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

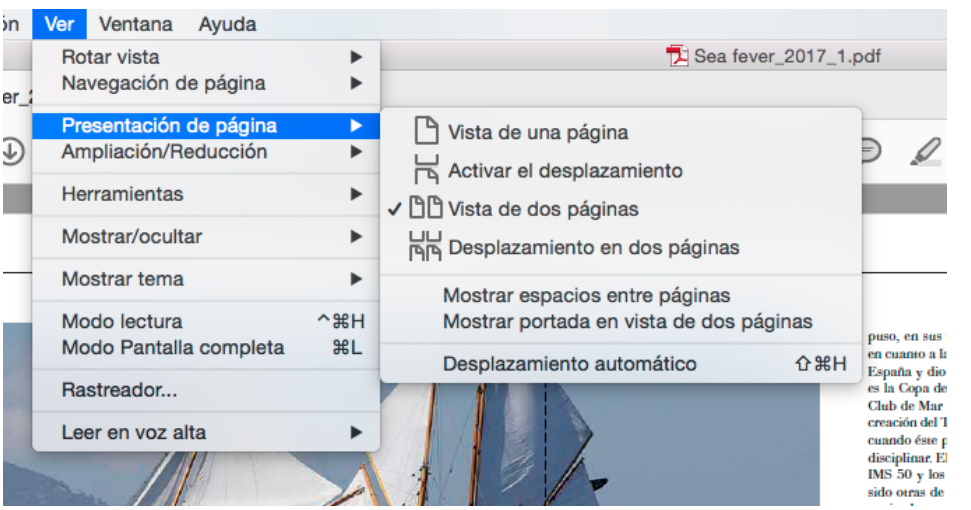
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

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 120 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

Salud Total

¿QUÉ SON LOS OMEGA-3?

OBJETIVO: BOCA SANA

ALGAS DEL MAR A LA MESA

Mundo Estética RECUPÉRATE TRAS EL PARTO

MARTA HAZAS

"Acepto mis defectos y también valoro mis virtudes"



FRENA EL PASO DEL TIEMPO CON LA GAMA DE NUTRICOMÉTICA ANTI-ENVEJECIMIENTO GALARDONADA CON EL PREMIO VICTORIA DE LA BELLEZA

bu monadia
PREMIOS VICTORIA DE LA BELLEZA 2019-2020
PRODUCTO PROBADO Y APROBADO POR CONSUMIDORES

Un sello de garantía probado y aprobado por consumidores



NUTRI COSMÉ TICA

eiralabs – HEALTH & WELLNESS –

eiralabs.es

Distintas Clínicas Dentales de toda España con el Sello de Calidad DentalQuality® entregarán de forma gratuita a sus pacientes cepillos de dientes de bambú.

El objetivo de la campaña es reducir la cantidad de plástico en los océanos que provocan los cepillos de dientes tradicionales y concienciar a los pacientes.



LAS CLÍNICAS DENTALES CERTIFICADAS POR DENTALQUALITY® INICIAN LA CAMPAÑA ECOLÓGICA "MENOS CEPILLOS DE PLÁSTICO EN EL MAR"

Los cepillos de dientes, aunque imprescindibles para la higiene oral diaria, son causantes del 1% del plástico que acaba en los océanos de todo el mundo. Además, un solo cepillo tarda 75 años en degradarse por completo.
Ante estas cifras, DentalQuality® ha puesto en marcha una campaña ecológica y medioambiental en la que participan Clínicas Dentales de toda España certificadas con el Sello de Calidad, y que tendrá una duración de dos meses.
El objetivo de esta acción conjunta es, por un lado, reducir entre todos el uso de plástico en la higiene oral y disminuir la cantidad de cepillos que acaban en el mar; y por otro lado, concienciar a los pacientes de las Clínicas Dentales.
Gracias a esta iniciativa conjunta, entre las más de 100 Clínicas Dentales certificadas por DentalQuality® de toda España, se estima que se reducirán aproximadamente unos 25.000 cepillos de plástico desechados.

Clínicas Dentales certificadas y ecológicas: cuidar de los pacientes y del planeta
Durante dos meses y hasta agotar existencias, las Clínicas Dentales certificadas por DentalQuality®, y que disponen del atributo ECO entregarán de forma gratuita a sus pacientes un cepillo de dientes de bambú biodegradable de la marca Naturbrush.
Este cepillo está fabricado con cerdas de material biobasado que provienen del aceite de ricino y de filamentos de fibra de bambú. Gracias a sus propiedades antibacterianas, estos cepillos garantizan la máxima higiene oral, al igual que los cepillos de plástico.

Las Clínicas Dentales certificadas por el Sello de Calidad DentalQuality® son aquellas clínicas independientes que cumplen con los más altos y estrictos estándares de calidad tanto en sus tratamientos como en atención al paciente, tras haber superado la auditoría bajo la norma privada AE052013/17.
Desde el Directorio de Clínicas DentalQuality®, **www.dentalq.es**, los pacientes podrán encontrar su Clínica Dental certificada más cercana a su localidad o población.

www.dentalq.es



Para un año redondo

Estrenamos los primeros meses del 2020 y lo tenemos que hacer con optimismo, energía y con muchas ganas de conseguir la lista de los nuevos y no tan nuevos propósitos... El cambio de calendario se convierte en una oportunidad perfecta para mejorar en todos los aspectos de nuestra vida, desde la salud hasta el entorno laboral y el de las relaciones personales. La motivación, en este sentido, es muy importante. Incorporar hábitos saludables de forma progresiva, como comer equilibradamente, regular el estrés, descansar lo suficiente, practicar ejercicio, así como cuidar la hipertensión, el colesterol, eliminar los malos hábitos como el tabaco, etc nos ayudará a llevar un año saludable. Y una cosa imprescindible, mímate, regálate momentos de tranquilidad y tiempo para hacer lo que te gusta. Desde aquí y mes a mes te ofreceremos los mejores consejos para que alcances este objetivo con completos reportajes, noticias sobre diferentes temas del ámbito de la salud, nutrición, belleza, psicología y mucho más. Desde Salud Total Médicos y Medicinas deseamos a nuestros lectores un muy buen 2020. ■

@CHRISTOPHER ESQUEDA



SUMARIO

Enero-Febrero 2020

"La salud es el estado sobre el que la medicina no tiene nada que decir"
W.H. Auden
Poeta y ensayista británico. 1907-1973















4-6 Entrevista
Marta Hazas, actriz

10 En Portada
Porto-Muíños

14-18 Tema del Mes
Perder peso de forma saludable

20-23 Dossier
Omega-3. La grasa que nos cuida

24-28 Salud Bucal
Ofrece la mejor sonrisa

32-37 Alimentos
Algas. Las verduras del mar

42-45 Mundo Estética
Cómo recuperarse tras el parto

46-49 Sexualidad
Disfunción eréctil
Mitos y creencias

50-51 Historias de Éxito
Gabriel Ríos, Socio Fundador y Director Ejecutivo de DentalQuality@

52-54 Deporte y Salud
Atletismo

MÉDICOS Y MEDICINAS

56-59
Chequeos Médicos

60-63
Síndrome del Intestino Irritable

64-68
Apps de Salud

70-73 La Farmacia Responde
Resistencia a los antibióticos

74-75 Ficha Médica
Cólicos del lactante

76-79 Investigación
Impresión 3D en Medicina

Marta Hazas



©Christopher Esqueda

Conocida por sus papeles interpretativos, sobre todo, en series televisivas, Marta Hazas disfruta de su trabajo mientras sigue cosechando éxitos y apuesta por nuevos proyectos.


©Christopher Esqueda

Se licenció en Periodismo y, acto seguido, inició los estudios de arte dramático porque, desde pequeña, era su gran pasión; aunque nos confiesa que ya había realizado primeras interpretaciones en su ciudad natal. Esta santanderina, nacida un 31 de diciembre hace 42 años y afincada en Madrid, es versátil, de carácter alegre y espíritu emprendedor; lo que la ha llevado a situarse entre las actrices más relevantes en el panorama nacional.

Establecida ya su carrera televisiva gracias a la participación en conocidas series como El Internado, Bandolera, Gran Hotel, Velvet y Velvet Colección, entre otras, además de diez obras de teatro –incluidas Don Juan Tenorio, El Caballero de Omedo y El Mercader de Venecia–, Marta ha demostrado con creces que sabe compatibilizar su trabajo tanto en cine como en televisión y teatro. Se siente con muchas ganas de trabajar y alcanzar nuevos retos, tanto en el ámbito profesional como en el personal.

*** Te licenciaste en Periodismo, ¿qué te llevó al mundo de la interpretación?**

Siempre quise ser actriz. Hice una carrera por eso de tener un plan "B". Pero enfoqué hacia la interpretación todo lo que pude mis optativas y libre elección.

***Tu carrera se ha proyectado en la televisión, cine y teatro. ¿Qué te aporta cada uno de ellos?**

Lo que me aportan son los buenos personajes. El medio audiovisual me da la popularidad para poder ser cabeza de cartel en teatro y la posibilidad de trabajar el detalle. Y amo la adrenalina y lo vivo que está el teatro.

***Y ¿en cuál te encuentras más cómoda?**

En cualquiera de ellos y por igual.

***¿Cuál es el mejor premio que te podrían otorgar?**

Seguir teniendo estos personajes femeninos tan potentes que voy encarnando hasta mis últimos días.

***¿En qué medida te afecta la opinión de los críticos? ¿Buscas su aprobación?**

La crítica en Madrid ya no es como antes y apenas me encuentro esa figura del crítico culto, que da su opinión entendiendo el oficio y valorándolo. Ahora son más 'trolls' o 'haters' en redes sociales a los que no presto mucha atención. Afortunadamente, suelo tener buenas críticas, de momento. Nunca busco la aprobación de nadie. Trabajo para mi propia aprobación y gustar al mayor público posible ofreciendo lo mejor de mí.

***¿Cómo te manejas en las redes sociales?**

Bien. Me divierten. Sobre todo Instagram y creo que hay que usar siempre las nuevas tecnologías a favor.

***Ya sé que te lo han preguntado mucho pero no lo podemos evitar… ¿Cómo se lleva el hecho de trabajar y compartir empresa con la pareja?**

Bien. Si no funcionara o no disfrutáramos con ello, no lo haríamos.


©Christopher Esqueda

MUY PERSONAL

- **¿Qué te hace reír?** Los chistes malos
- **¿Y llorar?** Cualquier caso de maltrato animal
- **Plato de la infancia.** Arroz con carne de la yaya y su tortilla de patata
- **Un vino.** Ànima Negra
- **La Película.** ¿Qué fue de Baby Jane?
- **Director.** Hitchcok
- **Actor o actriz.** Bette Davis
- **Un libro.** Open
- **Una adicción.** El chocolate
- **Prenda predilecta.** Los zapatos
- **El kit de maquillaje básico debe incluir…** máscara de pestañas y un labial potente
- **Filias y fobias.** Me encantan los animales y tengo pánico a las estatuas
- **Mayor defecto.** La impaciencia
- **Tu gran virtud.** La perseverancia
- **Me queda por aprender.** Todo de mi profesión y ser mejor persona
- **Algo que no soportas.** Los mediocres que tienen cierto poder
- **Un mal día se supera…** con un buen vino y buena compañía
- **Sueño por cumplir.** Muchos... no los cuento que luego no se cumplen :)

***¿Te gusta seguir la moda o tienes tu propio estilo?**
Me gusta la moda y me gusta llevarla a mi terreno. Me suelo dejar asesorar por estilistas como José Herrera. Siendo actriz es difícil tener un estilo propio; me suele gustar ir diferente al personaje que estoy interpretando en ese momento.

***Ya en el terreno de la salud, nos gustaría saber más sobre ti. ¿Cuidas en general la alimentación?**
Creo que tengo buenos hábitos. Soy de bien comer, como la gente del norte. Buena materia prima y no pico entre horas. Nunca he tenido necesidad de tomar complementos alimenticios.

*** Empieza la jornada. ¿En qué consiste tu desayuno?**
Es la comida del día… y ya sé que muchos se llevarán las manos a la cabeza. Pero tomo fruta, café y galletas o sobaos desde siempre.

***¿Cuáles son tus rutinas de belleza?**
Me desmaquillo bien. Uso buenos productos y acudo al Centro de Belleza y Estética Tacha Beauty en Madrid.

***¿Cómo te ves físicamente y qué opinión te merece la cirugía estética?**
Yo me veo bien. Estoy contenta conmigo y creo que cada uno es libre de hacerse lo que quiera para estar mejor. Soy miedosa con los médicos y me costaría hacerme una cirugía, pero nunca se sabe qué puede pasar en el futuro. Lo importante es tener cabeza y pensar las cosas bien.

***¿Practicas algún deporte de forma regular?**
Intento pilates. Hace tiempo jugué a pádel y tenis, pero tengo que decir que me cuesta ser regular. Eso sí, el boxeo me está enganchando.

***¿Y alguna técnica de relajación?**
No. Cuando estoy estresada me paro un tiempo y respiro con calma.

*** Cuando dispones de tiempo libre, ¿a qué lo dedicas?**
Viajar, quedar con amigos o disfrutar de procrastinar sin cargo de conciencia. Después, se atiende a todo lo necesario. Me gusta descansar los fines de semana.

***¿Cómo se llega al bienestar personal?**
No sé cómo se llega. Yo intento estar a gusto conmigo respetando y aceptando mis defectos y valorando mis virtudes. Importante rodearme también de gente positiva con buenas energías

***¿Utilizas algún producto cosmético para el cuidado de la piel?**
Cremas hidratantes buenas como las de Lancôme, La Mer y alguna recomendación de Tacha Beauty. Y otra cosa, nunca olvido aplicar buen protector solar.

*** Y para finalizar ¿Después de Pequeñas Coincidencias, cuáles son tus proyectos profesionales más inmediatos?**
Pues estamos con la promoción de Velvet en España y la Internacional de Pequeñas Coincidencias. Sigo en El Hormiguero. Y con proyectos aún en el aire...■

NUAEQUIZENTER®

El soporte ideal para rasgos de comportamiento alterado de origen multifactorial.





Los comportamientos "socialmente incómodos o inapropiados" suelen formar parte de un amplio espectro de alteraciones neurológicas producidas por diferentes factores y, generalmente, pueden ser motivo de dificultades de integración, afectando a las relaciones sociales y limitando el desarrollo personal y cognitivo del afectado independientemente de su franja de edad.

El TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) o la impulsividad son buenos ejemplos. En la práctica esto puede desembocar en un amplio abanico de situaciones como son problemas de atención, memoria y aprendizaje, una mala gestión del tiempo, desorganización, problemas de integración-interacción con los demás, etc. El abordaje de este tipo de situaciones no es sencillo y en muchos casos requiere un enfoque multidisciplinar (ej. psicoterapia, fármacos, etc.) y es, precisamente, en este punto donde la suplementación nutricional puede jugar un papel importante.

NuaEquizenter® ¿Qué es?

Es un complemento alimenticio destinado a apoyar a personas -niños, adolescentes o adultos- cuyos rasgos de comportamiento pueden estar algo alterados por situaciones de hiperactividad, impulsividad, ansiedad, irritabilidad, etc y en los que se busca un soporte para estar más equilibrado y centrado. Contiene 14 ingredientes que son la suma de 2 extractos botánicos (Bacopa monnieri y Camellia sinensis), 3 minerales (Zn, Cu y Fe), y 9 vitaminas (Vitaminas C y D además de B1-Tiamina, B2-Riboflavina, B5-Pantotenato, B6-Piridoxina, B7-Biotina, B8-fólico y B12-Cianocobalamina). ■

Disponible en farmacias, parafarmacias, dietéticas y herbolarios o bien a través de la tienda online NuaShop.
www.nuabiological.com

Modo de empleo

Para máximos resultados, en menores de 11 años se recomienda tomar NuaEquizenter® con 1.000 mg de DHA (1 NuaDHA®1000 o 2 NuaDHA®500) o 2.000 mg de DHA (2 NuaDHA®1000) en mayores de 11 años.

COMPOSICIÓN

	Por 2 cápsulas	VRN %
Vitamina C en Ester C®	180 mg	225 %
Ácido pantoténico	18 mg	300 %
Vitamina B6	6 mg	428,57 %
Vitamina B2	4,8 mg	342,86 %
Vitamina B1	4,2 mg	381,82 %
Vitamina B12	3 mcg	120 %
Vitamina D3	7,5 mcg	150 %
Biotina	450 mcg	900 %
Ácido fólico	400 mcg	200 %
Hierro	14 mg	100 %
Zinc	10 mg	100 %
Cobre	1.000 mcg	100 %
Bacopa monnieri	300 mg	
Bacosidos	120 mg	
Camelia sinensis	150 mg	
L-Teanina	60 mg	
Cafeína	4,5 mg	

** VRN: Valor de Referencia de Nutrientes*



MÁS PRÁCTICOS



Bolsa de caramelos Ricola Flor de Sáuco eleborados con una exclusiva mezcla de plantas y extracto de esta flor, para obtener un delicioso sabor y formato stick que proporciona la máxima comodidad al consumidor; fácilmente llevable para un consumo inmediato.
www.ricola.com/es

Energía extra

La Maca es un estimulante físico e intelectual. Su raíz es un energizante y revitalizante; ayuda a estimular el vigor y el rendimiento físico e intelectual. 1 cápsula por la mañana y al mediodía, en el momento de las comidas con un gran vaso de agua. Si fuera necesario, se pueden tomar hasta 3 cápsulas al día. Envase con 45 cápsulas.
www.arkopharma.com





SALUD BUCAL

Calenturas Filmogel ® está indicado para la protección y el tratamiento de las lesiones y síntomas de las calenturas, conocidas también como ampollas febriles o herpes labial. Su uso está indicado desde los primeros síntomas hasta su completa desaparición.
www.urgo.es

FUERA ÁCIDOS



Stop'O Acidités es un novedoso complemento alimenticio en formato stick, a base de ingredientes activos como aloe vera, achicoria y limón; 100% de origen natural y con certificación ecológica. El formato en stick bebible sin agua facilita su uso dónde y cuándo se desee, preferiblemente después de comer.
www.phytoactif.es

COMBATIR LA GRIPE

Indicado para el alivio sintomático de catarros y gripes que cursan con dolor leve o moderado, congestión, secreción nasal y fiebre; a partir de los 15 años. Contiene 650 mg de paracetamol y otros dos principios activos: fenilefrina bitartrato y clorfenamina maleato. Granulado para solución oral.
www.kernpharma.com





PIERNAS LIGERAS

Medicamento que contiene condroitina sulfato de sodio como principio activo. Posee propiedades que favorecen el flujo sanguíneo. Indicado para el alivio local sintomático de los trastornos venosos superficiales como pesadez y tirantez en piernas con varices en adultos.
www.stada.es

Mejorar las articulaciones



Complemento alimenticio con una innovadora fórmula a base de colágeno Tipo 2 que ayuda a la regeneración de cartílago y así mejorar la flexibilidad, la movilidad y reducir las molestias crónicas como consecuencia del desgaste de las articulaciones por la edad o el deporte. Envase de 30 cápsulas.

www.cinfa.com

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Laboratorios Ordesa amplía su gama de complementos alimenticios pediátricos con el lanzamiento de Vitamin D, una nueva fórmula con un alto contenido en vitamina D destinada a asegurar un aporte adecuado de este nutriente en aquellos casos en los que la exposición solar, junto a la alimentación, no resulten suficientes.

www.ordesa.es



DENSIDAD Y VOLUMEN

La gama de productos Densiage, con árbol de Seda y Ginseng Panax, está especialmente indicada para la pérdida de densidad, cabellos finos y quebradizos. Incluye champú, acondicionador, sérum redensificante y complemento alimenticio de 30 comprimidos que protege de los signos de envejecimiento.

ww.ducray.com/es

www.pierre-fabre.es



Porto-Muíños

EN PORTADA

Porto-Muíños es una empresa familiar fundada en 1998 especializada en la comercialización de algas por países de los cinco continentes.



ALGAS

FUENTE DE MINERALES Y VITAMINAS



Las algas son una opción saludable y sabrosa para nuestra dieta. Estas verduras del mar tienen gran cantidad de proteínas, minerales y vitaminas, además de características sensoriales que conllevan que sean muy versátiles para cualquier tipo de preparación: como entrantes, bebidas, platos principales o postres. Desde Porto-Muíños apuestan porque estos alimentos ocupen un sitio en nuestra despensa y en nuestra mesa. Esta empresa gallega presenta diferentes formatos para consumir algas: desde productos para iniciarse en el mundo de las huertas submarinas hasta formatos para los más experimentados. Ofrece también un amplio abanico de variedades, todas ellas sostenibles y ecológicas, y con propiedades que diferencian cada plato: aportan texturas, colores, aromas... y tienen un perfil nutricional ideal para seguir una dieta equilibrada y saludable.

En Porto-Muíños, fruto de la dedicación, la innovación y el amor por el mar, se pueden encontrar productos listos para el consumo, como tapas, conservas de algas y de moluscos con algas, salsas, como el chimichurri de algas... y productos elaborados o preelaborados con algas, como arroces, pastas e incluso tartas. En estos productos se disfruta de todos los beneficios y cualidades de estas verduras del mar con una preparación muy sencilla, ya que nos permiten elaborar un plato sabroso y sano sin apenas esfuerzo.

CALIDAD, ANTE TODO

La innovación y esfuerzo es la filosofía de la empresa, que desde el primer día opta por los productos sostenibles de los bosques marinos, ofreciendo siempre alternativas de calidad: las verduras del mar.

LO MEJOR

La amplia de variedad de especies, formatos diferentes, sabores, texturas y aromas muy apreciados y, además, altos contenidos en fibra y proteína, vitaminas, minerales y antioxidantes, con muy pocas calorías…Todas estas cualidades dotan a las algas de una combinación ganadora.■

PORTO-MUÍÑOS
www.portomuinos.com

¿CÓMO LAS PREFIERES?

- ✓ **Frescas: con aromas, texturas y formas naturales.**
- ✓ **En salazón: Muy similares a las algas frescas, pero disponibles todo el año.**
- ✓ **Congeladas: manteniendo toda su calidad y propiedades.**
- ✓ **Deshidratadas: Al rehidratarlas aumentan de volumen. Se conservan mucho más tiempo.**
- ✓ **Liofilizadas: Deshidratadas y presentadas en formato polvo, como condimento.**
- ✓ **En conserva: Listas para su consumo.**











QUÉ COSAS TIENE EL MAR DE GALICIA



PORTO·MUIÑOS®
LAS VERDURAS DEL MAR









www.glubglubmaps.com
www.portomuinos.com
info@portomuinos.com
+34 981 688 030



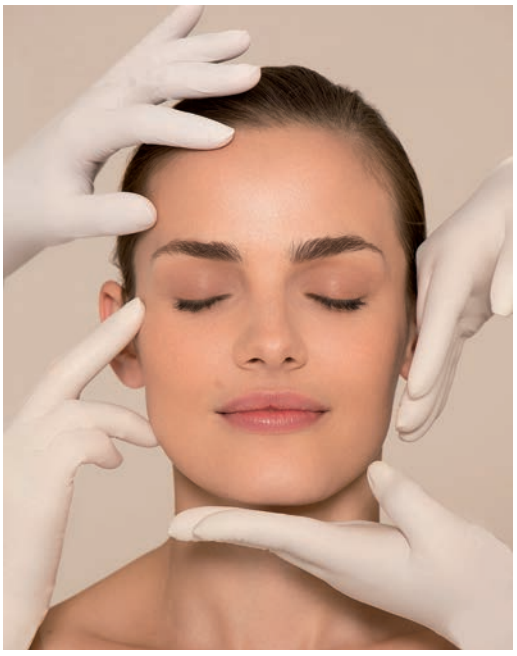
PONTE AL DÍA





COMPRA SANA Y FÁCIL

App que nace con el objetivo de ayudar a realizar la compra a personas con intolerancias alimentarias o que siguen algún tipo de dieta: vegana, ovolactovegetariana, baja en FODMAP, en Fructosa y en Sorbitol. Su sistema conecta al consumidor directamente con los fabricantes y supermercados. Se pueden configurar 15 intolerancias alimentarias y 5 tipos diferentes de dietas.
www.alimenthia.com



EXPRÉS DE HIDRATACIÓN

Saypha Rich es una combinación de ácido hialurónico no reticulado y de glicerol, antioxidante frente a los radicales libres, que consigue que la piel se hidrate en profundidad, mejore su firmeza, atenúe pequeñas arrugas y se mantenga más protegida frentes a los signos de envejecimiento; desde la primera sesión. Además, estimula y activa la formación de colágeno y elastina.
https://at.croma.at/home-es



¿UNA DE YOGA?

Ayudará a relajarte y evadirte de tu rutina convirtiéndote en la mejor versión de ti mismo. Ahora ya puedes trabajar todos y cada uno de los músculos del cuerpo, practicando diferentes posturas de yoga con las 52 tarjetas explicativas. Yoga Deck es tu dosis de yoga semanal perfecta para iniciarte como principiante y convertirte en todo yogi.
www.masd2.com

COCINA A PRESIÓN

Olla Perfect Premium. Gracias a los dos niveles de cocción diferentes, las verduras o la carne siempre se cocinan bajo la presión correcta, ahorrando tiempo y energía. Es fácil y cómoda de usar y cuenta con perilla de control multifunción. Se abre y cierra con un solo click y permite elegir el nivel de cocción.
www.wmf.es



PONTE AL DÍA

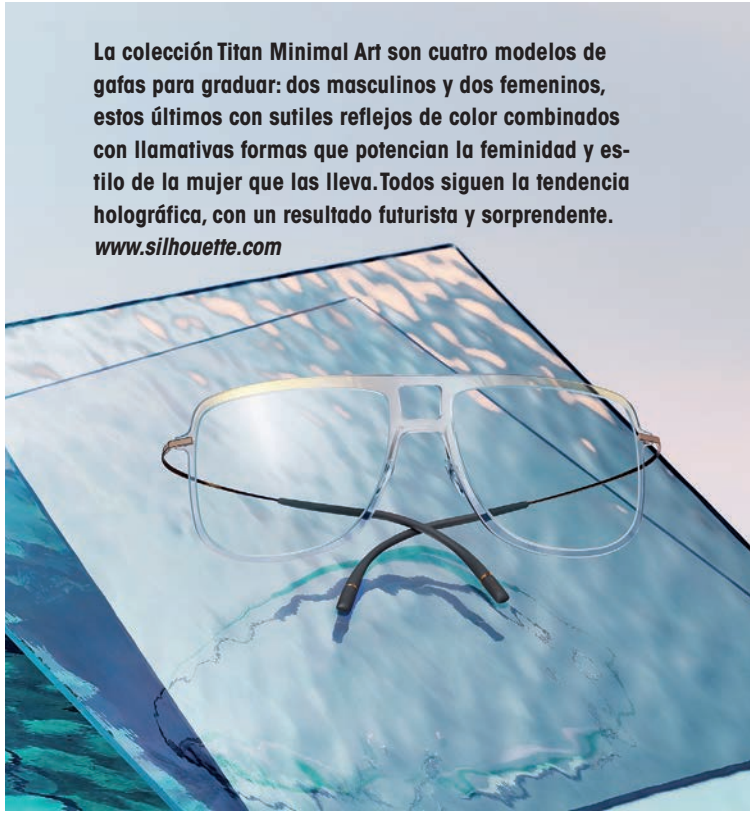


DOS EN UNO

Comfort-Lamp es un humidificador ultrasónico y lámpara 2 en 1. Elimina la sensación de sequedad del ambiente producida, entre otros factores, por los aparatos eléctricos. Propicia el confort y el descanso. Tiene una potencia de 35W, temporizador, dos intensidades de nebulización y tres de iluminación. Depósito de 1,8 l.
www.solac.com

SALUD Y MODA

La colección Titan Minimal Art son cuatro modelos de gafas para graduar: dos masculinos y dos femeninos, estos últimos con sutiles reflejos de color combinados con llamativas formas que potencian la feminidad y estilo de la mujer que las lleva. Todos siguen la tendencia holográfica, con un resultado futurista y sorprendente.
www.silhouette.com







CUIDA EL MEDIO AMBIENTE

SIGRE presenta una nueva campaña bajo el lema "Di Sí al medio ambiente. Di Sí a SIGRE" que presta una especial atención al uso adecuado de los antibióticos, al necesario cumplimiento de los tratamientos con estos medicamentos y a la correcta gestión ambiental de sus envases y residuos a través de los Puntos SIGRE. Disponemos de 21.862 puntos de recogida en farmacias.
www.sigre.es

ILUMINA Y REJUVENECE



Sin protocolos de cabina y sin intervenciones quirúrgicas, Iontech Eyes-Ion Patch & Serum es el primer tratamiento para bolsas, ojeras y líneas de expresión que se aplica en casa, de manera simple y con resultados visibles. Con activos naturales, este tratamiento mesolifting es un protocolo mensual no invasivo (sérum y parches).
www.valycosmetics.com



PERDER PESO
DE FORMA SALUDABLE

Cuando deseamos bajar peso, lo queremos lograr rápido. Pero está demostrado que adelgazar en poco tiempo genera, en muchas ocasiones, el efecto rebote nada deseado.

