.com
catol@catolgallery.com



Cada estuche contiene cuatro pares de lentes sin monturas

A	+1.0	-	+1.5
B	+1.75	-	+2.25
C	+2.5	-	+3.0
D	+3.25	-	+3.75

EL ASISTENTE PERSONAL PERFECTO

- ✓ **Permite mirar a través de las lentes de forma simultánea.**
- ✓ **Visión perfecta, sin distorsiones.**
- ✓ **Imagen enfocada, luminosa y aumentada.**
- ✓ **Elimina la necesidad de usar gafas en el cuidado facial.**
- ✓ **Portátil.**
- ✓ **Se acopla a cualquier espejo.**



Nuestros ojos son la principal fuente generadora de información pero, al mismo tiempo, nos ayudan a comunicarnos con el entorno. Mimarlos resulta esencial para evitar futuros problemas.

FREEPIK

SALUD VISUAL

El cuidado día a día

Junto con el olfato, oído, gusto y tacto, la vista es uno de los sentidos básicos que tiene el ser humano y su órgano, el ojo, uno de los más evolucionados y delicados. Gracias a la vista podemos ver, interpretar e identificar nuestro entorno. De hecho, la mitad de la información que recibimos del exterior nos las proporciona el sentido de la vista. Nuestros ojos trabajan conjuntamente con el ce-



rebro para que tengamos toda la información necesaria de manera prácticamente instantánea: el tamaño, la forma, el color y la textura de los objetos que nos rodean, así como la distancia a la que se encuentran o la velocidad a la que se mueven. Pero para que todo este sistema funcione correctamente resulta fundamental que cuidemos nuestros ojos desde el primer día.

SIGUE ESTOS CONSEJOS

Además de acudir periódicamente a un especialista, sobre todo en niños menores de 12 años y a partir de los 40 años si hay antecedentes de patologías en la visión o utilizamos gafas o lentillas, conviene seguir unos buenos hábitos de conducta.

1 Cuida la alimentación. Es vital. Debemos incluir en nuestra dieta alimentos ricos en vitamina A, C y E, así como en antioxidantes y magnesio. La vitamina A permitirá que las células de nuestra visión trabajen de modo saludable, manteniéndose fuertes y activas. La luteína nos ayuda a retrasar la degeneración macular gracias a su efecto antioxidante y cuida la agudeza visual. Además, actúa como filtro solar natural. Podemos hablar de acelgas, melocotón seco, canela, menta fresca, espinacas, borrajas, que son ricas en Vitamina C y magnesio. Entre los alimentos ricos en vitamina A, se encuentran las zanahorias, brócoli, col o melón.

2 Mantén los ojos hidratados. Al igual que nuestra piel, necesita de cierta humedad para mantener su equilibrio, los ojos también lo requieren. El parpadeo inconsciente los mantiene hidratados. Cuando se sufre de sequedad ocular, podemos recurrir a la lágrimas artificiales. Beber abundante agua a lo largo del día, utilizar algún humidificador ambiental en caso de estancias poco ventiladas también resulta efectivo.

3 Cuida la higiene ocular. Además de mantener una higiene diaria correcta, evitaremos frotar los ojos con las manos, ya que podríamos exponerlos a infecciones. Lo mejor es realizar un lavado con agua y acudir al oftalmólogo si persisten las molestias.

4 Utiliza gafas de sol todo el año. Un error común, es solo llevar gafas de sol en verano y dejar los ojos desprotegidos en invierno. Las radiaciones solares pueden ser muy dañinas para la retina. Debemos uti-

Importante

Si utilizamos gafas o lentillas y la corrección óptica no es adecuada, estaremos obligando a nuestros ojos a realizar un esfuerzo extra que será perjudicial para la salud de la visión. Por ello, conviene verificar de forma regular la graduación.



lizar gafas de sol homologadas que cuenten con filtro para los rayos ultravioleta. Además, nos protegerán de factores ambientales agresivos como el viento, polvo, humo, insectos y otros.

5 **La televisión, nunca cerca.** Un aparato de 32 pulgadas, por ejemplo, debería estar a unos dos metros de distancia y, uno de 46, a unos dos y medio. Tampoco es aconsejable verla demasiadas horas al día e, importante, nunca la veremos a oscuras.

6 **Marca distancia con las pantallas.** La distancia ideal a la hora de colocarnos frente a la pantalla de un ordenador dependerá siempre del tamaño del monitor, pero la norma general es la de dejar al menos unos 40 o 50 centímetros entre nosotros y la pantalla, situarla ligeramente por debajo del nivel de los ojos y formar un ángulo de 90º para evitar la fatiga visual, sin doblar ni la cabeza ni la espalda. Es importante utilizar un filtro o protector de pantalla y ajustar el brillo del monitor para rebajar su intensidad. Hoy en día, las pantallas desarrolladas ya incorporan esta protección. También es aconsejable seguir la técnica del 20/20, por cada veinte minutos que pasamos ante tu ordenador, descansaremos 20 segundos. ¿Cómo? Dejando la vista en el horizonte, sin fijarla en nada en concreto, solo en el vacío.

8 **Ejercicios de relajación.** Una buena forma de rebajar la tensión acumulada en los ojos y músculos que los rodean, es realizar suaves masajes alrededor y sobre ellos. También la práctica de ejercicios de cambio de enfoque o de relajación muscular permiten aliviar la fatiga visual.

9 **Busca una iluminación correcta.** Cuando se realiza cualquier esfuerzo visual a corta distancia, como trabajar o leer, debemos asegurarnos que la luz sea la suficiente para prevenir la fatiga ocular, de calidad y uniforme. Si las condiciones de lectura no son las adecuadas, nuestros ojos se cansan por el esfuerzo de más que realizan al adaptarse a las circunstancias a las que los sometemos. Esta fatiga se traduce en dolor de cabeza o dolores alrededor de los ojos, lo que se denomina 'astenopía'. Para leer, por ejemplo, debemos situar la fuente de luz detrás de nosotros y enfocada en el libro.

10 **No al tabaco.** Es nocivo para la salud en general, pero además provoca enrojecimiento de los ojos por la presencia de humo.

LAS GAFAS CON TRATAMIENTO ANTI-REFLEJANTE REDUCEN EL DESLUMBRAMIENTO Y AUMENTAN LA COMODIDAD VISUAL.





Recuerda

Si estamos leyendo o realizando cualquier tarea que requiera un esfuerzo visual a corta distancia, es recomendable hacer breves pausas para que la vista descanse y utilizar una iluminación adecuada.

¿QUÉ NOS PERJUDICA?

*** Dormir poco:** durante la noche se regeneran las células epiteliales que revisten la cara anterior del ojo. Si no dormimos lo suficiente, el ojo no se puede recuperar bien de las agresiones del día.

*** Ver la televisión a oscuras:** nuestros ojos reciben informaciones contradictorias, ya que en la zona central del campo de visión se está recibiendo la luz y la imagen de la TV, quedando el resto de nuestro campo visual con sensación de oscuridad. Al final puede más la percepción de oscuridad periférica, ya que el campo destinado a ella es mucho mayor que el que usamos para ver el televisor.

*** Una excesiva claridad:** la excesiva claridad puede causar daño a los ojos. Siempre que estemos al aire libre, incluso en invierno, debemos proteger los ojos con gafas oscuras. Delante de las pantallas de móviles, ordenadores y tablets regularemos de forma precisa el brillo.

*** Uso excesivo del aire acondicionado.** Lo mismo ocurre con los ventiladores, la calefacción y el humo porque resecan los ojos en exceso. Conviene utilizar un deshumidificador.

*** Una dieta desequilibrada.** Puede aumentar el riesgo de desarrollar glaucoma y otras afecciones.

*** No utilizar gafas de sol.** Nos protegen a la radiación ultravioleta que emite el sol, la cual está vinculada con alteraciones como cataratas, quemaduras de la córnea o pinguéculas, entre otros.

*** Dormir con lentillas.** Aunque existen lentes de contacto que no representan problema, la mayoría no son aptos, ya que impiden que la córnea reciba la cantidad necesaria de oxígeno y pueden llegar a provocar edemas corneales y úlceras. También pueden aparecer infecciones bacterianas o virales si no se limpian cada día.

PROBLEMAS FRECUENTES

Astenopia o fatiga visual: causada por un esfuerzo voluntario del aparato visual para acomodar y ajustar la vista, respondiendo a las condiciones a las en las que trabajamos. Sus síntomas son dolor de cabeza, lagrimeo y ardor, molestia al recibir luz, fatiga, sueño, ansiedad y angustia.

Astigmatismo: se trata de un problema en la curvatura de la córnea, que provoca que el ojo reciba imágenes en parte borrosas.

Cataratas: se forman cuando la lente del ojo que normalmente es transparente, se empaña y se vuelve opaca. El área afectada puede ser extremadamente

¿Qué es la conjuntivitis?

De origen viral o alérgico, consiste en la infección o inflamación de la conjuntiva. La más común, denominada aguda, puede provocar enrojecimiento del ojo, lagrimeo, picor y, en ocasiones, pus.

FREEPIK



pequeña o muy grande, lo que resulta en una pérdida significativa de la visión.

DMAE: La degeneración macular asociada a la edad afecta sobre todo a las personas mayores de 60 años. Cuando se produce la degeneración de la mácula, la zona central de la retina presenta cicatrices que van deteriorando la vista a lo largo de los años.

Estrabismo: los ojos se ven cruzados, debido, habitualmente, a algún desequilibrio de la fuerza que ejercen los músculos que ayudan a los ojos a permanecer rectos y moverse a la vez. Se suele corregir con cirugía y, de no tratarse en la infancia, puede provocar pérdida permanente de visión en el ojo menos usado.

Glaucoma: este trastorno ocular ocurre cuando hay demasiada presión ocular que daña el nervio óptico que puede provocar la pérdida total de la visión.

Hipermetropía: la imagen que llega no se enfoca en la retina, sino detrás de ésta, lo que impide ver con nitidez los objetos cercanos, pero sí permite ver bien los lejanos.

Miopía: los objetos cercanos se ven con claridad, mientras que los lejanos se ven borrosos. Suele empeorar en la infancia y la adolescencia, pero se estabiliza en la edad adulta.

Presbicia: conocida también como vista cansada, es la pérdida de nitidez en la visión que merma la capacidad de enfocar de cerca. Se trata de un tipo de hipermetropía relacionada con la edad que aparece a partir de los 35 años.

Retinopatía diabética: los niveles permanentemente altos de glucemia, unidos a la hipertensión y a la hipercolesterolemia, aumentan el riesgo de que la red de vasos sanguíneos que riega la retina se bloquee. La visión borrosa puede ser uno de los primeros signos de la diabetes tipo 2. La enfermedad corta el flujo sanguíneo a partes de la retina y, con el tiempo, puede conducir a un tipo de ceguera conocida como retinopatía diabética. Esto se debe a que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Si utilizas lentillas

Guarda las lentes de contacto en un estuche limpio y libre de bacterias y sigue las instrucciones de limpieza diaria. Tampoco debes permitir que restos de maquillaje ensucien las lentes o el estuche donde las guardamos.

MUCHOS DE LAS AFECCIONES OCULARES ESTÁN ASOCIADAS A MALOS HÁBITOS O AL ENVEJECIMIENTO.

FREEPIK



VISTA AL OFTALMÓLOGO PERIÓDICAMENTE

En muchas ocasiones, solo nos acordamos de nuestra vista cuando nos da un toque de atención y empezamos a sentir alguno de estos síntomas. Con el paso de los años nuestra visión va degenerando y solemos perder nitidez y enfoque, pero incluso para las afecciones que se producen debido a la edad, el diagnóstico precoz y el consiguiente tratamiento temprano puede ayudarnos a mantener una buena vista. Cuando llevamos gafas o lentillas es necesario hacer un cheque general para ajustar su graduación.

MIRA LO QUE COMES

Llevar una alimentación saludable y equilibrada también es importante a la hora de cuidar los ojos. El sobrepeso, la hipertensión o el colesterol son factores que pueden afectar a la buena salud visual. Existen una serie de alimentos que, debido a sus propiedades, son especialmente interesantes para mantener la salud de nuestros ojos. Presentamos algunos.



Las frutas y las verduras contienen abundantes antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento de nuestros ojos.

* Las zanahorias presentan un alto contenido en betacarotenos que el organismo se encarga de transformar en vitamina A y que previene la degeneración macular y las cataratas. También contienen radopsinas, un pigmento que nos ayuda a ver mejor en situaciones de poca luz o con una escasa iluminación.

* Las coles de Bruselas, coliflor, espinacas y brócoli contienen una buena cantidad de luteína, un nutriente que se encuentra también en nuestra retina y que, gracias a su poder antioxidante, ayuda a combatir el envejecimiento de la vista.

* El calabacín es una de las fuentes más recomendables de zeaxantina, pigmento que filtra los rayos ultravioleta del sol para evitar el deterioro de la retina y otras partes importantes de los ojos.

* El melocotón contiene carotenos que ayudan a disminuir los daños ocasionados por el estrés y el impacto del sol. Así, se reduce el desgaste ocular y el riesgo de afecciones como las cataratas y los problemas de refracción.

* Las uvas previenen la degeneración macular y otras afecciones que disminuyen la calidad de la vista.

* Las naranjas son un 80% agua y ricas en vitamina C que previene las cataratas y puede contribuir a retrasar los trastornos de refracción.

* Los huevos, además de ser una fuente saludable de proteínas de alta calidad, son ricos en luteína y compuestos antioxidantes que ayudan a proteger la salud visual. Su ingesta ayuda a mejorar los procesos que se encargan de filtrar la luz dañina para el ojo, además de controlar la acción degenerativa de los radicales libres.

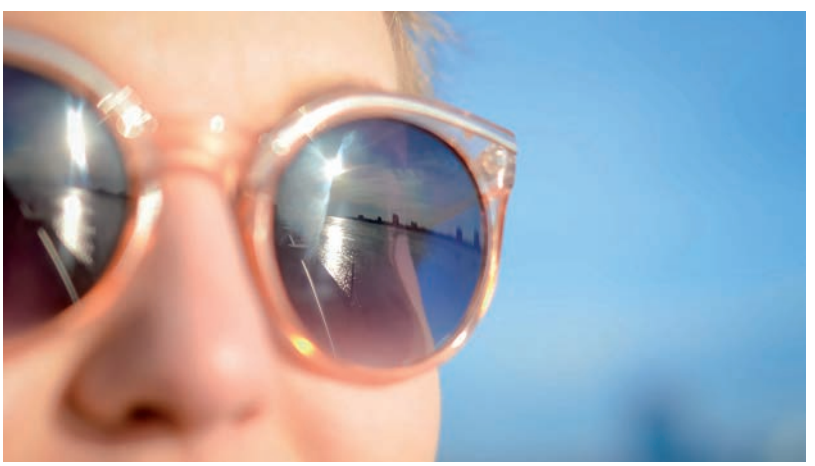
* El salmón y el pescado azul en general es rico en vitamina D y ácidos grasos omega-3. Además de la protección contra enfermedades cardiovasculares, 2 o más raciones de pescado azul tienen un efecto protector contra la DMAE.

A LA HORA DE COMPRAR UNAS GAFAS DE SOL…

Cuando elegimos unas gafas de sol queremos que nos queden bien, que estén a la moda, etc; pero no debemos olvidar cuál es su principal función: proteger nuestros ojos. Por ello, debemos atender a una serie de premisas antes de tomar la última decisión.

1. El filtro solar. Las gafas tienen que incorporar una etiqueta o distintivo en el que se especifica un número del 0 al 4: es lo que llamamos la clase o categoría de filtro. Siguiendo la norma ISO 8980-3:2014, los ópticos clasifican los filtros solares según su intensidad. Independientemente de cuál sea su color (verde, gris, marrón, etc.) la clasificación se basa en el hecho de que sean más o menos oscuros. Siendo 0 el más claro y 4 el más oscuro.

2. El color de la lente. Hay colores más adecuados para cada situación. Por ejemplo, no es lo mismo elegir unas gafas de sol para su uso en embarcación donde prima el color azul que unas para conducir, en las que los colores rojo, verde y amarillo son básicos. Las tonalidades más neutras son el marrón y el gris.■



INTOLERANCIA A LA lactosa

Qué es y cómo tratarla



Se trata de la incapacidad de digerir el azúcar (lactosa) que se encuentra tanto en la leche como en sus derivados y que precisa una adaptación alimentaria.

La lactosa está presente en la leche de todos los mamíferos y es la fuente principal de energía que utiliza el cuerpo.

