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

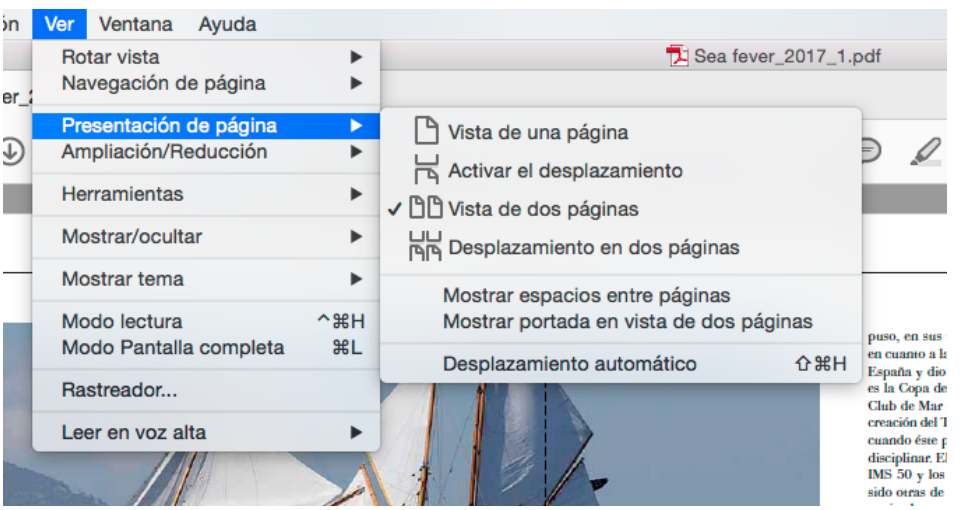
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

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

Médicos y medicinas

Salud Total

CORONAVIRUS
Verdades y mentiras, tipos de mascarillas, recupérate del confinamiento… y mucho más

CÓMO MEJORAR TUS DEFENSAS

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
APRENDE A CUIDARLA

ENTREVISTAMOS A
CECILIA GESSA
DE "DIARIOS DE CUARENTENA"

MUNDO ESTÉTICA
STOP A LA CELULITIS Y A LA FLACIDEZ



DAMFILTER

UN EQUIPO PARA EL HOGAR MODERNO

- Beba agua de calidad de la manera más sencilla
- Ahorre tiempo y espacio
- Instalación sencilla bajo el fregadero de su cocina
- Mantenga todo el sabor de sus platos
- Riegue sus plantas, cuide su acuario o planche su ropa con agua osmotizada con RO Damfilter.

DESDE
1.980 €
P.V.P



EQUIPO EXCLUSIVO

Con remineralizador incluido, que ajusta el pH de su agua.

EQUIPO DE TRATAMIENTO DE AGUA
CONFORME A LA NORMA
UNE 149101
CUMPLE CON LA LEGISLACIÓN:
REAL DECRETO 140/2003
(MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA)
REAL DECRETO 742/2013
(MINISTERIO DE SANIDAD)

www.damfilter.com

FRENA EL PASO DEL TIEMPO CON LA GAMA DE NUTRICOSMÉTICA 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



GLOW COLLAGEN ACTIVE con OXXYNEA® (Selección de 22 extractos y concentrados naturales) Brinda un aspectro auténtico de POLIFENOLES que eliminan los RADICALES LIBRES ayuda al SISTEMA INMUNITARIO gracias a sus propiedades ANTIOXIDANTES, aporta LUMINOSIDAD e HIDRATACIÓN a la piel de TODO EL CUERPO y DISMINUYE LAS FINAS LÍNEAS DE LAS ARRUGAS.

NIGHT COLLAGEN ACTIVE es un CÓCTEL RELAJANTE, una FÓRMULA EXCLUSIVA, REGENERADORA y REPARADORA, que se ha formulado con INGREDIENTES PREMIUM de EFICACIA PROBADA. CON PÉPTIDOS ACTIVOS DE COLÁGENO MARINO (PEPTAN®), MELISA (BLUENESSE®), MAGNESIO, VITAMINA C (PUREWAY-C®) Y MELATONINA QUE INDUCE A LA RELAJACIÓN.

NUTRI COSMÉ TICA

eiralabs
HEALTH & WELLNESS

eiralabs.es



Y ahora, ¿qué?

La situación actual en la que nos encontramos no formaba parte de los escenarios de riesgo, ni siquiera con una baja probabilidad, y ha cambiado la marcha de la historia. Las actuales circunstancias a las que nos ha llevado el Covid-19 nos han afectado a todos en mayor o menor medida. Incertidumbre, miedo, desconcierto, preocupación, ansiedad… son muchas las emociones a las que nos hemos tenido que enfrentar. Pero de todo se aprende y de esta crisis sanitaria, también.

Todavía es pronto para saber cuál será el impacto de la pandemia, cómo va a afectar a todos los sectores, qué daños dejará en la sociedad y cómo cambiará nuestros hábitos en el día a día. Tampoco sabemos cómo va a comportarse el virus en los próximos meses; pero hay algo que sí debemos tener claro. En este sentido, la primera reflexión a la que nos apuntamos sin dudar es la de "ser optimista" y afrontar la nueva situación con la determinación necesaria. Tener pensamientos negativos no nos va a ayudar en nada. Hoy por hoy, no hay ninguna vacuna para prevenir Covid-19, pero investigadores, multinacionales farmacéuticas y gobiernos de todo el mundo aúnan esfuerzos con un único objetivo: dar con una vacuna efectiva lo antes posible. ■

RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Hay que aprender a convivir con este virus de la mejor manera posible.

UNIDOS SUMAMOS Y ESTO LO VAMOS A GANAR JUNTOS!!!!

Refuerza tu **sistema respiratorio**

Una forma natural de hacer frente a procesos gripales y alergias.





- √ Propóleo y jalea real
- √ Vitaminas D y C Ester C®
- √ Apto para niños y adultos
- √ Perilla
- √ Quercetina
- √ Jengibre

De venta en farmacias, parafarmacias y herbolarios.

nua biological

www.nuabiological.com

FOTO: FREEPIK



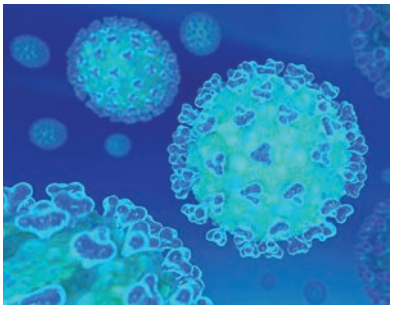
SUMARIO

Mayo-Junio 2020

"La mejor medicina es un ánimo siempre gozoso"

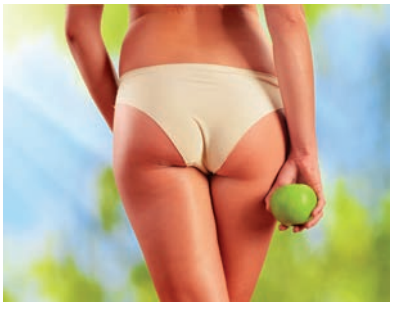
SALOMÓN, REY DE JERUSALÉN
c. 988 c.C – c. 928 a.C.















6-8 Entrevista
Cecilia Gessa, actriz de Diarios de cuarentena

12 En Portada
Derbos, Laboratorio Natural

16-21 Tema del Mes
Coronavirus
Verdades, mentiras y consecuencias colaterales de este virus.

24-28 Dossier
Cómo mejorar nuestro sistema inmunitario. Te mostramos la forma de conseguirlo.

Mundo Estética

36-39 Celulitis y flacidez
Acabar con ellas no es tarea fácil, pero explicamos las claves para mantenerlas a raya.

40 Depilación
Una técnica para cada necesidad

42-43 Historias de Éxito
José Manuel González. Fundador y Director general Solchem Nature

44-46 Deporte y Salud
El confinamiento nos ha enseñado que podemos mantenernos en buena forma física sin salir de casa. Descubre los ejercicios más eficaces.

MÉDICOS Y MEDICINAS

48-52 Circulación sanguínea
Debemos cuidar nuestro sistema circulatorio para evitar problemas de salud en el organismo.

54-55 La Farmacia Responde
El cuidado de las manos en tiempos de coronavirus

58-61 Investigación
La pandemia del coronavirus ha puesto de manifiesto la necesidad de la salud digital y la telemedicina.

63-63 La Ficha Médica
Halitosis

64 - Avance

Di adiós a las partículas indeseables del hogar

El Ozono ayuda a eliminar cualquier partícula del ambiente

¿Limpiar el aire interior del hogar, logrando un ambiente fresco y de calidad?
Con la línea de Ozono de Lufthous® es posible



Ozono O3
PVP 1.490€



Ozono MAX
PVP 3.990€



Ozono O3 Small PVP 695€



Ozono Air Slim PVP 275€

Mini Ozono Pocket
PVP 345€



Atención al cliente • 902 040 252 • www.lufthous.es

lufthous
SIEMPRE INNOVANDO

Cecilia Gessa



Dicen que de casta le viene al galgo y es que con la actriz Cecilia Gessa este dicho popular a ella le viene como anillo al dedo.