Seleccionar correctamente los alimentos que vamos a consumir es esencial, pero existen otros aspectos igual de importantes a los que debemos atender. Bajar peso no se basa únicamente en controlar y reducir el consumo de calorías; es la suma de muchos factores. Debemos tener en cuenta y de forma global otros conceptos básicos de cada persona como los metabólicos, genéticos, ambientales, de estrés, así como de descanso y, evidentemente, su patrón alimentario. Si tratamos todos estos elementos conjuntamente lograremos el objetivo deseado: adelgazar de forma saludable y sin el temido efecto rebote o yo-yo. En definitiva, con unos sencillos cambios en la dieta y nuevos hábitos de conducta conseguiremos perder peso y, al mismo tiempo, ganar salud. Y lo haremos gradualmente, poco a poco y sin prisas. Adelgazar de forma saludable lleva su tiempo. Según la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), el ritmo deseable de pérdida de peso se sitúa entre medio y un kilo por semana, aunque durante el primer mes se pueda producir una pérdida superior. Y para los especialistas en nutrición, perder peso a largo plazo se considera bajar al menos un

10% del peso corporal inicial y no recuperarlo en al menos un año.

La clave está en seguir una dieta completa y equilibrada, comiendo de todo... pero en las cantidades justas. Picar entre horas es tan malo como provocar un ayuno prolongado. Cuando el organismo detecta que le estamos sometiendo a muchas horas sin comer, ralentiza el gasto energético y dejamos de perder peso incluso aunque estemos alimentándonos a base de lechuga. Podemos empezar dando respuesta a las siguientes preguntas: ¿tengo un vida sedentaria?, ¿cómo son mis hábitos alimentarios?, ¿practico deporte?, ¿como a deshoras?...

ELEGIR LOS ALIMENTOS ADECUADOS

Cuando queremos perder peso tenemos cierta tendencia a comprar alimentos muy bajos en calorías o, incluso, aquellos en cuyo etiquetaje aparece el "0% materia grasa", que en ocasiones contienen azúcares para volverlos más sabrosos, o decantarnos por las versiones "light", que no significa producto sin calorías, sino que simplemente contiene algunas menos. Pero la realidad es que a la hora de comprar tenemos a nuestra disposición una extensa oferta de alimentos, muy saludables, que podemos incluir en la dieta sin que la báscula apenas lo note y, por el contrario, nos aportan grandes beneficios para la salud. Hablamos de numerosas clase de verduras, carnes y pescados (proteínas magras), frutos secos, cereales integrales, etc que incorporan con multitud de propiedades, incluso, algunos son saciantes, lo que nos ayuda a no tener sensación de hambre. En una dieta equilibrada las proporciones recomendadas de nutrientes son, entre el 50 y el 60% de hidratos de carbono (frutas, vegetales, cereales integrales, sin sobrepasar el 10% de azúcares simples); entre un 10 y un 15% de proteínas (carnes magras, legumbres, huevos, pescado…); y entre un 30 y 35% de lípidos o grasas (mayoritariamente grasas insaturadas como aceite de oliva o frutos secos).

Estar a dieta no significa que las comidas resulten aburridas. La imaginación es poder. Eso sí, lo importante es optar por sistemas de cocción más saludables, como a la plancha, horno, vapor o en papillote.

Seguir cualquier régimen que represente desterrar algún alimento de la pirámide nutricional en tiempo prolongado puede implicar graves desequilibrios para el organismo y problemas de salud. Las dietas hiperproteicas siempre deben llevarse a cabo con el asesoramiento y supervisión de un profesional de la alimentación, que realizará un plan personalizado para que la persona logre su objetivo de una forma sana y controlada. Por otro lado, debemos desconfiar de las dietas "milagro" que prometen resultados rápidos, asombrosos y sin ningún esfuerzo. Estas basan su efectividad en la pérdida de líquido y masa muscular, no de grasa.

Debemos evitar los alimentos ricos en grasas, como los embutidos, mantequillas y quesos grasos muy curados. También hay que rehuir de los siguientes:



TAN IMPORTANTE ES LO QUE SE COME COMO CUÁNDO SE COME.

AYUDA EXTRA



Hay sustancias naturales que ayudan a perder peso de forma saludable, como las infusiones En cuanto a los complementos alimenticios para adelgazar pueden ayudar a conseguir nuestro objetivo, pero nunca por sí solos. Deben ir siempre acompañados de una dieta adecuada y de actividad física regular. La mayoría utilizan varias estrategias: la de saciar, quemar calorías, reducir grasas y conseguir que el organismo tenga más dificultad para absorberlas. En el caso de los medicamentos para bajar peso siempre se debe emplear bajo la prescripción de un médico.



*** Platos preparados o precocinados.** Aunque resulten muy cómodos, algunos pueden tener muchas calorías, grasa y sal en exceso. Si vamos a consumirlos, lo mejor es fijarse en el etiquetado y elegir los más saludables.

*** Salsas preparadas y salsas light.** Una vinagreta ligera, el limón, las especias o algunas hierbas aromáticas se convierten en una buena alternativa menos calórica y muy sabrosa.

*** Bollería industrial.** La pastelería que coloquialmente denominamos como "esponjosa" (magdalenas, bollos, croissants, etc) son las que más engordan.

*** Alcohol y refrescos con azúcares.** En el caso del alcohol las calorías cuesta mucho eliminarlas.

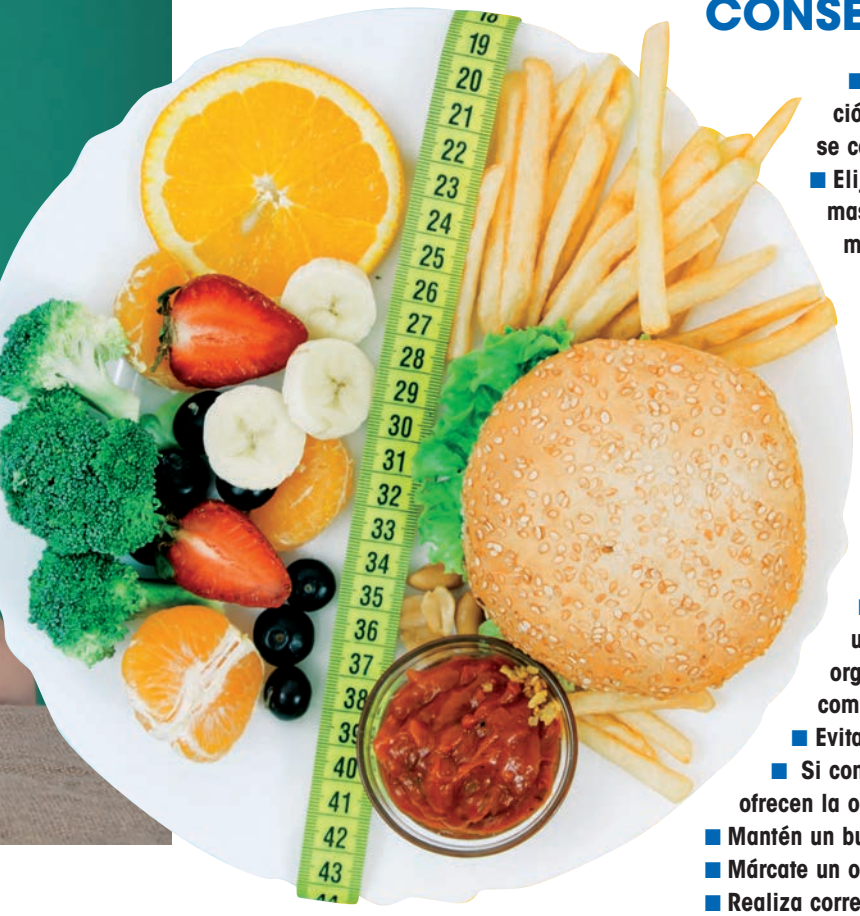
LAS CANTIDADES IMPORTAN

No se trata de comer menos, sino de comer mejor. De la misma manera, que un alimento sea sano no quiere decir que podamos comerlo libremente en grandes cantidades. El exceso tampoco es saludable. Esto puede ocurrir, por ejemplo, si hablamos de los frutos secos. Se trata de un producto imprescindible para mantener una alimentación saludable porque es fuente de ácidos grasos mono y poliinsaturados, como el omega 3, la fibra, las proteínas, los minerales y las vitaminas, entre otros elementos. Pero también aporta calorías. Según la Organización Mundial de la Salud la ingesta debe ser: de 2.000 a 2.500 calorías diarias para un varón adulto y entre 1.500 y 2.000 calorías

NO ADELGAZO... ¿POR QUÉ?

- **TAMPOCO POCO TANTO.** **Engordamos porque nuestra ingesta calórica es superior a la que gastamos y, a lo mejor, el problema radica en qué tipo de alimentos consumimos y no en la cantidad. No hay que olvidar que la pérdida de peso no es consecuencia de comer poco; es la suma de varios e importantes factores.**
- **SOLO ME PERMITO EXCESOS LOS FINES DE SEMANA.** **De nada sirve realizar una dieta muy estricta de lunes a viernes si cuando llega el sábado y hasta el domingo cometemos excesos y nos damos atracones. Recuperaremos todo lo perdido y, peor aún, incluso puede que ganemos peso.**
- **NO ADELGAZO Y COMO SIEMPRE VERDE Y POCO.** **Al no realizar una ingesta correcta de nutrientes, el metabolismo se ralentiza y quema menos calorías de las que beberíamos.**
- **EVITO LOS HIDRATOS DE CARBONO.** **Si eliminamos por completo los hidratos de carbono como la pasta, el pan, las patatas, legumbres o el arroz nuestro cuerpo va a necesitar azúcar y, seguramente, a la tarde comeremos lo que no debemos como bollería, dulces, etc.**
- **NO DUERMO LO QUE DEBIERA ¿TIENE ALGO QUE VER?** **Pues sí. Diversos estudios han demostrado que las horas de sueño influyen en el peso de las personas. Si dormimos menos de lo debido, tendremos más apetito y "ataques" de hambre, sobre todo de alimentos hipercalóricos y ricos en hidratos de carbono. Cuando se descansa el tiempo suficiente, se mantiene el equilibrio entre la grelina (hormona que genera sensación de estómago vacío) y la leptina (hormona que inhibe la sensación de hambre). El riesgo aumenta cuando dormimos menos de 6 horas.**

FREEPIK



CONSEJOS PRÁCTICOS

- **No cuentes las calorías, porque puedes caer en la tentación de ingerir alimentos de poca calidad nutricional. Además, se convierte en obsesivo.**
- **Elije un lugar tranquilo para comer con calma, sin estrés y masticando correctamente los alimentos. Se trata de un momento de desconexión para disfrutar y cuidar nuestro organismo. Si comes rápido, al cerebro no le llega la sensación de saciedad y, por lo tanto, ingieres más cantidad de alimentos. Dedica, al menos, unos 20 min para comer.**
- **No conviene acabar de comer y tener la sensación de estar "llenos". Cuanto más grande sea el plato, más comerás sin darte cuenta. Llenar un plato pequeño engañará al cerebro y al estómago.**
- **Evita tener a mano aquellos alimentos tentadores que pueden arruinar la dieta a seguir. Si no los ves, no los comes.**
- **No te saltes el desayuno. Pasan demasiadas horas entre una ingesta y la siguiente, lo que no es saludable para el organismo y provocará ataques de hambre en la posterior comida.**
- **Evita también el azúcar y los edulcorantes.**
- **Si comes fuera de casa, recuerda que los restaurantes siempre ofrecen la opción de un menú bajo en calorías.**
- **Mantén un buena hidratación.**
- **Márcate un objetivo alcanzable.**
- **Realiza correctamente las tres comidas principales y los dos tentempiés, uno a media mañana y otro por la tarde.**

para las mujeres. Para perder peso de forma saludable es importante no consumir menos de 1.200 calorías al día.

PLANIFICA Y COME CON CALMA

Comer rápido y a cualquier hora no es una buena forma de perder peso. Eso, seguro. Debemos organizar las comidas durante el día. Lo mejor es hacer varias comidas: tres principales y dos tentempiés que no pueden superar el 10% o el 15% de la ingesta calórica diaria. Para empezar, la hora ideal para desayunar es de 06:00 h a 08:00 h, la comida puede realizarse entre las 12:00 h y las 14:00 h y, muy importante, cenar pronto, entre las 20:00 h y las 21:00 h. Según algunos estudios realizados sobre alimentación, las hormonas encargadas de la saciedad encuentran en la tarde su punto más bajo, mientras que las del hambre se activan con fuerza. La peor hora, las cuatro de la tarde. Por ello, siempre debemos comer antes y no dejar pasar más de tres horas entre unas ingesta de alimentos y otra. Así, mantendremos estables los niveles de glucosa en sangre.

* **En el desayuno** (que nunca debemos saltarnos) incluiremos lácteos, preferiblemente desnatados. En caso de tener alergia a la lactosa, tomaremos las opciones que nos ofrece el mercado. Fruta, mejor la pieza, aunque también podemos optar por un zumo siempre que sea natural. Los industriales suelen llevar menos fibra. También incluiremos cereales y mejor si son integrales. Los cereales para el desayuno que se comercializan suelen llevar grandes cantidades de azúcar para hacerlos más apetecibles. Y algo de proteína, por ejemplo, un huevo (no frito). Comer algo nutritivo en el desayuno hará que tu metabolismo comience a trabajar inmediatamente y de forma correcta.
* **Tentempié a media mañana.** Podemos tomar una pieza de fruta, un café con leche desnatada o un yogur también desnatado y un puñadito de frutos secos.
* **Comida principal.** Será completa y equilibrada. Podemos elegir entre una extensa gama de alimentos. Lo ideal es combinar aquellos ricos en hidratos de carbono con verdura y fuente de proteínas.
* **Merienda o tentempié a media tarde.** Puede ser similar al de la mañana, con algo de queso fresco, pan integral, etc.
* **Cena.** Temprana y ligera. Incluirá verdura y combinada con la comida. Es decir, si hemos optado por la carne al mediodía, tomaremos pescado o huevo.

Y recuerda

No pasa nada si de vez en cuando te das un capricho. No hay que pensar que estamos a dieta, si no que llevamos una alimentación saludable.





¿NECESITO ADELGAZAR?

Es importante saber si realmente nuestro cuerpo precisa perder peso. Para ello, conviene acudir a un profesional de la salud que nos indicará si es necesario y pautará la dieta que mejor se ajuste a cada necesidad y circunstancia. Igualmente, disponemos el método para calcular el IMC (Índice de Masa Corporal) en el que se toman en cuenta el sexo, edad, peso y altura. La tabla de resultados del IMC es válida únicamente para mayores de 18 años.

- **Se puede considerar satisfactorio un Índice de Masa Corporal entre 18,5 y 24,9.**
- **Si resulta inferior a 18,5, probablemente falta peso.**
- **Igual o superior a 25, existen kilos de más. Podríamos hablar de sobrepeso ligero o moderado, según el resultado.**
- **Por encima de 30 se considera obesidad.**

LAS DIETAS QUE CUENTAN LAS CALORÍAS

Se han puesto de moda porque parecen dietas perfectas que funcionan, simplemente, controlando la ingesta de calorías diarias y, además, prometen resultados a corto plazo. La metodología para perder peso consiste en consumir diariamente menos calorías que las que quemamos. Esto incluye la energía que el cuerpo gasta no solo si hacemos ejercicio, sino también la tasa metabólica basal, que representa la cantidad mínima de calorías que quemamos en reposo y la que gasta el propio cuerpo a la hora de digerir proteínas, carbohidratos y grasas. Pero este método plantea ciertas controversias porque no tiene en cuenta la calidad de los alimentos que se consumen. No prioriza unos nutrientes sobre otros ni tampoco la condición física de la persona. En este sentido, uno puede ingerir pocas calorías con un exceso de azúcar, grasas de baja calidad, sal y aditivos. Lo que conllevaría probablemente a un aumento del colesterol, triglicéridos y tensión arterial, con el consiguiente riesgo de sufrir, a medio plazo, enfermedades cardiovasculares. Otro aspecto a comentar es que si estas dietas se mantienen durante un tiempo prolongado existe, además, el riesgo de padecer anemia, dermatitis y problemas gastrointestinales debido a la pérdida de vitaminas y minerales. A todo esto se le suma el indeseable efecto rebote o yo-yo.

RECUERDA QUE PARA ADELGAZAR NO HAY QUE PASAR HAMBRE.

MUÉVETE

No te olvides que hacer ejercicio moderado y mantenerse en buena forma es muy importante a la hora de seguir unos hábitos de conducta saludables y perder peso. Quemaremos las calorías que nos sobran. Caminar cada día una hora puede ser una buena forma de empezar. Apuntarse a un gimnasio y acudir de tres a cuatro veces por semana a una actividad dirigida que combine ejercicios aeróbicos y de fuerza será muy beneficioso; nadar y, si nos gusta practicar ejercicio al aire libre, podemos optar por el running. Puede suceder que al realizar mayor ejercicio tengamos la sensación que no adelgazamos porque no perdemos peso. Esto sucede porque el organismo está ganando músculo y agua, ya que al aumentar masa muscular se retiene más cantidad de agua. Pero no hay que olvidar que lo importante es disminuir el porcentaje de grasa corporal.■

Narval Pharma

Binarval® Pluz Z

Recupérate de los excesos





Controlar tu peso de forma segura y responsable es posible. Basta de dietas milagrosas y productos mágicos, secretos u ocultos.

Binarval® Plus Z es un complemento alimenticio ideal para ayudarte a contrarrestar los excesos de las Fiestas. Es el apoyo perfecto para quienes están controlando su dieta. Gracias a la acción del Zinc, contribuye a un metabolismo normal de los ácidos grasos y los hidratos de carbono; y debido a la Vitamina C, contribuye al normal metabolismo energético. Además, contiene N-Acetil-D-Glucosamina que ayuda a mantener los niveles normales de colesterol.

Sentirse bien

Lo mejor para el cuerpo es buscar el equilibrio. Si tras las últimas comilonas tu balanza se sitúa en las digestiones pesadas y la acidez, es posible que también te encuentres con otras consecuencias derivadas de los excesos. La subida de los niveles de colesterol, unos kilos de más y la sensación de cansancio y fatiga son normales tras una época de festines y comidas desproporcionadas.

Para ayudarte a estabilizar tu organismo de nuevo, es necesario que regules tus niveles de pH. Es habitual que tras las fechas navideñas, crezca el ácido en sangre debido al aumento de consumo de proteínas y grasas. Esto suele generar un secuestro de los nutrientes que nos faltan y concurre en digestiones pesadas y lentas, además de sensación de debilidad.

Detox

Para reequilibrarte y limpiar tu interior, lo mejor es apostar por alimentos alcalinos como:

* Ajos y cebolla
* Pepino
* Limón (aunque es ácido en el interior del organismo se torna alcalino)
* Té de hiervas
* Algas marinas
* Hortalizas de hoja verde, como las espinacas o las acelgas
* Aguacate
* Remolacha
* Berenjena
* Rúcula
* Judías verdes

Mejores hábitos, más salud

Por otra parte, hay ciertos hábitos que también pueden ayudarte mucho a recuperarte, como:

* Hacer ejercicio
* Comer equilibrado y con moderación
* Hacer cinco comidas al día
* Hidratarte bien ■

FÓRMULA COMPLETA

BiNarval® Plus Z es esa ayuda extra que necesitas. Si has logrado tus objetivos y quieres mantenerte, se recomienda tomar 1 cápsula antes de cada comida principal. Si estás recuperándote de los abusos navideños, es mejor tomar 2 cápsulas justo antes de las comidas principales y 1 en la comida más ligera.

Está disponible en farmacias, parafarmacias, herbolarios y la web www. narvalpharma.com

MÁS INFORMACIÓN

www.narvalpharma.com
Tel. 900 10 22 28

OMEGA-3

LA GRASA QUE NOS CUIDA



Estos ácidos grasos poliinsaturados son imprescindibles para nuestro organismo; pero no los puede sintetizar por sí mismo. Debemos obtenerlos a través de la alimentación.





Los Omega-3 forman parte de las células, sobre todo del cerebro y la retina. Se trata de un ácido graso poliinsaturado que el cuerpo necesita pero no puede producir por sí mismo, por lo que se debe obtener de determinados alimentos. Aporta muchos beneficios para el corazón y la circulación sanguínea, ya que este ácido graso tiene propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes. También ayuda a reducir el nivel de colesterol y de triglicéridos. Beneficia al sistema nervioso, al sistema inmunológico, a la formación de células y hormonas y a la vista. Mejora los síntomas de la depresión, funciona como antioxidante y reduce el riesgo de enfermedades coronarias. Es constituyente fundamentale de la estructura de nuestra piel y aumenta la flexibilidad de las paredes arteriales, previniendo la hipertensión. También se ha demostrado que el consumo de estos ácidos grasos tiene efectos benéficos en funciones motoras en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

El primer estudio que se conoce y que dio relevancia al consumo de los ácidos grasos Omega-3 aparece en los años cincuenta en nativos de Alaska. En 1976 diversos investigadores llegaron a la conclusión que en la dieta tradicional aparecía un nivel alto en ácidos grasos Omega-3 y ello se relacionaba con una menor incidencia de enfermedades del corazón. A partir de este y otros hallazgos, nuevos investigadores realizaron estudios probando el efecto de la suplementación con Omega-3 en largos períodos de tiempo.

SON FUENTE DE OMEGA-3...

- **Pescado azul: sardina, atún, salmón, trucha, bonito o la caballa, etc.**
- **Marisco como las gambas, ostras, berberechos o mejillones.**
- **Vegetales de hoja verde: espinacas, lechuga, pepino, etc.**
- **Aceites vegetales como los de linaza, oliva, soja, sésamo, etc.**
- **Frutos secos como nueces o almendras.**
- **Determinadas verduras: coles de Bruselas, espinacas, coles o lechuga, etc.**
- **Alimentos funcionales o enriquecidos: preparados lácteos, galletas, huevos, etc**
- **Otros: aguacate, pepino, fresas**

EPA, DHA Y ALA

Existen seis tipos de ácidos grasos Omega-3, pero nos centraremos en los tres esenciales.

1. El ácido eicosapentaenoico EPA. Se encuentra en alimentos de origen animal (pescado y marisco)
2. El ácido docosahexaenoico DHA. Proviene mayormente de producto animal (pescado y marisco).
3. El ácido alfa-linolénico ALA. Presente en alimentos y aceites de origen vegetal.

En general, los tres contribuyen a rebajar el colesterol “malo” LDL, aumentan el HDL "bueno" y, sobre todo, reducen la trigliceridemia. Los tres son ácidos grasos esenciales, esto significa que no se

Contenido aprox. por 100 g

Salmón fresco: 2,5 g
Caballa: 2,67 g
Boquerones en vinagre: 3,33 g
Atún: 1,29 g
Arenque:8,74 g
Espinacas: 0,13 g
Coles de Bruselas: 0,09 g
Sardina en escabeche: 4,97 g
Aceite de oliva: 0,76 g
Nueces: 2,0 g





pueden sintetizar por sí solos en el organismo, por lo que deben incluirse en la dieta a través de los alimentos. Desde el punto de vista de la salud cardiovascular, el EPA y el DHA mejoran el perfil lipídico, reducen la presión arterial, aumentan la vasodilatación arterial, son antitrombóticos y previenen las arritmias. Diversos estudios también concluyen que su consumo desempeña un papel fundamental en la función pulmonar de las personas sanas, así como en el envejecimiento de los pulmones y en numerosas enfermedades inflamatorias de pulmón, como el asma.

El EPA y el DHA se encuentran sobre todo en el pescado de agua fría, como el salmón, la caballa, el atún y el fletán, y en las carnes de animales alimentados con pastos. Las algas marinas también son grandes productoras de EPA y DHA. En cuanto a la forma ALA, se puede encontrar en algunos aceites vegetales, chía, nueces, cacahuates y aceitunas.

Hoy por hoy, podemos encontrar alimentos con pocas cantidades de Omega-3, pero que a través de fortificaciones o enriquecimientos pueden conseguir niveles relevantes, como es el caso de la leche y el huevo. Hablamos, entonces, de productos enriquecidos.

EL PESCADO AZUL Y LAS NUECES SON FUENTE PRINCIPAL DE ESTOS ÁCIDOS GRASOS.

EN COMPLEMENTOS

En la actualidad han tomado un gran auge en el campo de la nutrición los complementos alimenticios y sus efectos benéficos para el organismo. Podemos encontrar una gran variedad de suplementos en cápsulas con Omega-3 y/o junto con vitaminas, minerales y otras sustancias que son una buena garantía nutricional. A la hora de escoger un complemento alimenticio siempre debemos acudir a un buen profesional que nos asesore de forma adecuada.

INTERACCIONES CON OTROS NUTRIENTES

Un aspecto importante a considerar en cuanto al consumo de Omega-3, son las posibles interacciones que puede tener con otros nutrientes

¿QUÉ SON LAS GRASAS TRANS?

Los ácidos grasos trans, también popularizados como grasas trans son un tipo de ácido graso insaturado que se encuentra principalmente en alimentos que se crean de forma industrial al convertir aceite líquido en grasa sólida añadiendo hidrógenos, como la manteca o margarina. Este proceso se llama hidrogenación y sirve para incrementar el tiempo de vida útil de los alimentos y mejorar su sabor y textura. Los horneados como galletas, bollería industrial, alimentos precocinados, fast food, snacks y los fritos como patatas fritas, maíz y otros aperitivos, junto con los helados, cremas y batidos son los alimentos que contienen grasas trans en mayor cantidad. Su ingesta excesiva puede ser perjudicial para el organismo porque puede traer consigo el aumento de los niveles de colesterol total, sobre todo del colesterol LDL (malo), mientras que disminuye el del colesterol HDL (bueno). La mejor forma para identificar si un producto contiene o no grasa trans es leer la información que ofrece la etiqueta del producto. Mejor, evitarlas.