Por norma, nuestro organismo es capaz de digerir la lactosa, gracias a una enzima presente en el intestino delgado llamada lactasa. Sin embargo, algunas personas tienen una insuficiencia de la enzima lactasa y, por tanto, no pueden digerir correctamente la lactosa. Estas personas sufren intolerancia a la lactosa. La lactasa divide la lactosa, un azúcar complejo, en sus dos componentes: glucosa y galactosa. Luego estos azúcares simples son absorbidos por la pared intestinal y pasan al torrente sanguíneo. En ausencia de lactasa, la lactosa no puede digerirse ni absorberse. La lactosa que no se digiere llega al colon de forma íntegra; es decir, manteniendo unidas la glucosa y la galactosa. Las bacterias en el colon descomponen la lactosa y crean fluidos y gases. En algunas personas, estos fluidos y gases adicionales causan síntomas de intolerancia. Pero la leche y los productos lácteos, los cuales contienen lactosa, son algunas de las principales fuentes de calcio, vitamina D y otros nutrientes. Una persona necesita calcio a lo largo de su vida para crecer y tener huesos sanos. Si no obtiene suficiente calcio, los huesos pueden volverse menos densos y más propensos a fracturarse. En este sentido, quien no tolera la lactosa debe adaptar la dieta para asegurarse de obtener suficiente calcio y otros nutrientes necesarios.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Si una persona sufre de intolerancia a la lactosa presenta diversos síntomas digestivos, como hinchazón o distención abdominal, diarrea y gases después de ingerir alimentos o bebidas que contienen lactosa. Suelen aparecer entre 30 minutos y 2 horas después de la ingesta y pueden ser leves o graves. Su intensidad varía en función de la cantidad de lactosa ingerida y del grado de déficit de lactasa.

- ✔ **Hinchazón o distención abdominal**
- ✔ **Diarreas**
- ✔ **Gases**
- ✔ **Náuseas**
- ✔ **Dolor de abdomen**
- ✔ **Ruidos o calambres estomacales**
- ✔ **Vómitos**

También pueden aparecer otros síntomas derivados de la alteración que presentan en las mucosas intestinales, tales como cansancio, dolor en extremidades, problemas de piel, falta de concentración, nerviosismo y trastornos del sueño.





NO TOLERO LA LACTOSA POR...

No tener suficiente lactasa en el organismo genera la intolerancia a la lactosa. Las siguientes afecciones pueden causar concentraciones bajas de lactasa en el intestino delgado y, por consiguiente, una malabsorción de lactosa.

1 **Intolerancia a la lactosa primaria.** El intestino delgado produce menos lactasa después de la infancia y, por consiguiente, su concentración disminuye con la edad. Por este motivo, algunas veces los síntomas de intolerancia a la lactosa no comienzan hasta pasada la infancia, en la adolescencia o a principios de la edad adulta. La lactasa no persistente es la causa más común de concentraciones bajas de lactasa. La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa primaria puede consumir cierta cantidad de productos lácteos sin presentar síntomas.

2 **Intolerancia a la lactosa secundaria.** Corresponde a situaciones transitorias y reversibles. Las infecciones, enfermedades u otras afecciones que lesionan al intestino delgado pueden provocar que este genere menos lactasa. Medicamentos, cirugía o la radioterapia también pueden lesionar el intestino delgado. La persona puede volver a digerir la lactosa una vez se recupera del trastorno y la mucosa intestinal se regenera.

3 **Nacimiento prematuro.** En bebés prematuros puede darse el caso de que el intestino delgado no produzca suficiente lactasa por un periodo corto después del nacimiento. Por lo general, la afección generalmente mejora sin tratamiento a medida que el bebé va creciendo.

4 **Intolerancia congénita.** El intestino delgado produce poca o cero cantidad de lactasa desde el nacimiento. Los genes causan la lactasa no persistente y el déficit congénito de lactasa.

¿Qué son las tabletas de lactasa?

La enzima que descompone la lactosa se presenta en forma de tabletas o gotas. Se deben tomar antes de beber o comer productos lácteos.

SU DIAGNÓSTICO

Algunas personas piensan que son intolerantes a la lactosa sin haberse hecho una prueba o tener un diagnóstico y cambian la dieta por decisión propia. Pero otros problemas de salud presentan síntomas similares. Por ejemplo, esta afección tiene muchos de los mismos síntomas que el síndrome del intestino irritable (IBS) o la celiaquía. No es infrecuente que pueda coexistir con trastornos como el síndrome del intestino irritable o con otras alteraciones digestivas que dificulten el diagnóstico. Como consecuencia, muchas personas evitan o limitan en gran medida la ingesta de productos lácteos, que son ricos en calcio y vitamina D y caen en un grave error.

El especialista debe realizar un examen físico y diversas pruebas que ayudarán a diagnosticar la intolerancia a la lactosa y a descartar otras afecciones.

Permanecer un corto período de tiempo (de tres a cuatro semanas) sin consumir alimentos a con lactosa para observar si los síntomas desaparecen es una de las pruebas a las que se someten muchos pacientes antes de llevar a cabo otros exámenes.

*** Prueba de hidrógeno:** para esta prueba, se toma una bebida que contiene lactosa. Después, se mide el nivel de hidrógeno en el aliento a intervalos determinados. El gas hidrógeno se forma cuando la lactosa no se digiere, por lo que tener





niveles altos de hidrógeno en el aliento es un signo de que probablemente tenga problemas para digerir la lactosa. Es el test más utilizado.

*** Prueba intolerancia a la lactosa:** se toman muestras de sangre antes y después de tomar una bebida con lactosa. Después, se mide la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre. Si los niveles no cambian, podría sugerir problemas para digerir la lactosa. Se trata de una prueba alternativa y menos sensible.

*** Biopsia del intestino delgado:** detecta la presencia o ausencia de lactasa en la mucosa intestinal. Las muestras se obtienen mediante una endoscopia del tracto gastrointestinal superior, que consiste en introducir un tubo flexible, a través de la boca, que contiene una cámara y permite ver el interior del intestino.

*** Prueba de acidez fecal:** se determina el pH de las heces, que en las personas con intolerancia a la lactosa es ácido (menor de 6), y se cuantifican los azúcares no absorbidos (lactosa, glucosa y galactosa).

*** Prueba genética.** Es la prueba diagnóstica más reciente. Se extrae el ADN de una muestra de sangre o saliva para detectar la presencia de dos polimorfismos (diferentes alelos o formas alternativas) de un gen asociados a la actividad de la lactasa.

UN NIÑO INTOLERANTE A LA LACTOSA SUFRE DIARREAS Y PRESENTA UNA FALTA DE AUMENTO DE PESO EN SU DESARROLLO.

CONVIVIR CON ELLA

No existe ningún tratamiento para aumentar los niveles de lactasa, pero los síntomas que provoca la deficiencia de esta enzima se pueden controlar con la restricción o eliminación del consumo de lactosa en función del nivel de intolerancia. Así, mientras algunas personas nunca presentan síntomas si no sobrepasan una determinada cantidad diaria de lactosa, hay quienes toleran algunos productos lácteos (por ejemplo, los quesos curados o los yogures) y otros que no pueden digerir pequeñas cantidades de leche. Muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden consumir leche y productos lácteos sin padecer síntomas, si los ingieren en pequeñas cantidades y acompañados de otros alimentos (leche con café o cereales).

En la mayoría de los casos, una persona puede tomar medidas y minimizar los síntomas de la intolerancia a la lactosa por medio de cambios en la dieta para limitar o evitar los alimentos y bebidas que contienen lactosa, como la leche y los productos lácteos. Es posible que algunas personas necesiten solo limitar la cantidad de lactosa que comen o beben, mientras que otras deben evitar la lactosa por completo. El uso de productos de lactasa puede ayudar a controlar los síntomas. Haciendo algunas pruebas de ensayo y error, las personas con intolerancia a la lactosa pueden aprender qué productos lácteos y qué canti-



dad de ellos sus cuerpos pueden tolerar. Las investigaciones científicas sugieren que en algunos casos se puede llegar a consumir 12 gramos de lactosa, la cantidad aproximada que contiene 1 taza de leche, sin síntomas o con solo síntomas leves.

Consumir leche y productos lácteos sin lactosa y con bajo contenido de lactosa puede ayudar a reducir la cantidad de lactosa en la dieta. En la actualidad muchos supermercados tienen disponibles estos productos y son tan saludables como la leche y los productos lácteos normales.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN LACTOSA?

La lactosa se encuentra en todas las leches y productos lácteos pero, además, puede aparecer en otro tipo de alimentos enlatados, congelados y preparados en general. Nos referimos al pan y otros productos horneados como panecillos, bizcochos, bollería en general, galletas, magdalenas, cereales para el desayuno, etc. También en alimentos procesados como las patatas fritas, aderezos para ensaladas, sopas, cremas, purés, helados, carnes y fiambres y todo tipo de comidas ya preparadas que se calientan y ya están listas para comer. Contienen lactosa algunos suplementos en polvo que reemplazan las comidas. Hay que tener en cuenta que la lactosa también se puede encontrar en algunos fármacos. Lo mejor, en cualquier caso, es comprobar la etiqueta de información y descartar los alimentos que contengan los siguientes términos:

* Leche en polvo
* Lactosa
* Margarina
* Mantequilla
* Leche
* Derivados de la leche
* Hidrolizado de caseína
* Leche en polvo descremada
* Suero de leche
* Requesón

Actualmente, en el mercado existe una amplia variedad de marcas que ofrecen productos sin lactosa. La Asociación de Intolerantes a la Lactosa España (ADILAC) ofrece a las empresas interesadas un sello que las identifica.

Conviene saber

El yogur contiene lactasa producida por Lactobacilli de forma natural y el queso tiene cantidades más bajas de lactosa que la leche.



LA LACTOSA ES UN AZÚCAR QUE SE ENCUENTRA DE FORMA NATURAL EN LA LECHE Y EN LOS PRODUCTOS LÁCTEOS.

NECESIDADES

La leche y los productos lácteos son las fuentes más comunes de calcio. Las personas que no ingieren suficiente calcio a lo largo de la vida tienen más probabilidad de desarrollar osteoporosis, o adelgazamiento de los huesos. Alguien con intolerancia a la lactosa debe asegurarse el consumo diario y en las cantidades necesarias de calcio y vitamina D. Podemos encontrar calcio en diferentes clases de pescado, mejillones, brócoli y hortalizas verdes en general, en las naranjas, legumbres, tofu y en los frutos secos. También encontraremos productos enriquecidos con calcio, como algunos cereales, zumos de fruta, leche y preparados de soja. Por su parte, la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y usar el calcio. Existen alimentos ricos en vitaminas D, como huevos, hígado, salmón y atún y no debemos olvidar que el sol es muy beneficioso porque favorece la producción de vitamina D. En este sentido, son suficientes exposiciones regulares cortas, de 15-20 minutos, evitando las horas de máxima irradiación (12-16 h en horario de primavera y de verano). En algunos casos, y siempre por consejo de un profesional, puede ser necesario un suplemento dietético para garantizar la ingesta de calcio, vitamina D u otros nutrientes.

NO ES LO MISMO

La intolerancia a la lactosa es diferente a la alergia a la proteína de la leche. La alergia a la leche es un trastorno del sistema inmunitario. Son afecciones diferentes con causantes distintos. Mientras que la causa de la intolerancia a la lactosa son los problemas para digerir la lactosa (azúcar presente en la leche), la causa de las alergias a la leche es la respuesta del sistema inmunitario a una o más proteínas que contienen la leche y los productos lácteos. En cuanto a los síntomas que aparecen cuando se trata de alergia a la leche de vaca se suman picores, erupción cutánea y/o sibilancias, y se parecen a los de otras reacciones alérgicas. La alergia a la leche aparece con mayor frecuencia en el primer año de vida, mientras que la intolerancia a la lactosa generalmente surge más tarde.■

Colon irritable ¿Cuál es el problema?



De la investigación de Aboca, un complejo molecular innovador de resinas, polisacáridos y polifenoles, para el tratamiento del Síndrome del intestino irritable

El colon irritable, definido actualmente con más precisión como **Síndrome del intestino irritable** o **IBS** (del inglés Irritable Bowel Syndrome), es un trastorno crónico que afecta no sólo al colon, sino también a otras partes del intestino. Su proceso de diagnóstico es a veces largo y difícil.

Dolor, hinchazón abdominal e irregularidades intestinales como estreñimiento, diarrea o una alternancia de ambos, asociados o no a variaciones en el aspecto de las heces, son los síntomas típicos del IBS: un problema bastante extendido en la población europea, que afecta principalmente a las mujeres de edad media, es decir, aquellas con un mayor compromiso laboral y familiar. Factores genéticos, ambientales y de estrés predisponen a este síndrome. También el abuso de medicamentos, la alteración de la flora bacteriana intestinal y las infecciones gastrointestinales pueden influir en el bienestar del intestino, un órgano muy complejo.

Hoy es posible afrontar el problema actuando a nivel local y centrando la atención en una de las principales causas del IBS, la aumentada permeabilidad de la mucosa intestinal. Esta permeabilidad provoca el paso de sustancias irritantes que pueden generar un estado de irritación y de sensibilidad en el intestino.

De la investigación de Aboca nace un enfoque terapéutico innovador para el Síndrome del intestino irritable, capaz de proteger la mucosa de la acción agresiva de los agentes externos irritantes, favoreciendo el restablecimiento gradual de la función de barrera de la mucosa intestinal.

Colilen IBS actúa gracias a ActiMucin, complejo molecular vegetal patentado compuesto por resinas (de Incienso), polisacáridos (de Aloe vera) y polifenoles (de Manzanilla y Melisa). ActiMucin interactúa con la superficie de la mucosa intestinal formando una película que protege la mucosa del contacto con las sustancias irritantes. Gracias a este mecanismo de acción, **Colilen IBS reduce gradualmente los trastornos intestinales y ayuda en el tratamiento del intestino irritable, mejorando la calidad de vida del paciente.**

Con ActiMucin

Colilen IBS cápsulas actúa gracias a ActiMucin, complejo molecular vegetal patentado compuesto por resinas (de Incienso), polisacáridos (de Aloe vera) y polifenoles (de Manzanilla y Melisa)



ES UN PRODUCTO SANITARIO CE 0477 **CPSP18001CAT**

Leer atentamente las advertencias y las instrucciones de uso.

No utilizar en caso de hipersensibilidad o alergia individual a uno o más componentes o durante el embarazo y la lactancia. El producto está indicado a partir de los 8 años de edad.
Se requiere un primer diagnóstico médico del síndrome del colon irritable.
Producto Sanitario conforme a la Directiva 93/42/CEE.

Colilen IBS
Frasco con 96 cápsulas, sin gluten.

De venta en farmacia



PIDE UNA MUESTRA A TU FARMACÉUTICO
Para saber más sobre Colilen IBS consulta www.colilenibs.es



COMO EN CASA

Carácter de Pueblo nace para desarrollar y dinamizar con un nuevo enfoque ecológico la categoría de salsas de tomate, bajo la misión de retomar los sabores propios "de pueblo". Son 100% naturales, sin conservantes artificiales. La nueva marca cuenta con dos referencias: Tomate Frito Triturado y Tomate Frito con trozos.

www.caracterdepueblo.com



LODYN TE AYUDA



Ideal para incluir en cualquier comida del día. Con sabor excepcional, diferente y menos fuerte que otros quesos de cabra; es perfecto para que personas con sobrepeso pierdan peso sin reducir masa magra, dentro de una dieta hipocalórica. Tiene un 18% menos de grasas saturadas y alto contenido de Omega-3 y Selenio sin ser añadidos.

www.lodynmilk.net



GAZPACHO ECOLÓGICO

El gazpacho ecológico Hida se presenta en formato cristal con un peso neto de 750 ml. y está elaborado con verduras y hortalizas provenientes del cultivo ecológico. De un auténtico sabor casero, tiene 18 meses de vida útil, lo que permite almacenarlo en la despensa sin necesidad de conservar en frío.

www.hida.es



CON MENOS SAL

Lentejas Riojana, ahora con un 30% menos de sal y grasas, para adaptarse así a las demandas de los consumidores que quieren cuidarse sin renunciar al sabor y disfrute de estas legumbres. Cocinado con ingredientes 100% naturales, sin conservantes, colorantes ni aromas artificiales.

https://empresa.nestle.es

PASTA SANA

Barilla presenta un nuevo corte para completar su gama Integrale con los Fusilli Barilla, elaborados con grano entero de sémola de trigo 100% integral, que presentan un inconfundible color dorado y sabor delicioso. La pasta siempre tiene una consistencia perfecta y máxima calidad al dente.

www.barilla.com



BiNarval® Plus Z

Ayuda a cuidarte



Reducir los niveles de colesterol y rebajar peso son dos objetivos que podemos conseguir con una dieta adecuada y con la ayuda del complemento alimenticio BiNarval® Plus Z.



Elegido por médicos endocrinos y nutricionistas por sus garantías de eficacia y seguridad, BiNarval® Plus Z no tiene efectos secundarios. Gracias a su triple mecanismo de acción capta los lípidos y facilita su eliminación de forma natural. No interfiere en los procesos de digestión, lo que evita las incómodas diarreas u otras adversidades.