De familia de artistas Cecilia bebe este arte desde bien pequeña. Su bisabuelo Sebastián Gessa, "el pintor de las flores", deja parte de su legado en los frescos del Palacio de Linares y su abuela, Fina Gessa, talentosa actriz de teatro y zarzuelas. Confinada en su casa desde que comenzó la cuarentena por la emergencia sanitaria contra el COVID 19, la actriz, directora y productora, Cecilia Gessa, no le paran de llover proyectos. El último, que ha tocado a su puerta con más de un metro de distancia, es Diarios de la cuarentena, una coproducción de Morena Films y TVE. Una sitcom semanal, de 30 minutos de duración y que se emite los martes y jueves de cada semana, donde se muestra cómo es la convivencia llevada al límite y un reflejo realista, íntimo y divertido de lo que ocurre en nuestras casas en tiempos de coronavirus. Pequeñas anécdotas divertidas, desesperadas, dramáticas y explosivas que surgen en los hogares de varios protagonistas y de una situación de partida: estar encerrados en casa.

Afianzada con su productora Gessas Producciones, Cecilia además se embarca en una nueva aventura más transgresora. Fahrenheit 108, que verá la luz este año, cuando se reinicie la actividad en los teatros, en concreto en el Teatro Lara de Madrid y que como ya venía siendo habitual en Gessa, está detrás de esta producción como directora y productora.

*** A partir de ahora ya no podrás decir que el trabajo no llama a tu puerta… ¿Cómo surge la idea de que protagonices esta sitcom?**

Desde luego, ya no es mi caso. Esta idea nace de una idea original de Alvaro Longoria productor de Morena films que nos ofrece a mí y a mi pareja, Carlos Bardem, grabar primero un piloto junto a otros actores, cada uno desde sus casas, y poco después, estábamos grabando para TVE. Estoy muy contenta de formar parte de esta nueva aventura.

*** Justo cuando estás más embarcada en la faceta de directora y productora, ahora te llaman para actuar….**

Ya, es muy raro e inesperado. Quién me iba a decir a mí, que íbamos a estar en casa recluidos por el Coronavirus, que no iba a estrenar Fahrenheit 108 en el teatro Lara, montaje en el que llevaba meses trabajando y que iba a grabar junto a Carlos para una serie en prime time para TVE sin salir de casa. Todo muy loco.



"No hay que tirar la toalla y sí, reinventarse, que es lo que ahora todos estamos haciendo"

MUY PERSONAL

- **Un sueño por cumplir:** Lo que estoy haciendo… dirigir, producir y actuar.
- **Mis primeros nervios se los debo a** …. cada vez que comienzo un nuevo proyecto.
- **Una adicción:** el chocolate, las plantas, el silencio, el calor, mi pareja.
- **Filias:** la vida.
- **Fobias:** arañas e insectos en general.
- **Defecto:** soy mu exigente.
- **Virtud:** soy positiva.
- **Antes de salir a escenario tengo la manía de** …. respirar hondo.
- **Me queda por aprender:** mucho.
- **La peli que nunca me canso de ver:** "El diario de Noa". Es mágica.
- **Fuera del escenario ¿Doctor Jekyll o Mister Hyde?** Pues depende cómo me pilles, jeje.

*** Muchos creerían que esto te llega como cosecha de todo lo sembrado.**

Aunque este trabajo como actriz en concreto, nazca de una situación inesperada, sí creo en el destino, en el trabajo y en la paciencia. De hecho, tengo otras propuestas como actriz encima de la mesa.

*** Precisamente cuando menos lo estabas buscando. Cómo es la vida. Háblanos de tu personaje en esta divertida sitcom.**

Pues mi personaje es una teletrabajadora, aparentemente tranquila. Lleva bien la cuarentena, sin mucha presión. Sin embargo, su pareja, que era adorable, ahora está neurótico perdido y lo está llevando bastante mal. Así que le toca aguantarle y tener mucha paciencia. No se llevan mal pero esperemos que no afecte a la relación. Risas.

*** Diarios de cuarentena nace de la necesidad de reinventarse en estos días de colapso ... Muy en consonancia con la personalidad de Cecilia Gessa, ¿no?**

Nadie nace sabiendo, casi nadie consigue lo que quiere a la primera. Si una decisión, un trabajo o proyecto no sale bien, no hay porque tirar la toalla, hay que seguir hacia delante y sí, reinventarse, eso es lo que

hace falta. Esto es lo que estamos haciendo todos los españoles, cada uno con sus circunstancias. En nuestro sector estamos viendo esto. Un sector que se nutre, entre muchas otras cosas, de ilusiones, de fantasía de imaginación y de sueños. Estamos viendo como salen nuevas iniciativas y nuevos trabajos sin tener que salir de casa. Hay limitaciones, pero por el momento es lo que hay, lo que nos toca vivir. Soy una afortuna.

*** Imagino que aprender has aprendido mucho en estos días… ¿Nos podrías adelantar qué nueva Cecilia Gessa se está abriendo paso durante la cuarentena?**
Claridad, todavía mucha más claridad a nivel profesional, pero sobre todo a nivel personal. En estos momentos es cuando te das cuenta de quién forma parte de tu vida y quien no. Por supuesto, la importancia de estar en contacto con la familia. Tenemos que cuidarnos, no solo en momentos críticos como los que estamos viviendo. También he podido



parar y respirar la vorágine que llevaba, aunque desde el confinamiento tampoco es que pare mucho. Está claro que me gusta mucho trabajar, no lo puedo evitar. He retomado proyectos que tenía guardados y que espero vean la luz en volver a la "la normalidad".

*** Y para no dejarnos con la intriga. ¿Nos puedes habar sobre tu próximo proyecto teatral Fahrenheit 108?**
Es una tragicomedia fantástica, una distopía. El público va a entrar en una nueva era. Las imágenes, sonidos y luces les van a facilitar viajar a ese otro lugar, a 2040. Fahrenheit 108 habla sobre la sexualidad, la procreación, la pasión, el amor, el culto al cuerpo, la urgencia climática y los propósitos que creemos tener. Solo advierto que cuando la vea el público, que no bajen la guardia, que estén atentos a lo que sucede porque mi intención es conmover, remover, incomodar y de provocar para que sueñen con otro mundo, un mundo diferente y no necesariamente mejor. ■

Yo, por el momento, lo estoy llevando muy bien. Esta pandemia que estamos pasando y que nadie esperaba, es grave. Por una vez, estamos todos en la misma frecuencia, tenemos que ser individualmente responsables por el bien común. Seguro que de esta salimos reforzados y mucho más agradecidos por lo que tenemos. Yo siempre he valorado muchísimo todo, ahora lo valoraré todavía más, si cabe. Soy de las que opinan que todo pasa por algo. Y de todo lo malo siempre salen cosas buenas, como por ejemplo, la contaminación en nuestras ciudades. Estamos dando un respiro a nuestro planeta.
Mis recomendaciones para estar mejor durante estos días de cuarentena y que a mí me están viniendo de maravilla son:

LOS TIPS PARA QUEDARSE EN CASA
#yomequedoencasa

1 No centrarse en los problemas que ahora mismo no puedes solucionar. Prepárate para cuando todo esto pase como por ejemplo tener una rutina, ponerte horarios. Esto no son unas vacaciones, es solo un parón. Hoy en día, gracias a la tecnología, es fácil mantenerte ocupada, tienes clases gratuitas online prácticamente de todo. Yo voy a comenzar con dos cursos profesionales que me van a ir de maravilla para mi trabajo. Es el momento perfecto para hacer eso que siempre quisiste y nunca pudiste, ya sea por un tema económico o por falta de tiempo. Quien se aburre o no sabe qué hacer es porque realmente quiere. Es importante la rutina y unos horarios para sentir que realmente estás aprovechando el tiempo.

2 Guárdate una hora o incluso dos repartidas a lo largo del día para hacer ejercicio. Yoga, estiramientos, meditación, baile o lo que sea que te haga mover el body y mantener la mente ocupada y/o relajada. La vida se ve de otra manera y de paso te pones en forma. notarse en forma es un buen antidepresivo.

3 Y la dieta. ¡cuidado con la dieta! no pasarse con los que todos sabemos que no debemos y comer más sano. De vez en cuando se puede pecar, está bien. Pero por salud física y mentalmente hablando manteneros alerta. Es importante verse bien, no estar todo el día en pijama y desarreglada, se puede estar guapa y mona en casa también, esto anima mucho.

4 Mantente en contacto con tu seres queridos. Es importante seguir relacionándote no solo por redes sociales. Verte la cara y conversar tranquilamente con tus amigos y familia por videollamada tranquilamente es una maravilla. Y en casa si estás en pareja. Tener citas para cenar, cenas especiales… y lo que surja.

5 Por último, no olvidemos la lectura. ¿Cuántos libros maravillosos teníais aparcados? Yo unos cuantos ¡ahora es el momento!

NUEVO

¿DOLORES ARTICULARES?

El tratamiento que SÍ funciona

Hélix

Multinutriente Articular

Nutrelix® extracto de proteína de caracol: la sustancia concentrada que contribuye al funcionamiento normal de las articulaciones.