¿CUÁNTO DEBE CONSUMIRSE?

No hay un consenso unánime sobre cuánta cantidad de Omega-3 debe tomar una persona. No porque este consumo no haya sido estudiado, sino porque dependerá de varios factores: la edad, sus hábitos alimenticios, qué tipo de Omega-3 (EPA o DHA) se está consumiendo, etc. Aún así, la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda, de forma orientativa, la ingesta diaria de 250 mg diarios. En el caso de una mujer embarazada, el consumo recomendado es de unos 200 mg/diarios. Lo mejor es comer pescado blanco y azul regularmente, entre 2-4 veces a la semana. Todo ello en el contexto de una dieta rica en alimentos vegetales como verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales y derivados. Y no debe faltar una puñado de frutos secos (unos 25 g) al natural cada día.

de la dieta. Nos referimos, por ejemplo, a los ácidos grasos Omega-6, principales competidores en la síntesis de sustancias por parte de la célula.

OMEGA-3 Y

* El cerebro

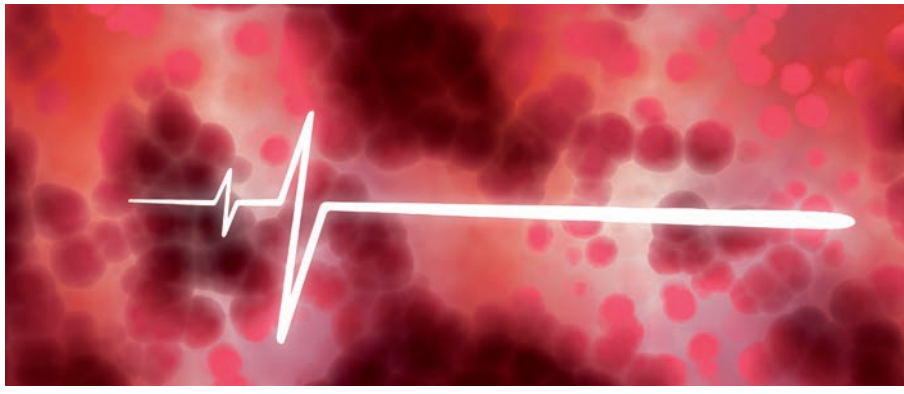
El cerebro se compone de casi un 60 % de grasas, por lo que no es de extrañar que los Omega-3 estén estrechamente relacionados con la salud de este órgano vital. Contiene más de 100.000 millones de células y los ácidos grasos Omega-3 son los elementos básicos de estas células. El ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son las formas de Omega-3 especialmente importantes para el mantenimiento de la función cerebral normal en los adultos. Estas grasas fabrican las membranas celulares y promueven la formación de células cerebrales nuevas. Se unen a las membranas celulares e incrementan su fluidez.

* El deporte

Realizar una actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud, pero cuando el esfuerzo realizado es intenso o de larga duración se producen algunas respuestas que aumentan el riesgo a sufrir lesiones. Algunos estudios avalan las propiedades beneficiosas (bioactivas) que estos ácidos grasos aportan a los deportistas. Por un lado, destacan su acción antiinflamatoria y sus efectos positivos sobre el rendimiento deportivo, como una mayor defensa a los procesos oxidativos relacionados con el envejecimiento del cuerpo, que no quiere decir que los Omega-3 tengan propiedades directamente antioxidantes. Además, mejoran la circulación.

* El embarazo

Durante el embarazo, es necesario un aporte correcto de Omega-3, porque ayuda al desarrollo cerebral del feto y favorece que el bebé nazca con una capacidad de aprendizaje más elevada y con una menor probabilidad de tener problemas de visión. Son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares y forman parte de las estructuras neurales. Durante el último trimestre del gestación se produce una acumulación de ácidos grasos poliinsaturados en los tejidos fetales, muy especialmente en los del sistema nervioso central con el crecimiento del tejido nervioso y el desarrollo y diferenciación de las neuronas, que continúa en el periodo postnatal. Estudios epidemiológicos demuestran que las mujeres embarazadas que consumen una dieta rica en Omega 3 tienen un riesgo 2,6 veces menor de desarrollar hipertensión.■



5% y 2% de grasa

Se considera "pescado graso" aquel pescado azul que contiene un 5% de grasa, como atún, salmón, sardina, caballa, anguila o el boquerón. Por otro lado, el bacalao, lenguado, merluza o dorada se consideran pescado blanco o "magro" ya que tiene menos de 2% de grasa.

En la dieta

EPA, DHA y ALA son ácidos grasos esenciales, es decir, debemos conseguirlos a través de la dieta, ya que el organismo no los sintetiza por sí solo.

De interés

Estudios recientes demuestran que en la dieta actual se genera una ingesta de Omega 6 mucho más elevada que Omega-3, por lo que es recomendable incrementar la presencia de estos últimos para restablecer el equilibrio.





Carillas, blanqueamiento y ortodoncias invisibles, entre otras técnicas, son algunas de las opciones que la odontología actual pone a nuestra disposición para conseguir una boca perfecta.

SALUD BUCAL

Ofrece la mejor sonrisa

Existen muchas razones para cuidar la boca porque no solo es una cuestión estética. En el pasado se lucían los desarreglos bucales con resignación, pero en la actualidad, la moderna odontología nos permite solucionar con éxito las incorrecciones más aparatosas. La boca es nuestra puerta al exterior. Para empezar, en ella masticamos los alimentos y segregamos enzimas para llevar a cabo una correcta digestión de los mismos. Nuestro estómago y, por consiguiente, nuestra salud general están muy vinculados a la salud bucal. Por ello, afecciones como caries, pérdida de piezas dentales y enfermedades de las encías requieren la intervención inmediata de un odontólogo que nos aconsejará adecuadamente cuál es la metodología más apropiada a nuestro caso. La caries y las enfermedades periodontales son afecciones muy comunes que inciden de manera directa en el estado de nuestras encías y dientes. Pero la boca también desempeña otra función muy importante: la comunicación, tanto verbal como visual.

Racool studio / Freepik



Para hablar bien las piezas dentales deben estar correctamente colocadas, de manera que labios y lengua puedan moverse con normalidad. Es aquí donde la reposición de piezas y las ortodoncias, cada vez más ligeras e invisibles, corregirán este problema. En cuanto a la buena imagen que ofrece una sonrisa blanca y armoniosa poco hay que añadir para convencernos de su magia. Y es un sueño que hoy podemos hacer realidad gracias a los enormes avances en estética dental, una especialidad que se ocupa de las cuestiones de salud relacionadas con la estética de la boca.

Los principales problemas para lucir una sonrisa perfecta suelen ser la simetría dental, la separación entre los dientes anteriores, la coloración y las caries y fracturas. Para darles solución, los especialistas aplican tratamientos diversos que engloban protocolos restauradores, de higiene y profilaxis, periodontales y de ortodoncia, así como los blanqueamientos varios y carillas. En la actualidad, se trata de intervenciones fáciles, indoloras y con excelentes resultados que conviene conocer. En cualquier caso, hay que tener claro que la estética dental parte de una higiene dental correcta, con revisiones periódicas del odontólogo y realización de limpiezas dentales. A partir de aquí, manos a la obra.

Los problemas más frecuentes

- **Dentadura amarilla, grisácea o con manchas**
- **Dientes delanteros separados**
- **Piezas torcidas o astilladas**
- **Encías grandes**
- **Mala colocación**
- **Falta de pieza**

CARILLAS

Se trata de finas láminas de porcelana que imitan la parte frontal del diente y que se adhieren a la superficie de las piezas. Permiten mejorar diferentes aspectos estéticos de la dentadura, como la forma, tamaño, pequeñas separaciones entre dientes y, también, el color. En este último aspecto, cabe señalar que para algunas personas las manchas o el deterioro en el color de los dientes no responden bien a los tratamientos blanqueadores y deben recurrir a esta técnica. Según su grosor, es necesario o no reducir una parte el esmalte dental para conseguir una perfecta fijación.

También existen las carillas de composite que se elaboran directamente sobre los dientes, aplicando el material (resina sintética) sobre su parte visible y dándole forma hasta conseguir el aspecto deseado. Puede durar entre 5 y siete años.

CORONAS

Se trata de una funda que se coloca sobre un diente dañado, aunque también puede utilizarse para mejorar su aspecto, forma o alineación. Generalmente, se fabrican en porcelana o cerámica, manteniendo el color natural del resto de los dientes. La corona dental puede durar toda la vida, dependiendo de la higiene dental que practique el paciente. Cuanto mejor sea esta, más tiempo du-

UNA CORRECTA HIGIENE Y LA VISITA REGULAR AL ODONTÓLOGO SON LA MEJOR GARANTÍA PARA CONSERVAR LOS DIENTES FUERTES Y SANOS.



rará la corona, aunque a veces se puede aflojar e incluso salir. Asimismo, para prevenir posibles daños a la corona es importante evitar morder o masticar alimentos duros.

ORTODONCIA INVISIBLE

Se denomina ortodoncia invisible a aquellos aparatos que, prácticamente, pasan inadvertidos. Es más estética que la tradicional y, por tanto, adecuada para personas que quieren mantener una apariencia de normalidad mientras dura el tratamiento, que habitualmente se prolonga durante un año y medio a dos años. Son mucho más discretos que los aros y brackets de aluminio u otros materiales que cubren la parte anterior de los dientes y que son muy visibles al hablar o sonreír. Con este tipo de tratamientos se pueden solucionar problemas de apiñamiento, de diastemas o de sobremordida sin la necesidad de llevar los brackets metálicos. Podemos hablar de dos tipos de ortodoncia invisible: la lingual y la llamada Invisalign. La lingual es similar a la ortodoncia convencional, salvo por el hecho de que los brackets son menos gruesos y se colocan en la parte posterior de los dientes, del tal manera que no se ven al hablar o sonreír

El método Invisalign es una técnica más novedosa. En vez de los clásicos aros y brackets se utilizan férulas de materiales plásticos completamente transparentes, en cuyo interior se colocan algunos accesorios que empujan a los dientes hacia la posición que deben ocupar. Las férulas se cambian cada dos semanas siguiendo un patrón determinado previamente por un programa informático, por el que se define la evolución del tratamiento en cada momento. No provoca ulceraciones y resulta menos molesto que la ortodoncia tradicional. Además, es removible se puede quitar para comer o a la hora de cepillarse los dientes.

RECONTORNEADO DENTAL Y RECONSTRUCCIÓN GINGIVAL

El primero está indicado para corregir dientes levemente torcidos, astillados, rotos o apiñados, así como para ajustar su forma, longitud y posición. La reconstrucción gingival reduce o aumenta el tejido de la encía para mejorar la apariencia de la sonrisa. Consiste en una pequeña cirugía que se realiza con anestesia local.

IMPLANTES

La pérdida de una pieza dentaria suele ir seguida de la pérdida de hueso en el maxilar. Esto puede dar lugar a problemas más serios en relación a la mordida y en consecuencia con el aspecto facial. Los implantes se han convertido en la mejor estrategia para reponer los dientes perdidos o los que nunca van a salir (agenesia dental). Son tornillos de titanio que mediante una intervención quirúrgica menor se colocan en el hueso maxilar y sustituyen a la raíz del diente ausente. Posteriormente, sobre ellos se coloca la restauración, normalmente una corona hecha a medida que tiene el aspecto y la función de un diente natural. Más allá de ofrecer una restauración funcional y cómoda, también se convierten en una buena solución a nivel estético, ya que pasan completamente desapercibidos.

Me sangran las encías

El sangrado de las encías es señal de que algo no va bien. Puede deberse a una mala higiene con la consiguiente acumulación de placa bacteriana que puede calcificarse, convertirse en sarro y provocar inflamación de las encías o periodontitis.

Freepik



BUENOS HÁBITOS

*** CUIDADO DIARIO**

Más vale prevenir que curar. Una buena y constante higiene bucal es la mejor forma de prevenir la aparición de enfermedades en la boca. Además, nos ayuda a tener una sonrisa más bonita y sana.

*** EL CEPILLADO**

Cepíllate cuidadosamente los dientes después de cada comida, durante al menos dos minutos con movimientos desde la base hasta el filo del diente y a la inversa para después realizar la misma acción sobre la superficie de masticación. Finalmente, hay que cepillarse la lengua o utilizar un limpiador lingual.

*** LOS TRES PASOS**

En primer lugar, cepíllate con un cepillo de filamentos suaves y, un poco, de pasta con flúor, seguidamente utiliza seda dental para limpiar entre los dientes y, por último, enjuágate con un colutorio antiséptico para llegar a fondo a los espacios interdentales.

*** LA IMPORTANCIA DEL FLÚOR**

El flúor es un mineral que fortalece, ayuda a la renovación del esmalte dental y previene la caries. Actúa frente al crecimiento de las bacterias que producen sarro y permite remineralizar la capa del esmalte. Las pastas dentífricas y los colutorios que contienen flúor son muy recomendables.

*** RENUEVA EL CEPILLO**

Recuerda que lo ideal es substituir el cepillo cada tres meses, ya que con el tiempo pierde efectividad y no actúa de forma tan eficiente durante el cepillado. Si usamos ortodoncia, los filamentos del cepillo deben formar una V, mientras que si tenemos las encías delicadas, lo mejor es el perfil recto.

*** REVISIONES PERIÓDICAS**

Acude al dentista como mínimo una vez al año para realizar una revisión a fondo. Cuando hablamos de niños, estos deben visitar por primera vez la consulta odontológica alrededor de los dos años.

*** ATENCIÓN ESPECIAL EN EL EMBARAZO**

Durante los meses de gestación existe mayor riesgo de padecer caries y enfermedades gengivales. Conviene acudir al dentista.

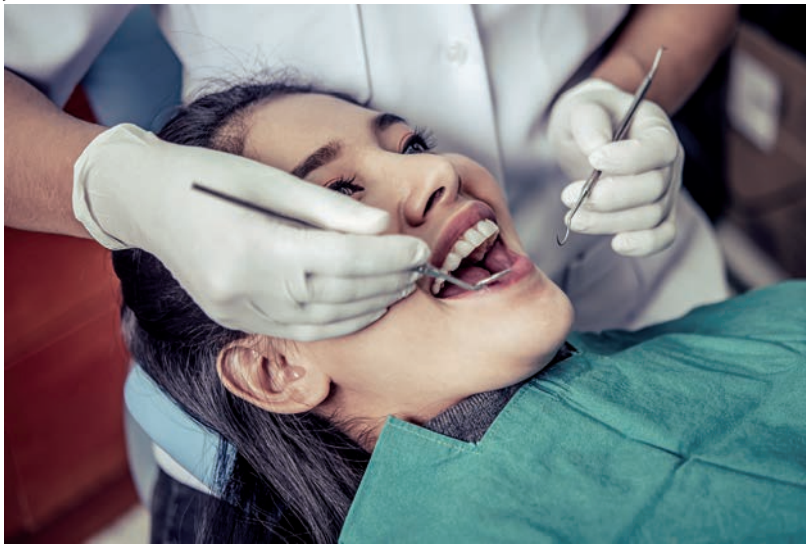
*** NO AL TABACO**

El tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer, provoca la pérdida prematura de los dientes, promueve la halitosis y tiñe el esmalte.

*** CUIDADO CON EL AZÚCAR**

Intenta no abusar de los alimentos ricos en azúcar, de los dulces propiamente dichos, así como de los zumos de fruta o de los refrescos carbonatados, especialmente entre horas. Aumenta el riesgo de sufrir carias.

jcomp / Freepik



EL BRUXISMO

Las personas que tienen bruxismo aprietan fuertemente los dientes superiores con los inferiores y los mueven de atrás y adelante y viceversa. Suele producirse con mayor incidencia por la noche y durante el sueño. Aunque las causas se sitúan en el plano psicológico (el estrés), las consecuencias recaen en el odontológico. Uno de los principales problemas es que los dientes pueden ejercer una presión excesiva en los músculos, los tejidos y las estructuras que rodean la mandíbula. De hecho, si se prolonga en el tiempo puede causar problemas en la articulación temporomandibular. Los tratamientos que encontramos están destinados a reducir el dolor, prevenir el desgaste de los dientes y minimizar los daños permanentes en la mandíbula, además de disminuir el rechinamiento de los dientes.

GINGIVITIS Y PERIODONTITIS

Gingivitis es la inflamación de las encías. Supone la etapa inicial de la enfermedad de las encías y la más fácil de tratar. La causa directa son las bacterias que se acumulan en la placa bacteriana. Si no se elimina a diario esta placa, con el cepillado y el uso del hilo dental, se acumula las bacterias responsables de la gingivitis. En esta primera etapa de la enfermedad, el daño puede revertirse, ya que el hueso y el tejido conectivo que sostienen los dientes todavía no han sido afectados. Sin embargo, si se deja sin tratamiento, la gingivitis puede transformarse en periodontitis y provocar daños permanentes a dientes y mandíbula. Cuando la gingivitis es leve causa irritación, enrojecimiento e inflamación de las encías. Cuando esta patología progresa hacia periodontitis, las encías empiezan a retroceder y retirarse de los dientes, confiriéndoles una apariencia alargada. A continuación

FREEPIK



empiezan a formarse bolsas entre dientes y encías, y se acumula más placa bacteriana, gérmenes más agresivos y restos de alimentos. La mala higiene dental, los cambios hormonales, el tabaco, algunas enfermedades sistémicas o el tener los dientes mal alineados son factores que pueden predisponer a padecer gingivitis. El tratamiento convencional consiste en la eliminación de los depósitos de sarro y placa bacteriana con algún antibiótico y colutorios de clorhexidina, dermopinol o aceites esenciales.

EL BLANQUEAMIENTO

Existen muchos factores que afectan el color de los dientes y su aspecto. Con el paso de los años, la alimentación; con la ingesta de determinados alimentos que pigmentan el esmalte (vino, café, etc), el tabaco si se fuma y la toma de determinados medicamentos acaban oscureciendo el esmalte. Poner remedio a la pigmentación de los dientes resulta cada día más sencillo, gracias a la existencia de diversas técnicas de blanqueamiento. Las hay que se realizan en consulta (fotoactivación) y también aparecen los kits de blanqueamiento doméstico. En cualquier caso, el odontólogo y profesional será el encargado de recomendar el método más adecuado para que la técnica elegida no perjudique las encías, el esmalte o los tejidos blandos. El tratamiento en cuestión emplea un gel con agentes blanqueadores, generalmente peróxido de carbamida y peróxido de hidrógeno, en diferentes concentraciones. Cuando el tratamiento se realiza en casa, el gel se aplica a una férula que luego debe insertarse en el arco dental. En la consulta del odontólogo el proceso se acelera mediante la exposición a una luz intensa (LED, arco de plasma o halógena). Es lo que se conoce como fotoactivación, que permite lograr un aclarado de entre 4 y 10 tonos en una sola sesión de 45 minutos. En ocasiones, pueden combinarse ambos. Es importante tener en cuenta que cualquier tratamiento de blanquemiento dental no debe realizarse cuando existen caries, enfermedad periodontal o placas de sarro.■

Y desde el interior, te recomendamos

- **Alimentos con fibra, como los cereales, las legumbres, frutas y verduras porque requieren una mayor masticación lo que provoca un incremento en la producción de saliva; un gran neutralizador de la boca.**
- **Los frutos secos. Son ricos en magnesio, un mineral que forma parte de la estructura dental.**
- **Los lácteos contribuyen a la remineralización de los dientes y de los huesos por su aporte en calcio.**
- **Evitar la situaciones de estrés. Puede provocar bruxismo. El bruxismo es una patología que consiste en apretar de forma inconsciente la mandíbula o incluso rechinar los dientes, que se da generalmente mientras dormimos. Esto nos puede acarrear diversos problemas como desgaste en los dientes, dolor muscular o cefalea.**

Filosofía vegana y sostenible

Seventy Spa, Organic & Vegan se encuentra en el interior del Hotel Seventy, en pleno corazón de Barcelona. Se trata de un lugar dedicado a la relajación y a la belleza con una filosofía vegana y sostenible. Destaca por su arquitectura vanguardista y un diseño cuidado en el que predomina la madera.
www.seventybarcelona.com





NUEVA DIMENSIÓN EN LA DUCHA

Con un diseño innovador y nuevas tecnologías de chorro, Rainfinity ofrece una experiencia única para todos los sentidos. Cuenta con un innovador rociador ligeramente cóncavo. Los modernos acabados de las superficies, como el blanco mate, se combinan con un discreto rociador en color grafito.
www.hansgrohe.es



UN SPA PRIVADO

La elegante bañera Blue Moon ofrece diseño puro y un especial bienestar con efecto Floating. De aspecto cúbico en su exterior y circular en el interior, posee una profundidad de 570 mm. El núcleo lo constituyen el circuito Emotion y sus 24 jets Durapearl situados en el fondo.
www.duravit.com



CON AROMAS CÍTRICOS

Salta es el nuevo perfume de la colección Les Belles Matières de Cire Trudon que evoca vastos paisajes sudamericanos y plantaciones de cítricos cuajadas de pomelos. Una composición vegetal de refinadas fragancias donde se alían notas amaderas, florales y frutales.
www.trudon.com



GAMA BIO

La marca de pasta italiana Barilla lanza las variedades BIO de Spaghetti, Penne Rigate y la salsa de Pesto alla Genovese. Están elaboradas a base de sémola de trigo duro de alta calidad procedente 100% de agricultura ecológica, que garantiza una textura "al dente" y un sabor inconfundible.

www.barilla.com/es



DE "LAS LENTAS"

Nueva creación de Cervezas Alhambra que nace de un proceso de crianza y envejecimiento lento en barricas que han contenido ron granadino, lo que le aporta matices y sabores irrepetibles. Es compleja, desafía los sentidos y evoluciona con el tiempo.

www.cervezasalhambra.es
www.tiendasolana.com

MIEL DE NARANJO

Miel de lujo, elaborada en el Baix Ebre, entre flores silvestres de la zona mediterránea. Es limpia, perfumada y de tono ámbar claro. Su aroma cítrico persiste en una acidez refrescante en boca. Dulce y jugosa, alcanza una gran armonía con numerosas recetas e infusiones de baja intensidad aromática.

www.artmuria.com



SALUD Y PLACER

Jamón ibérico de bellota Montesano en versión lonchead os cortados a cuchillo para mantener toda su textura y sabor. Rico tanto en sensaciones organolépticas como en su aporte nutricional. Para apreciar todas sus virtudes y matices, se recomienda consumirlo a la temperatura idónea: 25ºC.

www.montesano.es





DENOMINACIÓN DE ORIGEN

Queso artesanal natural elaborado solo con leche cruda de oveja cuajo, fermentos y sal con sabor rotundo y textura más mantecosa para los amantes del queso. Apto para celíacos, intolerantes a la lactosa y alérgicos al huevo. Corteza sin pinturas ni parafinas. Denominación de origen Manchego.

https://dehesadelosllanos.com/es/





Con las mejores cerezas

Receta con una combinación intensa de distintas texturas. El crujiente chocolate negro, la calidez del licor y la ternura de la cereza otorgan personalidad propia a cada porción. El envase de 16 unidades ofrece un pequeño pero intenso sabor.

www.ferrero.es



ENRIQUE TOMÁS BY DANI

La compañía de especializada en conservas y especias ha diseñado en exclusiva para la cadena de jamonerías tres tipos de molinillos de sus principales especias: sal rosa del Himalaya, cinco pimientas y sal gruesa marina, para sazonar todo tipo de platos a través de un sello de calidad Premium.

www.dani.es
www.enriquetomas.com

I AM ABLE

Conesa Beer Barcelona, local especializado en cerveza artesana, acoge la presentación de la cerveza "AM ABLE", que recogerá fondos para el Instituto de Asistencia Sanitaria, centro de referencia en tratamientos de autismo. La cervecera catalana Espiga es la responsable de su creación, conjuntamente con la cervecera valenciana Zeta Beer.

www.conesabeerbarcelona.com
www.ias.cat





SANO Y EXQUISITO

Copesco & Sefrisa lanza el nuevo Tartar de Salmón Ahumado Bio Royal, elaborado con una mezcla de algas y encurtidos con el mejor salmón, todo procedente de agricultura biológica. El resultado es un producto sano y exquisito, listo para consumir como entrante o como primer plato. Formato 110 gr.

www.club-royal.es



Algas

Las verduras del mar

Estos vegetales enriquecen la dieta con numerosos beneficios para el organismo. Aportan sabor, diferentes texturas y colores, además de una extensa paleta de posibilidades a la hora de cocinarlas.



Nori. Nutritienda





No se trata de un alimento convencional en nuestro país pero, poco a poco, se va popularizando y su consumo va en aumento, sobre todo, por el auge de la gastronomía asiática. En la cultura oriental, en países como Japón, Taiwán, Corea… las algas forman parte de la dieta, y la trayectoria del consumo de este alimento se remonta muy atrás en la historia. Japón está considerado como el país con mayor consumo de algas por habitante, allí este alimento puede llegar a ser incluso el 25% de la dieta. En cuanto a la producción, España ha incrementado más de un 350% en los últimos años, convirtiéndose en el tercer país productor comunitario por detrás de Francia e Irlanda. De hecho, España es un gran productor mundial de la gelatina obtenida de estos vegetales marinos.

Estas hortalizas del mar no tienen azúcares, aportan muy pocas calorías y buenas dosis de proteínas. Podrían incluirse dentro del grupo de las verduras y hortalizas, puesto que aportan una amplia gama de nutrientes esenciales. Su contenido en lípidos es bajo y, además, los ácidos grasos que presentan son en su mayoría insaturados, por lo que son interesantes para prevenir la enfermedad cardiovascular. Aunque no son abundantes en hidratos de carbono, aportan una cantidad importante de fibra que contribuye a disminuir el colesterol sanguíneo y facilitar el tránsito intestinal. Su composición mineral está muy relacionada con el agua marina, destacando micronutrientes como el sodio, cloro, potasio, fósforo, magnesio, hierro, etc.

DEL MAR A LA MESA

Al tratarse de un alimento muy versátil, nos brinda un gran abanico de posibilidades a la hora de prepararlas. Podemos cocinar entrantes, primeros y segundos platos, incluso postres y alguna bebida con este alimento. Según el tipo de alga que utilicemos lograremos dar al plato un sabor determinado, textura y, por supuesto, color. Pero es importante usar poca cantidad, ya que son un alimento muy concentrado en sabor y cunden mucho. Son ideales como guarnición y como condimento para platos interesantes. En los establecimientos de alimentación podemos encontrar, sobre todo, las algas deshidratadas, liofilizadas, conservadas en salazón, congeladas o comercializadas en latas de conservas. Cabe destacar que resulta difícil comprarlas frescas, ya que sus propiedades se ven alteradas rápidamente. En la cocina moderna las algas comienzan a ocupar un lugar destacado en recetas innovadoras de alta gastronomía.

CLASES DE ALGAS

Pueden ser filamentosas, cilíndricas o tener forma de cinta y, en cuanto a los colores, además de las verdes también podemos encontrarlas azules, marrones y rojas, entre otras variedades. Existen más de 20.000 especies diferentes de algas; eso sí, no todas son aptas para el consumo humano. Las más consumidas son las siguientes.