BiNarval® Plus Z aumenta su fiabilidad y mejora los resultados al incorporar Zinc a la fórmula, que contribuye a un metabolismo normal de los ácidos grasos y los hidratos de carbono. La Vitamina C, por su parte, ayuda a mantener los niveles normales de colesterol en sangre. El componente principal, N-Acetil-Glucosamina favorece el control del colesterol.


Doctor Rafael Gómez y Blasco

LA OPINIÓN PROFESIONAL

Doctor Rafael Gómez y Blasco, coordinador de la formación de las prácticas de alumnos de nutrición de la Facultad de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid; representante para Europa de la Federación Latinoamericana de Asociaciones de Obesidad y Médico Titular de las consultas de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición de Clínica Abla, Villasalud y Euroclínica donde también es Director Médico.

*** ¿Cuánto tiempo lleva recomendando BiNarval®?**

Alrededor de quince años, desde que salió la primera versión de BiNarval®.

*** ¿Qué resultados observa?**

Un 70% de los usuarios logra bajar de peso, sobre todo cuando hay una buena adhesión a la dieta. También se observa una mejora en muchos de los parámetros bioquímicos en la analítica de los consumidores. Es el caso de triglicéridos y en especial el colesterol, una mejoría notable, tanto del total como del colesterol "malo".

*** ¿Recomienda el nuevo BiNarval® Plus Z para ayudar a bajar de peso y controlar el colesterol?**

Sí, lo recomiendo en los dos casos. El nuevo mucho más. Es un coadyuvante fabuloso tanto para la pérdida de peso como para ayudar a bajar el colesterol.

***¿Cuál es la clave para que los usuarios que quieran bajar su peso o su colesterol logren sus objetivos?**

Es importante que tengan un buen diagnóstico tanto en problemas de peso u obesidad, como en colesterol. A continuación, se establece un tratamiento personalizado con pautas dietéticas adecuadas a cada caso. En la mayoría de las situaciones, cuando son personas con colesterol ligeramente alto, son ideales para el tratamiento con BiNarval®. Si el colesterol fuera excesivo tendríamos que emplear medicamentos. Pero en la mayor parte de los tratamientos, BiNarval® Plus Z es una opción óptima. ■

www.narvalpharma.com

CHOCOLATE

¿Caer en la tentación?

Se ha convertido en uno los placeres gastronómicos más extendidos en el mundo y a los que muy pocos se atreven a decir "no".



FREEPIK

El cacao es una fruta de origen tropical que proviene del árbol de cacao y es el componente básico del chocolate. Los mayas y aztecas ya conocían sus propiedades. Las dos civilizaciones otorgaban gran valor a sus semillas, que utilizaban como moneda de cambio y, gracias a sus cualidades nutritivas, como alimento. Lo tostaban, molían las semillas y las mezclaban con agua y algunas especies, como canela, vainilla y pimienta, para obtener una bebida amarga y de curioso sabor que reservaban a sus élites y que proporcionaba gran energía y vitalidad.

Afirman los historiadores que Cristóbal Colon fue el primer europeo en probarlo como regalo de los indígenas, pero que Hernán Cortés lo trajo al viejo continente y ahí empezó todo. Los monjes se convirtieron en maestros pioneros en la elaboración de este alimento traído del Nuevo Mundo. Primero lo endulzaron con miel y, un poco más tarde, con azúcar, dando origen a un chocolate de sabor parecido al actual. El chocolate alcanzó una gran popularidad gracias a que la Iglesia consideró que su consumo no rompía el ayuno y a su adaptación como bebida oficial de los reyes y de la corte española. Hoy, el chocolate ofrece un universo lleno de posibilidades en la rama de la alimentación y, también, para fines terapéuticos y estéticos.

APORTE NUTRICIONAL POR 100 GR.

	Chocolate negro	Con leche	Blanco
* Proteínas (g)	4.7	8.4	8.0
* Calorías (Kcal)	525	529	529
* Hidratos de carbono (g)	47-75	54.1-60	58.3
* Fibra (g)	5.9-9	1.8	
* Calcio	38	220	270
* Magnesio	100-113	45-86	26
* Hierro	2.4	1.6	0.2
* Zinc	1.4-2	0.2-0.9	0.9
* Vitamina A	40	40	75
* Vitamina E	0.85	0.74	1.14

SU ELABORACIÓN

El 70% del cacao, su ingrediente principal, se obtiene de África ecuatorial. Las variedades más importantes son Theobroma criollo, Theobroma forastero y el cruce que se obtiene entre ambas. El proceso de elaboración empieza con la selección de las mejores semillas del cacao y el seguimiento de unos minuciosos pasos de los que dependerá el producto final. El chocolate se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: la masa del cacao y la manteca de cacao. A partir de esta combinación básica se refina y elaboran los distintos tipos de chocolate que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla, o no, con otros productos tales como leche y frutos secos, estabilizantes, espesantes, aromatizantes o reguladores de la acidez y nata, entre otros. La manteca de cacao también se deriva a la industria cosmética. Si la pasta de cacao se pulveriza, se obtiene el cacao en polvo. La calidad de un chocolate viene determinada por el origen y porcentaje de componentes del cacao, el resto de ingredientes y por su proceso de elaboración.





FREEPIK

Propiedades afrodisíacas

La creencia popular identifica el chocolate como un afrodisíaco. Pero las propiedades afrodisíacas del chocolate están más asociadas con el simple y sensual placer de su consumo.

¿El chocolate engorda?

Este alimento contiene cantidades elevadas de azúcar y grasas. Al ser muy calórico, su consumo debe ser limitado. Sin embargo, si se ingiere en cantidades moderadas no es el responsable de que ganemos peso.



BUENO PARA LA SALUD

Durante años el chocolate ha sido objeto de un sinfín de acusaciones. Que genera adicción, provoca caries y problemas metabólicos, cefaleas y sobrepeso. Pero, como otros muchos alimentos, el chocolate es saludable si no se abusa. Varios estudios avalan las características beneficiosas de este producto, siempre y cuando su consumo no sea excesivo. Una ingesta moderada podría proporcionar propiedades beneficiosas a nivel cardiovascular, gracias a su contenido en flavonoides. También se han descubierto propiedades antioxidantes en sus nutrientes. Pero además de consumirlo en la medida justa, es importante saber cuál elegir para aprovechar los beneficios y disfrutar plenamente de su sabor. Regular la cantidad de azúcar que ingerimos es esencial. Cuanta más cantidad de cacao tenga el chocolate, más saludable será.

El chocolate y sus derivados son alimentos muy energéticos por su alto contenido de hidratos de carbono y grasas. La grasa proviene sobre todo de la manteca de cacao, que es el aceite que se obtiene tras exprimir las almendras de cacao molidas y contiene una gran proporción de ácido esteárico, un ácido graso saturado que, a diferencia de otros ácidos grasos, no aumenta el nivel de colesterol malo (LDL) en la sangre. El aporte de proteínas es muy bajo, salvo que se le añada leche u otros componentes. Además, es fuente de minerales como el potasio, fósforo, magnesio, calcio, ácido fólico y vitaminas A, E, B1, B6. El chocolate es un alimento tónico, dado que contiene teobromina, que se caracteriza por estimular el sistema nervioso central, similar a la cafeína del café o a la teína del té, pero de menor intensidad en su efecto excitante. Esto explicaría porqué cuando comemos chocolate nos sentimos temporalmente más enérgicos. Los expertos en nutrición consideran que el consumo del cacao en sus diversas variedades es recomendable dentro de una dieta equilibrada y en cantidades moderadas (20 gramos por persona) para individuos sanos de todas las edades.

El dato

El cacao natural contiene más de 50 nutrientes y componentes bioactivos como los polifenoles, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que aportan beneficios para la salud, especialmente la cardiovascular.

TIPOS DE CHOCOLATE

Blanco, negro y con leche, con frutos secos, licor o frutas. Así es cómo se presenta este alimento "Néctar de los Dioses".

*** Chocolate negro**

Es muy apreciado por su amargo y puro sabor. Resulta de la mezcla de pasta y manteca de cacao con azúcar. No se le añade ningún otro producto, en todo caso algún aditivo. Este tipo de chocolate debe presentar como mínimo el 50% de pasta de cacao. A partir de esta cantidad es cuando se aprecia el amargor del cacao. Se comercializan chocolates de proporción al 70%, 85% o 99%.



Provoca migraña

El cacao y las diferentes variedades de chocolate presentan ciertas sustancias como la tiramina, histamina y feniletilamina que generalmente se relacionan con la aparición de episodios de migraña. Pero aunque ciertas circunstancias aumentan la probabilidad de sufrir migraña, no debemos olvidar que su detonante es multifactorial.



Sabías que...

A finales del siglo XVIII beber chocolate se convirtió en un signo de distinción y elegancia.

*** Chocolate con leche**
Está compuesto por pasta de cacao, manteca de cacao, azúcar o similares y leche. Se obtiene el chocolate con leche popular, el fino, el extrafino y con leche desnatada. Existen chocolates con leche con distintas proporciones de cacao/azúcar/manteca de cacao. La proporción de pasta de cacao debe estar por debajo del 40%.

*** Chocolate blanco**
Es blanco sí, pero realmente no es chocolate porque carece de cacao, ingrediente básico para denominarlo como tal. Se elabora con manteca de cacao, un mínimo de un 20%, mezclada con azúcar y leche en polvo o condensada. Se le puede añadir frutos secos enteros o troceados o cereales y frutas confitadas o desecadas. Es un producto muy dulce y energético.

*** Chocolate de cobertura**
Puede ser negro, con leche o blanco y es el resultado de la mezcla de pasta de cacao y azúcar con o sin añadir manteca de cacao. Si la cobertura es amarga no llevará azúcar. El chocolate a la taza es el negro al que se añade fécula o harina para aumentar su espesor. Debe cocerse antes de su consumo para obtener el conocido líquido viscoso. Contiene una proporción de cacao inferior al 50%.

¿CREA ADICCIÓN SÍ O NO?

No hay estudios que confirmen que el chocolate posea efectos fisiológicos que provoquen un consumo compulsivo o adictivo. La cuestión radica en la sensación de confort y placer que produce su ingesta. Esto se debe a que su consumo aumenta la secreción de serotonina, lo que genera satisfacción. A menudo, se habla de las propiedades antidepresivas del chocolate debido a la presencia de moléculas como la feniletilamina, la anandamina o el triptó-



Evitar las manchas blanquecinas

Si no se conserva bien, el chocolate puede perder brillo y adoptar una coloración blanquecina. Esto no significa que no sea apto para el consumo. Pero si queremos mantenerlo en buen aspecto, lo mejor es guardarlo en un lugar seco, aireado, protegido de la luz y entre 18 y 20ºC de temperatura.



FREEPIK

Los granos de cacao contienen:

54% manteca de cacao
11,5% proteínas
9% celulosa
7,5% almidón y pentosanos
6% taninos
5% agua
2,6% oligoelementos y sales
2% ácidos orgánicos y esencias
1,2% teobromina
1% azúcares
0,2% cafeína

NO PRODUCE ACNÉ

Aunque muchas veces su consumo se relaciona con el acné, no hay ningún estudio que demuestre que un tipo de comida mejore o empeore la aparición de granos. Los alimentos grasos como el chocolate no son responsables de que tengamos granos y espinillas. El acné se debe a una producción excesiva de sebo causada por factores hormonales y no dietéticos. Pero recuerda: una dieta sana mejora siempre el estado de la piel.

fano. Sin embargo, este efecto no está demostrado. Además, se ha constatado que el consumo de dulces estimula los mecanismos de liberación de endorfinas. Este efecto puede explicar el consumo que muchas personas hacen de los dulces cuando notan que les alivia el malestar y que les ayuda a combatir el abatimiento. Su contenido en cafeína y teobromina lo convierten en un estimulante leve.

CHOCOLATES SIN AZÚCAR

En el mercado se pueden encontrar chocolates a los cuales no se les ha añadido sacarosa o azúcar, pero sí fructosa, por lo que el contenido calórico es el mismo o incluso superior, debido a que no se modifica el contenido graso, y a que la fructosa es un hidrato de carbono que aporta las mismas calorías que la sacarosa o azúcar común. 100 gramos de chocolate sin azúcar y con fructosa aportan similar cantidad de calorías, grasas y azúcares que el tradicional. La ventaja que presenta este tipo de chocolate es que al emplear fructosa en su elaboración son aptos para personas diabéticas no obesas, ya que la fructosa tras su ingesta no produce elevaciones bruscas del nivel de azúcar en sangre.■



FREEPIK

Nua DHA

COMPLEMENTOS OMEGA-3

TAMBIÉN EN LA INFANCIA

El DHA es un ácido graso Omega-3 fundamental en el crecimiento y el desarrollo cognitivo de los niños, que les ayuda a desarrollar sus capacidades e inteligencia.





La alimentación de los niños es crucial desde las primeras etapas de su vida, no únicamente para garantizar el aporte necesario de nutrientes, sino para que crezcan sanos. El cerebro también se desarrolla desde el minuto cero, cuando se forma el feto, hasta bien entrada la adolescencia. Por ello, resulta esencial alimentarlo adecuadamente. En este sentido, dentro de los ácidos grasos Omega-3 marinos, el DHA es especialmente relevante. Constituye el 35% de los ácidos grasos del cerebro y es un componente imprescindible para el desarrollo de las células del organismo, especialmente de las neuronas y de la retina. Según diversos estudios, los niños españoles toman menos Omega-3 del necesario para su óptimo desarrollo. El consumo medio de pescado azul (rico en este nutriente) es de únicamente una ración a la semana.

FUENTES DE OMEGA -3 DHA

La única fuente de DHA de nuestra dieta es el pescado azul (ej. atún, salmón, anchoa, sardina etc.), observándose con frecuencia una ingesta semanal de este tipo de pescados muy inferior a la recomendada. Es por ello que los suplementos de este ácido graso pueden ser de gran ayuda en todas las franjas de edad, pero muy especialmente en niños pequeños y adolescentes.

EMBARAZO Y LACTANCIA

El DHA es una grasa estructural que resulta esencial para un óptimo desarrollo cerebral y visual del futuro bebé. Se ha convertido en un ingrediente habitual de los suplementos prenatales que se aconseja a las embarazadas para apoyar sus necesidades nutricionales en esta etapa.

* Segun la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), una mujer embarazada puede tomar hasta 1.000 mg diarios de DHA con total seguridad y, por tanto, es posible complementar el preparado prenatal con un aporte extra de DHA (ej. 400 mg-800 mg más/día).
* La madre transfiere DHA al feto a través de la placenta.
* Al nacer, el bebé recibe los nutrientes y los ácidos grasos a través de la leche materna.

CUANDO EXISTE TDAH

El trastorno TDAH se manifiesta como una alteración de la conducta que implica dificultad para concentrarse y mantener la atención, además de hiperactividad e impulsividad. El papel que desarrollan los ácidos grados esenciales Omega-3 en la infancia está abriendo un amplio campo en los niños afectados de esta alteración psiquiátrica. En este sentido, cada vez aparecen más estudios que recomiendan su uso en estos casos. La suplementación de la dieta con un ácido graso Omega-3 como el DHA puede ser un complemento ideal de acompañamiento en este tipo de trastornos.■

www.nuabiological.com



No todas las fuentes de calcio son iguales. El de origen animal, como los lácteos, se metaboliza y absorbe mejor que el que encontramos en algunos alimentos de origen vegetal.

Calcio

¿ES IGUAL EN TODOS LOS ALIMENTOS?





La alimentación es un factor clave para que el ser humano consiga los aportes de calcio necesarios, en función de la genética, el género o la edad, para asegurar una vida saludable y evitar futuros problemas como la osteoporosis o enfermedades degenerativas. Pero, ¿conoce la población cuáles son las cantidades mínimas recomendables? ¿existe desconocimiento entre los consumidores sobre qué alimentos deben ingerir?

La Catedrática de Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid, Rosa Ortega, ha destacado que los lácteos son una fuente muy importante de calcio, que aportan una cantidad elevada del mineral que, además, es de alta biodisponibilidad o, lo que es lo mismo, su absorción es más fácil que el de otra procedencia. Y esto sucede porque va acompañado de una serie de promotores de la absorción, como puede ser la caseína, y no está acompañado de inhibidores de la absorción, que si se encuentran en otros alimentos.

¿Pueden las verduras, cereales o pescados sustituir a los lácteos como fuente de calcio?

El calcio que contienen los lácteos es la fuente más segura del mineral, en contra de lo que opinan muchos consumidores, que creen erróneamente que pueden sustituirlo por otros alimentos como vegetales o pescados, añade esta doctora, quien es miembro del Comité Científico del Programa Europeo de fomento del consumo de leche y lácteos lanzado por el sector español y la Unión Europea. “No es lo mismo tomar un vaso de leche, que nos aporta una cantidad de calcio determinada, que tener que ingerir, para obtener el mismo resultado, un plato grande lleno de espinacas o bien 80-100 g de sardinas, cada día”, advierte la doctora, “más aún cuando en muchas verduras existen inhibidores que frenan la absorción de ese mineral. El calcio ideal para el ser humano es el que procede de los lácteos y sin ellos es francamente difícil lograr un contenido adecuado”, asevera. Asimismo, recuerda que sin apor-





tes externos de calcio, a través de una alimentación en la que se incluyen diversos tipos de lácteos, es fácil que se produzcan carencias que pueden llevar a problemas como la osteoporosis o la progresión de enfermedades degenerativas, a largo plazo.