EL CARACOL REGENERA SU CONCHA DE MANERA NATURAL

Los caracoles son animales que tienen la capacidad de regenerar su caparazón agrietado o roto, gracias a la metabolización de una proteína única producida por su organismo: **la alantoína.**

SÓLO 30 MINUTOS SEPARAN ESTAS 2 FOTOGRAFÍAS



ANTES DESPUÉS

ALANTOÍNA, UN SECRETO DE LA NATURALEZA

La alantoína se utiliza desde hace más de 50 años y es reconocida en el mundo cosmético, gracias a sus **propiedades regenerativas de células.**

Después de que los investigadores llegaran a la conclusión de que las poblaciones que consumían periódicamente caracoles, (como los habitantes de Creta) tenían muchas menos problemas articulares que el resto de poblaciones, crearon una formula especial: **Helix** un complemento alimencticio, que tiene en su composición extracto de **proteína de caracol y extractos de plantas 100% naturales como la Curcuma y Boswelia**, que contribuyen al funcionamiento normal de las articulaciones y prevenir su degeneración y sus consecuentes molestias.



EFECTOS QUE SE NOTAN

- ✔ *Ayuda a combatir los dolores articulares.*
- ✔ *Limpia y acelera los procesos de reparación natural (células, tejidos, cartílagos, líquido sinovial).*
- ✔ *Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los cartílagos.*
- ✔ *Ayuda de forma natural disminuyendo el estado inflamatorio.*

EFECTIVIDAD CERTIFICADA Y RESULTADOS COMPROBADOS

Según estudios realizados*, el **83%** de las personas consideran que Hélix es **efectivo y funciona**, notando una mejoría sustancial en las molestias articulares y el **80% perciben mayor movilidad, elasticidad y flexibilidad** de sus articulaciones.

¡Recupere usted desde ya mismo su calidad de vida!

UN PROCESO DE RECONSTRUCCIÓN TOTAL

1 CICATRIZACIÓN
La **Alantoína** ayuda a la **cicatrización de los cartílagos** agrietados y pulverizados de las articulaciones.

2 REGENERACIÓN
Las glicoproteínas contenidas en el caracol proporcionan a los cartílagos la **energía para su autoregeneración.**

3 REFUERZO
Su fórmula rica en extracto de proteína de caracol contiene además cúrcuma y boswelia con importantes propiedades **antiinflamatorias y analgésicas.**

PÍDELO AHORA

POR LA WEB, POR TELÉFONO O EN TU FARMACIA

Hélixtienda.es

www.helixtienda.es

902 533 566

Tratamiento NATURAL

Pídelo en tu farmacia más cercana.

CODIGO NACIONAL
186290.7

Disponbile en amazon.es

*Consumer test Helix Cápsulas: 1 Cápsula al día / 100 consumidores-pacientes / 67% Mujeres / 33% Hombres / 38-60 años 97%; 28-37 años 3%.

Tratamiento NATURAL (no medicamentoso) basado en extracto puro de caracol.



Tengo 64 años y los doctores me dijeron que tenía que operarme la rodilla. He tomando Helix durante 5 meses. Después de solo una semana ya he notado una gran mejora en mi rodilla, dedos y cuello también. Mi vida ha cambiado completamente, sobre todo por las noches. He dejado de tomar analgésicos. Antes tomaba 5-6 al día. ¡Ahora me encuentro increiblemente!







GAMA MULTINATURAL

Natura Mix Advanced Mente mejora el rendimiento cognitivo gracias al extracto de Ginkgo y el mental gracias al aceite esencial de Salvia española. Ayuda también a mantener la concentración, la atención y la memoria. Natura Mix Advanced Refuerzo contribuye a la reducción del cansancio y de la fatiga.

www.aboca.com

PARA PÉRDIDAS DE ORINA



Silhouette es nueva colección de ropa interior absorbente para mujeres activas que padecen pérdidas de orina moderadas. Incorpora un corte suave y discreto para un mejor ajuste y comodidad y están disponibles en los colores blanco, crema y negro. Combina comodidad y discreción.

www.tena.es



Salud digestiva

Restaurador electrolítico que ayuda a la correcta rehidratación, gracias a las sales minerales y a una recuperación más rápida por los probióticos en casos de diarrea, vómitos, golpes de calor, infecciones, etc. Apto para adultos y niños a partir de los tres meses.

www.cinfa.com

SEXUALIDAD MASCULINA



Estimulador sexual masculino a base de cápsulas con una fórmula 100% natural que logra potenciar y favorecer la capacidad de erección y el rendimiento sexual de la forma más cómoda, rápida y sencilla. No recomendable para personas hipertensas, diabéticas o con cualquier enfermedad cardíaca.

www.q77plus.com

PROBIÓTICO QUE AYUDA

Complementa el portfolio de productos de autocuidado de Neuraxpharm focalizados en el tratamiento de trastornos del Sistema Nervioso Central. NeuraxBiotic Spectrum® es un complemento alimenticio a base de Lactobacillus plantarum PS128™. Disponible en envases de 30 sticks de 1,1 g.

www.neuraxbioticspectrum.es





CON ACEITES ESENCIALES

Bálsamo Pectoral de la línea PranaBB indicado para ayudar a fluidificar la mucosidad a la vez que favorece su expulsión de forma natural. Contiene el aceite esencial olivardilla y en su composición está libre de mentol, eucaliptol y alcanfor. Apto en niños a partir de los 5 kg de peso.

www.pranarom.com

POR UN MEJOR DESCANSO



Complemento a base de melatonina que además contiene manzanilla y melisa. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, mientras que la manzanilla y melisa tienen propiedades calmantes que ayudan al descanso, reduciendo la inquietud y el nerviosismo.
www.aquilea.com



Prevención de contagios

Jabón de manos formulado con una serie de activos como el Diclorobencil Alcohol, que actúa frente a la proliferación de microorganismos y es el perfecto aliado para reforzar la barrera cutánea. Evita posibles infecciones y reduce el riesgo de contagio entre personas.
www.laboratoriosbabe.com



Aliviar el dolor

Urgo Parche de Electroterapia permite aliviar los dolores musculares y articulares. La electroterapia emplea la corriente eléctrica de baja tensión que estimula las fibras nerviosas para aliviar el dolor. Es muy fácil de usar; sin cables y preprogramado con 15 niveles de intensidad. El parche es reutilizable.
www.urgo.es



EN PORTADA





CON IMUNIT REFUERZA TUS DEFENSAS

DE FORMA NATURAL





Nuestro organismo precisa vitaminas y nutrientes para adaptarse a las circunstancias y al ritmo de vida que, en la mayoría de los casos, es muy activo y frenético.



Necesitamos mantenernos fuertes, mental y físicamente, no solo para afrontar con vitalidad y esperanza cada día como un reto más, sino para que cuando esto termine y podamos salir y disfrutar de la vida de forma "normal", este encierro no nos pase factura. Seguro que más de una vez habéis escuchado: "nuestro cuerpo tiene memoria". Qué gran verdad; cuidarnos por fuera nos ayuda a estar bien por dentro, y viceversa. Estar bien por dentro nos ayuda a estar bien por fuera, a hacer frente al COVID-19 y a vencer la batalla que nos ha tocado librar. Para conseguirlo, nuestras defensas deben estar muy fuertes.

La mejor manera de reforzar nuestras defensas, de manera natural, y resistir el ataque de virus y bacterias, es tomar plantas y vitaminas que estimulen nuestro sistema inmunitario, siempre llevando antes y nunca sustituyendo una dieta rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Fortalecer el organismo

Derbós, Laboratorio Natural, presenta Imunit, un complemento alimenticio líquido desarrollado a partir de ingredientes naturales como el Agua de Mar, la Echinácea, el Própolis, el Shiitake y la Vitamina C, nutrientes indispensables para que podamos sentirnos bien.

*** Agua de Mar.** Posee propiedades tonificantes por el aporte de sales minerales y oligoelementos marinos, que contribuyen a una buena nutrición celular y al buen funcionamiento del metabolismo. Regenera el medio interior favoreciendo la actividad celular e induciendo el equilibrio mineral y la homeostasia. Además, presenta importantes aplicaciones en las patologías infecciosas.

*** Shiitake (*Lentinula edodes*).** Es una seta ampliamente utilizada en la medicina asiática, siendo investigado el Shiitake por sus propiedades inmunológicas, que van desde las antivirales hasta las antialergénicas. También es fuente de proteínas, Potasio y Zinc, mineral que desempeña un papel primordial en el funcionamiento del sistema inmunológico.

*** Própolis.** Presenta propiedades antisépticas, por lo que se emplea como antibiótico y bactericida natural gracias a su alto contenido en Ácido Fenólico, Ácido Ferúlico y Galangina. Participa en el desarrollo de los procesos inmunológicos, ya que favorece la fagocitosis y la formación de anticuerpos con lo que incrementa la resistencia global contra las infecciones, de forma general, incluso del tracto urogenital. Posee propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y anestésicas.

*** Equinácea (*Echinacea angustifolia*).** Es rica en Glucósido Equinacósido, Equinaceina, Ácido Cafeico, Ácido Chicórico y Aceite Esencial. Todos estos principios activos estimulan el sistema inmunitario y, más en concreto, favorecen la proliferación de los glóbulos blancos y la producción de Interferón.