SON BUENAS PORQUE

- ✔ **Contienen grasas saludables y no aportan grasas saturadas.**
- ✔ **Previenen la obesidad y el sobrepeso. Contienen alginato, sustancia que regula y previene la absorción de grasas. Son ideales para preparar platos sabrosos y bajos en grasas y calorías.**
- ✔ **Tienen propiedades depurativas para el organismo y protegen la flora intestinal, gracias a los mucílagos (fibras solubles). Actúan como un antiácido natural.**
- ✔ **Regulan las funciones del tracto intestinal y ayudan a evitar el estreñimiento, por su aporte en fibra.**
- ✔ **No aportan colesterol, por lo que protegen la salud cardiovascular.**
- ✔ **Activan el metabolismo, tiene efecto saciante y resultan fáciles de digerir.**
- ✔ **Buenas para el tiroides. Al ser ricas en yodo, ayudan a regular el funcionamiento de la glándula tiroides, responsable del equilibrio de nuestro sistema metabólico y hormonal. Pero conviene vigilar los niveles de ingesta para no superar los límites recomendados en yodo o ingesta diaria tolerable en arsénico. Lo normal serían 150 microgramos [0,15 miligramos] diarios de yodo.**
- ✔ **Son aliadas contra la diabetes. Ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre y los niveles de insulina, gracias a las cantidades de fibra que aportan.**



*** Agar-Agar**

Se trata de un extracto de algas con un gran poder gelificante y sabor neutro. Debido a su elevada capacidad para absorber agua, en la cocina se utiliza como espesante y gelificante de alimentos dulces o salados sin aportar sabor. Se considera depurativa y muy nutritiva.

*** Dulse**

Su sabor es levemente picante y puede comerse simplemente remojada, en ensaladas, donde aporta su precioso color, o bien cocinada en sopas y guisos. Es roja y la más rica en hierro, así como en magnesio, potasio, yodo y fósforo.

*** Espagueti de mar**

Su nombre científico es Himanthalia Elongata. Presenta forma alargada y estrecha, con un color pardo. Normalmente, se comercializa deshidratada y nos recuerda a la pasta italiana. Presenta un alto contenido en proteínas y fibra y apenas calorías y grasas. Lo ideal es cocerla y tomarla como si fuera pasta.

*** Espirulina**

De tonalidades azules, es la reina de las proteínas. Es una de las algas más populares en el mundo de los suplementos alimenticios tomada en comprimidos, en polvo mezclada con agua o zumo. Se acompaña de un buen aporte de fibra, hidratos complejos y grasas en menor proporción, entre las que destacan las poliinsaturadas o esenciales para el organismo. Es muy recomendada para deportistas, dietas de adelgazamiento y para personas que siguen un régimen de alimentación vegano. Es fácil encontrar pasta elaborada con este alga. Aporta el 34% de proteína que se requiere al día.

Salud digestiva

Las algas poseen un elevado contenido en fibra y en agua, por lo que contribuyen a regular el tránsito intestinal y son diuréticas.

*** Hisiki**

Se trata de una de las algas marinas menos conocidas pero, en cambio, es una de las que tiene un sabor más intenso y delicioso: sabe a mar. De color oscuro y aspecto que nos recuerda a unos fideos negros, es rica en provitamina A y minerales como el hierro y calcio, sin olvidar mencionar el contenido de vitamina B, oligoelementos y betacaroteno. El betacaroteno es un gran antioxidante. Se debe consumir en pequeñas cantidades.

*** Kombu**

Es un alga carnosa y tiene un sabor yodado con toques que nos recuerdan a los ahumados. Se suele añadir al agua de cocción de legumbres, ya que las ablanda y favorece su digestión. También resulta ideal a la hora de preparar estofados o platos de invierno como los potajes. Además, es un gran potenciador del sabor.



Espaguetis de Mar. Nutritienda



Espirulina en complementos. Nutritienda



Kombu. Nutritienda



Rica en ácido glutámico, que actúa como estimulante del sistema inmunológico reduciendo infecciones y desempeña un papel importante en la síntesis de distintos aminoácidos.

*** Kombu de azúcar**

Para empezar, a pesar del nombre no contiene azúcar. También es conocida como el cinturón de mar. Tiene un suave sabor a mar y destaca por ser algo dulce; es carnosa y su textura, ligeramente cartilaginosa.

*** Lechuga de mar**

Es verde, fina, de textura cartilaginosa y con un potente sabor a mar. Su aspecto recuerda a la lechuga que se utiliza para preparar ensaladas tradicionales, de ahí el nombre común que recibe. Su grandes hojas verdes se pueden remojar y emplear en crudo o bien en caldos.

*** Nori**

Es una de las algas más consumidas en Oriente y conocidas en Occidente, de sabor delicado. Cuando se seca y se prensa se transforma en una especie de "hoja de papel negro". Es el alga que se utiliza para envolver el sushi maki, pero también se puede tostar y desmenuzar para utilizarla como aderezo en sopas, ensaladas, arroces y pastas. Es muy fácil de digerir. Es una buena fuente de proteínas y de vitaminas del grupo B, además de ser un buen aliado contra el colesterol.

*** Musgo de Irlanda**

De aspecto y sabor muy similar al musgo estrellado, nos recuerda al sabor que tienen los crustáceos. Ambas variedades presentan propiedades espesantes.

*** Ramallo de mar**

Se trata de un alga esponjosa y de intenso sabor que nos acerca la imagen de un percebe.

*** Wakame**

Cuando se escalda adquiere un verde brillante, puede recordar a las verduras terrestres, como las espinacas cocidas. Es la segunda especie más consumida en el mundo y presenta una textura ligeramente crujiente y carnosa. Posee un sabor

Valores nutricionales aproximados por 100 g

ESPIRULINA
Calorías: 289 Kcal
Proteínas: 57 g
Grasas: 8 g
Fibra: 3,6 g
Colesterol: o g
Potasio: 1.350 mg
Hierro: 29 mg

WAKAME
Calorías: 53,5 Kcal
Hidratos de carbono: 8,65 g
Grasas: 0,64 g
Proteínas: 3 g
Fibra: 0,5 g
Calcio: 150 mg
Fósforo: 80 mg
Potasio: 50 mg

KOMBU
Calorías: 274 Kcal
Hidratos de carbono: 62 g
Grasas: 0,4 g
Proteínas: 5,8 g
Fibra: 3 g
Calcio: 800 mg
Hierro; 14,5 mg
Fósforo: 166 mg
Potasio: 4.300 mg

NORI
Calorías: 233 Kcal
Proteínas: 27,3 g
Hidratos de carbono: 4,7 g
Grasas: 2,7 g
Sodio: 0,7 g
Fibra alimentaria: 40 g

Además

Fuera del terreno alimentario, las algas también son muy usadas en la fabricación de pastas dentífricas y en algunos cosméticos como champús, cremas anticelulíticas y geles, ya que tienen grandes propiedades suavizantes para la piel y el pelo.



muy suave a mar por lo que es ideal para incluir en sopas, caldos o como acompañamiento de pescado. En polvo se usa como condimento de arroz y vegetales. Rica en minerales (18%), sobre todo en calcio, vitaminas C y del grupo B. Es la más indicada para iniciarse en el gusto de las algas y muy versátil en la comida.

SÍ, PERO CON MATICES

1. Tienen muchas vitaminas

El contenido en vitaminas depende del tipo de alga, destacan en general por su composición en vitaminas B1, B2, A y C. En cuanto a la vitamina B12, las algas no son ricas en esta vitamina, sino que contienen análogos de vitamina B12. No es lo mismo y no tiene los mismos beneficios.

2. Ricas en hierro

Las variedades nori y wakame aportan tan solo entre el 10% y el 12% de la ingesta diaria recomendada (IDR) de este mineral por cada 100 g. Su aporte depende de cada variedad.

3. Buenas por el yodo

El contenido en yodo puede variar mucho dependiendo de la especie a la que pertenezca, el lugar de recolección o el procesado. Con todo esto, el contenido de yodo en las algas es realmente alto, lo que a priori podría parecer muy bueno debido al elevado déficit que hay en la población española de este mineral, sin embargo esto no es así, la cantidad de yodo de las algas puede superar hasta en un 2.000% la Ingesta Diaria Recomendada de este mineral, lo que puede causar problemas a personas con hipo/hipertiroidismo, niños y embarazadas. Los japoneses poseen una flora intestinal capacitada para digerir las algas y eliminar el exceso de yodo, por tanto, las mismas algas en un japonés no provocan el mismo efecto que en un europeo.

QUÉ TE PARECE SI…

Las introducimos en la dieta en salsas y vinagretas, para acompañar las legumbres, como ingrediente en las cremas de verduras, en sopas o como sushi.

SABÍAS QUE…

Algunos de los alimentos comercializados que ingerimos contienen hidrocoloides, sustancias poliméricas que se obtienen de determinadas algas y que tienen propiedades espesantes, emulsionantes y gelificantes.



TOMA NOTA

Si las compramos secas, antes de comerlas hay que lavarlas y dejarlas en remojo. El tiempo de remojo y la cantidad de agua a emplear varía según el tipo de alga. Al hidratarlas, aumentan de forma considerable el volumen.

4. Aportan mucho calcio

Se trata de un alimento rico en minerales como el calcio, pero su contenido varía dependiendo del tipo de algas. Por ejemplo, la variedad wakame tiene un contenido mucho más elevado que el resto.

5. Son antioxidantes

Las algas tienen carotenoides, clorofila, polifenoles y vitaminas C y E que neutralizan los radicales libres que oxidan a las células y, por tanto, combaten su envejecimiento.

¿QUÉ DICE EL PROFESIONAL?

Noelia Suarez, directora de comunicación de Nutritienda.com, nos comenta que: "Desde Nutritienda.com aconsejamos que se disfrute del consumo de algas, ya que tienen muchas propiedades beneficiosas pero no de forma habitual, ni en grandes cantidades. Una buena opción es consumirlas a modo de condimento y limitar los platos que las contienen como ingrediente principal. Hay países como Francia que han establecido regulaciones específicas para su consumo y países como Japón cuyo consumo es habitual, pero hay que tener en cuenta que los japoneses tienen una flora intestinal capacitada para digerirlas y eliminar el exceso de yodo ya que llevan siglos comiéndolas por lo que lo más adecuado es hacer un uso responsable y con cabeza y en caso de duda, siempre consultar a nutricionistas o médicos especializados".■

LAS ALGAS SE PUEDEN TOMAR COMO VERDURAS, EN CÁPSULAS, EXTRACTOS Y TAMBIÉN COMO INFUSIONES.

Referencias:

* *Parte de la información y material fotográfico procede de Nutritienda. www.nutritienda.com*
* *Bio Eco Actual: www.bioecoactual.com*
* *Eroski Consumer: www.consumer.es*
* *FEN. Fundación Española de la Nutrición: www.fen.org.es*

BioCultura A Coruña 2020

Del 28 de febrero al 1 de marzo a Coruña acogerá la segunda edición de BioCultura. Una nueva cita con proyección muy positiva en el sector ecológico.





BioCultura, la feria de productos ecológicos y consumo responsable, viaja de nuevo a Galicia. Durante tres días este certamen reunirá a más de 200 expositores dedicados a los sectores de alimentación bio (con más de 10.000 referencias), cosmética ecológica, moda sostenible, casa sana, bienestar, eco-estilo de vida, así como turismo responsable, artesanías y ONG's. Paralelamente a la exposición se celebrarán más de 150 actividades y se espera superar los 13.000 visitantes.

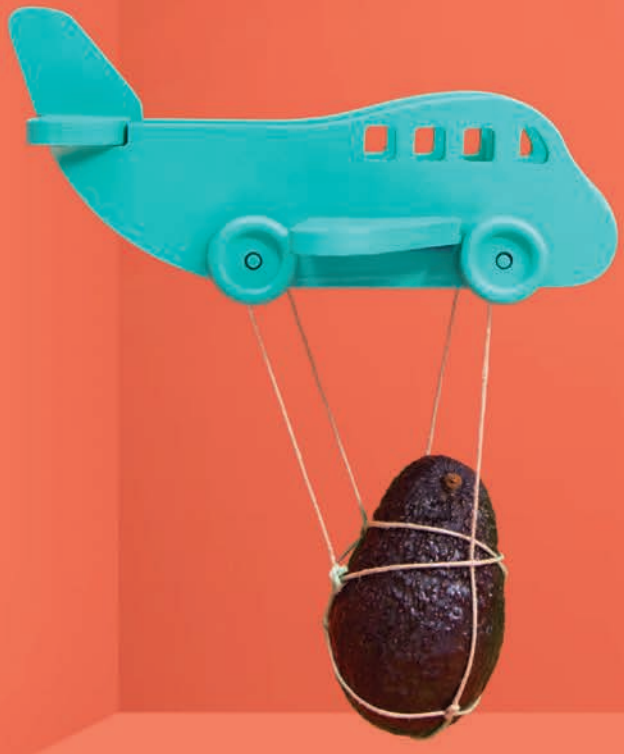
Creando conciencias

Uno de los puntos fuertes de las Ferias de BioCultura es la extensísima gama de actividades paralelas que la han hecho tan popular en las demás ciudades y comunidades autónomas por las que pasa. Más de 150 actividades pondrán el broche de oro a la actividad comercial de la feria. Catas, showcookings, ponencias, debates, mesas redondas, presentaciones, conciertos, pases de películas, recitales, música en la zona de picnic, el Festival Ecológico de la Infancia MamaTerra y toda su actividad, un showroom con programación intensa dedicada a cosmética ecológica y moda sostenible… En definitiva, tres días de notable programación que tienen por objetivo satisfacer los gustos, necesidades y prioridades de todos los visitantes. ■

Ficha técnica

EDICIÓN: 2ª
FECHAS: 28, 29 de febrero y 1 de marzo 2020
PERIODICIDAD: Bienal
UBICACIÓN: EXPOCoruña. Juana Capdevielle, 2. 15008 A Coruña
EXPOSITORES: 200
SECTORES: Alimentación ecológica certificada. Cosmética Eco-natural certificada. Moda sostenible. Eco Estilo de Vida (bio-construcción, tratamiento de agua, energías, banca ética, turismo responsable, ecología, medio ambiente, artesanías, editoriales, músicas del mundo, bienestar…)
HORARIO: de 10:00 h a 20:00 h. Domingo hasta las 19:00 h.
WEB: www.biocultura.org

Cambia el mundo: consume bio y local





BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable

bio

EXPOCORUÑA

28-29 febrero / 1 marzo

Organiza

ASOCIACIÓNVIDASANA

www.biocultura.org

PIELES SECAS



Dúo perfecto para el cuidado básico de este tipo de pieles, sobre todo durante los meses de frío. Gama Eucerin® Urea Repair Plus que aporta un alivio inmediato de la piel seca y extremadamente seca durante 48 h. Gel de baño 5% Urea (400 ml) y Bálsamo Nutritivo 5% Urea (450 ml).
www.eucerin.es

Nutricosmética

Imedeen® trabaja para mejorar el aspecto de la piel a través de su fórmula rica en antioxidantes que favorece la hidratación y la densidad después de 12 semanas de tratamiento. Disponible en dos formatos: Time Perfection® (a partir de los 40 años) y Prime Renewal® (a partir de 50 años).
www.pfizer.es



HIDRATA Y NUTRE

Hidraderm Hyal amplía su línea con cuatro productos nuevos: Crema Facial Nutritiva, Contorno de ojos, Mist y Leche Limpiadora. Hidrata y nutre la piel, mejorando su textura y alisando las líneas de expresión, gracias a su exclusiva fórmula con tres tipos de ácido hialurónico.
www.sesderma.com





BELLEZA DETOX

Crema Reafirmante de Día SFP 15 que posee una fórmula a base de liposomas, ácido hialurónico y vitaminas A y E que reestructura, reafirma e hidrata la piel con efecto tensor inmediato. Gracias a su acción detox celular y a su poder oxidante, consigue alargar la vida de las células.
www.vinas.es



LÍNEA PEDIÁTRICA

Esta nueva gama incorpora productos específicos para los cuidados diarios de la piel de los más pequeños, contribuyendo a reforzar su protección natural. Formulados con el Complejo Baby-Care Babé combina extractos vegetales de Caléndula, Mimosa y Aloe-Vera.
www.laboratoriosbabe.com

EFECTO LIFTING

Gracias a su acción tensora y revitalizante, el sérum actúa para reducir hasta en un 89% arrugas del rostro, cuello y escote, borrando los signos provocados por el estrés y la fatiga y devolviendo a la piel su aspecto radiante y luminoso al instante. Combina Vitamina C, ácido hialurónico y un complejo tensor.
www.skintsugi.com



PODER REGENERADOR



Sérum anti-edad con innovador ingrediente activo que aumenta por ocho el poder de absorción de la piel, haciendo que este genere más profundamente y active la capacidad de autoprotección durante el día y despliegue su poder de regeneración por la noche, actuando de forma sincronizada. ***www.germaine-de-capuccini.com***



Arte y cosmética

Crema facial Votre Visage que regenera, revitaliza y lucha contra los signos del envejecimiento. Está compuesta por ADN triple y ARN liposomado, reafirmala piel, suaviza las líneas y deja un brillo radiante duradero. La acompaña una lujosa caja de madera lacada y dibujada a mano. ***www.lamaisonvalmont.com/eu/es***

ALTAMENTE ACTIVA

Nutritiva, reparadora e hidratante con un 99% de ingredientes de origen natural. Formulada con agua de la fuente "Font del Bou" rica en sílice y extractos de tamarindo y lirio blanco que mejoran la textura de la piel, aportando una agradable sensación de confort. Hipoalergénica y sin perfume.
www.boithermal.com



SIN ADITIVOS

Vegana, eco-concious y altamente concentrada, Así es Distillery, una nueva línea cosmética creada a partir de vitaminas, minerales y antioxidantes para reparar e hidratar la piel, gracias a la combinación de sus ingredientes naturales. Incluye limpiador facial, Crema de día, Crema de noche, Polvo C-Shot Powder y aceite facial.
www.avon.es





Gama concentrados

Concentrado de ácido glicólico con acción demostrada sobre las manchas, que acelera la renovación celular, reduce la pigmentación y aumenta la producción de colágeno de la piel. Reduce marcas y manchas y proporciona un Peeling regenerador celular. Ingredientes: alfahidroxiácidos naturales y agua vegetal de limón.
www.camaleoncosmetics.com



SET MASCARILLAS

Kit especial para limpiar en profundidad, purificar e hidratar en tres pasos: Mascarilla de Color Deyox con textura cristalina que calienta la piel y abre los poros para liberar impurezas; la Mascarilla Fría Purificante que afina la piel y cierra los poros y Mascarilla Desalterante Hidratante que hidrata, suaviza y refresca. ***www.galenic.es***

Cómo recuperarse tras el parto



Durante el embarazo y después de dar a duz, el cuerpo de la mujer experimenta muchos cambios en piel, cuerpo y cabello. Recopilamos a continuación los tratamientos más novedosos y efectivos.

Los meses de gestación y después el postparto no afectan por igual a todas las mujeres. Las caderas pueden estar más anchas, se acumula grasa donde antes no la había, la piel del abdomen se siente más laxa, los pechos se ven más caídos, etc. La circulación sanguínea, por ejemplo, se altera durante el embarazo para proveer de oxígeno al bebé, lo que produce un aumento del volumen de la sangre. Hay mujeres que no engordan mucho, (lo normal es entre 9 y 12 k), pero les aparece mucha flacidez o falta de tono muscular, en abdomen y zona lumbar, acompañada de falta de elasticidad en la piel. Por otro lado, la celulitis avanza poco a poco y puede intensificarse después del parto. Las estrías aparecen como consecuencia del aumento de peso; la piel se estira con rapidez y se rasga a pesar de la elasticidad que por naturaleza posee.

Tras dar a luz, el cuerpo inicia un proceso de recuperación de forma casi instantánea, pero cada cuerpo es único y necesita su tiempo. En muchas ocasiones, el deseo de la madre es minimizar en lo posible las consecuencias que el embarazo ha generado sobre ella a nivel físico y estético. Para la mayoría el objetivo prioritario es perder peso, obtener más firmeza y tener menos volumen. La parte que más les preocupa es el abdomen.

Y para ayudar a conseguirlo, los profesionales de la estética tienen a su disposición diversas líneas de tratamientos corporales y programas de belleza que se adaptan a cada situación con protocolos individualizados. Estos planes de actuación vienen acompañados, en muchas ocasiones, de pautas alimentarias específicas desarrolladas por expertos en nutrición.



¿DÓNDE SE ACTÚA?

*** Abdomen**

Es una de las zonas del cuerpo que más se ve afectada durante el embarazo. Hay que llevar a cabo tratamientos que devuelvan la elasticidad a la piel y la tonificación de los músculos. En la mayoría de las ocasiones no es conveniente el empleo de faja, ya que impide que los músculos se recuperen y la zona queda flácida.

*** Piernas**

Estrías, celulitis, grasa acumulada y retención de líquidos son los cuatro frentes sobre los que se debe actuar. Drenaje linfático y tratamientos de radiofrecuencia son algunos de los protocolos establecidos.

*** Senos**

Durante los meses de gestación y tras la lactancia, la piel de los senos se ve muy afectada. Se trata de una zona que requiere cuidados muy especiales a base de productos específicos con propiedades regeneradoras. Hay que tener especial cuidado con la aureola y el pezón, zonas especialmente delicadas.

Manos a la obra

Cada mujer es única y presenta unas características singulares tras dar a luz. Por ello, Es necesario valorar cada caso antes de comenzar un tratamiento belleza postparto, ya que influyen muchos aspectos como, por ejemplo, si el parto ha sido natural o por cesárea, el estado del suelo pélvico, si ya ha aparecido la menstruación, si hay lactancia materna, etc. Los profesionales de los centros especializados están preparados para llevar a cabo un trabajo de calidad y con garantías.

Para empezar, es muy importante señalar que hay ciertos tratamientos estéticos postparto que deben esperar entre ocho semanas y tres meses en caso de haber pasado por una cesárea. En cualquier caso, siempre se debe consultar a un profesional.

En términos generales, los protocolos de belleza se basan en tres acciones fundamentales: remodelantes, reafirmantes y reductores. Los remodelantes-drenantes estimulan la formación de colágeno, ayudan a eliminar los líquidos acumulados y disuelven la grasa, sobre todo, la localizada en el abdomen, nalgas, caderas y pecho. Los tratamientos reafirmantes tienen como objetivo tonificar los músculos abdominales distendidos por causa del embarazo. También se trabaja la parte de los senos. Se llevan a cabo con geles reafirmantes y mediante la electroestimulación. Por último, los reductores, como su nombre indica, van dirigidos a reducir la celulitis y la adiposidad en zonas localizadas. Se realiza mediante masajes específicos.

El gran aliado para tratar la retención de líquidos, la sensación de pesadez e hinchazón es el drenaje linfático.

Con el objetivo de mantener la piel equilibrada, asegurar una óptima hidratación, nutrición y flexibilidad, así como combatir la flacidez, las acumulaciones adiposas y la pérdida del tono muscular, lo ideal es realizar tratamientos en cabina. Por otra parte, también existen los tratamientos invasivos o quirúrgicos en los que interviene la cirugía estética, pero que no vamos a tratar en esta ocasión.



NeoIntervention corporal

Tratamiento corporal que combina radiofrecuencia profunda y ultrasonidos que libera las grasas localizadas, alisa la celulitis, remodela la silueta, atenúa las estrías, reduce volumen, además de mejorar la firmeza de la zona a tratar. Ayuda a la formación de colágeno y elastina, y genera un drenaje linfático. Cada sesión dura entre 40-45 minutos. Sin dolor, sin recuperación, mínimamente invasivo, sin anestesia.

Presoterapia

Es una de las técnicas postparto más utilizadas por su efectividad y buenos resultados. A parte de mejorar la circulación sanguínea, ejerce una presión controlada en la zona de tratamiento y realiza un masaje profundo que activa el organismo. Reduce la pesadez y fatiga en las piernas, aumento y mejora del drenaje linfático, disminución en la retención de líquidos, relajación. Las sesiones pueden durar entre 30 y 40 minutos e implica la utilización de botas neumáticas que se activan en forma secuencial para estimular el drenaje linfático.

Electroterapia

Mediante la colocación de electrodos en el vientre muscular que envían corriente, este se contrae y restablece el tono muscular perdido durante el embarazo. Las sesiones duran entre 20 a 30 minutos.

LA CICATRIZ EN CESÁREA

Generalmente, la cicatriz de una cesárea no presenta problemas estéticos, pero no debemos olvidar que se trata de una intervención quirúrgica. Puede que no evolucione favorablemente y que surjan complicaciones como infecciones, hemorragias, dehiscencia (la cicatriz se vuelve a abrir) y la hipertrofia (queda adherida), entre otras. Es muy importante mantener la cicatriz limpia y seca, con cuidados constantes y tener en cuenta que el proceso de cicatrización es largo. Si finalmente no evoluciona de forma correcta, existen diversos tratamientos para mejorar su aspecto, como la dermoabrasión, liposucción y abdominoplastia, láser y crioterapia. En cualquier caso, siempre hay que acudir a un profesional y tener asesoramiento médico.

Mesoterapia

Reduce los depósitos de grasa y, por lo general, se ofrece combinado con métodos instrumentales. Implica la inyección de diferentes sustancias, homeopáticas o farmacológicas, por vía subcutánea, que realizan un drenaje, tonificante y que reduce la grasa.

Carboxiterapia

Mejora la circulación y oxigenación de los tejidos para aumentar el metabolismo de las células adiposas. También es eficaz para mitigar la visibili-



EL CUIDADO DEL CABELLO

Con el parto, los estrógenos y la progesterona descienden bruscamente, dando como resultado una defectuosa repoblación de cabello y pérdida del equilibrio sebáceo en el cuero cabelludo. Debido a esto, el pelo se vuelve graso y se cae con facilidad, la fibra capilar está muy seca y la raíz, muy grasa. Se trata de un proceso bastante normal y que revierte de forma natural, porque al quinto o sexto mes después de dar a luz, el pelo deja de caer y se fortalece. Aún así, siempre podemos acudir a un profesional para mejorar su aspecto.

Un consejo

La piel del pecho sufre mucho durante el embarazo y, sobre todo, por la lactancia. Cuando dejes de dar el pecho, aplícate todos los días cremas y productos reafirmantes de senos. Además, puedes realizar ejercicios para fortalecer la musculatura pectoral.

dad de las estrías, ya que este método estimula la microcirculación y la actividad de los fibroblastos. En la primera fase se realiza una sesión cada 7-10 días, hasta llegar a un mantenimiento de una vez al mes. El número mínimo de sesiones es de 5 a 8.

En el rostro

Tras el parto, el cuerpo experimenta un cambio hormonal repentino y la producción de colágeno disminuye, lo que afecta, entre otras cosas, al estado de la piel. El colágeno como apoyo en nutrición o aplicable en ampollas sobre el rostro antes de acostarse refuerza las fibras de la piel.

Por otra parte, es muy normal que las mujeres embarazadas presenten en algún momento manchas en el rostro (grisáceas, oscuras o marrones), conocidas con el nombre de melasma facial o cloasma gestacional. Se trata de una reacción a las hormonas como los estrógenos o la progesterona e irrumpen, sobre todo, en las mejillas, frente, nariz y en labio superior; zonas más sensibles que están expuestas al sol. Por norma general, estas desaparecen al poco tiempo de dar a luz pero si no ocurre lo previsto podemos utilizar cremas que contengan ácido glicólico o láctico que ayudan a despigmentar. Lo ideal es no exponerse al sol y aplicar cremas con FPS que ayudarán a prevenir su aparición.