LAS PORCIONES RECOMENDADAS

Ortega insiste en que los organismos oficiales internacionales marcan oficialmente las cantidades de calcio que debe tomar cada persona en función de edad, sexo, etapa de la vida o situación fisiológica, que oscilan entre 800 y 2.000 miligramos/día.

De acuerdo con esta doctora en Farmacia y Catedrática de Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid, se logra el aporte recomendado de calcio consumiendo entre dos y cuatro raciones de lácteos al día, con carácter general. Lo ideal sería ingerir entre 2 y 3 raciones si hablamos de niños y adultos –tal y como subraya- y entre 3 y 4 en el caso de embarazadas, mujeres lactantes, adolescentes, deportistas o ancianos.

Según los estudios realizados, se ha demostrado que los grupos de personas que toman entre 3 y 4 porciones al día sumando todos los tipos de lácteos, cubren en la mayor parte de los casos las ingestas recomendadas de calcio marcadas por los científicos y organismos internacionales. Esta meta "es prácticamente imposible de conseguir" con aportes de lácteos inferiores. Un consumo adecuado para la población media podría consistir en tomar, cada día, un vaso de leche grande (de entre 200 y 250 mililitros al menos), dos yogures y una porción de queso que puede variar, en función del tipo, entre 30 y 60 gramos.

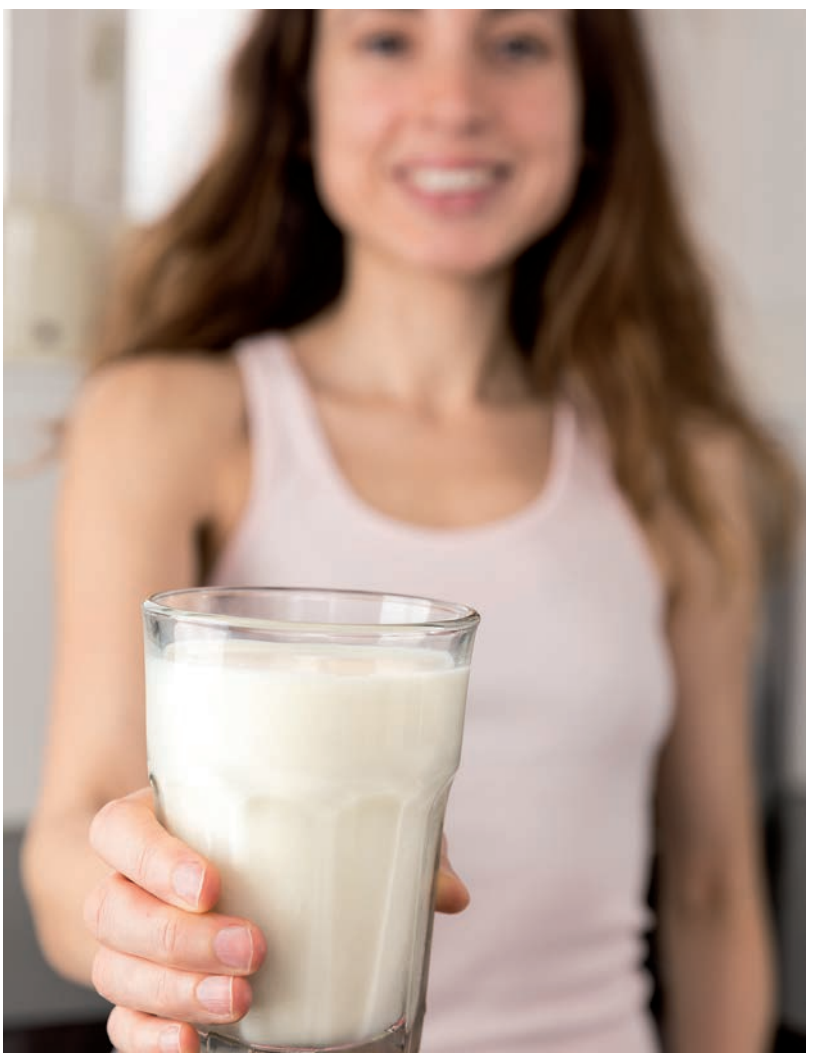
EL CALCIO QUE CONTIENEN LOS LÁCTEOS ES EL MÁS FÁCIL DE OBTENER Y UTILIZAR POR EL ORGANISMO.

Fuente de información:
Lácteos Dí que Sí
www.lacteosdiquesi.eu

FUENTE DE SALUD

Los expertos valoran que los lácteos no sólo contienen calcio, que es necesario para el crecimiento y desarrollo normal de huesos y dientes, sino que también aportan potasio, zinc y fósforo, así como yodo. Además, contienen proteínas, necesarias para la formación y reparación de las estructuras corporales, contribuyendo a aumentar y conservar la masa muscular. El hidrato de carbono predominante es la lactosa, sin olvidar que la leche es fuente de riboflavina y vitamina B12. Y si están enriquecidos con vitamina D contribuyen al mantenimiento de los huesos y los dientes y se asocian con otros beneficios metabólicos y sanitarios, importantes dado que el aporte en vitamina D es inferior al recomendado en la práctica totalidad de la población.

A través del "Programa de promoción de la leche y los productos lácteos en el marco de unas prácticas dietéticas adecuadas", la Organización Interprofesional Láctea (Inlac) y la Comisión Europea dan una respuesta a la necesidad de fomentar la presencia de la leche y los productos lácteos en el día de los españoles, además de fomentar la actividad física como estrategia frente a los problemas de salud relacionados con alimentación, sobrepeso y obesidad.■



EL MAGNESIO

UN MINERAL CON GRANDES BENEFICIOS

Hace años que Ana María Lajusticia habló de cómo el magnesio había logrado mejorar sus problemas de salud, sobre todo a nivel óseo-articular. Sin embargo, la lluvia de información que se recibe hoy en día puede hacernos cuestionar la veracidad de sus efectos.

MANTENIMIENTO DIARIO

CARBONATO DE MAGNESIO



COMPRIMIDOS: tomar 2 comprimidos al día.
POLVO: tomar una cucharadita de café, dos veces al día.

SÍNTOMAS DE HIPOMAGNESIA AGUDA

MAGNESIO TOTAL® 5 SALES



Tomar 2 comprimidos al día, preferiblemente en el desayuno y la cena.

¿QUIERES SABER QUÉ DOSIS MÍNIMA DE MAGNESIO DEBES TOMAR?

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	30 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	75 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	80 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	130 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	240 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	410 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	360 mg
Hombres	400–420 mg
Mujeres	310–320 mg
Adolescentes embarazadas	400 mg
Mujeres embarazadas	350–360 mg
Adolescentes en período de lactancia	360 mg
Mujeres en período de lactancia	310–320 m

¿ES UN MITO O UNA REALIDAD?

Sin duda, sus efectos a nivel orgánico son una evidencia real corroborados científica y clínicamente. Es un mineral esencial de la nutrición humana con función estructural y reguladora indispensable para el correcto funcionamiento del organismo. Hablamos de "esencial" porque no es sintetizado por el propio cuerpo y, por tanto, es un micronutriente que debemos ingerir de forma regular. Pero no solo por esta razón, sino también porque se ha observado cómo el déficit de magnesio en países desarrollados aumenta progresivamente desencadenando sintomatologías clínicas. Cada vez son más los casos de hipomagnesemia, es decir de carencia de este mineral. Las causas derivan principalmente a factores diarios que dificultan la correcta absorción o que favorecen la excesiva excreción, como por ejemplo: la cafeína, el azúcar, las comidas procesadas, el alcohol, los vegetales provenientes de suelos empobrecidos, anticonceptivos, diuréticos, corticoides, ciertos antibióticos e incluso algunos fármacos para la hipertensión.

¿CÓMO PREVENIR O RECUPERAR EL DÉFICIT?

Llevando un estilo de vida saludable y complementando la alimentación diaria con Magnesio Total 5. El nuevo producto de Ana María Lajusticia formado a partir de 5 principales fuentes de Magnesio y pensado para aliviar síntomas relacionados con estados carentes de este mineral: estrés, fatiga, calambres, molestias musculares, trastornos del sueño, estreñimiento y desgaste óseo.

El Magnesio Total 5 es un conjunto muy completo de 5 fuentes de Magnesio (quelatos, orgánicas e inorgánicas) con alta biodisponibilidad y concentración. Se convierte en producto ideal para el aporte diario necesario de magnesio. ■

www.anamarialajusticia.es



CUIDADO INTENSIVO

Segle Clinical lanza una colección de mascarillas faciales que cubren distintas necesidades, combinando diferentes principios activos. Cada una aporta un beneficio específico: purificar, hidratar intensamente o reafirmar, ofreciendo resultados en tan solo unos minutos tras su aplicación. Cada envase es de 50 ml

www.segleclinical.com



RUTINA DE BELLEZA

Dispositivo de limpieza facial Nusu que permite llevar a cabo una completa rutina de belleza apto para todo tipo de pieles y a partir de cuatro pasos: limpieza, exfoliación, tratamiento e hidratación. Trabaja mediante masaje y calor, actuando de manera uniforme y enérgica sobre la piel.

www.usucosmetics.com



Con licopeno FPS 50

Bálsamo facial que recupera la hidratación óptima de la piel además de protegerla completamente del sol y de las agresiones externas. Su innovadora fórmula lo convierte en el aliado perfecto para cuidar la piel evitando así el enrojecimiento y envejecimiento prematuro.

https://lycole.com

LOS TESOROS DE TUVÁ

Tuva Sibérica es una nueva línea de productos para el cuidado completo capilar, corporal y de manos desarrollada a partir de los tesoros presentes en el ecosistema de la región de Tuvá. El Champú Bio Activo asegura un crecimiento sano del cabello y previene su caída. El Bálsamo completa la función.

www.naturasibericatienda.com



CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

Sun Secret combina fotoprotección de última generación y activos Antiedad, como el complejo DNA Safe Complex formulado a base de Hierba Santa, Alga Dorada y Vitamina E, además de una textura fluida, sedosa y de rápida absorción. Incorpora Tear Free que minimiza el riesgo de irritaciones en los ojos.

www.sensilis.com





Fortalece las pestañas

Belcils ofrece una gama de productos para el ritual de belleza y salud que mejor se adapte a las pestañas con total garantía de tolerancia, seguridad, eficacia e innovación. Sus productos limpian, tratan y embellecen. Crema regeneradora intensiva serum anti-caída con fijación y crecimiento de pestañas.

www.vinas.es www.belcils.com

PIES AL AIRE

La mascarilla exfoliante en formato calcetín Xerial Peel reduce los callos y durezas para un efecto piel nueva en una sola aplicación. La línea Xerial actúa contra la sequedad cutánea del cuerpo, pies y manos, especialmente ante la llegada de las temperaturas cálidas y looks de verano.
www.labo-svr.com/es



SUAVE Y EFECTIVO

Ideal para quienes buscan un desmaquillante suave y efectivo que ayude a proteger las pestañas. Lash Conditioning Cleanser calma gracias al agua de arándano y a la proteína de la seda; protege, fortalece las pestañas y elimina a la perfección todos los rastros de maquillaje de la zona del ojo.
www.talika.com





EDICIÓN LIMITADA

Caudalie nos sorprende este año con un nuevo frasco para su emblemática Agua de belleza, una edición limitada en tonos rosados, muy romántica y moderna. Está inspirada en la composición botánica del Agua de Belleza y preparada únicamente a partir de ingredientes de origen natural.
www.caudalie.com

CREMA ACTIVADORA



- Protección Natural.
- Especialmente indicado para pieles atópicas y sensibles.
- Para toda la familia.

pielsana
Pilar Ruiz

100% BIODEGRADABLE
100% ORGÁNICA

bio VIDA SANA · ECOPlus · CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana

www.pielsana.es



Nensuria - Freepik

OBJETIVO: DIENTES LIMPIOS

Para disfrutar de una boca sana debemos tener un buen hábito de higiene bucal. Cepillar bien los dientes, cada día, resulta fundamental.

A todos nos gusta tener unos dientes blancos y brillantes. Para ello, resulta esencial llevar a cabo un correcta y diaria higiene dental. Pero también intervienen otros aspectos, como la ingesta de determinados alimentos y bebidas, la genética; que hace que haya personas con dientes más oscuros que otras, así como los antibióticos llamados tetraciclinas, si fueron administrados entre los 3 y los 12 años o en el embarazo. En jóvenes, puede darse el caso de que los dientes amarillos indiquen alguna enfermedad, como alteraciones hepáticas, metabólicas o endocrinas. A veces, también señalan una anemia hemolítica. Con el paso de los años, los dientes también tienden a amarillearse de forma natural por desgaste. El esmalte, que es translúcido, se desgasta y deja ver la dentina, que es entre amarilla y gris. La dentina se vuelve más gruesa y opaca a medida que pasa el tiempo. En la higiene bucodental, lo ideal es cepillarse los dientes después de cada comida. Pero si esto resulta difícil, como mínimo lo haremos dos veces: una después de desayunar y otra antes de acostarnos.

La mayoría de los profesionales de la odontología coinciden en que un cepillo de cerdas de calidad suave o media es ideal para eliminar la placa y los restos alimenticios de los dientes. Los cepillos de cabeza pequeña también son recomendables, puesto que llegan mejor a todas las zonas de la boca y de difícil acceso.

¿ME LAVO LOS DIENTES JUSTO DESPUÉS DE COMER?

A veces sí y a veces no. No siempre conviene lavarse los dientes nada más acabar de comer. Dependiendo de lo que hayamos comido, es mejor esperar unos veinte minutos para no dañar el esmalte. Nuestra boca tiene una acidez con un pH de 7, es decir, neutro. Con la comida hay una subida de la acidez que reblandece el esmalte. La saliva neutraliza esta acidez y el esmalte vuelve a endurecerse. Pero tarda unos veinte minutos. El tiempo de espera sí es especialmente recomendable si la comida contiene muchos azúcares.

CEPILLO MANUAL VS ELÉCTRICO

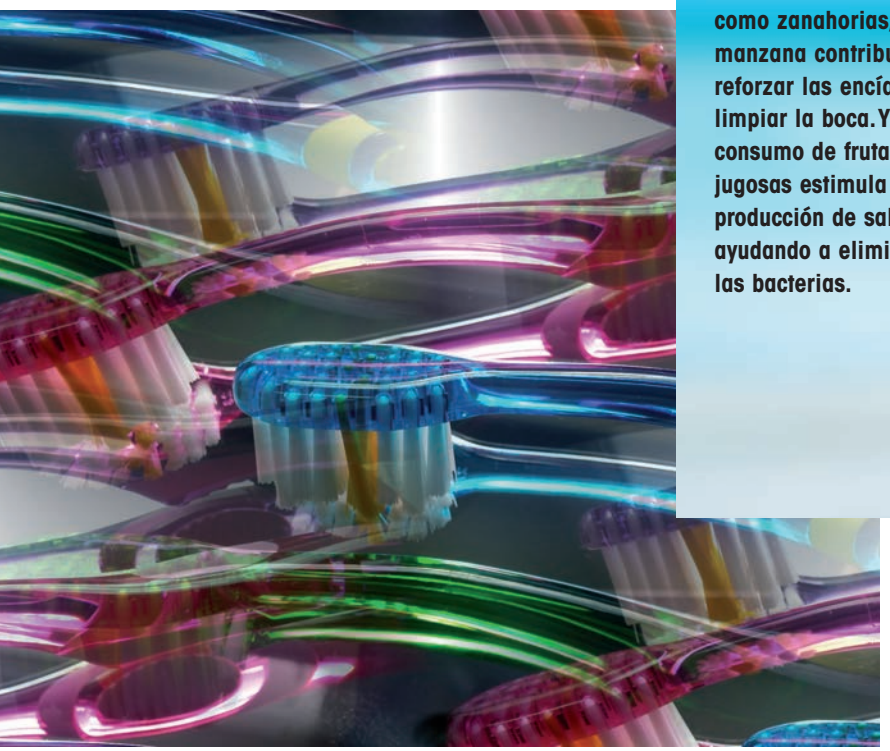
Aunque con ambos tipos de producto se puede realizar un cepillado dental eficaz siguiendo ciertas recomendaciones básicas, determinados cepillos eléctricos pueden resultar mejores que los cepillos manuales. Los cepillos eléctricos pueden reducir más la placa bacteriana, que es causante de caries y gengivitis y el riesgo de abrasión del diente es menor, porque estos aparatos tienen un mecanismo de control de la presión que los hace menos proclives a erosionar la superficie de los dientes. Diversos estudios demuestran que las personas que usan cepillos eléctricos suelen estar entre un 20 y un 40% más de tiempo cepillándose los dientes. Algunos modelos eléctricos incluyen señal acústica o vibratoria que indica que hemos alcanzado los dos minutos en el cepillado. Los que tienen mecanismo oscilante-rotatorio son más eficaces. En determinadas circunstancias resultan más recomendables los cepillos manuales, como después de pasar por una cirugía o cuando se lleva ortodoncia. Los cepillos eléctricos pueden desprender algún alambre o bracket si no se usan con cuidado. En el caso de los niños, se ha demostrado que lavarse los dientes con un cepillo manual les ayuda a lograr la fidelización del cepillado con modelos adaptados a su tamaño de boca y manos.