*** Vitamina C.** Esta vitamina aumenta la resistencia del organismo frente a infecciones, ya que potencia la actividad inmunológica de los Linfocitos, la producción de Interferón y la integridad de las membranas mucosas. Asimismo, actúa como un potente antioxidante.■

Más de 25 años cuidando de ti

UNA GRAN TRAYECTORIA

Derbós, Laboratorio Natural, en su búsqueda continua por el bienestar, apuesta por la investigación en todos los campos relacionados con la salud, desarrollando productos que nos garanticen una mejor calidad de vida.

DERBOS, LABORATORIO NATURAL
www.derbos.com
https://www.facebook.com/DerbosNatural

PONTE AL DÍA



PRUEBA PRENATAL

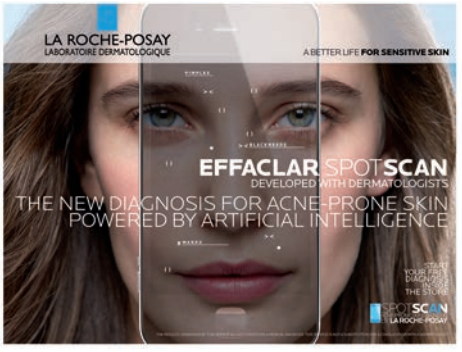
Transmural Biotech ha desarrollado QuantusFLM, un test basado en análisis de imágenes por inteligencia artificial que ofrece a los padres y a los ginecólogos información sobre si los pulmones del bebé están preparados para respirar al nacer. Es 100% no invasivo, altamente fiable y ofrece resultados en pocos minutos. Requiere una ecografía del tórax del feto.
www.quantusFLM.com



SECADO PROFESIONAL

Ultimate Experience utiliza iones positivos y negativos para realzar el brillo natural del cabello y evitar su encrespamiento, protegiéndole también de los efectos de la contaminación. Permite pasar del secado al moldeado con un solo clic gracias al sistema Switch & Style. Boquilla integrada en el mismo secador, 6 ajustes de temperatura y velocidad y función Samrt Memory.
www.rowenta.es

TECNOLOGÍA DERMOCOSMÉTICA



Effaclar Spotscan es la primera aplicación web que, gracias al uso de inteligencia artificial, analiza el grado de acné de las pieles mixtas, grasas o con tendencia acnéica, ayudándoles a encontrar su rutina personalizada. Solo se necesitan tres selfies (frontal y de ambos lados) para poder calcular el nivel de imperfecciones.
www.sp.spotsca.com
www.laroche-posay.es



MANTENERSE ACTIVO

Los entrenamientos diarios son un hábito de vida saludable no solo para estar en forma físicamente, sino también para sentirse mejor con uno mismo y Garmin te ayuda. Aquellos usuarios que dispongan de un modelo fenix® 6, vívoactive® 4/4s y Venu™ pueden realizar entrenamientos animados con entrenador y siguiendo los tiempos adecuados y las técnicas correctas.
www.garmin.com

PONTE AL DÍA



MOMENTO NUECES

Jorge Saludable, las Fit Happy Sisters y Paula Butragueño se unen a esta iniciativa de Nueces de California que enseña la fórmula ideal para mantener un estilo de vida saludable: una buena nutrición, ejercicio físico y contar con recetas saludables para cocinar en casa cada día de manera sana y creativa. Las sesiones estarán disponibles del 4 al 15 de mayo, de lunes a viernes, a las 18:30 h, desde el perfil de Instagram de Nueces de California@NuezCalifornia.
www.nuecesdecalifornia.com



LLEGA EL MASKIE

Adiós al full face y con él al autorretrato. Ahora la mirada es la gran protagonista. La directora médica de Sensabell, María Teresa Achiques recuerda que no sólo nos arreglamos para el resto, sino para nosotros mismos. Nuestros ojos recuperarán el protagonismo perdido en detrimento de la boca y sus técnicas voluminizadoras. El tercio medio superior de la cara, concluye la doctora Achiques, desbancará al inferior.
www.sensabell.com

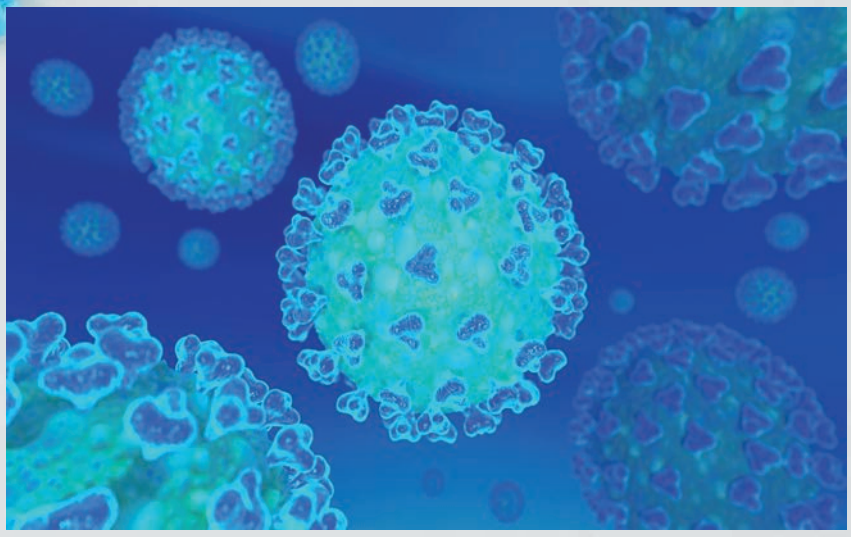


CORONAVIRUS

Presentamos y damos respuesta a algunas cuestiones y situaciones surgidas en esta crisis sanitaria a la que nos estamos enfrentando.



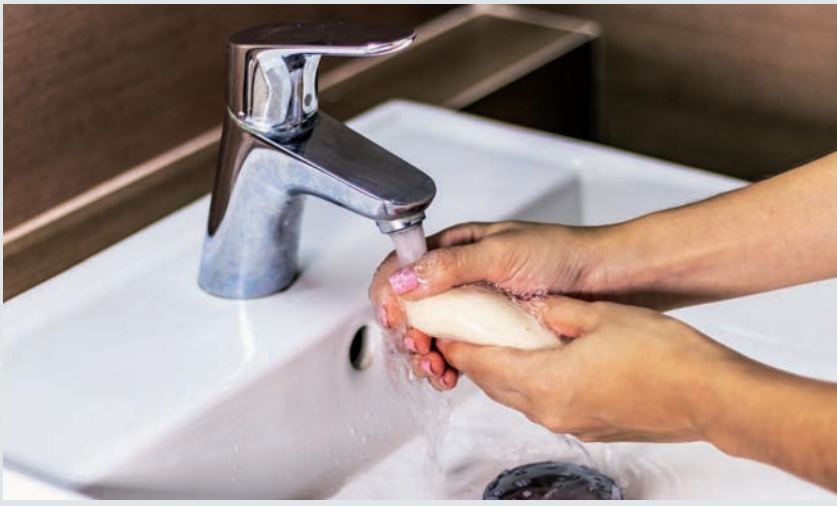
8PHOTO-FREEPIK



BULOS Y VERDADES

Si en nuestro día a día ya nos resultaba difícil discernir entre lo verdadero y lo falso dada la gran cantidad de información que recibimos de manera ininterrumpida, esto se ha complicado aún más en tiempos de coronavirus.
Ser capaces de separar el trigo de la paja puede llegar a ser vital.

Con el Covid-19 instalado en nuestras vidas, las redes sociales están en auténtica ebullición, y sus usuarios no cesan en su afán por bombardearnos con noticias de toda índole, unas para aconsejarnos cómo actuar y otras para advertirnos de los riesgos que supone mantener prácticas presuntamente peligrosas. La presentación más común de esta enfermedad es fiebre y tos, seguidos de síntomas parecidos a la gripe, con progresión rápida a neumonía fulminante y muerte principalmente en personas mayores de 70 años. Hasta ahora, la tasa de letalidad es de alrededor del 3%. La experiencia sugiere que aquellos con mayor riesgo, además de los ancianos, son los que están hospitalizados, inmunocomprometidos o tienen una enfermedad crónica. Además, los trabajadores de la salud han tenido históricamente un mayor riesgo de desarrollar y transmitir infecciones por coronavirus. A continuación mencionamos las mentiras más habituales y destacamos las verdades confirmadas:

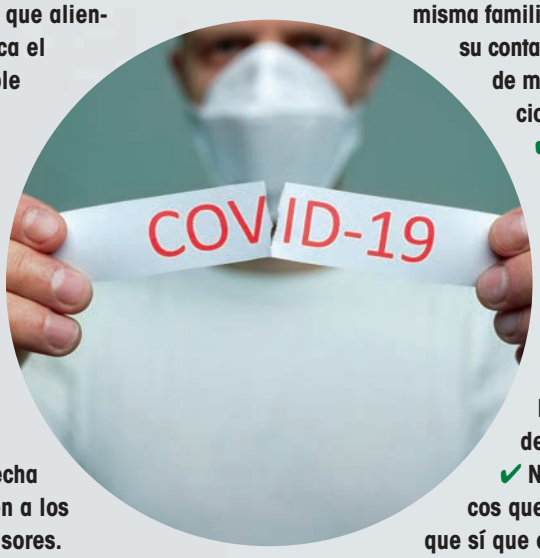


MENTIRAS

✖ **El frío mata el coronavirus.** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no existe razón alguna para creer que el frío pueda acabar con el coronavirus o con otras enfermedades.