El acné puede ser también un problema. A veces, por el incremento de los niveles de las hormonas brota acné en el rostro y otras partes del cuerpo. Las hormonas aumentan y se incrementa la producción de sebo en la piel, lo que provoca que los topos se cierren y la piel se vuelva más grasosa. Lo mejor es acudir al dermatólogo que establecerá el tratamiento más adecuado.

¿Y hacer deporte?

Para muchas mujeres activas, volver a hacer deporte después de dar a luz se convierte casi en una obsesión. Pero hay que esperar un poco. Tras el parto, los especialistas en suelo pélvico recomiendan esperar antes de volver a correr, a nadar o a levantar peso. Del mismo modo, realizar ejercicios de impacto pueden afectar a la recuperación normal de los tejidos. Hay que tener en cuenta que durante el embarazo la zona abdominal puede sufrir lesiones musculoesqueléticas que impiden perder volumen.

Durante las primeras 6-8 semanas posparto no se debe practicar ninguna actividad que suponga bipedestación prolongada, carga de pesos o impacto para permitir que los tejidos vayan recuperándose de las presiones, tensiones, estiramientos y posibles lesiones derivadas de la gestación, parto o cesárea. Lo que sí se puede hacer es iniciar el cuerpo caminando a diario, hacer estiramientos suaves y sencillos ejercicios circulatorios y respiratorios. ■

COME BIEN

Cuidar lo que comemos y cuándo lo comemos es importante siempre, pero durante y después del embarazo es básico, sobre todo si el bebé toma leche materna. Mantener una dieta saludable, baja en azúcares y grasas pero con los nutrientes necesarios, aportará a la estrenada madre toda la energía para llevar con fuerza la nueva situación; ayudará a recuperar la figura y a aportar los elementos esenciales que precisa la piel.

La disfunción eréctil

Esta patología sexual masculina puede afectar en gran medida la autoestima y la calidad de vida del afectado.



Por DR. NICOLA TARTAGLIA
Especialista en Urología y Andrología en la Clínica López Giménez

Tener una buena "salud sexual" es fundamental para alcanzar una buena calidad de vida. La disfunción eréctil es la incapacidad persistente de obtener y mantener una erección suficiente para permitir unas relaciones sexuales satisfactorias. Debe persistir durante varios meses para poder ser considerada una patología.

La erección es algo que implica un fuerte componente emocional. No poder acabar el coito puede frustrar al hombre, hacerle sentir inadecuado para su pareja y para el sexo. En general, el hombre que no logra mantener la erección se siente mal consigo mismo. Cuando aparecen dificultades para mantener la erección es necesario descartar que no haya un problema médico. Después, solo queda comprender el por qué algunas situaciones llevan a nuestro cuerpo abandonar el acto sexual, aceptarlo y actuar en consecuencia.

La disfunción eréctil es una enfermedad o, mejor dicho, el síntoma de una serie de cuadros patológicos. Por lo tanto, se necesitan procesos diagnósticos igual que ocurre con otras enfermedades. Se estima que en España aproximadamente uno de cada cinco hombres sufre disfunción eréctil. La incidencia aumenta con la edad: alrededor del 25% de los hombres entre 50 y 60 años y cerca del 50%, entre los 60 y 70 años, no logran obtener o mantener una erección satisfactoria.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo importantes son la diabetes, el colesterol alto, la obesidad, la hipertensión y la insuficiencia cardíaca, que interfieren con el flujo sanguíneo en los cuerpos cavernosos del pene. Mantener una alimentación consciente y responsable asociada a una constante actividad física son claves fundamentales para lograr el estado de salud y consecuentemente libido y erección fisiológicas. Pacientes hipertensos o con diabetes tipo II en tratamiento, pueden revertir sus procesos patológicos y volver al tener una tensión sanguínea normal y un control eficaz del azúcar en la sangre simplemente regularizando sus hábitos. Por otro lado, hábitos de vida poco saludables como el uso de drogas y alcohol, el hábito



¿QUÉ OCURRE?

El hombre pasa de percibir a pensar, de sentir a imaginar y todo esto, literalmente, deshace la erección. La erección se nutre de las percepciones, de lo que siente el paciente y no de lo que se genera de la nada en el cerebro, es decir, en los pensamientos.

de fumar y un estilo de vida sedentario también predisponen a la presentación de disfunción eréctil.

LAS CAUSAS

La disfunción eréctil es una patología multifactorial. Esto significa que existen muchas causas que pueden influir en su aparición. Podemos diferenciar tres tipos de disfunción eréctil.

* **Orgánica:** causada por factores físicos como enfermedades vasculares o diabetes; a su vez, clasificable en base al problema subyacente (vascular, endocrino y neurogénico).

* **Farmacológica:** como efecto secundario de determinados medicamentos. En algunos casos se traduce en una disminución de la fuerza eréctil o falta de deseo sexual. También puede ser causada por alguna intervención quirúrgica.

* **Emocional:** causada por situaciones de estrés, ansiedad u otros factores psicológicos. La disfunción eréctil orgánica vascular es la más frecuente a partir de los 50 años de edad. A menudo, varios tipos de disfunción eréctil coexisten y es fácil encontrar un hombre con una disfunción vascular y de fármacos a la vez. Los antihipertensivos son la categoría que más comúnmente empeora la erección, debido a que inhiben la subida de tensión que se necesita a nivel de los cuerpos cavernosos del pene. Antipsicóticos y protectores gástricos son otras categorías que favorecen el desarrollo de una disfunción eréctil. El componente emocional, además, juega un rol fundamental. Siempre hay un porcentaje del problema que depende del estrés y del agobio que el hombre puede tener tanto por causas externas a la sexualidad como por los gatillazos que empieza a experimentar.

ESTRÉS Y DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Hay hombres que no sufren ninguna enfermedad, no toman medicación, hacen deporte regularmente y comen sano pero pierden la erección, con más o menos frecuencia. ¿De qué depende que ocurra? ¿cómo puede ser que en los preliminares se sientan seguros, pero que instantes después fallen, sin más y sin causa aparente? En la consulta, muchos pacientes nos comentan que sienten una especie de vacío entre las piernas y que, a pesar de intentarlo y que las parejas ayuden, la mayoría de las veces no consiguen recuperar la excitación y seguir con el coito. En ese momento, ya tienen la cabeza en otro lugar, preguntándose si pueden ser impotentes. Y empieza la ansiedad y el agobio. El miedo a fallar.

Puede que el hombre sufra episodios esporádicos de disfunción eréctil pero, en algunos casos, se convierten en frecuentes y empieza a tener miedo. Esto ocurre porque no sabe qué le pasará ni qué le puede estar ocurriendo.

Pero, ¿qué es el estrés? ¿cómo se mide? ¿Es material, químico…? El estrés es un proceso químico, material y todo el mundo lo conoce pero nadie hace la conexión. En medicina, el estrés se llama adrenalina. Las situaciones de estrés generan un aumento de la tensión, estado nervioso y preocupación, que deriva en un incremento de segregación de adrenalina en el organismo. La adrenalina actúa como un potente vaso constructor, que reduce la capacidad circulatoria y, en este caso, puede provocar un problema de disfunción eréctil. La adrena-



EL DATO

Se estima que en España aproximadamente uno de cada cinco hombres sufre disfunción eréctil.

lina es una hormona producida por las glándulas suprarrenales. Se trata de dos pequeñas glándulas que se apoyan encima de los riñones y que producen también otras hormonas relacionadas con el estrés, tales como el cortisol y la aldosterona, así como pequeñas cantidades de testosterona. La adrenalina se almacena en pequeños depósitos en las glándulas suprarrenales y se vacía en el flujo sanguíneo si hay un estímulo o evento que lo haga necesario.

Cuando el hombre está a punto de tener sexo con la pareja le sobreviene una sensación de miedo y ansiedad por esa segregación de adrenalina que le impide mantener una relación sexual satisfactoria. Se pone nervioso y nota el fuerte latido de su corazón y la sangre que tenía en su erección se va a otros lugares que el cerebro considera más importantes en ese momento. El estrés puede deberse a muchísimos factores que debemos valorar.

¿CÓMO SE TRATA?

A pesar de su importante incidencia entre los hombres con más de 50 años, la disfunción eréctil no es inevitable con el envejecimiento y se puede tratar a cualquier edad. Según la causa y la gravedad de la disfunción eréctil y las enfermedades de salud preexistentes se opta por diversas opciones de tratamiento: mediante fármacos, dispositivos de vacío y con prótesis de implantación quirúrgica.

Cuando la disfunción eréctil es debida a un daño del tejido vascular se realizan tratamientos de regeneración tisular cuyo objetivo es devolver capacidad al tejido cavernoso. Entre estos tratamientos, el más efectivo y exitoso son las ondas de choque a baja frecuencia. Esta técnica regenera y proporciona tejido vascular nuevo mediante el fenómeno de la neoangiogénesis. Las ondas acústicas causan un daño controlado en los capilares del cuerpo cavernoso, los cuales reaccionan liberando factores de crecimiento. Estos factores estimulan la creación de nuevos capilares que devuelven fuerza y resistencia a las erecciones, así que el beneficio obtenido es duradero en el tiempo.

LA VALORACIÓN

Proporcionar un diagnóstico preciso que tenga en cuenta todos estos factores, incluido el perfil emocional, es fundamental para planificar la mejor estrategia de tratamiento y recuperar finalmente la tranquilidad en las relaciones íntimas.

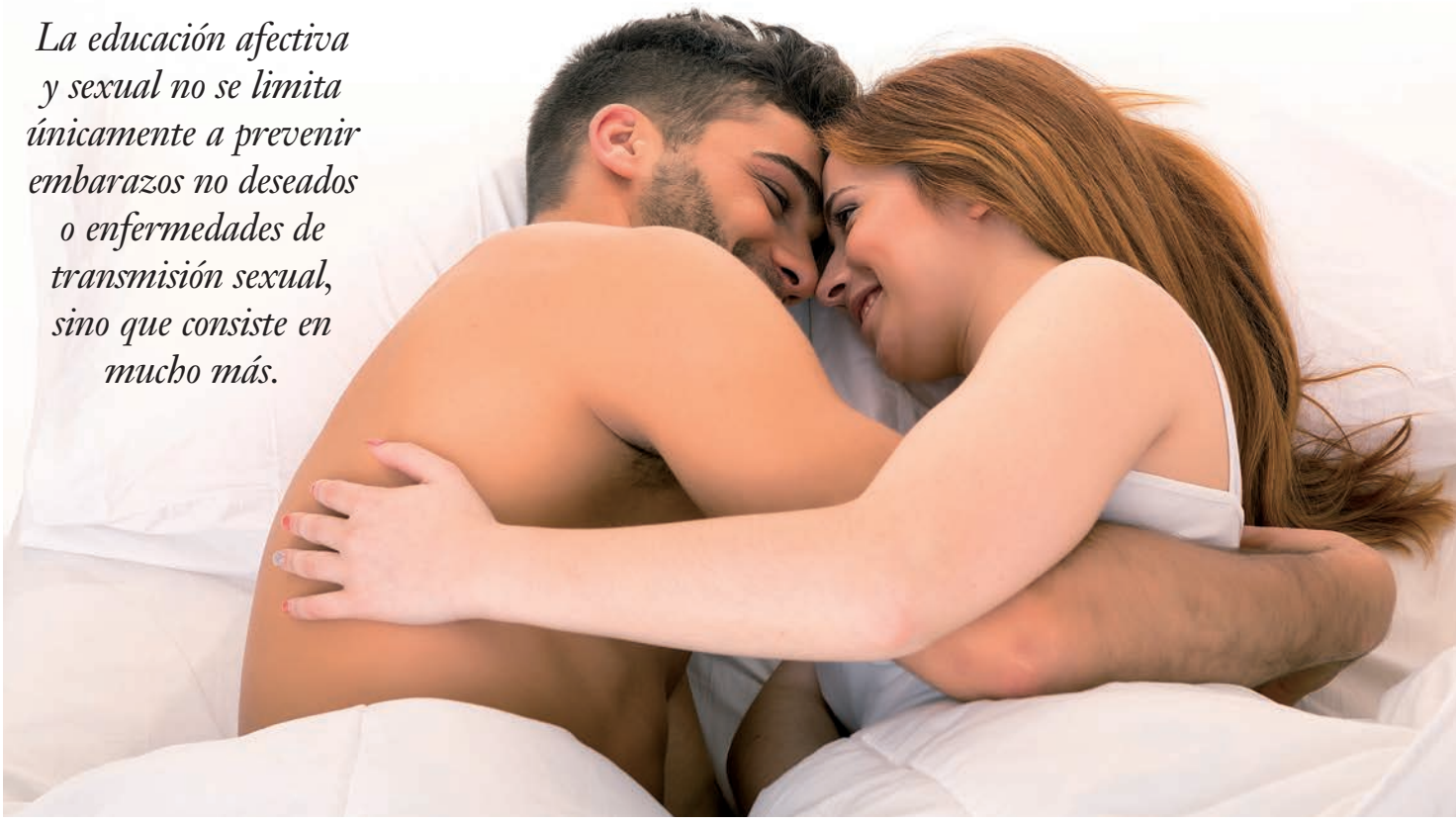
¿DE QUÉ DEPENDE EL ÉXITO DEL TRATAMIENTO CON ONDAS DE CHOQUE?

El éxito o no del tratamiento depende de la capacidad del profesional en Urología para elegir bien a qué paciente realizar el tratamiento con ondas de choque. Es decir, si el diagnóstico no es correcto y se propone el tratamiento a un hombre con un problema avanzado, es difícil que el tratamiento con ondas de choque tenga éxito y, aún menos, que se mantenga en el tiempo. Por el contrario, cuando el daño vascular todavía no es grave y hay buena calidad del tejido cavernoso, el efecto de regeneración se mantiene en el tiempo en más del 90% de los pacientes.■

Referencia: TopDoctors www.topdoctors.es

Desterrar mitos y falsas creencias

La educación afectiva y sexual no se limita únicamente a prevenir embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual, sino que consiste en mucho más.



Hay que informar desde el conocimiento científico, para desmontar los mitos existentes en torno a la sexualidad y la pareja; fomentar actitudes de autoestima y responsabilidad y promover conductas de respeto a uno mismo y a los demás. Los principales agentes en este proceso de aprendizaje suelen ser la familia, centros educativos, amistades, medios de comunicación, Internet, así como cine, revistas, canciones, etc. ¿Pero qué ocurre con estas fuentes? A menudo, los padres suelen evitar hablar de sexo o lo tratan de forma muy superficial con sus hijos por pudor. Solo, en algunos casos, el sexo se plantea de forma abierta y sin prejuicios. En el colegio la educación afectiva y sexual suele quedarse a un primer nivel y los medios de comunicación nos avasallan con información dudosa, llena de prejuicios y estereotipos de género.

Mensajes a desactivar

Aunque vivimos en la era del conocimiento y la información, la juventud está repleta de inquietudes y sentimientos contrapuestos.

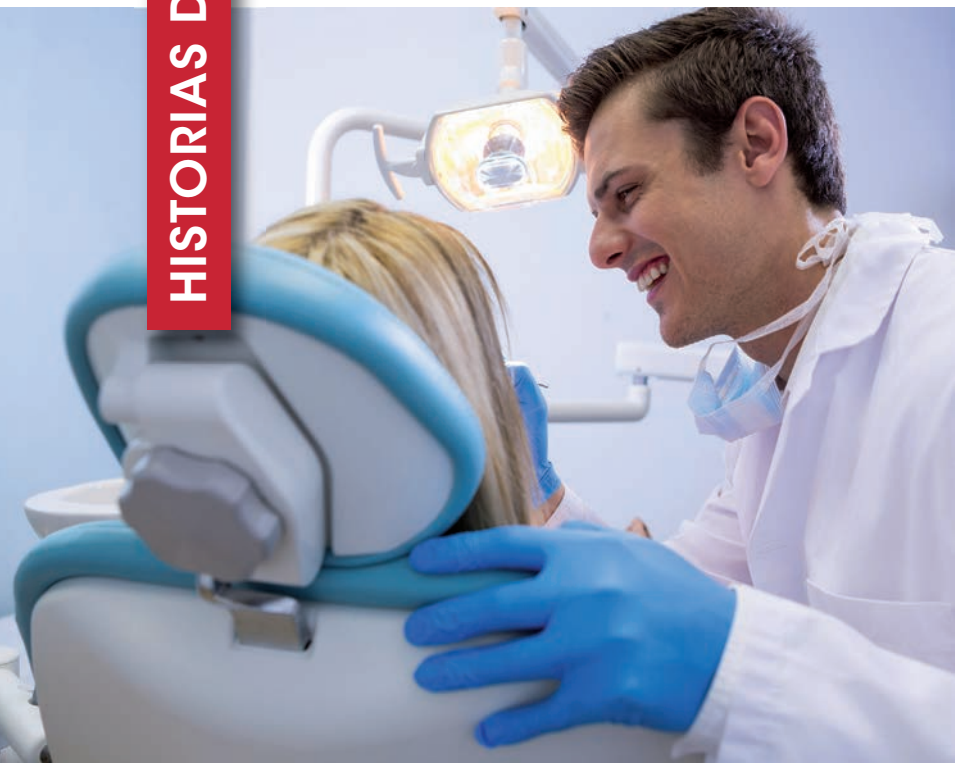
* Muchos adolescentes tienen interiorizados algunos mitos sobre el amor que pueden dificultar sus futuras relaciones. “El amor todo lo puede”, “Siempre está predestinado”, “Requiere absoluta entrega”, “El amor es posesión y celos”… son algunos de los argumentos aceptados. Y es esta misma creencia que les conduce a construir relaciones de pareja insanas, que favorecen la dependencia emocional y la violencia de género.
* Sobre la sexualidad también existen ciertos mitos absolutamente falsos, como el que afirma que “en el primer acto sexual no existe posibilidad de embarazo”, que “la marcha atrás es un anticonceptivo seguro” o que “el chico siempre tiene que tener la iniciativa”, entre otros muchos. Todos estos mensajes generan confusión y malestar en los jóvenes, que se sienten frustrados, lo que sin duda repercute negativamente en su manera de vivir la sexualidad.

¿Qué pueden hacer los padres?

Resulta esencial estar abiertos a la comunicación con los hijos y tratar el tema con normalidad. Los adultos son su referente y un modelo a seguir. Por este motivo, es fundamental mantener una actitud activa de escucha y hablarles con tranquilidad. Una buena forma de empezar es aprovechar sus primeras preguntas. ¿De dónde vienen los niños?, por ejemplo. Tratando de utilizar un lenguaje apropiado a su edad, pero sin infantilizarlo, podemos explicarles la diferencia entre el aparato genital femenino y masculino, así como la función de cada uno y la forma de interactuar. Es primordial que los padres se interesen por lo que preocupa a sus hijos y aclarar sus dudas con información de calidad. Si no lo hacemos así, la buscarán en otros medios donde corren el riesgo de acceder a datos no adecuados a su edad ni a su madurez sexual. ■

Gabriel Ríos, Socio Fundador y Director Ejecutivo de DentalQuality®

“Más allá de tratar problemas bucodentales, tratamos a pacientes”





DentalQuality® se ha convertido en una apuesta firme para diferenciar aquellos centros dentales independientes que ofrecen tratamientos personalizados con la máxima calidad.

*** Para empezar, ¿qué es DentalQuality®?**
Es un Sello de Calidad que certifica bajo la norma privada AE052013/17 a las Clínicas Dentales independientes que son capaces de cumplir con los más altos y estrictos requisitos de calidad.

*** ¿Cuándo apareció?**
El Sello DentalQuality® se creó en 2013 como consecuencia de unos cambios que se estaban produciendo en el sector odontológico. Empezaron a surgir grandes empresas que no eran propiedad de dentistas y cuyo único objetivo era generar la máxima rentabilidad económica a sus inversores a través de la venta de tratamientos dentales. Fue entonces cuando desde AESINERGY, Consultora Dental, nos unimos a un grupo de odontólogos de gran reputación para crear el Certificado de Calidad DentalQuality®. Nuestro objetivo principal era transmitir a los pacientes la importancia de escoger a un buen dentista y qué aspectos debían tener en cuenta a la hora de tomar esta decisión. Del mismo modo, queríamos certificar a aquellas Clínicas que cumpliesen con los requisitos cualitativos necesarios para asegurar a los pacientes calidad y garantía en sus tratamientos.

*** ¿Qué necesita una clínica odontológica para obtener esta certificación? ¿Cuál es el protocolo a seguir?**
Para empezar, las Clínicas deben pertenecer a dentistas que estén en continua formación para poder ofrecer los últimos avances en sus tratamientos. A partir de ahí, se realiza una exhaustiva auditoría en la que se analiza: Equipamiento tecnológico de diagnosis, tratamientos y esterilización * Calidad de los materiales clínicos utilizados * Equipo medico: rotación, titulación y experiencia * Funcionalidad, comodidad y pulcritud de sus instalaciones * Cumplimientos legales * Veracidad y transparencia de la publicidad ejercida * Análisis de reputacion del centro y de su direccion medica * Analisis de satisfacción de sus pacientes.
Una vez completada la auditoría sobre todos estos puntos, se realiza la Evaluación Final por un comité médico independiente para asegurar la rigurosidad de la auditoría y la validez de la trayectoria profesional de los doctores.

*** Una vez conseguido, ¿se realiza un seguimiento?**
La Clínica debe demostrar que sus doctores están en continua formación. Además, todo el personal debe asistir a las formaciones anuales en los Protocolos DentalQuality® de atención al paciente. Por otro lado, cada dos años las Clínicas Dentales deben superar de nuevo la Auditoría completa de la norma de calidad para seguir disponiendo de su Certificado DentalQuality®.

*** ¿Qué ventajas aporta DentalQuality® a los pacientes?**



La primera es tener la seguridad de que les atenderá un equipo de odontólogos y estomatólogos con un alto nivel de formación y experiencia, que solo trabaja con las últimas tecnologías, los más rigurosos sistemas de esterilización y materiales de alta gama. La segunda ventaja es su tranquilidad, ya que en todo momento recibirán un trato absolutamente personalizado. Además, siempre serán tratados por el mismo equipo de odontólogos.

*** ¿Cuáles son los pilares fundamentales de DentalQuality®?**
DentalQuality® se fundamenta en las Clínicas Certificadas y en sus doctores vocacionales. El objetivo del Sello es diferenciar ante los pacientes los mejores centros para su salud y bienestar. Por ello, si no existieran Clínicas Dentales y profesionales capaces de aportar ese nivel de calidad en su trabajo, el Certificado DentalQuality® no tendría sentido.

*** ¿Qué les diferencia de otros sellos de calidad dental existentes en el mercado?**
La gran calidad de los centros certificados y la profesionalidad de los odontólogos. Para nosotros, la calidad dental es aquella que repercute en el paciente, desde el diagnóstico y plan de tratamiento hasta pequeños detalles en la atención recibida. Por esta razón, los pacientes y su bienestar son el objetivo y la brújula que guía todas nuestras acciones. Fueron la primera razón para crear el Sello de Calidad y siguen siendo nuestra máxima prioridad.

*** ¿Cómo ha evolucionado esta acreditación desde que se creó?**
DentalQuality® se ha vuelto más exigente con el paso de los años. Hemos reforzado y ampliado progresivamente los puntos de la auditoría que deben aprobar las Clínicas Dentales. Del mismo modo, el Sello ha ido expandiéndose por toda España aunando cada vez a más Clínicas Dentales, por lo que se ha vuelto más fuerte y reconocido.

*** ¿Podríamos afirmar que este sello ha creado un decálogo propio?**
Así es. Nuestro decálogo es una guía para que los pacientes conozcan qué aspectos son cruciales y qué deben analizar antes de elegir una Clínica Dental.

*** ¿Cuáles son las previsiones de acreditación que tienen previstas para el 2020?**
La dificultad para aprobar la Auditoría en la norma de calidad provoca que tengamos previsto acreditar unos 14 o 15 centros. En cualquier caso, esta cifra es una mera aproximación que a veces se cumple y a veces no. Nuestra única previsión es asegurarnos de que cuando un centro consigue la Certificación es capaz de ofrecer la mejor odontología a sus pacientes.

*** Además de ofrecer un servicio eficaz, ¿cree que las clínicas dentales deberían humanizarse más?**
Lo consideramos tan importante que ese fue uno de los principales motivos del nacimiento de DentalQuality®. El trato humano es fundamental para el bienestar y la tranquilidad del paciente. Por ello, es necesaria la formación continua para asegurar y mejorar de forma constante la relación con el paciente y la gestión de sus emociones. Tal y como expresa nuestro código ético: más allá de tratar problemas bucodentales, tratamos a pacientes.

*** ¿Cómo será la odontología dentro de 10 años?**
Creo que la investigación científica y todos los avances que se están produciendo marcarán el rumbo y la evolución de la odontología. Avances como los genómicos, el uso del láser, la realidad aumentada o la impresión 3D seguirán revolucionando y planteando grandes disrupciones en el sector. Considero que en el futuro nos espera una odontología basada en la prevención y con prácticas mínimamente invasivas, realizadas siempre con el soporte de las tecnologías digitales. En definitiva, los avances clínicos y tecnológicos junto al incremento de la concienciación sobre la prevención nos llevarán a una sociedad que sufrirá menos caries, menos enfermedades periodontales y en general, menos patologías bucodentales. Nos espera una importante mejora en la salud oral de la población. ■

DENTALQUALITY®
www.dentalq.es

Atletismo

Más rápido, más alto, más fuerte

Correr, caminar y saltar son movimientos naturales del hombre que, si nos paramos a pensar, ya forman parte del atletismo en nuestro día a día.



Es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo que abarca diversas actividades: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marchas; todas ellas caracterizadas por presentar un alto nivel exigencia y elevado ejercicio aeróbico. La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año 776 a. C. en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competición.

Considerado como el deporte rey de los Juegos Olímpicos, hoy en día es una de las disciplinas de gran éxito entre la gente, gracias al auge de las carreras que cada fin de semana se organizan en numerosos lugares. Es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. A un nivel más profesional, normalmente, los encuentros de atletismo tienen lugar en una pista de ceniza, arcilla o material sintético, en medio de un estadio y con una longitud media de unos 400 metros.

UNA CURIOSIDAD

¿Sabías que existe una teoría que explica el por qué las carreras se realizan en sentido contrario a las agujas del reloj? Pues tiene que ver con que la pierna dominante, la que generalmente tiene más fuerza y realiza los pasos más largos, es la derecha.



LAS PRUEBAS

- ✔ **CARRERAS A PIE:** velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, etc. En las carreras se incluyen las disciplinas de pruebas de velocidad, medio fondo, fondo, maratón y marcha atlética. Dentro de las carreras aparece la modalidad de carreras con salto de vallas que el corredor deben franquear cada cierta distancia (110, 200 y 400 m).Y también aparecen las carreras con relevos que debe realizarse en equipo.
- ✔ **SALTOS:** de longitud, altura, triple salto y salto con pértiga.
- ✔ **LANZAMIENTOS:** de peso, jabalina, martillo y disco.
- ✔ **MARCHA ATLÉTICA**
- ✔ **PRUEBAS COMBINADAS.** Se trata de una disciplina en la que intervienen modalidades divididas en varias pruebas, carreras, lanzamientos y saltos. Normalmente, se realizan en una o dos jornadas consecutivas. Dentro de las pruebas combinadas podemos encontrar cuatro tipos diferentes: Triatlón (natación, ciclismo y carrera a pie), Pentatlón (carrera a pie, salto de longitud, salto de jabalina y lanzamiento de disco), Heptatón (vallas, salto de altura, lanzamiento de peso, jabalina, pértiga y carrera) y Declatón (carrera, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, carrera, vallas, lanzamiento de disco, pértiga...)