PRESTA ATENCIÓN

- ✔ **Substituye el cepillo de dientes manual cada tres o cuatro meses.**
- ✔ **Las cerdas muy duras pueden desgastar el esmalte y dañar las encías, provocando su retracción y dejando la raíz del diente a la vista.**





SABÍAS QUE...

Comer alimentos crudos como zanahorias, apio o manzana contribuye a reforzar las encías y limpiar la boca. Y el consumo de frutas jugosas estimula la producción de saliva, ayudando a eliminar las bacterias.

HILO Y PASTA DENTAL

*** Hilo.** Las bacterias que causan la caries se localizan entre los dientes y las cerdas del cepillo, no llegan. El hilo dental es un elemento fundamental que ayuda a eliminar la placa y las partículas de alimentos de entre los dientes y bajo la línea de las encías. Utilizaremos un trozo de unos 15 cm de largo y emplearemos el dedo pulgar y el índice para introducirlo entre los dientes. Hay que realizar el movimiento de arriba abajo sobre la cara lateral de dientes y muelas. Al acabar, nos enjuagaremos la boca. Conviene usarlo una vez al día, preferiblemente antes de acostarse.

*** Pasta dental.** No es imprescindible para realizar el cepillado correcto de los dientes, aunque nos resulta placentero su uso porque deja un buen aliento en la boca. En los anuncios, generalmente se presentan dosis exageradas de dentífrico. Con poca cantidad es suficiente, la equivalente al tamaño de un guisante. Así, evitemos generar espuma. La pasta debe tener flúor, cuando hablamos del lavado de una persona adulta, porque ayuda a la remineralización de los dientes y hace que la pieza esté más protegida ante posibles ataques de bacterias.

Los taninos

Las manchas provocadas por los taninos presentes en algunos alimentos y bebidas no se van con un simple cepillado y hay que recurrir a una limpieza profesional, con ultrasonidos para eliminarlos.

ALIMENTOS QUE AMARILLEAN LOS DIENTES

Existen algunos alimentos y bebidas que contribuyen a manchar la dentadura y a generar la aparición de la caries. Las bebidas son las que más daño ocasionan porque su ingesta es superior en volumen a los alimentos y su estado líquido les permiten aprovechar la porosidad del esmalte. Siempre es recomendable realizar un buen cepillado tras comer estos productos para reducir su presencia y contacto sobre los dientes.

*** Algunas bebidas con pH** (por debajo de 7) erosionan y atacan al esmalte. Refrescos, gaseosas, bebidas azucaradas y energética forman este gran grupo. En estos casos, mejor tomar la bebida utilizando una pajita.

*** Café.** Es un gran pigmentador. Debemos limpiarnos los dientes después de beberlo y, mejor, tomarlo con leche.

*** Vino.** El tinto, sobre todo, es un gran enemigo de de los dientes blancos porque, además de contener cromógenos y taninos, presenta un alto nivel de acidez que erosiona el esmalte y facilita que los pigmentos se filtren y oscurezcan los dientes. El blanco no tiñe como el tinto pero su ácido disuelve el esmalte y, al volverlo más poroso, hace que los pigmentos que entran después en contacto con él se adhieran con más fuerza.

*** Té.** Al igual que ocurre con el café, el té contiene elevadas cantidades de taninos que contribuyen a tintar los dientes. Las variedades más dañinas son el té negro y el rojo.



CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

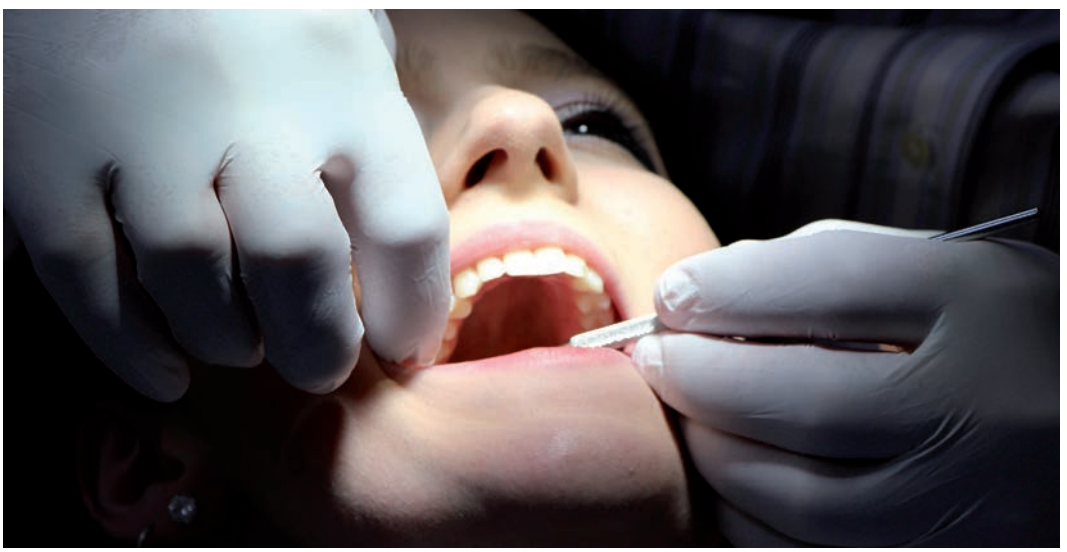
1. **Colocar el cepillo de dientes formando un ángulo de 45º con las encías.**
2. **Mover el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos que cubran los dientes por completo. Un cepillado demasiado fuerte puede dañar y provocar sensibilidad dental.**
3. **Cepillar las superficies exteriores, interiores y por las áreas de masticar de todos los dientes.**
4. **Para limpiar la parte interna de las piezas dentales de adelante, inclinar el cepillo en sentido vertical y realizar varios movimientos de arriba y abajo.**
5. **Cepillar la lengua para eliminar las bacterias y mantener el aliento fresco. También existen los limpiadores específicos para ello.**
6. **Tiempo para un cepillado correcto: 2 minutos.**

*** Frutas y verduras de colores intensos.** Hablamos de moras, granadas, frambuesas, cerezas, arándanos y verduras como la remolacha, espinacas y alcahofas. El problema reside en su potente pigmento que se adhiere a la pieza dental y es capaz de mancharla.

*** Vinagre de Módena y salsas** como kétchup, soja. En este caso, se trata de salsas con fuertes agentes decolorantes que traspasan el esmalte y producen manchas.

*** Caramelos.** Además de ser enemigos por el riesgo de producir caries por los niveles de azúcar, incorporan elevadas cantidades de colorantes.

Por último, aunque no se traten de alimentos, conviene recordar que el tabaco y los colutorios con clorhexidina usados de forma continua manchan y tiñen los dientes.■



Y RECUERDA

- ✔ **Sigue una dieta equilibrada y limita los tentempiés entre comidas.**
- ✔ **Visita al dentista frecuentemente para realizar limpiezas (una o dos veces al año) y chequeos bucales regulares.**

Jordi Albert Grimau i Cendra, Accionista y Coach … en la Gloria Farma

Entender la farmacia como un espacio emprendedor, que no solo dispensa productos sino que ofrece un asesoramiento único basado en la S de salud y la B de bienestar, este es el concepto que trabaja Jordi Albert Grimau en … en la Gloria Farma.



"Nuestro objetivo es crear un estilo de vida saludable"

La empresa … en la Gloria Farma es el resultado de una marcada voluntad de innovar. Para ello, se unieron dos grandes valores: el de turismo y salud, con el fin de satisfacer las necesidades de las personas que se mueven, trabajan y, en definitiva, viven en nuestra sociedad, con todos los cambios y alteraciones de la salud a los que están sometidos. El elevado ritmo y nivel de exigencia que experimentamos cada día en los trabajos, unido a la presión inherente que conlleva la sociedad en la que vivimos, ponen de manifiesto que cada vez es más necesario cuidar y velar por la salud global de nuestro organismo y de la mente. En este sentido, Jordi Albert Grimau, iniciador de este gran proyecto, nos afirma que "…en la Gloria Farma somos un grupo de profesionales con más de 20 años de experiencia en el sector de la salud. Hemos creado un nuevo concepto de desarrollo y gestión de la farmacia conscientes que las modificaciones epidemiológicas conllevan entre otras, que la mayoría de las enfermedades de hoy son de estilo de vida. Potenciamos el rol del profesional del medicamento, también como expertos en la salud integral. Somos, además, prescriptores de salud global y no sólo dispensadores de medicamentos".

En …en la Gloria Parma trabajan personas expertas en turismo y en ciencias de la salud. Emprendedores que usan la innovación y la tecnología para labrarse un futuro el día de mañana. Nuestro equipo está



formado por profesionales que, sobre todo, tienen la ilusión de que la sociedad alcance un alto grado de satisfacción, bienestar y calidad de vida.

LA CLAVE DEL DESARROLLO

Jordi Albert Grimau es una persona con una gran formación en el sector empresarial y de la salud, que siempre aboga por su gran espíritu emprendedor. Se considera a sí mismo como un apasionado del marketing relacional que busca satisfacer las necesidades de los clientes. En su primera etapa profesional fundó Gynea Laboratorios, empresa dedicada a la salud de la mujer. Más adelante, invirtió en la compañía Sevibe cells, centrada en células madre de cordón umbilical.

Una voluntad profunda de ayudar a los demás a mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida, le llevó a su gran proyecto personal y de equipo … en la Gloria Farma. Los profesionales que trabajan en esta gran iniciativa son un equipo formado por personas motivadas, rigurosas y expertas que tienen en común la ilusión por contribuir a aumentar la calidad de vida y el bienestar de las personas que realizan sus servicios. Este nuevo concepto de empresa ofrece un turismo de salud al alcance de todos aquellos que deseen disfrutar de unas relajadas vacaciones, al mismo tiempo que se preocupan por su bienestar interior y exterior realizando terapias y tratamientos preventivos y reparadores.

La salud del mañana son los hábitos de hoy. Se debe mejorar el estilo de vida de la sociedad y … en la Gloria Farma trabaja con aquellas personas que están al servicio de los consumidores.
Cuando se empieza un nuevo concepto en un centro, primero se analizan las características del área de influencia de la farmacia. A partir de ahí, se concreta la oferta que tendrá el establecimiento, siempre intentando optimizar la rentabilidad y la calidad de crecimiento, así como la satisfacción de los clientes.

*** Hoy por hoy, ¿Cómo deberíamos entender el concepto de farmacia?**
A parte de ser una farmacia que dispensa medicamentos, crear un espacio de salud, también debe ir orientada hacia la belleza y la prevención de enfermedades del estilo de vida.

*** Es algo más que un dispensador de medicamentos?**
Sí, los farmacéuticos o auxiliares no sólo dispensan medicamentos si no que el equipo son profesionales de la salud y belleza.

*** ¿Qué distingue …en la gloria, Salud y Bienestar de otras iniciativas que van a la misma línea? ¿O son los pioneros?** Lo que nos distingue de las otras iniciativas es que somos un espacio de salud y también de belleza con los productos más innovadores. Queremos liderar el nuevo concepto.



*** ¿Qué ofrece exactamente su nuevo concepto de gestión farmacia-nueva salud?**
Ofrecemos profesionales de la salud, influencers de belleza y cómo defender o prevenir las enfermedades de estilo de vida.

*** ¿Llevan a cabo un seguimiento de cada farmacia cuando se adhiere a su programa de gestión?** Sí, gestionamos cada oficina de la farmacia como una empresa.

*** ¿Cuántos establecimientos han apostado por su proyecto?** Inicialmente cuatro establecimientos y más adelante se prevé que seis más.



*** ¿Especifíqueme qué acciones engloba su gestión dentro de los pilares: salud, bienestar y social?** Área Social, Área de formación continuada tanto a los trabajadores como a nuestros clientes y Área experiencial.

*** ¿Dentro de cada farmacia se diseña un espacio diferenciado para llevar a cabo todas las acciones?** Totalmente, tenemos diferentes espacios. Desde un espacio para hacer formaciones o charlas hasta un sillón para llevar a cabo acciones más experienciales para tastar nuestras marcas más innovadoras orientadas al estilo de vida. Pasando por la venta de medicamentos o los consejos de nuestros profesionales.

*** ¿Crean marcas y productos propios? ¿Cómo lo llevan a cabo?** Sí, tenemos una línea de productos propios: "…en la gloria by Perlage" con seis referencias diferentes; desde aceite hasta cremas para diferentes utilidades. Lo llevamos a cabo mediante I+D+i propia y un comité científico y médico.

*** ¿Hasta qué punto es importante la formación del personal?**
Es el pilar fundamental, el Marketing Experiencial y la formación continuada. Un gran equilibro emocional hacia nuestros clientes, representan a las necesidades. ■

… en la Gloria Farma
tel. 932 497 173
info@tellevamosalagloria.com

FRAGANCIAS QUE ENVUELVEN



Las nuevas velas y difusores de hogar Acqua Di Parma unen una experiencia sensorial con el diseño, creando un universo de piezas que invaden el ambiente para potenciar el relax y la sensación de bienestar. Sus notas perfumadas y sensoriales emanan alegría de vivir, belleza y serenidad.
www.acquadiparma.com

HIDROTERAPIA EN CASA



Placa impulsora Fitstar integrada en el fondo de la piscina y realizada en acero inoxidable de alta calidad. Con ella podemos recibir un masaje energético estando de pie, lo que permite repartir los chorros por todo el cuerpo. Distribuido por PS-Pool Equipment.
www.ps-pool.com



LUCES, MÚSICA Y RELAX

Invertir en un spa es invertir en salud. Aquavia Spa ha desarrollado el sistema Colour Sense, un conjunto de luces LED que ilumina el agua. Resulta ideal para una sesión de cromoterapia. Con la finalidad de crear la conexión entre color, mente y cuerpo, el sistema proyecta el color elegido o bien secuencias de luz de gamas de color alternativas.
www.aquaviaspa.es

ANIVERSARIO DE CALDEA



Caldea celebra su 25 aniversario con un plan especial de actividades a lo largo de 2019. Además de diversos actos de presentación, el edificio lucirá un estilo especial, se organizarán varios sorteos de estancias en Andorra con hotel, entrada gratis a Caldea y otras actividades de ocio de país a través de las redes sociales Instagram y Facebook.
www.caldea.com

SIN CIRUGÍA

Cuidado, Firmeza y Volumen del Seno

PFT Bust 90 Sérum&Caps WN

Tratamiento natural combinado y progresivo que realza la belleza del busto

NOVEDAD



Corpore Diet&Beauty® lanza PFT Bust 90 Sérum & Caps, un innovador tratamiento conjunto, a base de cápsulas (120 u.) y sérum (200 ml), elaborado con ingredientes de efecto directo sobre la firmeza y el volumen del seno, proporcionando los nutrientes necesarios para que los tejidos se mantengan hidratados y tonificados. Su formulación cuenta con estudios clínicos que avalan su eficacia en un 82% de las mujeres que deseen reafirmar y aumentar el volumen del seno, recuperar la forma original tras un embarazo, lactancia y combatir la flacidez y consecuente caída del pecho después de realizar dietas de choque. Los primeros efectos del tratamiento se empiezan a notar a las 6-8 semanas. Para mayor efectividad, se recomienda combinar el Sérum PFT BUST con las cápsulas PFT BUST 90 WN.

¿CÓMO ACTÚA?

Trabaja dos fases diferenciadas: tonificación y aumento, e incluye en su composición los principios activos, únicos y exclusivos, Adifyline® y Bio-Bustyl® y plantas como la Kigelia Africana y el extracto de Lúpulo. Además, la fórmula añade Colágeno soluble. Todos forman una sinergia para favorecer la firmeza, hidratación y volumen de los tejidos del busto, gracias a una mayor acumulación lipídica y estimulación de los receptores.

Adifyline®

Es una solución que aumenta el volumen de forma localizada y mejora la imagen personal. Aumenta el tamaño de los senos gracias a una mayor acumulación lipídica en esta zona y evita la flacidez de los tejidos, proporcionando una apariencia firme, tersa y con más volumen.