✖ **Bañarse en agua caliente previene la infección.** No, esta práctica no resulta preventiva de ningún modo. Tal y como advierte la OMS, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 a 37º C con independencia de cuál sea la temperatura del agua. Además, si el agua está muy caliente puede haber riesgo de sufrir quemaduras. De hecho, no existe ningún estudio concluyente sobre cómo afecta la temperatura al virus.

✖ **Alimentos milagrosos.** Todas las informaciones que indican que algunos alimentos (setas, algas, batidos detox…) podrían reducir el riesgo de adquirir la enfermedad a base de fortalecer el sistema inmunitario carecen del menor rigor científico. Algunas pueden ser altamente perjudiciales como las que alientan al consumo de alcohol. Destaca el caso del ajo, un alimento saludable con algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus.



✖ **Los mosquitos pueden transmitir el virus.** El Covid-19 es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto de una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que dicha persona genera. Según explica la OMS, hasta la fecha no existen indicativos que apunten a los mosquitos como posibles transmisores.

✖ **El ibuprofeno puede ser perjudicial.** La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) ha asegurado que no existe ningún dato que pueda afirmar que la ingesta de ibuprofeno agrave la infección por Covid-19.

✖ Uso de lámparas **ultravioletas.** No deben utilizarse lámparas ultravioletas para esterilizar las manos, ya que, según informa la OMS, pueden causar eritemas.

✖ **Supervivencia del virus.** Se han difundido numerosas informaciones con datos muy concretos que señalan horas de supervivencia determinadas sobre distintas superficies. Se sabe que el virus puede contagiarse a través de las gotículas que una persona haya dejado sobre una superficie; sin embargo, ninguna entidad especializada especifica el tiempo que sobrevive el virus en diferentes superficies.

VERDADES

✔ El coronavirus Wuhan Covid-19 se originó en Wuhan y su foco se estableció en un mercado de animales vivos.

✔ El nuevo virus se comporta de manera similar a otros virus de la misma familia, como los responsables del SARS o el MERS: su contagio se produce a través de gotas respiratorias de más de cinco micras y por contacto con secreciones de las personas infectadas.

✔ Afecta más a ancianos y personas con patologías de base e inmunodeprimidas. La población infantil no parece resultar especialmente afectada por el virus, aunque se están dando algunos casos.

✔ De momento no existe ningún tratamiento para el coronavirus. El remedio sería encontrar una vacuna para la que ya se trabaja. En casos específicos, se emplean antivirales de forma experimental.

✔ No existen protocolos de inmunidad específicos que actúen únicamente frente al Covid-19. Lo que sí que existe son formas de reforzar el sistema inmunitario para que este más protegido frente a cualquier tipo de infección. Cuando estén disponibles terapias farmacológicas para el coronavirus (u otros virus de ARN), las medidas nutracéuticas siempre podrán emplearse como adyuvantes.

✔ Se cree que el periodo de incubación oscila entre los dos y los catorce días.

✔ La forma básica de prevenir el virus es también la más sencilla: lavado de manos frecuente, durante al menos 20 segundos, con agua y jabón, o con un desinfectante con alcohol. Se recomiendan taparse con el brazo la nariz y la boca al toser y estornudar y mantener una distancia entre personas de unos dos metros.

✔ En cuanto al uso de mascarillas, se recomiendan no como protección propia, sino para proteger a otras personas. Eso sí, hay que saber usarlas bien: se deben colocar con las manos limpias y evitar tocarlas durante su uso. Hay que quitárselas por detrás y deben cambiarse si están húmedas.

Las mascarillas han pasado de ser unas casi completas desconocidas, a formar parte de nuestro día a día. Este elemento se ha convertido en imprescindible si queremos realizar las salidas ya permitidas de nuestro domicilio.



MASCARILLAS

TIPOS, PRECAUCIONES Y CONSEJOS DE USO

¿Qué modelos existen?

Podemos hablar de tres tipos principales de mascarillas: las quirúrgicas, las mascarillas con filtro y, por último, las higiénicas. Es importante conocer qué las diferencia.

*** Quirúrgicas:** Es el tipo más común y conocido, ya que se trata de las que utilizan los profesionales sanitarios. Ejercen como barrera para evitar la emisión o transmisión de gotas respiratorias que salen de nuestro organismo al hablar, toser o estornudar. Por lo tanto, previenen la transmisión del virus desde una persona infectada a otra sana, pero no evita el contagio de una persona no infectada. Este tipo de mascarillas no proporcionan un nivel fiable de protección frente al coronavirus. Pero debemos contar con ellas, ya que su uso está destinado a la población en general.

*** Con filtro:** Son las que mayor nivel de protección ofrecen a quien la lleva, gracias al filtro que contiene de micropartículas. Además, pueden tener una válvula que facilita la respiración y evita la condensación, las cuales se recomiendan para largos periodos de uso. En función de su grado de protección, podemos hablar de tres tipos.

1- Mascarilla FFP1. Tienen una filtración mínima del78% y un porcentaje de fuga hacia el interior de un 22%.

2- Mascarilla FFP2. Protegen a la persona que la lleva puesta de la inhalación de partículas peligrosas. Las hay con y sin válvula. No evitan contagiar a una persona pero sí evitan que nos contagiemos.

3- Mascarilla FFP3. Tiene una eficacia de filtración mínima del 98%. Deben reservarse para los profesionales sanitarios, personas infectadas por Covid-19 o para aquellas personas involucradas en procedimientos médicos que generen aerosoles. Con esta mascarilla se evita contagiar y ser contagiado.

*** Higiénicas:** la fiabilidad de las mascarillas higiénicas o hechas en casa depende en su mayoría de los materiales con los que estén fabricadas. No obstante, numerosos estudios demuestran que las mascarillas de tela protegen menos que las quirúrgicas y no son consideradas EPI.

REFERENCIAS

Mifarma *www.mifarma.es*

USARLAS DE FORMA CORRECTA

De acuerdo con las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud conviene seguir estos cinco pasos.

- **Lavarse las manos con un gel desinfectante o agua y jabón antes de colocarse la mascarilla.**
- **Coger la mascarilla por las cuerdas o gomas que van a las orejas. Debemos cubrir la boca y la nariz en todo momento.**
- **Evitar manipular la mascarilla mientras se realiza la colocación.**
- **Si en algún caso la mascarilla llega a estar húmeda, mejor cambiarla y no utilizarla más.**
- **Para quitarla se debe empezar por atrás, evitando tocar la parte delantera. Se sujeta por las cuerdas o gomas y se desecha en un recipiente cerrado. A continuación, nos lavaremos las manos.**

DOLOR DE ESPALDA

CUIDAR LA SALUD POSTURAL



Yanalya / Freepik

Debido al estado de alarma son muchos quienes han aterrizado de lleno y de manera brusca en el teletrabajo, viéndose obligados a adaptar sus hogares para responder a las necesidades de una oficina. En este tránsito, la espalda puede haber sufrido unas lesiones fácilmente evitables.

Estar teletrabajando desde casa significa estar sentado durante largas horas en la misma posición y muchas veces con una mala postura. Esto, a la larga, puede pasarnos factura, afectando a la salud de nuestra espalda.

Por lo general, los hogares no suelen estar preparados para trabajar durante 8 horas seguidas. No siempre se dispondrá de mesas y sillas ergonómicas, a lo que se suma la falta de movimiento generada por la crisis sanitaria que estamos viviendo. Para evitar estos efectos colaterales del teletrabajo, los expertos ofrecen las siguientes recomendaciones:

• Disponer de un asiento regulable. Este sistema permitirá adaptar la silla a la altura que se requiera. El mismo asiento deberá sujetar la espalda, y mantener la columna recta.

• Al estar sentado, los pies se apoyarán en el suelo, y se mantendrán las rodillas al mismo nivel que las caderas, formando un ángulo recto.

• La pantalla del ordenador también tendría que ser regulable. Esta debe situarse a unos 45 cm de distancia y a la misma altura que los ojos.

• Conviene hacer pausas durante la jornada de trabajo. Es recomendable levantarse para mover y estirar las piernas y evitar que los músculos y articulaciones queden entumecidos.

• Es preciso mantener la espalda totalmente apoyada en el respaldo de la silla y acordarse de contraer el abdomen. Si la musculatura encargada del control postural se mantiene activa, evitamos cargar de mayor tensión los discos vertebrales de la espalda.

• Es útil colocar un resposapiés para evitar la sobrecarga de los músculos de las piernas.

• Es importante definir una rutina de ejercicio. Los expertos recomiendan que sea de al menos 3 horas a la semana. Si no se puede salir, son muchas las opciones de ejercicios on line.

• Cuando se acaba la jornada laboral, lo mejor es realizar una serie de estiramientos, centrados especialmente en la musculatura de la espalda, y haciendo especial hincapié en los movimientos cervicales y lumbares.