EL ÉXITO DE LAS MARATONES

La maratón en sus diversas variantes constituye una disciplina atlética de gran atracción popular. Numerosas ciudades organizan esta prueba con un gran éxito de participación. Correr un maratón no es solo cuestión personal, sino que también es alegría, mito e historia donde el corredor se reconoce solo y al mismo tiempo se identifica con los demás.

EN EL TERRENO DE LA SALUD

El movimiento continuo junto con el ejercicio físico intenso del atletismo genera beneficios puntuales en diferentes partes del organismo. Por ejemplo, en las articulaciones ayuda a gozar de una mayor flexibilidad y lubricación, lo que contribuye también a prevenir lesiones musculares; los músculos trabajan y se fortalecen aumentando la capacidad aeróbica y la potencia de los sistemas oxidativos de las células musculares. Las paredes del corazón y los ventrículos amplían su grosor y tamaño, permitiendo que con cada latido ingrese más sangre a los pulmones. Se aumenta el valor del gasto cardíaco máximo, sin incrementar la frecuencia cardíaca por encima de los valores normales en condiciones de sedentarismo. A nivel cerebral, se generan endorfinas que contribuyen a lograr una sensación de bienestar general. Es bueno para fortalecer los huesos de las piernas y los pies y las células musculares se beneficiarán al quemar grasas y aumentar el nivel de encimas. De hecho, hay estudios que indican que la práctica del atletismo puede ser un gran aliado para prevenir la osteoporosis al producir un aumento de la densidad ósea. En definitiva, mejora la calidad de vida. En cuanto a las lesiones, atletas y corredores suelen sufrir lesiones en las rodillas, tobillos, fascitis plantar y problemas musculares en las piernas. Trabajar bien y estirar las extremidades inferiores es fundamental, como también lo es evitar las sobrecargas musculares y los sobreesfuerzos.





PRINCIPALES BENEFICIOS

- ✔ Previene la obesidad y la diabetes
- ✔ Aumenta la masa muscular
- ✔ Potencia la autoestima y contribuye a la estabilidad emocional
- ✔ Mejora los niveles de colesterol
- ✔ Ayuda en la respiración
- ✔ Fomenta el autocontrol y la focalización de las emociones
- ✔ Reduce el estrés y la ansiedad
- ✔ Contribuye al funcionamiento intelectual
- ✔ Aumenta el nivel de flexibilidad
- ✔ Mejora la coordinación de los movimientos
- ✔ Fortalece las articulaciones
- ✔ Aporta y aumenta la resistencia física
- ✔ Ayuda a quemar grasas
- ✔ Estimula el sistema motriz
- ✔ Previene el deterioro físico

EN LOS NIÑOS

- ✔ Tiene el beneficio especial de estimular a las hormonas del crecimiento y el desarrollo muscular y físico en general.
- ✔ El atletismo fomenta el desarrollo moral, la adquisición de valores, la capacidad de trabajo, la constancia, la decisión, el refuerzo de la personalidad y el carácter y, por supuesto, la socialización con otros niños.
- ✔ Es una buena actividad para que se inicien en el deporte de forma sana y prevenir la obesidad infantil.
- ✔ Por normal general, se considera un buen momento para iniciarse en este deporte sobre los siete u ocho años; pero depende de cada niño y su condición física.

*** Previene la obesidad**

Practicar atletismo potencia la utilización de los ácidos grasos como reserva energética para la realización de un determinado nivel de esfuerzo físico. Es decir, gasta energía, lo que permite adelgazar y prevenir la obesidad. Además, favorece una nueva distribución de la grasa corporal de forma más saludable.

*** Mejora los niveles de colesterol**

Se acelera el metabolismo de las lipoproteínas del plasma y se reducen los niveles de triglicéridos. También mejora los niveles de colesterol, reduciendo el nivel del colesterol ligado a las lipoproteínas de baja y muy baja densidad.

*** Combate la Diabetes**

Su práctica incrementa la sensibilidad a la insulina, los niveles de estas hormonas en el plasma se reducen y se prolonga la supervivencia del páncreas endocrino.

*** Beneficia al sistema respiratorio**

La tasa respiratoria incrementa y potencia al máximo su rendimiento. Así, los pulmones se acostumbran a un funcionamiento más intenso, hecho que permite potenciar su salud y prevenir enfermedades relacionadas.

*** Aumenta la resistencia global**

Y lo hace en todos los niveles: respiratoria, cardiovascular y en los músculos; lo que conlleva de forma general a prevenir el deterioro físico y cognitivo del cuerpo.

*** Beneficia el estado de ánimo**

La práctica del atletismo genera de forma inmediata una liberación de serotonina y endorfinas, sustancias que se relacionan de forma directa con el estado de ánimo. ■

CORRER QUEMA GRASAS

Si corremos 30 min tres veces por semana podemos reducir el nivel de grasa corporal y quemar, aproximadamente, unas 1.300 calorías semanales.

SABER MÁS

La palabra atletismo proviene del vocablo griego atletes, que se define como aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio. Dicha palabra griega está relacionada con aletos, sinónimo de esfuerzo.









Salud Total
Médicos y medicinas

PRESENCIA PUBLICITARIA
A PARTIR DE
250€

E-mail: saludtotal@curtediciones.com







Chequeos médicos

Más vale prevenir que curar

La prevención es clave y la base de la medicina preventiva es el chequeo, un mapa de nuestro estado de salud.



Actualmente la esperanza de vida en nuestro país aumenta con el paso de los años gracias a los avances en la medicina, la salud, la alimentación y las condiciones de vida, sin embargo, la salud y el bienestar personal se revelan como elementos que necesitamos recuperar, mantener y mejorar.

¿Debo hacerme un chequeo sí o no?

La realización de un reconocimiento médico periódico permite descubrir problemas potenciales antes de que se hagan presentes o aparezcan sus síntomas. Nos guía en el momento de hacer cambios en nuestro estilo de vida dándonos pistas acerca de qué ajustes debemos realizar en nuestra dieta, ejercicio, forma de vivir, etc. Pero en muchas ocasiones no sabemos si verdaderamente es importante realizar un reconocimiento médico rutinario si no tenemos síntomas. Los chequeos generales indiscriminados sobre población sana son actualmente motivo de debate y controversia. Y es que en los últimos años nos hemos visto sometidos a mensajes continuos sobre las bondades de los chequeos. Sería negar la eviden-

A PARTIR DE LOS 45

- ✔ **Las mujeres deberán realizar pruebas ginecológicas para detectar a tiempo posibles problemas: cáncer de mama o cuello de útero serían ejemplos de enfermedades detectadas con una mamografía o una revisión ginecológica.**
- ✔ **Los hombres deberán comenzar a realizar revisiones urológicas con el fin de detectar posibles problemas de próstata.**
- ✔ **Hombres y mujeres con o sin daño de visión, deberán revisarse la vista cada dos años. También es aconsejable hacerse una prueba de tonometría para verificar la presencia de glaucoma.**



cia obviar que existe una estrategia comercial de marketing privado para hacerlos, ya que en España, en Atención Primaria, no se realizan chequeos sino que se ofrecen recomendaciones preventivas a los pacientes según su edad y sexo con el objetivo de motivarles para mejorar los comportamientos saludables. Muchos centros privados cuentan con "Unidades de chequeos médicos" y la mayoría de mutuas y clínicas ofrecen revisiones de salud. Sin embargo, la Comunidad Científica parece no ponerse de acuerdo sobre si debemos hacernos o no chequeos y si éstos realmente ayudan a mejorar nuestra salud, ya que los diferentes estudios realizados no son concluyentes, existiendo argumentos a favor y en contra. Curiosamente las dos posturas llegan a conclusiones parecidas, los chequeos preventivos anuales deben transformarse en un espacio de diálogo entre médico y paciente sobre qué actividades preventivas hay que aplicar, e iniciar una conversación sobre estilos de vida que determinan una parte muy importante de la salud. Evidentemente no en todos los casos son necesarias revisiones médicas anuales completas. Sí lo son en el caso de las personas que forman parte de los grupos de riesgo: pacientes con adicciones, exceso de peso o antecedentes familiares de patologías, embarazadas y trabajadores expuestos a sustancias tóxicas.



¿EN QUÉ CONSISTE EL CHEQUEO MÉDICO?

El chequeo médico es un concepto integral en el que intervienen un equipo de expertos en diferentes áreas de la medicina preventiva, que realizarán pruebas con el fin de elaborar un mapa del estado de salud del paciente e identificar los factores de riesgo que en un futuro puedan comprometer ese estado de salud.



SEGÚN LOS ESPECIALISTAS, ES RECOMENDABLE SOMETERSE A UN CHEQUEO MÉDICO CADA 5 AÑOS HASTA LOS 40, A PARTIR DE ESA EDAD CADA 2 AÑOS Y DEBERÍA SER ANUAL A PARTIR DE LOS 60

Debemos someternos a revisiones periódicas si...

- ✔ Tenemos antecedentes familiares de enfermedades crónicas o cualquier tipo de enfermedad hereditaria genética
- ✔ Sufrimos algún tipo de factor de riesgo laboral como pueden ser los trabajos con productos tóxicos

Si estás interesado en realizarte un chequeo médico debes consultarlo primero con tu médico de familia para que te asesore sobre cuál es el que mejor se adapta a ti, ya que existen diferentes tipos de chequeos que incluyen diferentes tipos de pruebas médicas. Partiendo de la base de unos protocolos fijados por la OMS en función de la edad de cada individuo, es aconsejable realizar un chequeo en base a la historia médica de cada persona, la de sus familiares directos, de su entorno y hábitos de vida, de su dedicación y ambiente laboral… Ya que cada persona es diferente y vive en circunstancias diferentes. Lo ideal, por tanto, sería someterse a un chequeo personalizado diseñado específicamente en función de las propias características y circunstancias particulares.

Puntos que deben tocar todos los chequeos médicos

1 Presión arterial: La presión arterial es la prueba más sencilla del mundo y debe medirse al menos una vez al año. Por supuesto si has sido diagnosticado de hipertesión arterial, la frecuencia de las revisiones será mayor. Al igual que el colesterol, la alta presión arterial es síntoma de que algo no va bien en nuestro cuerpo y el sistema cardiovascular está sufriendo.

2 Colesterol: Si los niveles de colesterol son elevados, el médico recomendará un tratamiento para cada caso, que incluirá el consumo de una dieta equilibrada. Si se padece alguna enfermedad del corazón, diabetes, problemas renales u otras afecciones, se necesitará hacer controles más frecuentes. El colesterol se mide con un análisis de sangre. Aunque nos den la cifra de colesterol total en el examen médico del trabajo no podemos fiarnos de ella, pues para saber si nuestro colesterol es realmente patológico debemos conocer nuestros niveles de HDL (el colesterol "bueno"), LDL y triglicéridos. Dependiendo de sus combinaciones tendremos que seguir una u otra dieta.

3 Glucosa: A partir de los 45, o antes si se tiene algún factor de riesgo, como exceso de

Pruebas que se suelen realizar en un chequeo estándar:

- ✔ Exploración general internista.
- ✔ Analítica de sangre y orina.
- ✔ TAC torácico y abdominal.
- ✔ Ecocardiograma.
- ✔ Prueba de esfuerzo.
- ✔ Exploración urológica / ginecológica.
- ✔ Exploración oftalmológica.
- ✔ Exploración otorrinolaringológica.
- ✔ Espirometría.



peso, colesterol, alta presión arterial o antecedentes familiares, es más fácil desarrollar diabetes tipo 2. La buena noticia es que, si se detecta a tiempo, una dieta de choque puede acabar con ella y que la cosa no llegue a mayores. Existen dos pruebas para medir la diabetes: una medición de la glucosa en plasma (que debe realizarse tras un periodo de ayunas de al menos 8 horas), que se ofrece en la Seguridad Social, y la prueba de hemoglobina A1C, disponible en la cartera de servicios de muchas aseguradoras privadas. El Ministerio de Salud recomienda pasar la prueba cada tres años a partir de los 45.

4 La vista: Si se tienen problemas de visión, debe hacerse un examen de los ojos cada 2 años, y después de los 45 años todas las personas con o sin daño de visión. A los 45 años todos deben hacerse una prueba de tonometría para verificar la presencia de glaucoma..■

¿ES OBLIGATORIA LA REVISIÓN MÉDICA EN EL TRABAJO?

Todos, en algún momento de nuestra vida laboral, pasamos por un examen médico. El servicio de prevención que tenga tu empresa (propio o contratado) será el encargado de realizar dicho reconocimiento. El reconocimiento médico es un derecho del trabajador y va encaminado a prevenir y detectar posibles problemas en tu salud derivados del trabajo que desempeñas. A priori la vigilancia de la salud es un derecho de los trabajadores y por lo tanto voluntario, así que aunque el empresario está obligado a ofrecer el reconocimiento médico, los trabajadores pueden rechazarlo, ya que en virtud del derecho a la intimidad, se requiere del previo consentimiento del trabajador. Sin embargo, según subraya una reciente sentencia, la intimidad del trabajador cede en algunos casos a un "interés preponderante", como es la integridad física o la salud de otros empleados o de terceras personas. Por otra parte, la ley de la Seguridad Social establece que los reconocimientos son obligatorios para los trabajos con riesgo de enfermedades profesionales y El Estatuto de los Trabajadores también obliga a los reconocimientos en el caso de los trabajos nocturnos.





FREEPIK

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Los síntomas de este trastorno gastrointestinal crónico pueden ser leves o incidir considerablemente en la calidad de vida de quien lo padece.

El Síndrome del Intestino Irritable SII o IBS (Irritable Bowel Syndrome) se engloba dentro del grupo de trastornos funcionales digestivos. Se considera que viene causado por un incorrecto funcionamiento de las relaciones entre el sistema nervioso y el intestino. A través del sistema nervioso central se puede afectar a los movimientos, la sensibilidad y la permeabilidad del tubo digestivo. El intestino es un gran filtro por el cual se absorbe agua y los nutrientes obtenidos a partir de la digestión. Sirve también de canal de entrada de muchos patógenos y toxinas, de modo que la permeabilidad de sus células está muy bien establecida. En los afectados por esta enfermedad esta regulación se altera, el colon se vuelve más sensible, se inflama y disminuye o descoordina los movimientos de sus músculos.

Se trata de una patología crónica que se caracteriza por la presencia de dolor repetido en el abdomen, hinchazón, diarreas intermitentes, estreñimiento o una alternancia de ambos. Es doloroso, pero no causa otros problemas de salud ni daña el



tracto digestivo. En el pasado también se le denominaba colitis, colitis mucosa, colon espástico, colon nervioso e intestino espástico pero, en la actualidad, estas definiciones se consideran erróneas o incompletas.

¿Por qué se produce? No se han determinado causas exactas de SII. No se ha encontrado una razón única que explique por qué se sufre esta enfermedad de forma crónica y repetitiva. Las numerosas investigaciones sugieren que son varios los factores o la combinación de estos los causantes del trastorno. La flora intestinal, factores emocionales como estrés agudo, ansiedad o depresión, la alimentación, algunos fármacos (incluidos los laxantes), hormonas o las sustancias ligeramente irritantes, así como otras enfermedades digestivas pueden provocar o empeorar un episodio de síndrome del intestino irritable. Para algunas personas, el desencadenante pueden ser las comidas hipercalóricas o las dietas con alto contenido en grasas. Tener sensibilidad o intolerancia a algún o algunos alimentos también pueden desencadenar el trastorno, como los lácteos, el gluten, algunas verduras, etc. Los trastornos gastrointestinales funcionales están relacionados con las interacciones entre el intestino y el cerebro. Es decir, cómo el cerebro y el intestino interactúan. En algunas personas, por ejemplo, los alimentos se mueven por el tracto digestivo de forma demasiado lenta o, al revés, rápida, lo que puede provocar cambios en las heces.

Existen tres tipos de SII: SII-E con estreñimiento, SII-D con diarrea y SII-M mixto que alterna ambos trastornos.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Los síntomas digestivos más comunes son el dolor e hinchazón en el abdomen; y la alteración del ritmo intestinal que afecta a las heces. Varían en cada persona, pueden aparecer y desaparecer de forma repetitiva, aumentan o disminuyen en gravedad y cambian con el paso del tiempo.

* **Dolor y molestia abdominal:** puede ser difuso o localizado y se caracteriza por ser tipo cólico, opresivo o punzante, por lo general en la parte baja del abdomen.

* **Alteraciones del ritmo intestinal:** suelen manifestarse con predominio de estreñimiento, diarrea o ambos, dependiendo del tipo de SII y que se producen habitualmente durante el día.

Otros síntomas son la saciedad precoz tras la ingesta de alimentos, las nauseas, los vómitos y el ardor torácico (pirosis). Menos intensos son la sensación de evacuación incompleta y la presencia de mucosidad en las heces.

El diagnóstico

La entrevista clínica y la exploración física del paciente suelen orientar el diagnóstico. Se llevan a cabo diferentes pruebas complementarias para descartar otros problemas de salud, que incluyen análisis generales y específicos de sangre, orina y heces, estudios radiológicos de abdomen con y sin contraste, ecografía abdominal y sigmoidoscopia o colonoscopia.

FREEPIK



¿SE PUEDE PREVENIR?

Como no existe una causa única para el SII, no puede prevenirse o evitarse. A menudo, los cambios en el estilo de vida pueden ayudan a controlar su aparición. Una alimentación adecuada, para empezar, puede ser de gran ayuda. Lo más recomendable es que las comidas sean pobres en grasas y ricas en proteínas y fibras. En este sentido, seguir la dieta mediterránea puede ayudar en gran medida a evitar este trastorno digestivo. Encontramos alimentos que, además, pueden provocar una mayor cantidad de gases como la col, las legumbres, los frutos secos o las bebidas alcohólicas, que deben evitarse para paliar dolores o molestias. Beber entre un litro y medio y dos litros de agua al día puede ayudar también a reducir la irritación, ya que previene el estreñimiento y facilita el movimiento del bolo alimenticio.

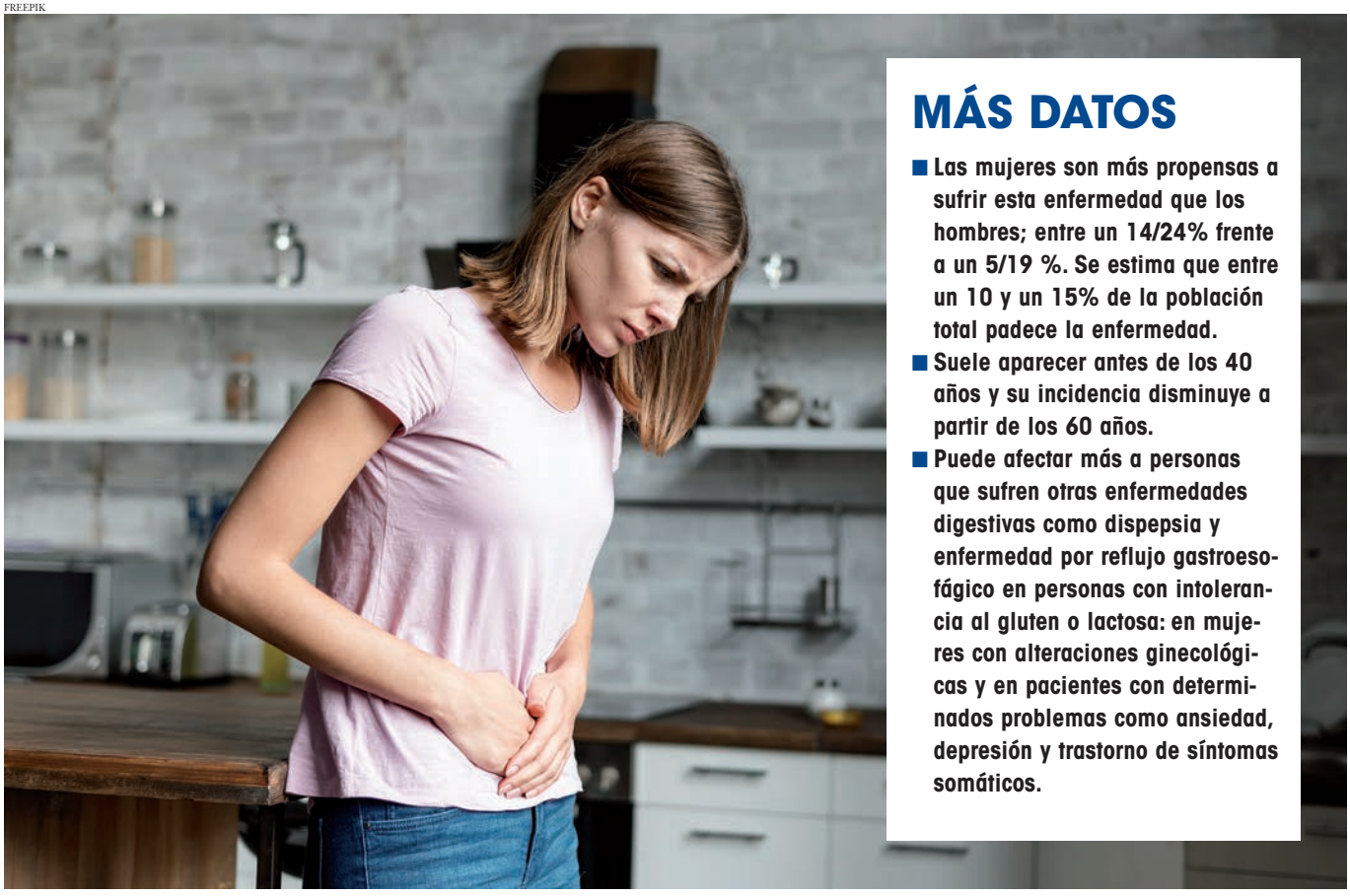
SU TRATAMIENTO

Actualmente no existe ningún tratamiento curativo específico para el SII. Los diversos protocolos se activan de forma personalizada para mitigar los síntomas y mejorar la calidad de vida del afectado. Es muy importante que el paciente reciba toda la información adecuada sobre la enfermedad. Una vez que el paciente haya entendido su patología crónica, pueden iniciarse diversos tratamientos dependiendo de la naturaleza e intensidad de los síntomas que incluyen cambios en la alimentación, estilo de vida, determinados fármacos y terapia de salud mental. También es frecuente que se indiquen probióticos, preparados de bacterias de la flora intestinal que pueden llegar a aliviar los signos de este trastorno; pero todavía su eficiencia no está claramente demostrada.

*** Pautas dietéticas:** se sabe que la dieta es muy

LA PERSONA QUE PADECE DE SII RELACIONA EL COMIENZO DE LOS SÍNTOMAS CON LA INGESTA DE ALGÚN ALIMENTO.

FREEPIK



MÁS DATOS

- **Las mujeres son más propensas a sufrir esta enfermedad que los hombres; entre un 14/24% frente a un 5/19 %. Se estima que entre un 10 y un 15% de la población total padece la enfermedad.**
- **Suele aparecer antes de los 40 años y su incidencia disminuye a partir de los 60 años.**
- **Puede afectar más a personas que sufren otras enfermedades digestivas como dispepsia y enfermedad por reflujo gastroesofágico en personas con intolerancia al gluten o lactosa: en mujeres con alteraciones ginecológicas y en pacientes con determinados problemas como ansiedad, depresión y trastorno de síntomas somáticos.**

No debemos confundirlo con la celiaquía

Ante los síntomas descritos, dolor abdominal, diarrea y distensión, es fácil confundir esta patología con otras como la celiaquía, intolerancia al gluten. Pero, se trata de dos trastornos distintos que deben tratarse de forma diferente.

importante a la hora de exacerbar o aliviar la sintomatología. Se ponen en marcha varias, como evitar bebidas y alimentos que causan intolerancia o especial sensibilidad, aumentar la ingesta de fibra con frutas, cereales, verduras, etc o evitar alimentos difíciles de digerir, picantes y la cafeína. Muchas personas se encuentran mejor comiendo más a menudo pequeñas cantidades, en vez de realizar comidas más copiosas y menos frecuentes. Por ejemplo, 5 o 6 pequeñas comidas en vez de 3. El ejercicio físico es muy adecuado y, si predomina el estreñimiento, lo más aconsejable es aumentar la ingesta de fibra con frutas, verduras, cereales, etc.

* **Medicamentos:** los fármacos están dirigidos a controlar el síntoma predominante del trastorno y se utilizan durante un periodo limitado de tiempo. Se trata de espasmolíticos; que actúan sobre la fibra muscular lisa del tubo digestivo para inhibir su motilidad, procinéticos estimulantes de la motilidad, antidiarreicos, laxantes en caso de estreñimiento, anticolinérgicos para aliviar el dolor abdominal al inhibir los espasmos de los músculos intestinales, antidepresivos que ayudan a aliviar los síntomas de dolor abdominal, así como la diarrea y la hinchazón y ansiolíticos.

* **Terapias de salud-mental:** las terapias que se utilizan para tratar el SII incluyen terapia cognitivo-conductual, que se enfoca en ayudar a cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento para mejorar los síntomas, hipnoterapia dirigida al intestino, en la que un terapeuta utiliza la hipnosis, un estado similar al trance en el que está relajado o concentrado, para ayudar a mejorar los síntomas del SII y entrenamiento de relajación, que puede ayudar a relajar los músculos o a reducir el estrés.

LA DIETA FODMAP

Consiste en reducir o evitar ciertos alimentos que contienen carbohidratos que se denominan colectivamente FODMAPs. Estos hidratos de carbono se absorben con dificultad y son fermentados rápidamente por las bacterias del intestino, lo que aumenta los gases y la sensación de malestar.