Bio-Buystyl®

La actividad reafirmante de Bio-Bustyl® se basa en la acción sinérgica de un filtrado bacteriano biotecnológico rico en factores de crecimiento y dos lipopéptidos, uno que contiene un fragmento tripéptido de colágeno y otro, un fragmento hexapéptido de la elastina, favoreciendo la estimulación de la síntesis de colágeno, la proliferación celular y el metabolismo. Estos activos reestructuran la piel, proporcionando mucha mayor la firmeza y realzando el tono del busto.

CON ACTIVOS NATURALES

- Kigelia Africana: activo rejuvenecedor que dota la piel del seno de una hidratación óptima, contribuyendo a su firmeza, elasticidad y protección. Estimula la síntesis de GAGs, moléculas altamente hidrofílicas que componen la sustancia fundamental de la dermis.
- Colágeno soluble: como principal elemento estructural de la piel, es responsable de sus propiedades y características.
- Extrato de Lúpulo: contiene entre otros: flavonoides, humuleno, lupuleno, esencia. En el lúpulo existen fitoestrógenos de acción específica capaces de estimular el crecimiento de la glándula mamaria. Los fitoestrógenos son compuestos presentes en las plantas, con una estructura molecular similar a los estrógenos esteroideos como el estradiol (que son producidos por los propios órganos sexuales), por lo que pueden unirse a los mismos receptores celulares, presentando así actividad estrogénica y evitando sus inconvenientes.■

De venta en Farmacias y Parafarmacias

MÁS INFORMACIÓN EN:
www.pftbust.com
972 516 310
Síguenos en nuestro Facebook e Instagram
@corporediet

PERSONAL TRAINER

Más que un entrenador

Este profesional del deporte diseña un plan de entrenamiento y fija unas metas a cumplir de acuerdo a las condiciones físicas de cada cliente y, siempre, de forma individualizada.



En muchas ocasiones, hemos oído hablar de lo rápido que se ha recuperado una famosa tras un parto o cómo un actor ha modificado su cuerpo en poco tiempo para protagonizar una película. No hay duda, todo ello es el resultado de un trabajo intenso llevado a cabo con la ayuda de un entrenador personal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que se refiere a la mortalidad mundial. Ante esta situación, la sociedad cada vez más concienciada de los beneficios del deporte en la salud, aumenta su actividad física. De ahí, el éxito de esta figura, así como de numerosas variantes deportivas. Además, cada día se tiende en mayor medida a la especialización y a la personalización de la práctica deportiva.

Actualmente, la mayoría de los centros deportivos de nuestro país cuentan con Entrenador Personales al servicio del cliente. Se trata de profesionales licenciados en Ciencias del Deporte, con título específico. Un cliente debe tener la plena garantía que el profesional del deporte está perfectamente cualificado y avalado para desarrollar esta profesión. Ser entrenador personal es una profesión de alta demanda y con muchas posibilidades. La mayoría trabajan en un gimnasio o centro de fitness, algunos se especializan en trabajar a domicilio o incluso pueden llegar a desplazarse hasta donde están sus clientes, otros trabajan para grandes empresas. Cada sesión suele durar una hora aproximadamente.





¿EN QUÉ CONSISTE?

Lo primero que realiza un personal trainer es evaluar el estado físico de la persona a la que va a entrenar. No todo el mundo tiene la misma edad, la misma capacidad física ni desea alcanzar los mismos objetivos. Una entrevista previa es el comienzo para saber cuáles son los deseos del cliente y los objetivos que se pueden alcanzar. El entrenador se informa sobre el estilo de vida del cliente, sus antecedentes médicos, su dieta y qué tipo de ejercicio ya están realizando, si es el caso. También suele hacer algunas pruebas físicas, para averiguar la capacidad física y su rendimiento actual.

Entre las demandas más solicitadas destacan las de reducir o aumentar peso, ganar musculatura o flexibilidad o mejorar el organismo para prevenir lesiones. Otros clientes solicitan entrenadores especializados para desarrollar algunos deportes o actividades específicas, como pilates, yoga, cicloindoor, etc para prepararse ante una competición o volverse a ponerse en forma, en el mínimo tiempo posible, tras una lesión u operación. Cuando se ha tenido un bebé o, simplemente, para obtener mejoras generales en salud o condición física.

Este profesional de la salud y el fitness seguirá un control estricto de la evolución de la persona para adaptarlo a sus necesidades. Incluso, en ocasiones, puede establecer un plan nutricional para potenciar los resultados. Una de las metas es optimizar al máximo el tiempo empleado en el ejercicio en pro de su eficacia y sin riesgo a lesiones. Las ventajas de contratar entrenador personal son numerosas.

VENTAJAS

- ✔ **Aprender a trabajar de forma segura, evitando posibles lesiones y recibiendo buenos consejos. Este profesional indica la manera más correcta de hacer los ejercicios.**
- ✔ **Disfrutar de un entrenamiento más completo, evitando trabajar en exceso un determinado grupo muscular.**
- ✔ **Superar los propios límites. La motivación recibida por parte del entrenador resulta crucial para que el cliente no se rinda y quiera alcanzar los objetivos establecidos.**
- ✔ **Estar siempre acompañado. Un personal trainer siempre está cerca y pendiente de cómo se realizan todos los ejercicios.**
- ✔ **Potenciar la comunicación. Seguir esta modalidad de entreno puede ser una buena oportunidad para relacionarnos con otras personas y tener mayor afinidad.**
- ✔ **Optimizar el tiempo. No caeremos en la tentación de relajarnos ni hacer largos descanso. Y evitaremos las colas en las lasas de musculación para realizar ejercicios en alguna máquina.**
- ✔ **No hay monotonía. Con un entrenador, los ejercicios resultan variados y divertidos. Por consiguiente, hay mayor motivación y creatividad.**



LA TÉCNICA CORRECTA

Al hacer los ejercicios pautados y controlados por este instructor la seguridad es la prioridad número uno. Él nos enseñará la mecánica adecuada de cada ejercicio para realizarlo de forma correcta, lo que, sin duda, maximiza la eficiencia de sus entrenamientos.

Una sesión típica, una vez acordado el programa de acondicionamiento físico, debe incluir un calentamiento, seguido de unos ejercicios diseñados para trabajar en uno o más de los siguientes aspectos físicos: flexibilidad, equilibrio, centro de estabilidad, fuerza y sistema cardiovascular. Cuando los entrenadores personales ya han trabajado con los clientes durante un período de tiempo determinado, pueden alterar el plan de capacitación para reflejar las mejoras en la aptitud del cliente. Suelen escribir notas después de cada sesión, para mantener un registro de lo que se ha logrado, de los retos que podrían intentarse en sesiones futuras y de si ha habido algún problema. En algunas ocasiones, entrenadores personales dan un apoyo adicional al cliente y al ofrecer su disponibilidad por teléfono o por correo electrónico, para atender cualquier pregunta que pueda surgir.

CON UN ENTRENAMIENTO PERSONAL SE REDUCE EL RIESGO DE LESIONES.



PREPARAR Y MOTIVAR

La motivación es crucial a la hora de practicar cualquier actividad física y un entrenador personal es muy consciente de ello. Este método resulta adecuado para las personas que no se sienten cómodas compartiendo clase con otros clientes o, simplemente, les falta constancia para alcanzar sus metas. También es ideal para aquellos que buscan aumentar un nivel más su estado de forma, de rendimiento, o para aquellos que tienen una lesión y o los que se tienen que recuperar una vez salido de la lesión. Un entrenador personal siempre representa un plus en motivación ya que, en todo momento, está pendiente de su cliente, para que los ejercicios les resulten más amenos y divertidos. En muchas ocasiones estos profesionales del deporte llegan a la misma conclusión: el mejor entrenamiento es el que acaba cuando el cliente quiere seguir entrenando.

PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Resulta muy eficaz tanto si el cliente desea adelgazar como si quiere aumentar la masa muscular. De esta manera, no se cometen errores dietéticos que provoquen la pérdida de músculo cuando lo que realmente se persigue es perder grasa.■



COLESTEROL

Siempre a raya

Todos hemos oído hablar de colesterol; del bueno y del malo, de lo que es beneficioso y de lo que nos perjudica. Pero ¿qué es exactamente y para qué sirve?

El colesterol es una grasa natural presente en todas las células del organismo y que resulta esencial para su funcionamiento. Sirve, fundamentalmente, para la formación de las membranas de las células de los órganos y como materia prima para la síntesis de hormonas sexuales y las tiroideas. También es precursor de los ácidos biliares; sustancias que forman parte de la bilis y que facilitan la digestión de los alimentos grasos. Asimismo, los rayos de sol lo transforman en vitamina D para proteger la piel de agentes químicos y evitar su deshidratación. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos de origen animal. Pasa a la sangre a través de las lipoproteínas y, posteriormente, se distribuye por los diversos aparatos y sistemas del organismo. Este sería el cuadro de funcionamiento normal del colesterol, pero, en ocasiones, el proceso se desestabiliza y puede provocar problemas de salud.

EL BUENO Y EL MALO

Cuando hablamos de colesterol, lo hacemos como un concepto total, pero sí que podemos diferenciar lo que popularmente conocemos por colesterol bueno y colesterol malo. La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Lo que se mide no es

NIVELES DE COLESTEROL EN ADULTOS

COLESTEROL TOTAL

Normal: inferior a 200 mg/dl
Normal-alto: entre 200 y 240 mg/dl. Se considera hipercolesterolemia niveles superiores a 200 mg/dl.
Alto: superior a 240 mg/dl

COLESTEROL LDL

Normal: inferior a 100 mg/dl
Normal-alto: entre 100 y 160 mg/dl
Alto: superior a 160 mg/dl

Nota: Esta recomendación no significa que la cifra normal de LDL deba rondar los 100 mg/dl. En algunos casos, el nivel deseable de LDL puede ser incluso menor de 70 mg/dl.

COLESTEROL HDL

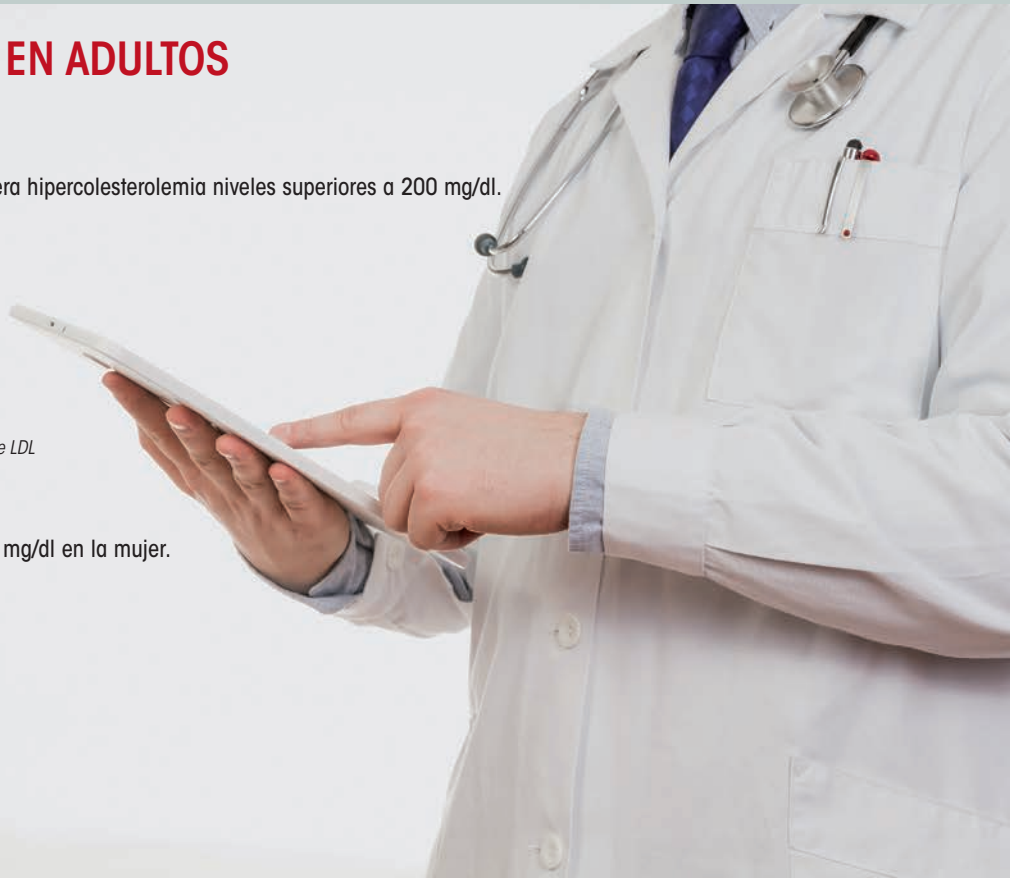
Normal: superior a 35 mg/dl en el hombre y 40 mg/dl en la mujer.

TRIGLICÉRIDOS

Normal: menos de 150 mg/dl

NIÑOS Y JÓVENES

Normal: inferior a 170 mg/dl
Normal-alto: entre 170 y 199 mg/dl
Alto: superior a 200 mg/dl



FREEPIK

el colesterol, sino quién lo transporta: las lipoproteínas. Existen dos tipos:

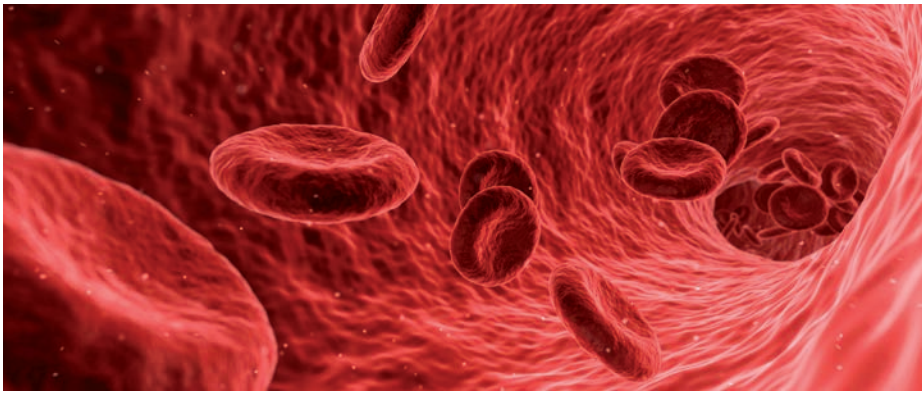
*** De baja densidad o LDL:** se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas la células del organismo. En este caso, el colesterol, al unirse a la partícula LDL, se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma. Estas placas, con el tiempo, pueden causar problemas cardiovasculares. De ahí su nombre de colesterol malo.

*** De alta densidad o HDL:** recogen el colesterol no utilizado y lo devuelven al hígado para su almacenamiento o eliminación a través de la bilis. En este caso, se le considera colesterol bueno por su función protectora contra las enfermedades cardiovasculares.

El concepto de colesterol total es la combinación de los dos anteriores.

¿POR QUÉ HAY QUE VIGILARLO?

Conocer el nivel de colesterol de una persona es importante porque constituye un parámetro de su salud cardiovascular, igual que lo es la frecuencia cardiaca o las cifras de tensión arterial. Cuando las cifras de colesterol no se mantienen entre los límites que se consideran "normales", las células no son capaces de absorber el colesterol que circula por la sangre y el exceso se va depositando en la pared de las arterias, originando las denominadas "placas de ateroma". Las placas van aumentando de tamaño, lo que contribuye a una mayor rigidez y estrechamiento de los vasos sanguíneos que genera una progresiva obstrucción de los mismos, la aterosclerosis. En ocasiones, las placas se vuelven inestables, se rompen, formándose trombos que potencialmente pueden obstruir total o parcialmente la arteria. Además, en el transcurso de estas rupturas y trombosis pueden desprenderse de la pared vascular y viajar por el torrente sanguíneo hasta impactar en arterias más delgadas, impidiendo la irrigación del tejido que depende de ellas. Diversos estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto que concentraciones en sangre de colesterol total superiores a 200 mg/dl producen hipercolesterolemia y están relacionadas con un incremento de sufrir problemas cardiovasculares, infarto o accidentes cerebrovasculares. Si



un enfermo de ateromatosis mantiene muy bajos sus niveles de colesterol en sangre puede lograr que ese colesterol pase de la pared arterial nuevamente a la sangre y allí sea eliminado. Por ello, se recomienda a los pacientes que han sufrido infarto de miocardio o accidente cerebral que mantengan cifras muy bajas de colesterol para intentar limpiar así sus arterias.

EL COLESTEROL NO AVISA

El principal peligro de tener el colesterol elevado es precisamente que no produce síntomas físicos ni otros signos que puedan hacernos sospechar en sus etapas iniciales. Para averiguarlo, es necesario realizar un análisis de sangre que determine los niveles de colesterol total, del LDL y del HDL. De ahí la importancia que tiene realizar analíticas de control anualmente. A medida que el problema avanza, sí que se empiezan a aparecer ciertos síntomas como inflamación de las articulaciones, mal aliento, sensación de pesadez e indigestión, dolor de cabeza, visión borrosa, así como intolerancias alimentarias, etc. Pero no son señales exclusivas de esta alteración y pueden indicar otras enfermedades.