ESCOGER UNA SILLA ADECUADA

Según afirma Martín López, director comercial de Ofita, empresa de diseño y mobiliario de oficina, el 60% de los dolores de espalda relacionados con el trabajo sedentario se relacionan con una mala elección de la silla. Para escoger una silla adecuada hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **El respaldo de la silla no debe ser excesivamente rígido, tiene que permitir cierta flexibilidad de movimientos: giro, regulación de altura del asiento y del reposabrazos.**
- **El respaldo debe hacer posible que la espalda esté correctamente apoyada. Es particularmente importante el apoyo de la zona lumbar.**
- **La silla debe posibilitar una posición sentada dinámica.**
- **Los reposabrazos son necesarios, pues proporcionan apoyo y descanso a los brazos.**
- **Los asientos no han de ser excesivamente blandos.**

www.ofita.com

EVITAR EL INSOMNIO

QUÉ NO NOS QUITEN EL SUEÑO

La crisis sanitaria que estamos viviendo ha transformado nuestros hábitos y generado una enorme carga de incertidumbre. Nos cuesta conciliar el sueño, y la calidad del mismo ha empeorado considerablemente. Sin embargo, existen pautas para paliar los efectos adversos de la Covid-19 en nuestro descanso nocturno.

FREEPIK



Con el coronavirus instalado de lleno en nuestra cotidianidad, ha cambiado prácticamente todo: rutinas, forma de vida, costumbres y pequeños placeres… Nos sentimos confundidos y desorientados. Y esta situación se ha visto reflejada en nuestra manera de dormir: sufrimos episodios de insomnio, y el sueño, cuando llega, suele resultar insuficiente e interrumpido, con pesadillas más o menos frecuentes o ensoñaciones inquietantes.

El empeoramiento de nuestro descanso se debe, por un lado, al cambio de hábitos. A causa del estado de alarma y el confinamiento sufrido, hemos modificado horarios y actividades, así como nuestra exposición a la luz natural, que se ha visto reducida, sobre todo en algunos casos, de manera drástica. Esto altera nuestro reloj biológico interno, regido por los ciclos circadianos de luz y oscuridad, generados por la rotación de la Tierra. A ello se suma una reducción de la actividad física y cierto caos en cuanto a horarios de comidas, trabajo, horas frente al televisor…

Y otra de las grandes enemigas del sueño es la ansiedad anticipatoria. Tendemos a anticiparnos al futuro, y eso nos hace vivir el presente con preocupación. Este sentimiento no deja de ser una percepción subjetiva que catalogamos como amenazadora. En estos momentos, recreamos problemas que aún están por llegar, cuando lo único cierto es que no sabemos qué va a pasar ni cuáles van a ser nuestras necesidades.

Por otra parte, según explica la Dra. Verena Senn, neurobióloga y experta en sueño, si descansamos poco o de forma irregular "somos mucho más susceptibles a enfermedades e infecciones". Según estudios, quienes duermen tan solo cuatro horas en lugar de las ocho recomendadas, experimentan una disminución en la proporción de glóbulos blancos, es decir, de las células que luchan contra los organismos invasores.

¿Qué podemos hacer para dormir mejor?

Aún en las circunstancias que estamos viviendo, mejorar la calidad del descanso nocturno es posible. Para ello podemos seguir las siguientes pautas.

- El mantenimiento de unas rutinas diarias y la práctica de ejercicio físico son el mejor remedio para lograr una normalidad que se traduzca en menor ansiedad y mejor sueño.
- Practicar la higiene del sueño: hay que intentar ir a dormir en un ambiente agradable y ventilado, y relajarse a través de música, ejercicios de relajación, lectura, meditar antes de dormir…
- Evitar la hiperconexión apagando móviles, ordenadores y tabletas.
- Establecer patrones de sueño: levantarse y acostarse cada día a la misma hora. No realizar siestas durante el día o no superiores a 20 minutos.
- Cenar ligero y unas horas antes de acostarse. Y evitar el alcohol y la cafeína.
- Durante el día mantener, en la medida de lo posible, contacto con otras personas a través, por ejemplo, de videollamadas. Son unas charlas en las que empatizar con los demás y conectar con sus emociones.
- Si a pesar de todo los síntomas persisten, será necesario solicitar ayuda profesional.

ATENCIÓN A LOS NIÑOS

En el caso de los más pequeños de la casa, la Asociación Española del Sueño (SES) aconseja priorizar durante la mañana tareas que activen el cuerpo y que requieran una activación mental. Asimismo, sería conveniente que antes de acostar a los niños se les creara una rutina relajante (contar un cuento, ejercicios de relajación compartida) para "desconectar del día" en un ambiente con poca luz y ruido. Los expertos remarcan especialmente la necesidad de sincronizar los horarios de los niños con el día natural. www.ses.org.es

El Grupo ASISA, de la mano de la Dra. Paula Giménez Rodríguez, delegada de ASISA en Alicante y directora de la Unidad Multidisciplinar de Sueño de la clínica HLA Vistahermosa, ha puesto en marcha una iniciativa para informar y aconsejar a la población española sobre los problemas relacionados con el sueño. www.grupoasisa.com

VITAMINA D

¿UN BUEN ALIADO?

En estos momentos vivimos especialmente preocupados por el estado de nuestra salud y, conscientes de que la prevención es crucial, buscamos aliados que mejoren y potencien nuestro sistema inmunológico ante la amenaza que supone la Covid-19. ¿Es la vitamina D uno de ellos?





Cada día nos llegan, de una u otra manera, informaciones acerca de cómo hacer frente al coronavirus. Algunas de ellas, como no podía ser de otra manera, tienen que ver con la prevención: remedios más o menos milagrosos que nos ayudarán a sortear a la temida enfermedad. Inocuos o no tanto, con mayores o menores dosis de realismo, todos se alimentan de nuestra necesidad de saber y de nuestra incertidumbre. Una de esas informaciones tiene que ver con la vitamina D.

Según un estudio desarrollado por la Universidad de Turín -ciudad con gran afectación por el virus,- la vitamina D posee propiedades contra las inflamaciones y funcionaría como una herramienta para reducir los factores de riesgo. Según este estudio, los pacientes hospitalizados por coronavirus presentan una prevalencia muy alta de hipovitaminosis D. Lo cierto es que la radiación solar ultravioleta reduce la presión arterial, sintetiza la vitamina D y mejora el tratamiento de diversas patologías. Sin embargo, otros investigadores consideran que la supuesta relación entre presentar bajos niveles de este nutriente y padecer coronavirus -tal y como apuntaba la interpretación de la Universidad de Turín- no es del todo acertada. El motivo lo encontraríamos en que la hipovitaminosis D es una carencia prácticamente endémica en la población europea, ya que son muchas las personas que presentan bajos niveles de este nutriente. Además, tiene que ver con la edad: se da en un 30% en la población joven, un 60% en la adulta y hasta en un 85% en el caso de los ancianos.

Un gran protector

No obstante, lo que sí está probado es que la vitamina D juega un importante papel en la modulación de la respuesta inmune y gran cantidad de datos epidemiológicos indican que su déficit aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas.

La vitamina D es una vitamina de tipo soluble, esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo. Posee un fuerte impacto en la protección de nuestros huesos y aumenta la absorción de calcio. La forma de vitamina D sintetizada por los humanos se llama colecalciferol (vitamina D3) y se sintetiza en la piel por la acción de la luz ultravioleta (UVB). Su déficit puede provocar osteoporosis, osteopenia, problemas de hipertensión e incluso puede afectar al estado de ánimo, provocando patologías como la depresión.



¿Dónde está presente?

La vitamina D se obtiene fundamentalmente (en un 90%) a partir de la síntesis cutánea por la acción de los rayos ultravioletas del sol (UVB). Sería conveniente tomar el sol de forma directa y al menos entre 10 y 12 minutos al día. La hora ideal se situaría alrededor de las 13.00 h, pues es cuando el ángulo de elevación solar resulta más óptimo.

También la encontramos en alimentos como el pescado azul (sobre todo en atún, salmón y sardinas), en el marisco, las setas, el aguacate y los huevos.





Beyond Guardian Air. Más que un purificador de aire

LA SOLUCIÓN DEFINITIVA PARA UN AMBIENTE SALUDABLE EN HOGARES Y NEGOCIOS

Único purificador del mercado que combina de forma exclusiva tecnologías que incluyen la generación de iones, filtración mejor que HEPA, oxidación fotocatalítica y ActivePure®.



Única Tecnología para la limpieza premiada por el prestigioso sello Tecnología Espacial Certificada.

Los seres humanos respiramos aproximadamente 16 kg de aire al día. De su calidad depende nuestra salud. El aire en el interior de los edificios está hasta cinco veces más contaminado que el exterior. Actualmente pasamos el 90% de nuestras vidas en interiores en comparación de lo que ocurría en generaciones anteriores. Esta creciente tendencia de estar más tiempo en espacios cerrados puede tener efectos negativos para la salud, sobre todo en ancianos y niños.

Y en este sentido, según una investigación científica del Instituto Tecnológico de Massachusetts, no solo debemos de preocuparnos por la persona que está a nuestro lado. Toser esparce gotas hasta seis metros y al estornudar puede llegar hasta ocho metros o más. Estas microgotas pueden permanecer suspendidas en el aire durante horas. El propio Director de la OMS, Tedros Adhanom concluye que "con virus y bacterias viviendo en el aire y las superficies durante días, se necesita una solución para controlar los espacios interiores en los que vivimos".