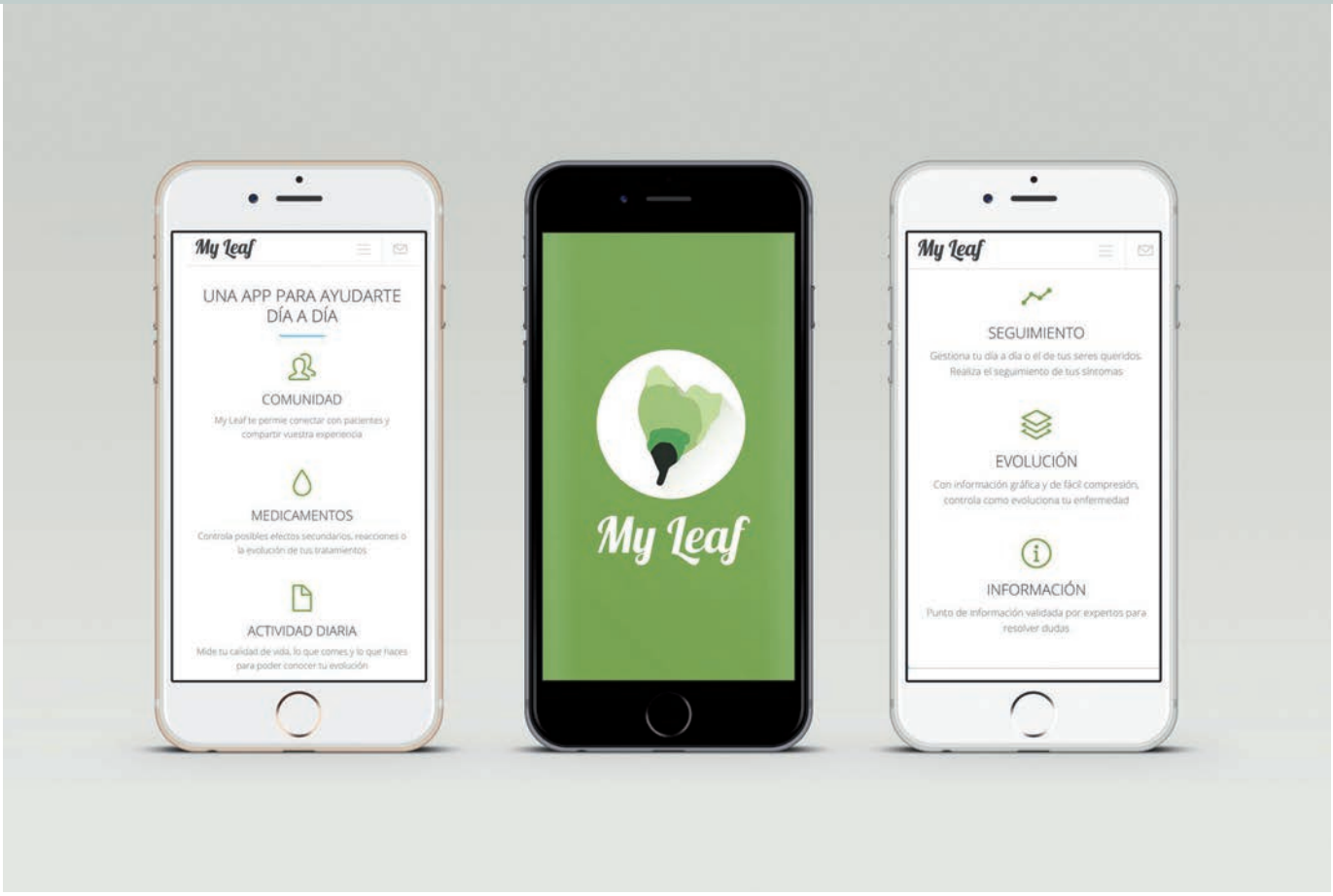
* Frutas como manzana, albaricoque, mango, cereza, nectarina, etc y su zumo.
* Verduras como espárragos, coliflor, alcachofas, cebolla, etc.
* Leche y derivados (queso, yogur, helados, natillas…)
* Alimentos que contengan trigo y centeno.
* Algunos edulcorantes artificiales, como el sorbitol.■



APPS DE SALUD

La proliferación de estas herramientas se extiende para ofrecer un mejor servicio y calidad al usuario.

Toda la información en la palma de la mano



El desarrollo de la tecnología móvil está en pleno auge para llegar a un mayor número de sectores que la reclaman. Utilizamos apps para muchísimas cosas: comunicarnos, comprar, gestionar movimientos bancarios, así como ver vídeos, buscar trabajo, etc. En definitiva, ha cambiado la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. Y ahora también se ponen a nuestro servicio para cubrir las necesidades de aquellas personas que muestran un especial interés por mantenerse en forma, adelgazar o cuidar sus hábitos alimentarios. En este sentido, la oferta de aplicaciones móviles relacionadas con la salud para plataformas, mayoritariamente, iOS y Android aumenta cada día y todo apunta a que han llegado para quedarse. Según los últimos estudios, del total de apps registradas en todo el mundo, el 70% están destinadas al bienestar general y deporte. El 30% restante son exclusivas para pacientes y profesionales de la salud.

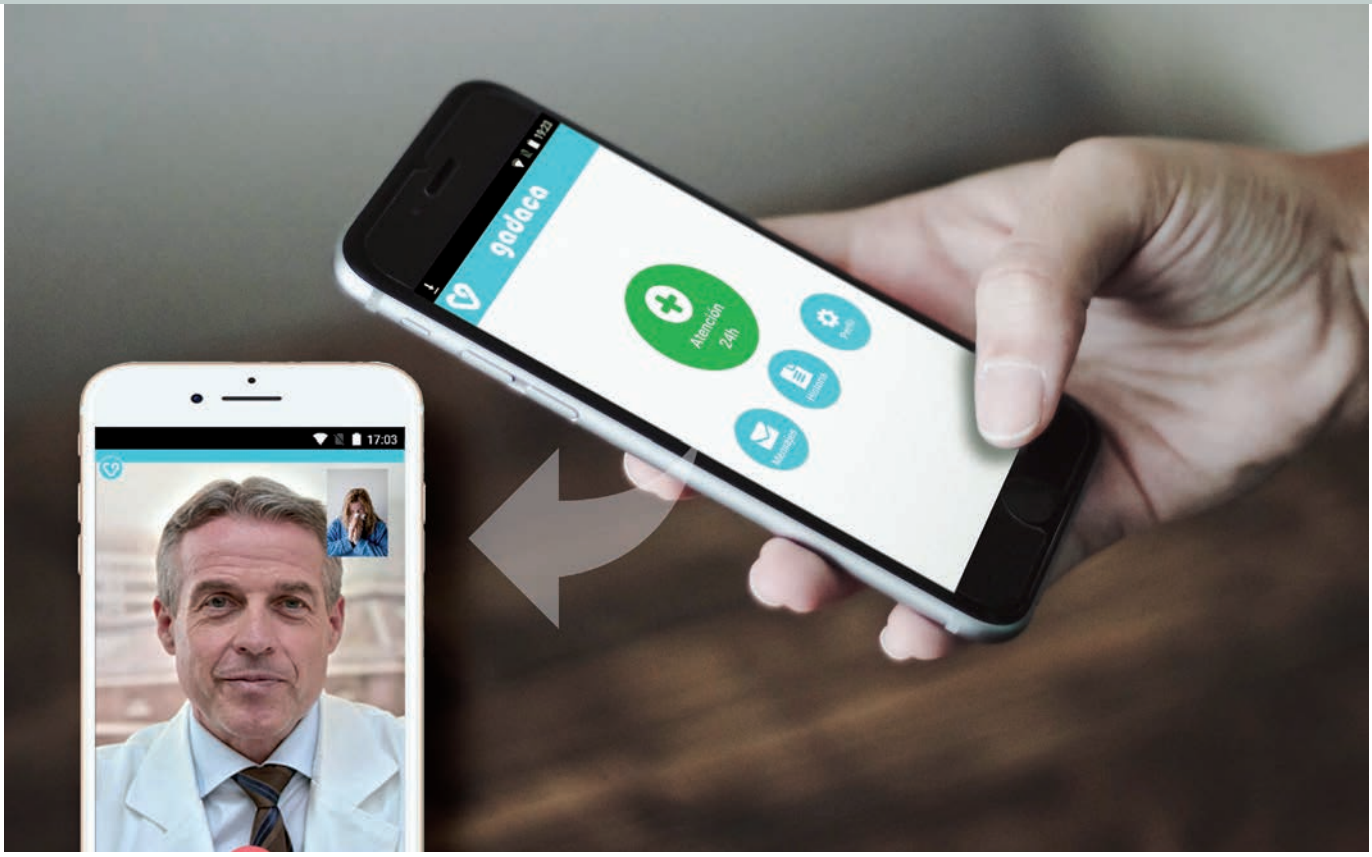
NUEVAS OPORTUNIDADES

Para muchos especialistas, estas disciplinas pueden llegar a ser el futuro en tecnología de salud. Surgen nuevas y mejores apps de última generación que ayudan a cuidarse y a mejorar el control de diversas patologías crónicas; a llevar hábitos saludables en el día a día, a dejar de fumar, a dormir adecuadamente, a cuidar el corazón, controlar el proceso de embarazo, a comer bien y practicar deporte de forma regular o seguir un entrenamiento específico, etc. En el sector de las aplicaciones, dirigidas a este ámbito, el de la salud general, resulta muy importante trabajar programas en los que destaquen los factores de calidad, utilidad, confidencialidad, privacidad y contribución a la mejora de la salud. La monitorización y el almacenamiento inteligente de datos son otras dos ventajas que hay que tener en cuenta.

Cuando hablamos de apps especializadas en enfermedades, estas permiten que los pacientes obtengan mayor poder, puedan modificar sus hábitos y cambien tanto las relaciones como los procesos, además de sentirse apoyados y estar relacionados con otras personas que se encuentran en la misma situación. La mayoría de las aplicaciones tienen como propósito informar sobre la enfermedad, el tratamiento y actuar de soporte durante el mismo. Una buena lectura de estas herramientas es que pueden ayudar a reducir consultas y hospitalizaciones innecesarias, así como ejercer mayor control sobre pacientes con enfermedades crónicas, entre otros. A pesar de este innegable auge conviene recalcar que el uso de dispositivos móviles para fines de salud no viene a sustituir a los profesionales de la salud, sino que su función es la de complementar y apoyar de manera la atención sanitaria y, sobre todo, facilitar un mejor seguimiento a distancia. Otras aplicaciones móviles están dirigidas a los profesionales de la salud como herramientas para mejorar y facilitar la atención al paciente. Las apps móviles médicas permiten que los sanitarios accedan al historial de sus pacientes en cualquier momento y lugar. De esta manera, se consigue mejorar

LAS BASES

* **Interés**
* **Confianza**
* **Calidad**
* **Privacidad (Protección de datos)**
* **Seguridad**
* **Responsabilidad**
* **Utilidad**



notablemente la atención sanitaria, a la vez que el doctor o enfermero lleva a cabo más fácil y rápidamente esta labor.

A la hora de elegir una app determinada y descargarla debemos atender a varias cuestiones, según cada necesidad. Saber si cumplirá con nuestras expectativas y no dejaremos de utilizarla a los pocos días es una de ellas. También es importante tener en cuenta que las funciones de las aplicaciones pueden variar entre las que son de pago y las gratuitas. En muchas ocasiones, las apps dejan al usuario probar buena parte de sus funciones de forma gratuita y después se pueden ampliar en su versión de pago. Si la que hemos seleccionado está vinculada a sociedades científicas o de pacientes, así como a universidades u hospitales, también es una buen indicativo que la respalda. Por último, resulta muy recomendable comprobar que la aplicación es fiable y cumple con los requisitos básicos. Para ello, disponemos del Distintivo AppSaludable, creado por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía.

¿QUÉ ES EL DISTINTIVO APPSALUDABLE?

Se trata del primer sello en español que reconoce la calidad y seguridad de las apps de salud. Es un distintivo gratuito y abierto a todas las aplicaciones de iniciativas públicas y privadas, tanto españolas como de cualquier otro país. Una vez superado el proceso de validación, se obtiene este distintivo que está en vigor mientras la app está activa o hasta que se producen cambios en sus contenidos o funciones. Establece una serie de recomendaciones que divide en cuatro bloques: Diseño y Pertinencia, Calidad y Seguridad de la información, Prestación de servicios y Confidencialidad y Privacidad.

LA CLASIFICACIÓN

Las hay de diversos ámbitos. Os presentamos algunas.

* Alimentación

Alimenthia

App que nace con el objetivo de ayudar a realizar la compra a personas con intolerancias alimentarias o que siguen algún tipo de dieta. Detecta al instante si se produce un cambio en la composición de cualquier producto. Cuenta con una base de datos de más de 130.000 productos de más de 5.000 marcas, que se actualizan con más de 9.000 referencias/mes.
www.alimenthia.com

¡Bueno para Mí!

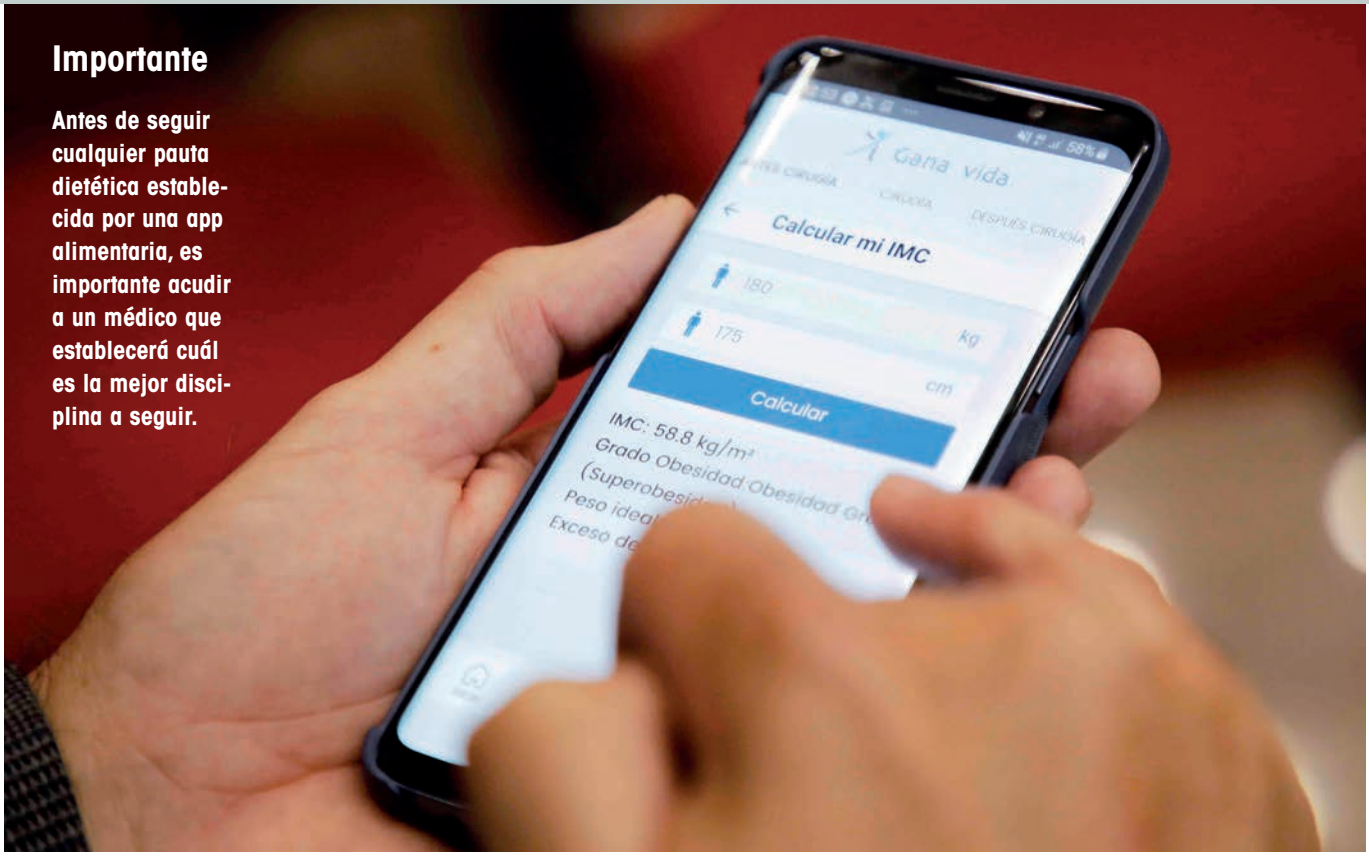
Ideal para alérgicos a algún tipo de alimento. La aplicación analiza los ingredientes de los productos que se consumen. Lee el código de barra de los productos elegidos y detecta, por ejemplo, si en su composición llevan lactosa. Si la persona es intolerante, lo indicará de inmediato. Lo mismo ocurre con otras alergias alimentarias.
www.buenoparami.com

El CoCo

Aplicación que ayuda a los consumidores a entender la información nutricional de los embalajes de los productos de alimentación que compran con tan solo escanear el código de barras. Ofrece información sobre el grado de procesamiento y los niveles de grasas, sal y azúcar. www.elcoco.es

SinGLU10

Permite consultar recetas sin gluten, ver establecimientos específicos para celíacos - restaurantes, tiendas, hoteles y obradores- o utilizar una herramienta de escáner con la que se puede comprobar a través del código de barras si un alimento es apto o no para el consumo de las personas celíacas y sensibles al gluten.
https://singlu10.org



Importante

Antes de seguir cualquier pauta dietética establecida por una app alimentaria, es importante acudir a un médico que establecerá cuál es la mejor disciplina a seguir.

* Atención médica

Gadaca

Start-up de salud digital que permite recibir video atención médica primaria y de urgencia de manera inmediata en el smartphone, con una disponibilidad de 24 horas y 365 días al año, prestada desde hospitales españoles. www.gadaca.com

Vida

Esta app permite estar en contacto con profesionales las 24 horas del día para realizar cualquier tipo de consulta primaria, como indigestiones, fiebre, dolor de garganta, erupciones en la piel, gases, etc, mediante video llamadas. Los médicos pueden prescribir medicamentos a través de la app. http://www.vida.es

* Enfermedades

A tu Lado

El objetivo de esta aplicación es ofrecer un lugar de apoyo a los pacientes oncológicos, independientemente del tipo de tumor, tratamiento o fase de la enfermedad. Es compatible con otras aplicaciones de salud para permitir un seguimiento personalizado de cada paciente. También ofrece asesoramiento a familiares y cuidadores. www.pfiser.es

Cancer.net Mobile

Facilita información muy precisa sobre esta enfermedad, con herramientas que ayudan al usuario a planificar y controlar la atención oncológica y el tratamiento, así como gestionar los efectos secundarios y dar respuesta a todas las consultas. www.cancer.net

MyLeaf

Está dirigida a personas que sufren enfermedades raras para poder controlar y manejar el día a día. Con un tracking diario, los pacientes pueden ir gestionando y controlando los síntomas, los medicamentos necesarios o las reacciones adversas. También cuenta con un apartado de red social donde formar comunidades con otras personas que se encuentren en la misma situación. www.myleaf.es

Diabetes a la carta

Herramienta de control de la diabetes tipo 1 y tipo 2. Con ella se puede gestionar la alimentación cotidiana de una forma sencilla, atractiva y equilibrada luchando contra las condiciones provocadas por esta enfermedad. Dispone de una calculadora de hidratos de carbono, recetas, un juego para practicar el método del plato y un apartado de equivalencias. https://diabetesalacarta.org

SocialDiabetes

El paciente puede controlar de forma exhaustiva la diabetes Tipo 1 y Tipo 2. LLeva un registro exhaustivo de la dieta a realizar, ajusta la insulina necesaria según lo comido y revisa los niveles de glucosa. Mantiene un control diario de todos los datos para poder consultar esta información en cualquier momento. ww.socialdiabetes.com

YoTeCuido

Especialmente diseñada para cuidadores y afectados de Alzheimer. Cuenta con información sobre los distintos síntomas y cuidados específicos para cada fase, como por ejemplo temas relacionados con la alimentación; la salud; la vivienda; recursos legales y sociales o rutinas de estimulación física y cognitiva. www.yotecuidoalzheimer.com

* Fitness

Sport Tracker

Aplicación deportiva que posibilita al usuario almacenar recorridos, velocidad, distancia y tiempo mientras desempeña alguna actividad que demande movimiento. Dispone



también de otras funciones adicionales. www.sports-tracker.com

PumaTrac
Aplicación creada por la firma deportiva Puma en la que deportistas y entrenadores de nivel mundial como Adriana Lima, Virat Kohli y Lewis Hamilton, entre otros, motivan al usuario para que este alcance sus mejores metas y lo consiga a partir de un entrenamiento totalmente personalizado. Además, planifica todas las sesiones y puede buscar eventos con entrenamientos que se organicen por la zona. https://global.puma.com

8Fit
8fit es casi como un entrenador personal en el móvil. Consta de dos programas distintos y una serie de vídeos explicativos que muestran la tabla de ejercicios (rutinas de entrenamiento rápidas) más adecuada a cada caso, junto con un plan de comidas saludables. También permite elegir la música que acompañará cada sesión. www.8fit.com

* Otros

Clue
Controla el ciclo menstrual. Basta registrar la fecha del último periodo y la aplicación calcula cuándo se iniciará el próximo, cuando empezarán los síntomas premenstruales y, si nos interesa, calculará los días fértiles. También da la oportunidad de seguir otros aspectos de la salud. www.helloclue.com

Gana Vida
Cuenta con Inteligencia artificial para mejorar el tratamiento de los pacientes con obesidad. Determina, a través de un algoritmo, la mejor técnica quirúrgica, cuánto peso va a perder, a qué ritmo lo perderá, así como qué probabilidad tiene de mantenerlo a 10 años y cuáles son los riesgos específicos en cada caso. www.grupohla.com

QuitNow!
Ayuda a dejar de fumar. Se divide en tres secciones: Logros, Comunidad y Salud. En la primera se puede ver temas relacionados a la cantidad de cigarrillos que se han dejado de fumar, el tiempo que ha transcurrido desde la última vez que fumamos y otros relacionados al ahorro de dinero tras dejar el hábito. https://quitnowapp.com

SleepBot
Dormir bien también es importante. SleepBot calcula cuántas horas dormimos realmente. Mide los movimientos que se realizan durante el sueño o y si hablamos. Calcula cuánto debemos dormir para estar totalmente descansados.

SunQuiet
Ayuda a medir la cantidad de vitamina D que se consume para cuidar sus huesos. Ofrece consejos para que el usuario pueda sintetizar este nutriente con la exposición solar. Además, analiza el tipo de piel y da recomendaciones para protegerla de los rayos UV . ■

Datos de interés

Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía: www.calidadappsalud.com / www.calidadppsalud/distintivo/catalogo

Vida Low Tox

La activista y educadora Alexx Stuart ofrece esta guía inspiradora y práctica que nos enseña cómo vivir una vida sana y baja en tóxicos, centrándose en cuatro áreas clave: cuerpo, hogar, comida y mente. Sus numerosos consejos ayudarán al lector a realizar el cambio de una forma fácil y llevadera.

Koan Libros
www.koanlibros.com
N. de pág. 272
P.V.P. 19,90 €





El gusto es mío

Recorrido por la vida de Víctor Manuel con el hilo conductor de la cocina, las recetas y, sobre todo, sus recuerdos culinarios. Todo ello reivindicado como una parte indispensable de la celebración de la vida. "Me invade la melancolía cuando abro los cuadernos de recetas y veo qué cosas he cocinado y para quién".

Editorial Aguilar
www.penguinrandomhousegrupoeditorial.com
N. de pág. 352
P.V.P. 21,90 €

Felicidad...cargando

Cristina es una de las cien mil personas que ganan la batalla al cáncer en España cada año. Su libro contiene una historia personal de superación y cien escritos acerca de cómo exprimir y afrontar la vida de la mejor manera posible. Sus páginas, repletas de citas inspiradoras, son un poderoso clamor en pro de la existencia y de la felicidad.

Alienta Editorial
www.planetadelibros.com
N. de pág. 300
P.V.P. 14,95 €



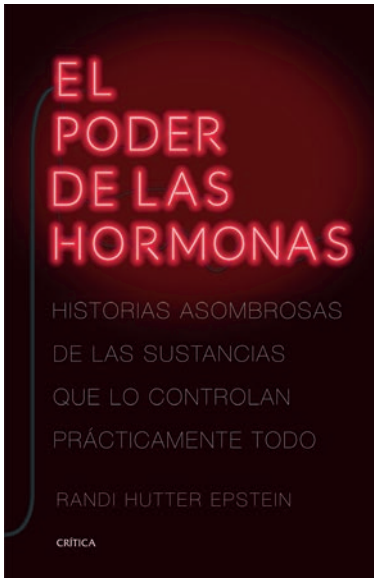
Marcas Confianza



Vivimos momentos de cambios históricos que generan incertidumbre. Todavía no sabemos cuál será el impacto a largo plazo, Pero sí sabemos algo: la marca que quiera sobrevivir a esta dinámica que nos desconcierta a todos debe ser capaz, hoy más que nunca, de generar confianza entre sus públicos.

Gestion 2000
www.planetadelibros.com
N. de pág. 240
P.V.P. 17,95€

El poder de las hormonas



Esta es la historia de nuestra relación con las hormonas; con nuestra sexualidad, nuestros deseos y nuestros cambios de humor. Es una historia profunda y gloriosa de las hormonas, llena de sexo, sufrimiento, neurología, biología, medicina y autodescubrimiento. Un relato apasionante de la mano de su autor.

Editorial Crítica
www.planetadelibros.com
N. de pág. 336
P.V.P. 19,90 €

RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS

Preguntas y respuestas



POR CRISTINA LOBATO

Muchas veces se acude a la farmacia en busca del antibiótico milagroso que todo lo cura; para la garganta, para la infección de orina, para curar la gripe y, a veces, los farmacéuticos no somos capaces de trasmitir de manera clara porqué no se puede dar un antibiótico sin receta médica y hasta qué punto es importante no solo para el paciente sino para todos nosotros.

España es el segundo país que más antibióticos consume, tanto para humanos como para animales y no es el que más infecciones tiene.

Según un informe encargado por la Agencia Española del medicamento los datos pueden llegar a ser muy llamativos:

* En el 2050 la resistencia a los antibióticos podría causar 10 millones de muertes al año. Serían la primera causa de muerte por delante del cáncer.
* En los próximos 30 años, 300 millones de personas podrían morir de forma prematura por esta razón.
* En el 2050 este problema acarrearía costes que podrían superar los 80 billones de euros al año.

Y esto solo a gran escala. Pero si miramos más cerca, aquí mismo, en nuestro país la resistencia a los antibióticos ya provoca 3.000 muertes (datos del 2015), más que los accidentes de tráfico y un dato sorprendente, uno de cada tres españoles cree, de verdad, que los antibióticos curan la gripe; a pesar de las numerosas campañas informativas que se han llevado a cabo desde todas las instituciones de salud durante años.

¿QUÉ ES UN ANTIBIÓTICO?

Para entender la importancia para la salud de este problema, primero entendamos que es un antibiótico.



LOS ANTIBIÓTICOS NO SIRVEN PARA TODO, NO DEJES QUE LAS BACTERIAS NOS GANEN LA BATALLA. HAZLO POR TODOS.

Los antibióticos son un tipo de fármacos que luchan contra las infecciones causadas por bacterias, tanto en los seres humanos como en los animales y solo por bacterias. Las bacterias son organismos unicelulares que se encuentran dentro y fuera del cuerpo humano. No todas ellas son nocivas, algunas viven en nuestro cuerpo y ayudan en funciones tan primordiales como la digestión o la inmunidad, formando parte de nuestra flora. Tenemos aproximadamente más de 10 veces más bacterias en el cuerpo que células. Los virus son otros organismos más pequeños que las bacterias que infectan nuestras células y también causan enfermedades. Sin embargo, los antibióticos NO atacan a los virus. Por tanto, la primera conclusión y fundamental es que todas aquellas infecciones causadas por virus, como la gripe, por ejemplo, no son tratables con antibióticos y la segunda es que el mal uso y abuso de los antibióticos tiene como consecuencia no solo el aumento de resistencias a los antibióticos, peligrosísimo para toda la población en general, sino también como consecuencia inmediata la destrucción de nuestra propia flora bacteriana con consecuencias importantes para la salud.

UN POCO DE HISTORIA

La historia del descubrimiento de los antibióticos está plagada de anécdotas de científicos que se adelantaron a su tiempo y fueron ignorados hasta que llegó Alexander Fleming; un científico escocés del siglo XIX y XX que se topó, por casualidad, con lo que acabó por llamar penicilina. Mientras estaba lavando unas placas que contenían el cultivo de una bacteria, observó que una de ellas se había contaminado con un hongo y justo donde crecía el hongo había desaparecido la bacteria. Su curiosidad científica le llevó a estudiar el por qué y descubrió el efecto antibacteriano de uno de los componentes de ese hongo: la penicilina, pasando así a la historia por el descubrimiento de este gran antibiótico todavía hoy en uso aunque, menos, precisamente por la aparición de resistencias.