ALIMENTOS A EVITAR

Por su contenido en grasas saturadas y colesterol, destacamos algunos alimentos que debemos limitar en el consumo.

- ✗ **Carnes rojas**
- ✗ **Embutidos**
- ✗ **Manteca animal**
- ✗ **Productos de panadería y bollería industrial**
- ✗ **Aceites vegetales como el de palma**
- ✗ **Sal de mesa y snacks salados**
- ✗ **Leche entera y derivados**
- ✗ **Platos precocinados**
- ✗ **Salsas y aderezos industriales**

ALIMENTOS RECOMENDABLES

Son alimentos cuyas propiedades contribuyen a atener buenos niveles de colesterol. Presentamos algunos.

- ✓ **Frutos secos y semillas**
- ✓ **Carnes blancas**
- ✓ **Pescado azul**
- ✓ **Aceite de oliva**
- ✓ **Aguacate**
- ✓ **Soja**
- ✓ **Cereales integrales**
- ✓ **Frutas y verduras frescas**
- ✓ **Legumbres**
- ✓ **Leche desnatada y yogur natural**

UNA PERSONA SUFRE DE COLESTEROL ALTO O HIPERCOLESTEROLEMIA CUANDO, AL MEDIR SUS NIVELES, EL TOTAL SUPERA LOS 200 MG/DL.





FREEPIK

COLESTEROL ALTO: CONSECUENCIAS

Tener el colesterol alto puede provocar serios problemas en la salud. Algunos de sus riegos son:

1. Aterosclerosis provocada por la obstrucción de las arterias debido a la presencia de placas de colesterol.

2. Accidente cerebrovascular por la falta de irrigación sanguínea hacia el cerebro.

3. Angina de pecho producida por insuficiente irrigación sanguínea.

4. Enfermedades coronarias debidas a la obstrucción arterial.

5. Afecciones hepáticas y biliares.

MANTENERSE SANO

Hoy en día, existen medicamentos que pueden ayudar a disminuir la acumulación de colesterol en las arterias. Sin embargo, el tratamiento principal consiste en mejorar el estilo de vida. La primera medida para controlar los niveles es cuidar la dieta y realizar ejercicio físico.

1. Con una alimentación equilibrada y saludable sin grasas saturadas.

Seguir una dieta mediterránea es lo más recomendable porque su aporte de grasas proviene fundamentalmente de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. En este sentido, resultan muy beneficiosos por su aporte en grasas saludables el aceite de oliva virgen, aguacate, aceitunas, frutos secos, pescado azul (tres veces por semana), huevo y aceite de coco virgen. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas para asegurar el consumo de fibra y antioxidantes.

2. Practicar ejercicio físico. Como mínimo tres veces por semana.

Si la dieta y el ejercicio físico no consiguen rebajar los niveles por sí solos, el médico optará por un tratamiento con fármacos, entre los que se encuentran las Estatinas, Resinas de intercambio, Fitosteroles, Fibratos y Ezetimibe. No todos los fármacos son iguales, ni tampoco igual de efectivos para todas las personas, por lo que es muy importante no automedicarse.

EN LA MUJER

Las mujeres deben controlar los niveles de colesterol muy especialmente durante el embarazo y la menopausia, ya que en estas etapas se producen alteraciones en los niveles de lípidos y lipoproteínas, respectivamente.

FACTORES DE RIESGO

La prevención es clave y lo primero que hay que revisar son los hábitos de vida.

Existen varios factores de riesgo a destacar: la diabetes, obesidad, alcohol, tabaquismo y sedentarismo, así como la edad y los antecedentes familiares con problemas de colesterol. Otros trastornos como la enfermedad renal, el síndrome del ovario

FREEPIK



poliquístico o el hipotiroidismo pueden causar aumento de los niveles de LDL.

Diabetes: la glucosa (azúcar) elevada en la sangre contribuye a un aumento del LDL y a disminuir el HDL, así como también a lesionar las paredes de las arterias.

Obesidad: las personas obesas suelen generar hipertrigliceridemia y tener un nivel bajo de HDL. Bajar de peso produce un aumento de los niveles de HDL, una reducción de los niveles de triglicéridos, mejor tolerancia a la glucosa, disminución de los niveles de insulina y ácido úrico y descenso de la tensión arterial.

Alcohol: un consumo excesivo de alcohol provoca el aumento de los niveles triglicéridos (VLDL) en sangre denominada hipertrigliceridemia.

Sedentarismo: realizar ejercicio es una de las recomendaciones generales para el tratamiento y la prevención de la hipercolesterolemia. Entre las consecuencias positivas del ejercicio físico sobre el organismo destaca la mejora de la capacidad pulmonar, del sistema cardiovascular y de los niveles de colesterol y de tensión arterial.

Tabaco: el humo del tabaco provoca una elevada exposición a radicales libres que aumentan la tensión arterial, oxidación de las LDL y oxidación de lípidos.

EL DATO

Cada vez son más los casos entre niños o jóvenes, que al no seguir una dieta equilibrada y al sedentarismo, pueden sufrir hipercolesterolemia en el futuro.

LOS COMPLEMENTOS AYUDAN

La mejor forma de reducirlos niveles de colesterol es llevar una alimentación sana y hacer ejercicio. No obstante, también existen algunos complementos alimenticios que pueden ser de gran ayuda. La suplementación debe ser prescrita y supervisada siempre por un profesional de la salud. Presentamos una muestra de sus componentes.

Antioxidantes: la vitamina E disminuye la oxidación lipídica y evita la formación de placas de ateroma.

Fibra soluble: el efecto hipocolesterolemiante de la fibra soluble se produce como consecuencia de la limitación y enlentecimiento de la absorción intestinal del colesterol.

Levadura roja de arroz: tiene un efecto similar a las estatinas que reducen los niveles de colesterol malo. También se puede tomar con Coenzima Q10.

Semillas de lino o linaza: son ricas en dos componentes bioactivos: fibra soluble (pectinas y mucílagos) y ácidos grasos insaturados (ácido alfa-linolénico, más abundante en el aceite de lino).

Lecitina de soja: emulsiona las grasas y ayuda a reducir el colesterol LDL.

Omega 3 (EPA + DHA): aumenta el colesterol bueno y baja los triglicéridos.

En el mercado también existen productos anticolesterol, como margarinas o lácteos, que pueden ser efectivos en algunos casos.

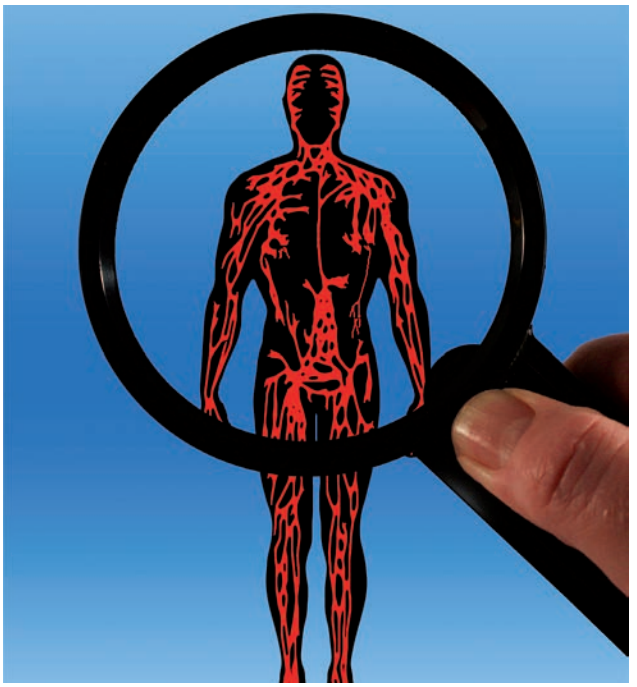
Fitosteroles o esteroles: el consumo diario de dos gramos de estas sustancias reduce el colesterol total entre un 10% y un 15%, al interferir en la absorción intestinal del colesterol tanto dietético como del endógeno.

Chitosán: es un polisacárido obtenido a partir de residuos de los exoesqueletos de los crustáceos (cangrejos, gambas, langostinos, etc.).



¿Qué son los triglicéridos?

La mayoría de nosotros conocemos la existencia del colesterol y hemos observado que cuando el médico solicita un análisis de colesterol también solicita el nivel de triglicéridos. ¿Para qué? También llamados triacilglicéridos o triglyceroles, son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Las grasas son depósitos de las calorías adicionales que el cuerpo obtiene al comer. Utiliza las que necesita y el resto las almacena en forma de grasas. Los triglicéridos pasan a la sangre desde los órganos, hígado e intestino, siendo transportados por unas proteínas: las lipoproteínas, encargadas de trasladar el colesterol y otras sustancias grasas a través de la sangre. La concentración de triglicéridos es la medida que aparece en un análisis de sangre. Un nivel normal de triglicéridos es menor de 150 mg/dl.



*** Cifras muy altas de triglicéridos en sangre pueden causar una pancreatitis aguda.**

*** También son un factor de riesgo cardiovascular.**

Para prevenir los niveles altos de triglicéridos lo recomendables es seguir una alimentación baja en grasas saturadas, consumir alimentos ricos en omega-3, tomar leche y yogures desnatados, hacer ejercicio y, por supuesto, no fumar y limitar el consumo de alcohol. ■



Intoxicaciones alimentarias

ANISAKIS

España es el segundo país con mayor número de intoxicaciones por anisakis después de Japón. El aumento de pescado crudo y "los boquerones en vinagre" son grandes culpables.





■ *CRISTINA LOBATO es farmacéutica de Farmacia Principal 124, con más de 20 años de experiencia.*
www.farmaciaprincipal124.com
Farmaprincipal124@gmail. com

■ *POR CRISTINA LOBATO*

El verano es un época muy propicia a las intoxicaciones por ingerir alimentos en mal estado, debido a las altas temperaturas y al hábito de las comidas veraniegas más distendidas. A veces, simplemente, es un problema de manipulación. Un detalle importante es intentar tratar los alimentos según un orden, de manera que no se junten alimentos ya cocinados con crudos… pero incluso, en ocasiones, por muy bien que lo hagamos; el alimento ya lleva su carga inicial cuando lo compramos. En este caso, hay que tomar medidas. Hablamos, por ejemplo, del famoso anisakis, el parásito del pescado del que todo el mundo habla y del cual ya se han detectado varias intoxicaciones. De hecho, afecta a uno de cada 3 pescados consumidos. El salmón, el sushi, los boquerones en vinagre y las sardinas a la brasa son platos muy susceptibles de estar contaminados porque se comen poco hechos o crudos.

¿QUÉ ES EL ANISAKIS?

Se trata de un parásito que puede estar en los peces marinos (nunca en peces de agua dulce) y en los cefalópodos (calamares, sepia, pulpo…). Muy raramente lo encontaremos en los mejillones y marisco, pero puede darse el caso. La especie más implicada en infecciones humanas es la Anisakis simplex. Su aspecto es de larvas blancas que miden de 4 a 30 milímetros de longitud. Cuando está vivo se localiza en el tubo digestivo del pez, pero al morir aparece en los músculos y las vísceras. Es muy fácil de reconocer si nos fijamos bien y si son grandes, pero en muchas ocasiones es imposible detectarlos porque son muy pequeños.

El ciclo biológico del anisakis es complejo. Pasa por diferentes huéspedes y estados larvarios a lo largo de su vida: desde el estómago de los grandes mamíferos marinos, hasta los pequeños crustáceos como el krill. Este último, al servir de alimento a otros peces y cefalópodos acaba llegando a nosotros cuando los ingerimos. Las personas solo somos, en cierto modo, un huésped accidental para el parásito.



VALERIA AKSAKOVA / FREEPIK



Congelaremos

*** Boquerones en vinagre.**
*** Pescados en escabeche y marinados como el ceviche.**
*** Sashimi, sushi, carpaccio y preparaciones de pescado crudo.**
*** Huevas de pescado crudas.**
*** Pescados marinos ahumados en frío.**
*** Pescados en salmuera o ligeramente salados.**

No hace falta congelar

*** Ostras, almejas y mejillones.**
*** Pescados de piscifactorías de agua dulce o de lagos, pantanos y ríos, como la trucha, la carpa, etc.**
*** Semiconserva, como anchoas en lata o envase de vidrio.**
*** Productos que se compran elaborados. El fabricante los ha congelado previamente.**

¿CÓMO SE COGE? Y ¿CÓMO EVITARLO?

Lo cogemos cuando ingerimos pescado infestado, crudo o poco cocinado, en vinagre, salado o ahumado. Por desgracia, actualmente un 40% del pescado contiene anisakis, la merluza del cantábrico, casi un 100% y lo mismo el atún. Por suerte, son pescados que habitualmente se someten a tratamientos culinarios que los destruyen. La pescadilla, el jurel, el besugo, la sardina, el boquerón, la sepia, calamar, el pulpo; todos ellos están parasitados en un alto porcentaje.

La plancha, la cocción, la fritura y el horneado





son tratamientos que suelen alcanzar 60º durante más de 1 minuto en toda la pieza y, por tanto, tienen poco riesgo. Para aquellos pescados que se ingieren crudos o poco cocinados, deben someterse a una congelación previa, pero ¿sirve cualquier congelación? Según las últimas recomendaciones del Ministerio de Sanidad se ha demostrado que sería suficiente congelar a -20ºC 24 horas, siempre que el congelador esté de verdad a -20ºC. El problema es que esta temperatura solo se alcanza en los congeladores industriales de la restauración, incluso los de tres estrellas tienen a veces una temperatura media de -18ºC. Lo aconsejable es mantenerlos 5 días congelados para conseguir una media de -20ºC y garantizar así la muerte del parásito.



LIFEFORSTOCK / FREEPIK

FORMAS DE COCCIÓN

* El cocinado a la plancha tiene un cierto riesgo, ya que los grandes gurús de la cocina afirman que pasar demasiado el pescado hace que pierda gran parte de su sabor. Mejor que la plancha esté caliente al empezar a cocinar y darle la vuelta al pescado varia veces. Así, aseguramos que se ha alcanzado una temperatura mínima de 60º C.

* El cocinado en microondas puede ser seguro si se toma la precaución de dar una o dos vueltas al pescado durante la cocción. Una vez cocinado, se deja reposar la pieza cubierta durante, al menos, 2 minutos para permitir que la temperatura se distribuya de forma homogénea por el producto.

DOS TIPOS DE AFECCIÓN

La ingestión de larvas de anisakis puede provocar dos patologías diferentes.

1 ANISAKIOSIS: se adquiere por consumo de larvas vivas de anisakis al tomar pescado crudo o poco hecho. El cuadro clínico puede ser leve o más o menos grave y dependerá de la parte del sistema digestivo afectada. Los síntomas son:

- ✓ **Dolor abdominal de tipo cólico**
- ✓ **Vómitos ocasionales**
- ✓ **Algunas diarreas**
- ✓ **Estados febriles**

Si las larvas se adhieren a la pared intestinal pueden provocar inflamación, incluso, perforación de la pared y pasar a otros tejidos provocando una intervención quirúrgica para extraer el parásito. Pero esto es muy poco frecuente. Lo más habitual es que sean eliminados espontáneamente a las 2-3 semanas, incluso menos...

2 ALERGIA A LOS ANISAKIS: se produce también al consumir pescado infectado. Aunque lo eliminemos directamente, puede provocarnos una reacción alérgica, desde una pequeña urticaria sin importancia hasta un angioedema o shock anafiláctico. Si sabemos que somos alérgicos (puede detectarse con una prueba de laboratorio), hemos de extremar las precauciones para no tener contacto. Incluso un pez que ha tenido anisakis, bien limpio y eviscerado puede darnos alergia de nuevo. En general, podéis estar tranquilos en los establecimientos de restauración, la normativa obliga a garantizar que todos los peces que se sirvan crudos o casi crudos hayan estado previamente congelados y a informarnos a los consumidores. No debemos dejar de comer pescado por todo esto, el pescado es importante, sanísimo y forma parte de nuestra famosa dieta mediterránea. Solo tomad precauciones. Cuando uno se habitúa, no es tan difícil.



¿POR QUÉ ES TAN FRECUENTE?

Hemos aumentado el consumo de pescado crudo, pero, además, nuestros riquísimos boquerones en vinagre, casi el plato estrella del verano, son los culpables de muchas de las intoxicaciones. Según un reciente estudio publicado en Scientific Reports, el consumo de boquerones frescos en vinagre podría ser el responsable de aproximadamente 8.000 casos de anisakiasis al año en nuestro país. Así que ya sabéis ¡a congelar el boquerón…!