NO GENERA OZONO

El Ozono es perjudicial para la salud, pudiendo disminuir la función pulmonar, irritación de garganta, síntomas graves de asma, tos, dolor en el pecho, dificultad para respirar, irritación del tejido pulmonar y una mayor sensibilidad a las infecciones respiratorias.





Gracias a la Tecnología ActivePure®, este aparato utiliza el oxígeno y la humedad del aire, para convertirlos en poderosos oxidantes capaces de destruir los microorganismos en el aire y en las superficies desinfectándolas. Mata los patógenos al contacto, pero segura tanto para personas como para animales.

¿Ayudan los filtros de aire actuales?

Estos aparatos capturan los gérmenes y otros microorganismos, pero luego se convierten en focos generadores de bacterias en caso de no ser sustituidos. Tienen un flujo de aire limitado, cubren áreas reducidas, requieren una limpieza y un mantenimiento frecuentes, pierden eficacia a medida que los filtros se van saturando y, además, redistribuyen pero no eliminan el polvo.

Libres de patógenos

La tecnología ActivePure® destruye los receptores del virus, quedando desactivados y sin capacidad de infectar. En menos de 12 horas, neutraliza los virus y bacterias, como por ejemplo el Ecoli, Salmonela, Virus ARN y ADN y esporas de hongos como Penicillium en un 99,99%. Pero esta tecnología activa también presenta otros importantes beneficios como que llega a cualquier zona de difícil acceso, oxida el etileno, produciéndose dióxido de carbono y vapor de agua; actúa sobre las superficies, elimina biocontaminantes aerosoles y compuestos orgánicos volátiles (COVS), así como olores, humo y productos derivados de la combustión del tabaco. No genera ozono, apenas necesita mantenimiento y no requiere instalación. Por último, no podemos olvidar una gran ventaja: no es perjudicial para las personas ni animales; por lo que no es necesario que los espacios estén desocupados ni evacuados, las salas pueden permanecer ocupadas y protegidas las 24 horas del día.



EFICACIA DEMOSTRADA

Laundry Pro 2.0 es otro producto con Tecnología ActivePure® que permite reducir los químicos en hogares y negocios. Lava la ropa, limpia y desinfecta todo tipo de superficies. Limpieza y desinfección con agua fría.

La tecnología ActivePure® ha demostrado una gran eficacia en diferentes entornos como hospitales, farmacias, viviendas particulares, clínicas, escuelas, centros deportivos, además de hoteles, despachos profesionales y centros comerciales, para el cuidado de la salud de clientes y empleados. Por ello, está siendo la elección perfecta para muchos profesionales en sus diferentes sectores.

El purificador de aire Beyond Guardian Air está indicado tanto para aquellos que sufren alergias y asma, como para los que quieren disfrutar de una calidad de aire inmejorable y protege de posibles enfermedades.

Características únicas

Beyond Guardain Air funciona con entrada de aire direccional para ofrecer una menor resistencia y su generador de iones de múltiples puntos crea una atracción de carga eléctrica hacia el filtro. La capa de carbono prefiltra las partículas grandes y los olores; y el filtro de polipropileno resistente al agua captura el 99,97% de las partículas tan pequeñas como 0,1 micras, filtración 3 veces superior al estándar HEPA. Tiene un rango de acción de hasta 185 m². Beyond Guardian Air ha sido catalogado por el Ministerio de Salud Italiano como artículo médico de clase 1 , con el número de registro: BD/RDM: 1614154.■

BEYOND GUARDIAN AIR
www.beyondguardianair.es



Es la piedra angular de nuestra salud. Se encarga de la defensa del organismo frente a agresiones tanto externas como internas. Por tanto, resulta fundamental mantenerlo en buen estado para prevenir y combatir diversas enfermedades.

SISTEMA INMUNITARIO

¿Cómo fortalecerlo?

El estallido de la pandemia del coronavirus ha alterado nuestros hábitos y ha causado una sensación de miedo generalizada. Al mismo tiempo, ha aumentado nuestro interés por el sistema inmunitario y nos preguntamos qué es.

El sistema inmunitario es el sistema de defensa que protege nuestro organismo de ataques externos y que debemos cuidar no solo ahora en caso de emergencia sanitaria extraordinaria, sino también en situaciones de normalidad y a lo largo de toda nuestra vida. Las defensas protegen al cuerpo humano de las amenazas que proceden de elementos «físicos», como los virus y las bacterias, y de elementos «psicológicos», como el estrés y la tensión que, en este periodo que vivimos, pueden agravarse por el bombardeo mediático al que estamos sometidos, a un mayor consumo de información tanto fiable como



PROSTOOLEH / FREEPIK

de “fake news” o noticias falsas que se cuelan sobre todo por redes sociales y, muy especialmente, el aislamiento forzoso en casa, con lo que comporta momentos de convivencia en espacios más reducidos de lo que estamos acostumbrados y asumir la prohibición social de no salir a la calle más que en determinados supuestos.

Las evidencias científicas dejan claro que contar con un sistema inmunitario fuerte reduce el riesgo de padecer complicaciones patológicas. Por lo tanto, es fundamental que comprendamos su composición y funcionamiento y de qué manera nosotros mismos podemos ayudar a mejorarlo. El sistema inmunitario está formado por un conjunto de órganos, como la médula ósea, el timo, los ganglios linfáticos, el bazo, las amígdalas y la propia piel. Todos ellos, junto con determinadas células del sistema inmunitario, y barreras físicas, tales como los epitelios o capas de revestimiento de los órganos del aparato respiratorio y gastrointestinal, garantizan un buen funcionamiento de este sistema de defensa. En determinadas situaciones, estos «centinelas» pueden verse sometidos a duras pruebas y el sistema de defensa del organismo puede perder su equilibrio óptimo, la denominada homeostasis, incrementando la vulnerabilidad del cuerpo frente a las infecciones.

El escudo de nuestro organismo

El sistema inmunitario actúa de dos formas diferentes frente a los ataques externos: a través de la inmunidad innata y de la inmunidad adaptativa (o adquirida). La primera es de tipo inespecífico y está presente desde nuestro nacimiento. Se caracteriza por mecanismos de defensa preparados para funcionar incluso antes de que llegue el agresor y su labor consiste en responder con rapidez a las infecciones. Es el caso, por ejemplo, de los neutrófilos que forman parte de las primeras células que intervienen para curar rasguños y heridas de la piel. Sin embargo, este tipo de inmunidad no puede responder de forma concreta ante agentes patógenos, por lo que interviene también la inmunidad adquirida.

Este tipo de inmunidad necesita más tiempo para desarrollarse y para protegernos y está diseñada para responder ante antígenos determinados y eliminarlos. Una vez instaurada, esta inmunidad dura toda la vida. Gracias a la función “memoria” que posee, su eficacia aumenta cada vez que un determinado patógeno se presenta de nuevo. Esta inmunidad lucha contra los microbios fabricando anticuerpos que se unen a los primeros bloqueando su capacidad de infectar las células organismo humano.



MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

No es fácil en momentos de incertidumbre pero mantener una actitud positiva y controlar el estrés puede marcar una gran diferencia en nuestro sistema inmunológico. Los periodos de nerviosismo pueden dejar al organismo indefenso ante agresiones externas. Por o tanto, intentar poner al mal tiempo buena cara tiene un efecto directo en nuestro (SI).

¿Por qué disminuyen las defensas?

Entre las causas que provocan la reducción de las defensas inmunitarias se incluyen los cambios de estación, las variaciones de temperatura, el estrés psíquico y físico, una alimentación no adecuada, la falta de sueño, una actividad deportiva no adaptada a cada uno o un consumo excesivo de medicamentos. La bajada de las defensas puede afectar a todos los grupos de edad, si bien los más sensibles son los niños y las personas mayores. De hecho, el sistema inmunitario de los niños no siempre puede defenderse de manera adecuada, incluso sin que haya un trastorno real, ya que nacen con un funcionamiento incompleto del mismo, se va desarrollando lentamente y su eficacia total se alcanza durante los primeros tres o cuatro años de vida. Por ello, los más pequeños suelen verse afectados de afecciones respiratorias recurrentes, como dolor de garganta, nariz tapada o resfriado, incluso más de 12 veces al año.

Al reconocer una bajada de defensas, nuestro organismo lanza mensajes de alarma que nos advierten de que necesita ayuda. Normalmente, aparecen síntomas poco específicos, como cansancio físico y mental e, incluso, y algunas manifestaciones en la piel. En estos casos, se recomienda poner en marcha una estrategia saludable que incluya una mejora de hábitos en la alimentación, el estilo de vida e incorpore una cierta actividad física adecuada a nuestra edad, además de consultar al médico para que nos guíe o establezca unas pautas que nos ayuden.

Dieta equilibrada

La nutrición es el primero de los pilares que juega un papel preventivo en el mantenimiento de la salud. La alimentación es fundamental para mantener nuestras defensas inmunitarias, a cualquier edad, y nunca deberían faltar alimentos de calidad ricos en minerales y vitaminas e nuestra dieta, que debería incluir pescado, carne y huevos, además de las habituales raciones de fruta, fresca o en batidos o zumos, y verdura, obtenida preferiblemente de procesos agrícolas sostenibles respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad. Con este tipo de alimentación, el organismo puede incorporar minerales, como cobre, zinc y selenio, y de todo el complejo de vitaminas B, B1, B6 y vitamina D. También es recomendables incluir frutos secos, como nueces.