LA PENICILINA Y SU CONTRINCANTE

La penicilina fue el primer antibiótico comercializado. Se descubrió en el año 1928. Mucho más tarde, en 1943, se comercializó y en 1967 ya apareció la primera bacteria resistente a la penicilina. Desde entonces, cada nuevo descubrimiento de antibióticos ha sido seguido de la aparición, con los años, de la bacteria resistente correspondiente, hasta convertirse en una carrera contra reloj.



SI NO LO HACES POR TI, HAZLO POR TODOS

¿Qué es lo que puedo hacer?
Si te hemos convencido… esperamos que sí, toma nota.
1. Si te han recetado un antibiótico, tómalo correctamente, tal cual te indica la posología, ni más ni menos.
2. Si te sobra antibiótico después de tu tratamiento llévalo al punto Sigre de tu farmacia para que no dañe el medio ambiente y no tengas tentaciones de automedicarte.
3. Tu farmacéutico te indicará qué otras medidas puedes tomar para sentirte mejor y conseguir alivio de los síntomas sin usar antibióticos. Muchas enfermedades invernales pueden tener los mismos síntomas, pero tal vez no requieran el mismo tratamiento.
4. Preguntarle a tu médico o profesional sanitario de confianza qué vacunas se recomiendan para prevenir las infecciones que requieren antibióticos.
5. Recuerda no presionar a tu medico para que te haga una receta, ni a tu farmacéutico para que se salte la ley y te suministre un antibiótico sin receta.
6. No tomes nunca antibióticos que fueron recetados para otra persona.
7. La prevención de infecciones es la mejor arma para no tener que usar antibióticos:
*** Lavarse las manos con frecuencia**
*** Practicar una buena higiene de los alimentos**
*** Evitar el contacto directo con personas enfermas**
*** Cumplir puntualmente con el calendario de vacunas**

De hecho, el fenómeno de la resistencia es un fenómeno natural, evolutivo. Los gérmenes siempre buscarán formas de sobrevivir y resistir nuevos medicamentos. Solo que este fenómeno, que tenía su curso natural, se ha disparado hasta representar un serio peligro para la salud mundial. Se trata de conseguir frenarlo al máximo posible, mejorando el buen uso de los antibióticos y eliminando su abuso.

¿QUÉ ES LA RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS?

La resistencia a los antibióticos es la capacidad de las bacterias de hacerse fuertes frente a los efectos de un antibiótico. Las bacterias se modifican de una manera que reduce la eficacia de estos medicamentos. La selección natural lo favorece, las bacterias sufren mutaciones espontáneas y, a veces, estas mutaciones consisten en hacerse resistentes a los antibióticos. Esto les da una gran ventaja. Como las bacterias no resistentes se eliminan por el antibiótico; es más fácil que prosperen las resistentes y estas se reproducen transmitiendo sus genes. Además, cuando mueren las demás bacterias pueden incorporar sus genes resistentes; incluso tienen un mecanismo llamado conjugación en el que comparten sus genes entre bacterias vivas, haciendo que los genes resistentes proliferen aun más. Estos procesos pueden llevar a que aparezcan bacterias resistentes a varios antibióticos o lo que se ha dado en llamar súper-bacterias. Se trataría de súper-bacterias que no podrían ser combatidas con los recursos actuales. Esto ya está sucediendo y los científ-

ficos no dan a basto. El desarrollo de nuevos antibióticos ha disminuido en los últimos años y se intenta ir por otras vías, como el desarrollo de vacunas para prevenir infecciones.

¿POR QUÉ DEBE IMPORTARME LA RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS?

Si la salud pública global no es un problema que a nosotros nos acucie especialmente y somos personas sanas, es posible que tengamos tendencia a verlo como un problema ajeno y que no nos afecta. ¿Cómo voy a tener tan mala suerte que justo yo vaya a toparme con la superbacteria? ¿porque yo me tome un antibiótico voy a generar resistencias? ¡Si yo tengo mucho cuidado siempre de evitar el contacto con virus y bacterias… a mi no me pasará! Aunque sí es cierto que las buenas prácticas disminuyen el riesgo, absolutamente todos somos susceptibles a coger una infección por bacterias resistentes.

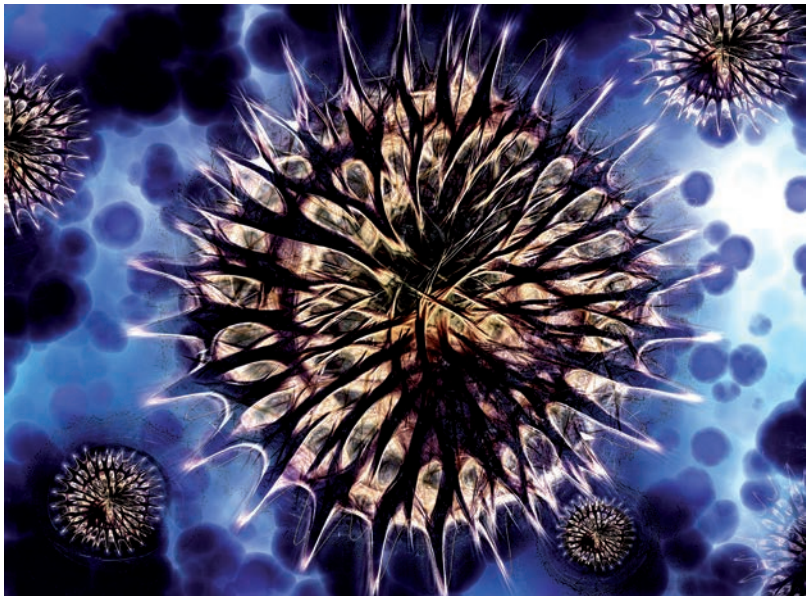
Las enfermedades que antes se trataban fácilmente con antibióticos se pueden convertir en infecciones peligrosas y las bacterias resistentes a los antibióticos pueden propagarse a los miembros de la familia, los compañeros de clase y los compañeros de trabajo, y pueden amenazar la comunidad.

Hay que tener en cuenta que millones de personas reciben atención médica que se puede complicar debido a infecciones y que sin antibióticos estas personas morirían. Sin antibióticos no podríamos ofrecer muchas avances médicos que salvan vidas.

Cualquiera puede contraer una infección y casi cualquier infección puede provocar sepsis. Sin tratamiento oportuno con antibióticos, la sepsis puede conducir rápidamente a daño tisular, fallo orgánico y muerte.

Los pacientes que se someten a cirugía corren el riesgo de infecciones que sin antibióticos no serían posibles. Cirugías sencillas y habituales como una cesárea serían un buen ejemplo. Pacientes crónicos, polimedicados, pacientes tratados con inmunosupresores o inmunomoduladores son susceptibles de mayor riesgo de infección.





Muchos avances médicos dependen de la capacidad de combatir infecciones usando antibióticos, incluidos los reemplazos de articulaciones, los trasplantes de órganos, la terapia contra el cáncer y el tratamiento de enfermedades crónicas como diabetes, asma y artritis reumatoide.■



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







■ *AZUCENA ALONSO CHAO*
Farmacéutica comunitaria

CÓLICOS DEL LACTANTE

Los recién nacidos suelen llorar y mostrar inquietud varias veces a lo largo del día. Sin embargo, cuando un bebé sano llora en muchas ocasiones y de forma inconsolable, hablamos del cólico del lactante.

1. El término cólico del lactante se asocia a la presencia de gritos inexplicados en un niño de buena salud. Es un motivo muy frecuente de consulta en la farmacia.

2. Podrían afectar en grados diversos al 20% de los lactantes de menos de tres meses.

3. Si bien los padres pueden asustarse, el cólico del lactante suele desaparecer a partir de los tres o cuatro meses de vida.

4. La posición. Los bebés adoptan una posición específica si se trata de un cólico. Doblan las piernas, cierran los puños, se ponen rojos y el abdomen se les pone duro.

SINTOMATOLOGÍA

* **Menos de tres meses**
* **3 horas al día**
* **3 días por semana**
* **Durante al menos tres semanas**

5. Por alguna razón, suelen darse por la tarde, a partir de las 18:00 h.

6. Las causas. No existe un motivo claro que provoque el cólico del lactante. La causa que origina el cólico del lactante es desconocida, hay diferentes hipótesis:

*** Origen gastrointestinal:** inmadurez del intestino, creación de la flora bacteriana, gases, estreñimiento.

*** Origen psicólogico y social:** excesiva estimulación del bebé, respuesta exagerada o ansiosa ante su llanto, cambios constantes en la rutina diaria.

*** Alergias o intolerancias alimentarias:** cada vez hay más niños que toleran mal la proteína de la leche de vaca. En ocasiones, cambiando el tipo de leche de fórmula o si recibe el pecho, retirando los lácteos de la dieta de la madre, los síntomas pueden mejorar.

El pediatra te ayudará a descartar que el llanto se deba a otro tipo de problema o a alguna enfermedad.

7. Si toma leche materna, es importante que el bebé vacíe bien un pecho antes de cambiarle al otro, para que se beneficie de la "leche rica en grasa y energía" (del final del pecho), que los previene.

8. Puede ayudar que la madre elimine de su alimentación excitantes como el



café o el té. Del mismo modo, conviene evitar las especias, los alimentos de la familia de las crucíferas, como la col, el brócoli, la col de Bruselas.. y las legumbres.

BIBERÓN

Recuerda que lo mejor es la lactancia materna, pero si tu bebé toma leche de fórmula te recomendamos:

* Leches Anticólico (AC), en cuya composición se reduce la presencia de lactosa y se aumenta la de otros hidratos de carbono que se digieren con mayor facilidad. Si el bebé sufre cólicos habitualmente, utilizar estos preparados ayudará a evitarlo.
* El biberón debe colocarse lo más vertical posible para evitar que se introduzca aire. En el mercado podemos encontrar los biberones diseñados con sistema anti-reflujo.
* Productos elaborados con extractos de hierbas como el hinojo y la manzanilla.
* Probióticos que contienen bacterias vivas beneficiosas para el tubo digestivo.

LAS CAUSAS

Dado que no se sabe con exactitud los motivos que provocan la aparición de los cólicos es complicado establecer unas medidas preventivas.

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

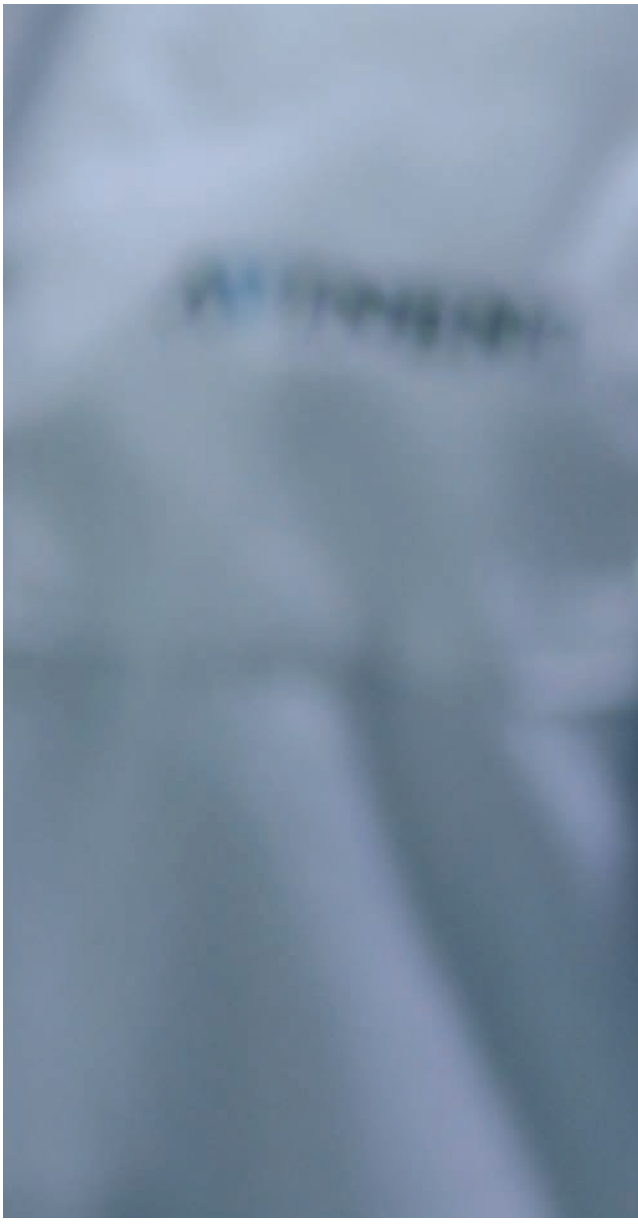
- Sobre tu hombro, intenta que expulse gases con golpecitos muy suaves en su espalda, sobre todo después de las comidas.
- Un baño relajante y tibio puede distraerle del cólico.
- Masajea suavemente el vientre del bebé en sentido horario, ponle sobre el abdomen una bolsa de agua caliente envuelta en una toalla. El calor va muy bien para aliviar el dolor.
- Usa la mochila portabebés, la posición vertical y los latidos de tu corazón le calmarán.
- Paseos en su cochecito o en automóvil y movimientos rítmicos, como mecerle en brazos o en una hamaca, le ayudarán a calmarse.■

RECUERDA

- **No olvides que tu bebe está completamente sano y piensa que se trata de algo leve y pasajero.**
- **Transmitir calma al bebé es el mejor antídoto.**

IMPRESIÓN 3D EN MEDICINA

Se trata de una de las aplicaciones enfocada al ámbito de la salud de esta tecnología. Disponer de una réplica del órgano de un paciente ya es posible con la impresión 3D.



POR JUAN CARLOS ESTEBAN*

Los órganos en tres dimensiones son un elemento de diagnóstico y una herramienta muy útil para realizar una operación quirúrgica. Hay hospitales, entre ellos y en Barcelona, el Clínic, Sant Pau, Sant Joan de Deu o la Dexeus que utilizan la impresión 3D en varias áreas médicas, como traumatología o cardiovascular. Se pueden reproducir partes del cuerpo que simulen lo que el cirujano se encontrará dentro del paciente cuando esté operando. De este modo, se mejora el diagnóstico, el profesional puede anticipar situaciones y trabajar con más seguridad. Además de estos órganos, también se imprimen prótesis óseas personalizadas, que reconstruyen partes del cuerpo con materiales como titanio o polímero y se adaptan a la anatomía del paciente. Se utilizan, principalmente, en casos de defectos craneales o faciales con impacto estético o en prótesis y reconstrucciones quirúrgicas.

Recientemente, en el foro de salud Healthio de la Feria de Barcelona, tuvo lugar una jornada sobre impresión médica en 3D en la que se presentaron casos en su aplicación en hospitales de Cataluña. En concreto, el reconocido hospital especializado en pediatría, ginecología y obstetricia Sant Joan de Deu destacó que "la planificación con imagen 3D permite reducir el tiempo de cirugía y, además, la utilización de la Inteligencia Artificial mejora la precisión diagnóstica al interpretar una radiografía".

BENEFICIOS CLÍNICOS

El principal beneficiado de la aplicación del 3D en la medicina es el paciente, ya que ve como el diagnóstico, la cirugía o la prótesis que se le hará e implantará son más precisos. Pero también se benefician los médicos y los centros hospitalarios, que pueden racionalizar recursos y tiempo de quirófano. La llegada de la impresión 3D ha marcado un antes y un después. El desarrollo de modelos anatómicos médicos permite la planificación de las cirugías antes de su realización.

Las ventajas también son para el cirujano. El doctor Antoni Arcas, de la clínica Maxilodexeus de Barcelona, asegura que "puedes ofrecer una cirugía segura, sabes exactamente qué vas a posicionar donde quieres y a la vez, algo muy importante, el tiempo operatorio disminuye. Y si el tiempo operatorio es menor es mejor también para el paciente y mejor para el cirujano. Es decir, es una cirugía mucho más segura y con unos excelentes resultados".

El Dr. Ramón Sieria, del Hospital Universitario de Bellvitge, coincide en que los modelos en 3D aportan un mayor conocimiento y comprensión quirúrgica del proceso de tratamiento y permiten, mediante la cirugía de modelos, minimizar los inconvenientes técnicos. "Esta tecnología también permite al paciente entender mejor su proceso de



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



La impresión 3D permite crear réplicas que facilitan las operaciones.

tratamiento. Mejoran la comprensión y ayudan en la comunicación médico-paciente, a la vez que aportan confianza al tratarse de una solución planificada y fabricada específicamente para cada paciente."
Existen casos reales de aplicación de la tecnología de impresión 3D en diferentes centros sanitarios: Hospital Trias i Pujol, Hospital Clínic de Barcelona, Parc Taulí, Hospital de Sant Joan de Déu, así como Consorci Sanitari Integral, Althaia, Hospital Joan XXIII, Bellvitge, Mútua de Terrassa o Vall d´Hebron.
Recientemente, el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau ha lanzado una nueva plataforma de impresión 3D para investigación, enseñanza y aplicaciones clínicas en enfermedades cardiovasculares. El análisis de imágenes biomédicas y la impresión 3D cambian la forma en que los médicos preparan las operaciones, implicando a la Unidad de Cardiología, al Instituto de Investigación del Hospital y al Centro de Investigación en Red de Enfermedades Cardiovasculares.

PERSONALIZACIÓN

La inclusión de estas nuevas tecnologías como la impresión en 3D y las plataformas digitales, permite que el médico pueda colaborar con los ingenieros y participar en todo momento en el diseño de prótesis e intervenciones. Este proceso posibilita que los pacientes obtengan prótesis y tratamientos personalizados. Las nuevas tecnologías incorporadas como, por ejemplo, la utilización del titanio; un material que permite trabajar

con formas y texturas muy diferentes, facilitan que la solución para cada paciente sea más específica que la que se proporcionaba antes.

Los productos necesarios se fabrican en menos de 48 horas desde que el equipo médico lo solicita. En primer lugar, se preparan maquetas que simulan las prótesis finales para que los profesionales puedan tener más información previa a la cirugía. Son soluciones médicas personalizadas. La intención es ofrecer soluciones innovadoras en múltiples ámbitos médicos, por ejemplo el craneomaxilofacial; para desarrollar un proceso totalmente digital y personalizado, garantizando los mejores resultados.

Este sistema ofrece ventajas a los profesionales, que disponen de herramientas para planificar la cirugía de forma previa y controlar virtualmente cómo se desarrolla todo el proceso al detalle. El paciente recibe un implante preparado en función de sus necesidades y que ayuda a mejorar su calidad de vida. Se toma la información del TAC del paciente y se transforma en un archivo virtual.

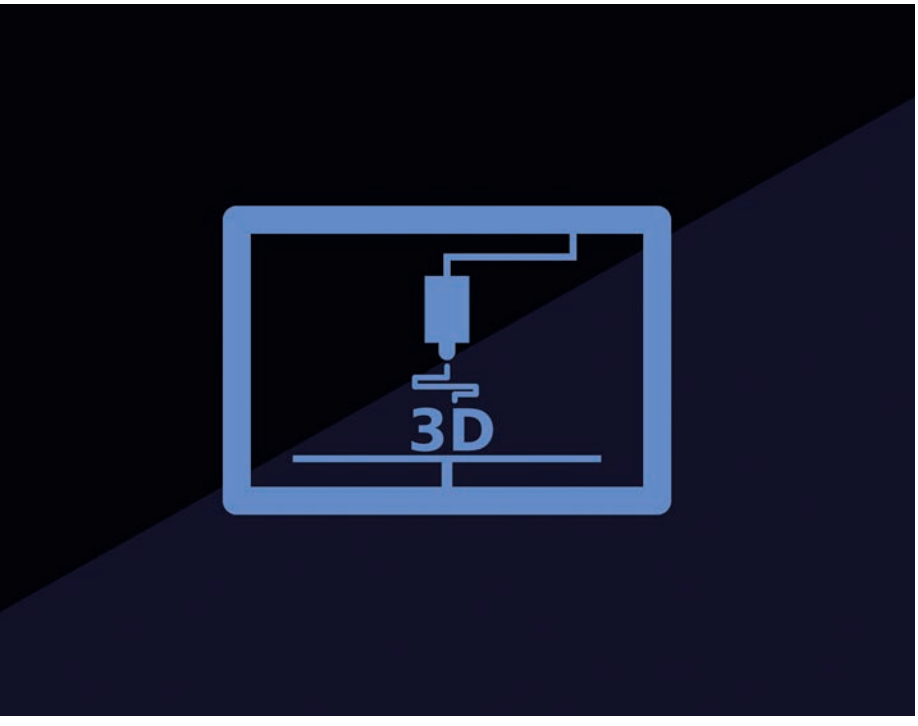
El proceso que se utiliza tiene el objetivo de poder visualizar y trabajar con esa información mediante softwares avanzados de planificación virtual, al mismo tiempo que también se puede imprimir en 3D.



Prótesis ósea personalizada.

MÁS CONOCIMIENTO

Este sistema ofrece muchas ventajas al profesional, ya que puede obtener una información detallada de la zona afectada del paciente. El archivo digital obtenido permite hacer, en cualquier momento, todas las modificaciones necesarias para buscar la solución al problema. Con una precisa segmentación de la zona afectada, se pueden obtener distintos productos y realizar diferentes procesos en función de los requerimientos del especialista.



El cirujano puede valorar y estudiar de una forma más fiable y precisa el caso con un modelo impreso, que le facilita la tarea de encontrar una solución idónea, con una gama de materiales con los que imprimir cualquier tipo de archivo, atendiendo al propósito del producto final. Además, también cuenta con productos preparados para los modelos estándares.

En ciertos casos, se trabaja directamente con el cirujano para valorar cuáles son las características concretas que debe tener el modelo. El software de diseño y planificación en 3D permite al cirujano observar los movimientos previamente y así hacer los ajustes necesarios para un buen resultado.



Con la aplicación 3D se mejora el diagnóstico; el profesional puede anticipar situaciones y trabajar con más seguridad.

MENOR RIESGO

En las correcciones en cirugía oral y maxilofacial, las prótesis deben ajustarse perfectamente. Con toda la información obtenida previamente se pueden predecir las acciones y minimizar los riesgos. La óptima personalización del implante es de vital importancia para conseguir una correcta funcionalidad. Las reconstrucciones se deben ajustar al milímetro; por eso la impresión de la placa y su previa prueba en el modelo de estudio ayudan en gran parte al éxito de la operación.

El cirujano puede prever las acciones a realizar con toda la información obtenida, minimizando así cualquier riesgo. En las fracturas faciales las cirugías pueden tener un alto grado de complejidad, ya que el proceso de reconstrucción es muy delicado.

Una de las ventajas de la planificación virtual es poder estudiar los movimientos de las estructuras óseas en dichas fracturas. Con los movimientos quirúrgicos virtuales, se pueden corregir los defectos y diseñar férulas de posicionamiento que faciliten la tarea del cirujano. A partir de esta planificación se diseñarán unas placas totalmente personalizadas.

Además de las prótesis personalizadas y la planificación virtual, se pueden hacer férulas de posicionamiento muy útiles en casos complejos siempre que el profesional lo requiera. La planificación virtual y los modelos anatómicos impresos en 3D ayudan al especialista a planificar la cirugía y reducir así la duración de la misma.



Piezas en 3D. Facilidades para médicos y pacientes.

NANOPARTÍCULAS BIOACTIVAS

Llevar una prótesis que se incorpore verdaderamente al cuerpo y que, con el tiempo, no sólo acabe desintegrándose, sino que impulse, de manera natural, la regeneración del hueso real del paciente ya no es ciencia ficción. El Instituto de Bioingeniería de Cataluña (IBEC) y la empresa Avinent gestan, de manera conjunta, un proyecto para crear piezas impresas en 3D hechas con biomateriales. De hecho, imprimir piezas en 3D con nanopartículas bioactivas que las integran es ya una realidad. Los avances en materia de prótesis bioimpresas en 3D que se incorporan verdaderamente al cuerpo –con sus vasos sanguíneos, con sensibilidad– son cada día más notables. Se trata de un invento híbrido: un polímero más nanopartículas bioactivas, que permiten que la prótesis se convierta en hueso. Así pues, bioimprimir hueso para diversas estrategias terapéuticas -en lesiones o enfermedades-, con el objetivo de desarrollar un nuevo modelo de hueso impreso en 3D para la región maxilofacial está cada vez más cerca de convertirse en la nueva revolución del sector.

Las nanopartículas bioactivas a base de calcio actúan como balizas de atracción, como señalizadores que llaman a las células para que migren a esa zona y la repueblen. En tres años, las prótesis se convertirán en hueso propio y hay que probar esta investigación conjunta en animales vivos más similares que el embrión de pollo, y después en humanos.■

AVANCE
Marzo-Abril

Salud Total
Médicos y medicinas



Tema del Mes

LA IMPORTANCIA DE TOMAR COLÁGENO

Presente en la piel, articulaciones, huesos, ligamentos, tendones y cartílagos esta proteína nos aporta grandes beneficios. La encontraremos en numerosos alimentos y también disponemos de complementos alimenticios elaborados específicamente para ello.

Dossier

CONCENTRACIÓN Y MEMORIA

¿Cuántas veces nos hemos olvidado de recordar cosas sencillas? Puede ocurrir. Por ello, aprender a trabajar la concentración y la memoria nos ayudará en muchos aspectos del día a día, además de mejorar nuestra salud.



Mundo Estética



ANTE LOS SIGNOS DE LA EDAD... ¡TOCA ACTUAR!

A partir de los 25 años empiezan a aparecer los primeros signos de la edad en la piel. Pero cada etapa es diferente y tanto las necesidades como los cuidados cambian. Las rutinas de belleza deben adaptarse a cada momento.

Deporte y Salud

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¿Qué son y cuál es su función? Estos productos no están indicados para reemplazar una dieta saludable; pero sí pueden convertirse en grandes aliados en personas activas, deportistas y atletas profesionales. Conozcamos los más adecuados a cada deporte.

Y ADEMÁS: HIPOTIROIDISMO * VITAMINA C * INFERTILIDAD * ALERGIAS* COSMOBEAUTY E INFARMA 2020

** 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 y Azucena Alonso.* ***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

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES
Una compañía de **Reig Jofre**

XTRA SLIM

NUEVAS SOLUCIONES

¡EXTRAORDINARIAS!





QUEMADORES DE GRASAS EXTRA[1]



CAPTADOR 3 EN 1 EXTRA[2]



REDUCTOR DE APETITO EXTRA[3]

Para cada persona, para cada situación

SERVICIO NUTRICIÓN GRATUITO en **yoelijocuidarme.es**

FORTÉ PHARMA ESPAÑA www.yoelijocuidarme.es #YOELIJOCUIDARME

Complementos alimenticios. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable. 1. Estudio científico WF/NP 16-6422 sobre el complejo de ingredientes Wakame-Cúrcuma, 59 personas – 28 días. Resultados máximos del estudio. 2. Contenido en 38 ml de aceite de oliva. Test de eficacia in vitro de captura de grasas TC06/2016. 3. Estudio Ninapharm WS/NP 16-0659 doble ciego vs placebo sobre el complejo de ingredientes Lipo-App, 62 personas, 30 días (auto-evaluación).