Parte de la responsabilidad de la proliferación del anisakis la tienen los pescadores al tirar los restos eviscerados al mar. No existe de momento ninguna ley que lo impida, aunque sí recomendaciones de buenas prácticas que no lo aconsejan.■









Médicos y medicinas

Salud Total

PRESENCIA PUBLICITARIA A PARTIR DE 250€

E-mail: saludtotal@curtediciones.com







EL TRAYECTO DEL PACIENTE ONCOLÓGICO EN EL IOB

El IOB Institute of Oncology tiene centros sanitarios en Barcelona y Madrid; y proporciona atención al paciente de cáncer a lo largo de un tratamiento integral que se ocupa de todo el "trayecto del paciente".

POR JUAN CARLOS ESTEBAN*

La esencia del IOB Institute of Oncology es considerar al paciente como lo que es, una persona que, ante un diagnóstico de gravedad, ha visto cómo su vida cambiaba radicalmente en pocos segundos y a quién se le presentan toda una serie de preocupaciones y angustias que convergen en el deseo de querer superar al cáncer. Además, tiene que afrontar numerosos y, en ocasiones, nuevos problemas en su vida cotidiana.

ENFOQUE MÉDICO Y EMOCIONAL

La existencia de diferentes puntos de vista es muy importante en el momento de afrontar el proceso que requieren tanto esta enfermedad como su tratamiento. Semanalmente, se celebran diferentes sesiones con especialistas en las que se discuten todos los casos, con distintos criterios médicos y propuestas clínicas. Se afronta el diagnóstico, la prevención y el tratamiento del cáncer con una visión integral, abarcando tanto los aspectos médicos como los psicológicos y emocionales.

Desde el punto de vista médico, el IOB es liderado por el Dr. Josep Tabernero, jefe del servicio de oncología del Hospital Vall d'Hebron, actual presidente de ESMO (Sociedad Europea de Oncología Médica) y que destaca como uno de los oncólogos que mayores contribuciones ha realizado al mundo científico, especialmente en el campo de los tumores gastrointestinales.

En Madrid, el responsable médico es el Dr. Javier Cortés, especialista en oncología médica por la Clínica Universitaria de Navarra y que ha trabajado en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona y en el Hospital Ramón y Cajal en Madrid, siendo actualmente un referente en Cáncer de Mama.



El IOB tiene centros en Barcelona y Madrid del grupo Quirón.

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA Y LA SUPERVIVENCIA

Su director general es Jordi Martí, médico de formación que trabajó en el servicio de cirugía general digestiva del Hospital de Sant Pau y que decidió dar un vuelco a su carrera, cursó un MBA en ESADE y entró en el mundo de la gestión empresarial en el ámbito de la salud y, más concretamente, en la biotecnología, campo emergente por aquel entonces. Ha sido vicepresidente de la patronal de laboratorios farmacéuticos Farmaindustria y es el actual presidente de la asociación de empresas de biotecnología Asebio.

El IOB, para Martí, "forma parte de un sector del que podemos estar muy orgullosos, pues contribuye a la mejora de la calidad de vida y la supervivencia de los pacientes. En las compañías que dirigí poníamos al alcance de los pacientes medicamentos que significaron



Jordi Martí, director general.



Josep Tabernero, director médico.

un antes y un después en el tratamiento de enfermedades graves. La experiencia actual en el IOB es, en realidad, una extensión; pone el paciente como foco desde la prestación de los servicios oncológicos a los enfermos con cáncer".

TRATAMIENTO INTEGRAL

Jordi Martí indica: "estamos incluso en la medicina predictiva. El conocimiento derivado de la proteómica y la genómica ha supuesto un cambio profundo en el conocimiento de los tumores y su clasificación. Es por ello que se ha producido un cambio en el paradigma del tratamiento del paciente con cáncer, surgiendo la medicina personalizada y de precisión que permite adecuarlo a cada enfermo y minimizar los efectos secundarios derivados de la terapia de años atrás".

"El IOB es un centro sanitario que está basado en la idea de la interdisciplinariedad; es decir, que el tratamiento del cáncer es un trabajo en equipo de diferentes especialidades que participan en la gestión del paciente oncológico y en una atención profesional, cercana, personalizada y humana". Es un prestador de servicios oncológicos, propiedad de destacados médicos sin que haya detrás organizaciones ni instituciones.

Al frente de cada unidad oncológica se encuentra un profesional de prestigio, que se ocupa del desarrollo de nuevas líneas de investigación o de tratamiento y de estar a la vanguardia científica en todos los tipos de cáncer. Si bien los máximos responsables del Instituto proceden de la práctica clínica en cáncer de mama y tumores digestivos, en el IOB se tratan todos los cánceres, incluyendo los hematológicos.

MEDICINA DE EXCELENCIA

Según Jordi Martí, "una de las últimas tendencias en oncología es realizar análisis genómicos que permitan determinar si un tratamiento es el adecuado, tanto por su efectividad como por los efectos secundarios que provoca, lo que permite al oncólogo decidir de una forma personalizada el tratamiento. El director general del IOB sostiene que "la sanidad privada ha sido capaz en los últimos años de atraer el interés científico, por lo que en la actualidad se realizan muchos ensayos clínicos. Y estamos haciendo ensayos en fases tempranas de desarrollo, lo que refleja el nivel científico de un centro sanitario. Es una visión estratégica: el objetivo es hacer una medicina de excelencia, estamos rompiendo la percepción de que la sanidad privada sólo es la comodidad. La gran mayoría de los pacientes de IOB están cubiertos por las mutuas".

"En el IOB -sostiene Martí- la prestación sanitaria es de calidad. Los médicos, ensayos y medicamentos son de vanguardia y se proporciona lo que el paciente requiere. También tenemos la visión de medir los resultados, que es la forma de constatar que se hacen las cosas bien. Los médicos son profesionales reconocidos por su práctica clínica y su actividad, incluyendo la científica".





TRANSVERSALIDAD DE LA MEDICINA

"Tenemos la perspectiva de perfilar muy bien el patient journey, el viaje o trayectoria del paciente, en toda su dimensión con el objetivo de ir más allá de proveer el tratamiento y completarlo con una serie de servicios que den sentido y apoyo al paciente y a su entorno".

"Hay aspectos de apoyo emocional, tenemos una visión de transversalidad dentro de la medicina, el paciente pasa por diferentes estadios y médicos, por radioterapia, por hospital de día, por el oncólogo médico, por otros especialistas. Es básico que siempre tenga un referente, un enlace, una persona que conozca su caso, que haya navegado con el paciente a través de su viaje y sea su referente para cualquier duda que tenga. Tenemos la máxima puntuación en una evaluación que hace el grupo de Quironsalud en el que estamos integrados. El paciente es el que proporciona su valoración".

El IOB tiene en la actualidad más de 20.000 visitas anuales, con 6.000 estancias en el hospital de día solo en Barcelona y un estimado para el conjunto del centro de 10.000 pacientes. Jordi Martí está abierto "a extender este modelo en otras ciudades. Además, tenemos el objetivo de hacer un consejo de pacientes e implicarlos en el diseño del patient journey. También nos proponemos incrementar las relaciones y el diálogo con las asociaciones de pacientes".

"La oncología depende de otras especialidades: patología, radiodiagnóstico, especialistas diversos, terapeutas, cirujanos. Todo tiene que estar integrado y coordinado, y todos han de ser excelentes. Debemos de ser capaces de organizarnos por procesos y huir de los silos funcionales. Debemos ser proactivos para anticiparse a los cambios".

PATIENT JOURNEY

El patient journey es la descripción de cómo pasa el paciente por la identificación de su condición, su interacción con el sistema y los profesionales sanitarios, el conocimiento y la concienciación sobre su enfermedad, el efecto del tratamiento y curación; o, en ocasiones, el empeoramiento y la muerte. Responde a preguntas como: ¿Qué ocurre cuando el paciente siente los primeros síntomas? ¿Qué siente cuando es diagnosticado? ¿Cómo vive su etapa de seguimiento de su enfermedad?

"Hay que tener en cuenta que estamos pasando de la medicina aguda hospitalaria a tratamientos crónicos donde el hospital estará en el domicilio del paciente. El soporte domiciliario es básico, al igual que la parte predictiva y preventiva de cómo anticipar el riesgo, pues hay muchos elementos para actuar en un paciente o mejor dicho en un ciudadano que podrá ser paciente. En oncología es básica la innovación, la compra pública innovadora, valorar por resultados y considerar el valor real que se proporciona al paciente". ■

Instituto Oncológico IOB: iob-onco.com
Quironsalud: www.quironsalud.es



■ *JUAN CARLOS ESTEBAN.*
Periodista y asesor de comunicación
@jcestebans
Secretario de la Asociación de Comunicadores de Biotecnología



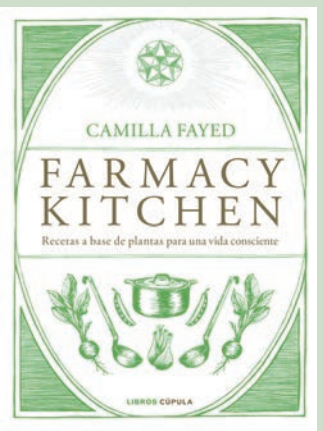
Pechos. Aprende a conocerlos

Obra indispensable y valiosa para mujeres que quieran optimizar su salud. La doctora Kristi Funk hace la ciencia accesible utilizando un tono cercano que tranquiliza y empodera al lector. Además, ofrece estrategias para prevenir el cáncer de mama y optimizar los resultados una vez que se ha manifestado.

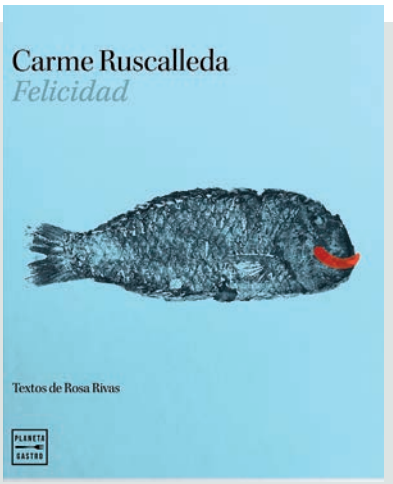
Ediciones Urano
www.edicionesurano.com
N. de pág. 456
PVP. 20 €

Farmacy Kitchen

En Farmacy Kitchen encontraremos ideas inspiradoras para una vida consciente a partir de deliciosas recetas basadas en plantas. Ofrece platos para todas las ocasiones, comidas del día, estaciones y con opciones libres de alérgenos. El interior está organizado en diferentes secciones según el tipo de alimento.



Libros Cúpula
www.planetadelibros.com
N. de pág. 256
PVP. 24,95 €



Felicidad Carme Ruscalleda

Libro homenaje de Carme Ruscalleda, en el 30 aniversario de su aclamado restaurante Sant Pau en Barcelona. La publicación incluye 14 recetas extraordinarias y, en sus textos, repasa la vida de esta conocida chef, desde su Sant Pol natal hasta Tokio. Los platos narran historias extraordinarias para llegar a todos los paladares.

Planeta Gastro
www.planetadelibros.com
N. de pág. 304
PVP. 39,95 €

Lo mejor de tu vida eres tú

Con casi cuarenta años de experiencia en psicología, María Jesús Álava, autora de libros de gran éxito como La inutilidad del sufrimiento, recuerda que Lo mejor de tu vida eres tú. Creer en ti hoy y siempre será el principal objetivo: ¡regálate la mejor plataforma para conseguir tu independencia y felicidad!



La Esfera de los Libros
www.esferalibros.com
N. de pág. 202
PVP. 18,90 €

Muy válidos para el empleo

Pablo Pineda, primer diplomado europeo con Síndrome de Down, presenta esta Guía, redactada en lectura fácil para apoyar a las personas con discapacidad intelectual a buscar empleo. Ha sido auditada y validada por expertos de Plena Inclusión y personas con discapacidad, conforme a la norma UNE 153101 (Aenor). El documento puede descargarse de forma gratuita en el siguiente enlace: https://fundacionadecco.org/guia-de-lectura-facil-muy-validos-para-el-empleo/



Fundación ADECCO
https://fundacionadecco.org

AVANCE *Julio*

Salud Total

Médicos y medicinas

Tema del Mes

APRENDE A HIDRATARTE



Cada célula, tejido y órgano de nuestro cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. ¿Qué cantidad preciso y con qué frecuencia debo beber? A esta y a otros cuestiones responderemos en el próximo número de Salud Total.

Dossier

AFTAS Y LESIONES BUCALES

No acostumbran a ser graves, pero sí son muy molestas y para quien las sufre. Hablar, sonreír o, simplemente, comer puede suponer un gran esfuerzo. Conozcamos cómo prevenirlas, síntomas y tratamiento.

Mundo Estética

MANOS Y PIES PERFECTOS

Un tratamiento completo de manicura y pedicura mima nuestras manos y pies, además de dejarlos en perfecto estado para que tengan un aspecto sano más bonito y lucirlos con el mejor look este verano.





Deporte y Salud

DISCIPLINAS AERÓBICAS

Todas las disciplinas deportivas usan como base en sus entrenamientos los ejercicios aeróbicos. Son ideales para perder peso y mejorar la aptitud cardiovascular de nuestro cuerpo. Elige la variedad que más te guste.

Y ADEMÁS: MIGRAÑA * CÁNCER DE PIEL * LECHE Y QUESOS * CÓMO EVITAR UN INFARTO

** Los contenidos de la revista están sujetos a cambios por motivos editoriales.*

Salud Total

Médicos y medicinas

www.revistasaludtotal.com · saludtotal@curtediciones.com

Directora: *Laura Curt.* ***Redacción:*** *Glòria López, Marta Barbancho, Pilar Ansola.* ***Directora de Arte:*** *Imma Párrizas ·*
Publicidad*: Susana Carrique, Sonia García, Mª José Giménez y Maribel Gimisó.*
Colaboradores: *Cristina Lobato, Juan Carlos Esteban.* ***Distribución y suscripciones:*** *Encarna Rubia.* ***Tel.:*** *934 121 177.*
Depósito Legal: *B-40391-2009.* ***Impresión:*** *Litografía Rosés.*
Distribución Nacional: *Sgel.* ***México:*** *Importador: C.I.R.S.A. S.A. DE C.V. Distribuidor: IBERMEX, S.A. DE C.V. PVP: 3€.*
PVP: Canarias y aeropuertos 3,20€. ***Se solicitará*** ojd

CURT EDICIONES SA

Consell de Cent, 398. 08009 Barcelona. ***Tel.:*** *933 180 101.* ***Fax:*** *934 126 181. www.curtediciones.com. www.revistasaludtotal.com.*
Presidente Fundador: *Enrique Curt Gómez.* ***Editora:*** *Laura Curt Iborra*

Los artículos que se publican son propiedad del editor, quedando prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización precisa.
El editor no se responsabiliza de la opinión de sus colaboradores redaccionales. Printed in Spain. Revista mensual.

OTRAS REVISTAS DEL GRUPO CURT EDICIONES, S.A.:
Busco Casa ~ Cocinas y Baños ~ Cronos ~ El Cine en Casa ~ Embarcaciones Neumáticas ~ Equipamiento Hostelero ~ Gran Hotel ~ Hogares ~ Pesca a Bordo ~ Piscinas y Jardines ~ Profesional Cocinas y Baños ~ 100x100 Regata ~ Skipper ~ The Best Joyas ~ The Best Superyates & Marinas ~ The Best Zapatos y Bolsos ~ Vinos y Restaurantes

Revista Salud Total

Médicos y medicinas

@RevisSaludTotal

https://www.facebook.com/medicos.ymedicinas

www.revistasaludtotal.com







Suscríbase gratis a la Newsletter diaria de la web de la revista SALUD TOTAL

Una página con contenidos actualizados cada día, donde además, podrá descargarse la revista y conocer inmediatamente todas las novedades que se produzcan en el mundo de la salud, belleza, nutrición, homeopatía, avances médicos y estéticos, psicología, calidad de vida...



Consulta y descarga la revista GRATIS

www.revistasaludtotal.com

CURT EDICIONES SA

OFICINA CENTRAL BARCELONA: Tel. 00 34 (9) 3 318 01 01 • Fax: 00 34 (9) 3 183 505 saludtotal@curtediciones.com

www.curtediciones.com

NUEVO

ERGYCOX

TUS DOLORES COTIDIANOS SE DESVANECEN NATURALMENTE



Harpagofito
Té verde
Matricaria camomilla
Cúrcuma longa
Boswellia
Sauce blanco

Bote de
30 o 90 comprimidos

UNA OPCIÓN NATURAL

*ERGY***COX** es una **asociación original de extractos de plantas** con propiedades beneficiosas reconocidas sobre los procesos inflamatorios y dolorosos.



Mayo 2019

www.nutergia.es

Síganos en facebook

La naturaleza te alivia

Nutergia
LABORATORIO
La Nutrición Celular Activa

Los complementos alimenticios no son medicamentos - Se pueden utilizar como complemento a una alimentación sana - Pida consejo a su Profesional de la Salud.

Laboratorio NUTERGIA: Paseo de Francia, 14 - 20012 Donostia - San Sebastián - Tel: 943 459 102 - Fax: 943 465 102 - *informacion@nutergia.es*