Piensa que

El picoteo entre horas por ansiedad o aburrimiento y la ingesta arbitraria de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas y azúcares, no son nada recomendables.






Montes de Galicia


Montes de Galicia

Las pautas

Una alimentación rica en antioxidantes, practicar técnicas de relajación y dormir lo suficiente y de forma adecuada son fundamentales para potenciar al máximo las defensas de nuestro organismo.

Con una dieta variada y rica se obtienen miles de fitoquímicos que actúan juntos para proporcionar protección contra la inflamación, el estrés oxidativo, una microbioma intestinal deficiente o un sistema inmunológico débil. Seguir un patrón alimentario poco saludable basado en la ingesta de productos ricos en grasas de poca calidad y azúcares refinados presentes en muchos los alimentos ultraprocesados puede interferir en el sistema inmunitario.

Las sustancias vegetales

Pueden ser también de gran ayuda para mantener o aumentar nuestras defensas, independientemente de la edad, aunque se recomienda consultar siempre con un profesional de la salud antes de consumirlas. Existen plantas medicinales, como la equinácea pálida[1,2], el saúco[3], la malva[4] y la uña de gato[5], cuya acción sinérgica se ha demostrado eficaz para ayudar a las defensas naturales del organismo. En concreto, su acción resulta de gran utilidad en la prevención (limita la recurrencia de episodios infecciosos) y en el apoyo al tratamiento en fases agudas (con una acción inmunomodulante, antiinflamatoria y antioxidante).

UNA GRAN FAMILIA

- **VITAMINA A** Beneficia la formación y el mantenimiento de los tejidos óseos y blandos, los de las membranas mucosas, los de los dientes…y se puede encontrar en los productos lácteos, algunos pescados, brócoli o zanahorias, entre otros.
- **VITAMINA B3** Es la principal encargada de mantener las mucosas en condiciones normales, por eso es tan importante ingerir alimentos que la contengan durante el invierno. La carne roja, el pescado, los tomates, el pollo o los huevos son algunos de los alimentos ricos en Vitamina B3.
- **VITAMINA C** O ácido ascórbico, es conocida principalmente por contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario, además de ser un potente antioxidante. Contribuye al funcionamiento normal de los huesos, los cartílagos, la piel, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso. Frutas, verduras y hortalizas como el pimiento, el brócoli, la col de Bruselas, las naranjas, los kiwis o los boniatos tienen un alto contenido en vitamina C.
- **VITAMINA D** Es la llamada "vitamina solar", ya que puede ser sintetizada en la piel en respuesta a la radiación de los rayos UVB. También está presente en los huevos, la carne, el pescado azul, la leche, etc.
- **VITAMINA E** Ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo, protegiendo nuestro sistema inmune. Los frutos secos, el aceite de girasol o el germen de trigo la contienen.
- **ÁCIDO FÓLICO** Ayuda a crear glóbulos blancos, su ausencia en el organismo conduce a que disminuya la producción de éstos y que uno esté más susceptible a las infecciones (catarros, gripes...) Las mejores fuentes de ácido fólico son las legumbres, el arroz, el pan, el brócoli o los cereales.
- **OMEGA 3** Se trata de un nutriente que mejora las defensas, a la vez que aporta más energía a quien lo ingiere. Entre los productos con más niveles de Omega 3 se encuentran los pescados, especialmente los azules; también se puede hallar Omega 3 en el aguacate, en los frutos secos o en la avena, entre otros.

NO TE OLVIDES

- ✔ Consumir todos los grupos de alimentos
- ✔ Reducir los procesados
- ✔ Beber de 1,5 a 2 litros de agua
- ✔ Eligir hidratos de carbono integrales
- ✔ Reducir el consumo de bebidas excitantes
- ✔ Lavar bien los alimentos frescos
- ✔ Evitar el picoteo

EL ESTRÉS, ALCOHOL, TABACO, SEDENTARISMO, DORMIR POCO Y SEGUIR UNA MALA ALIMENTACIÓN PUEDEN AFECTAR AL ESCUDO DE NUESTRO ORGANISMO.

PROSTOOLEH / FREEPIK



LOS HÁBITOS TAMBIÉN INFLUYEN

A pesar de que habitualmente pensamos que nuestro estado nutricional se basa únicamente sobre lo que comemos, no somos conscientes de la importancia que también tienen nuestros hábitos alimentarios sobre él. La presidenta de FESNAD, la Dra. Ascensión Marcos destaca, en este sentido, la importancia de no saltarse ninguna de las 3 comidas más importantes del día: desayuno, comida y cena. "Recordemos que la magia no existe y que las dietas milagro no nos ayudan a mantener una buena alimentación, si no que es necesario seguir un buen estilo de vida. Se puede tomar un tentempié entre el desayuno y la comida a base de fruta, frutos secos o yogur y/o una pequeña colación entre la comida y la cena" concluye.

En lo que respecta a los niños, en algunos casos, puede resultar útil proporcionarles sustancias que ayuden a su sistema inmunitario a trabajar mejor sin estimularlo en exceso y, sobre todo, sin alterar su funcionamiento. La equinácea, en combinación con la malva y el saúco, puede utilizarse con niños para reforzar su sistema inmunitario. Este tipo de combinación de sustancias complejas puede ser útil tanto para prevenir infecciones, es decir limitarlas en número, como para ayudar al sistema inmunitario durante las recaídas.

La utilidad de estas plantas en la homeostasis del organismo y de su sistema de defensa deriva de la acción sinérgica de las numerosas sustancias que incluyen entre las que se encuentran los polisacáridos y los flavonoides. Actualmente, la investigación



científica, en concreto la rama de la metabolómica, es capaz de identificar dichas sustancias. Además, gracias a la tecnología y metodología de la biología de sistemas, se puede entender la forma en la que interactúan, en sinergia entre ellas, con la complejidad del organismo y sus vías fisiológicas. Una vez identificadas y analizadas, resulta importante extraer y concentrar dichas sustancias mediante tecnologías avanzadas que garanticen su seguridad y naturalidad. A día de hoy, los avances científicos conseguidos en el estudio de las sustancias vegetales permiten establecer, además, su eficacia y seguridad. De hecho, ha sido posible trasladarlas del campo tradicional al de la Medicina basada en la Evidencia (Evidence Based Medicine)[6] y la Medicina de Sistemas (System Medicine)[7], la nueva frontera médica interdisciplinar que estudia los sistemas del cuerpo humano como parte de un todo integrado, incorporando interacciones bioquímicas, fisiológicas y ambientales.■



DESCANSO Y DEPORTE

Dormir bien resulta tan fundamental como que durante el sueño se liberan hormonas directamente vinculadas con el correcto funcionamiento del sistema inmunitario. No basta con dormir de 7 a 8 horas diarias, si no de sincronizar nuestras costumbres con el reloj biológico, respetando las horas de acostarse y de levantarse. "Si descansamos poco o de forma irregular, somos mucho más susceptibles a contraer enfermedades e infecciones", afirma la Dra. Verena Senn, neuro bióloga y experta en sueño.
En cuanto al deporte, su práctica cotidiana, adaptada a cada edad, promueve la producción de hormonas que regulan el sueño y refuerzan nuestro sistema inmunitario.

Referencias:

- Clinique La Prairie. *www.cliniquelaprairie.com*
- El Coco App. *www.elcoco.es*
- Emma. *www.emma-colchon.es*
- FESNAD. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. *www.fesnad.org*
- Instituto Médico Láser. *www.iml.es*
- MiFarma. *www.mifarma.es*
- Montes de Galicia. *www.losmontesdegalicia.es*
- Multicentrum. *ww.multicentrum.es*

Fuentes

1. Evaluation of Echinacea for prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. Shah SA, Sander S, White CM, Coleman CI - lancet Infect Dis 2007; 7:473-80
2. European Scientific Cooperative on Phytotherapy, 2003. ESCOP monographs - The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, ESCOP - Thieme, 2nd Edition
3. Zakay-Rones Z, Thom E, Wollan T, Wadstein J. (2004). Randomized study of the efficacy and sadfety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. J Int Med Res. 2004 Mar-Apr;32(2):132-40.
4. El Ghaoui WB, Ghanem EB, Chedid LA, Abdelnoor AM. The eff ects of Alcea rosea L., Malva sylvestris L. and Salvia libanotica L. water extracts on the production of anti-egg albumin antibodies, interleukin-4, gamma interferon and interleukin-12 in BALB/c mice. Phytother Res. 2008 Dec;22(12):1599-604.
5. WHO monographs on selected medicinal plants. Vol. 3.
6. Evidence-Based Medicine E-Book: How to Practice and Teach EBM Di Sharon E. Straus, Paul Glasziou, W. Scott Richardson, R. Brian Haynes 2019
7. Network Medicine, J. Loscalzo, A. L. Barabasi, E. K. Silverman – pag IX – X

Con sustancias activas

La gama Preventan® contiene una mezcla única de sustancias biológicamente activas (ProteQuine®), enriquecida con vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune en la mucosa bucal y nasal, puntos de entrada en los que la inmunidad es esencial para la lucha contra patógenos virales.
www.preventan.es / www.neuraxpharm.cz





Monodosis bebibles

Combina vitamina B6, jalea real, propóleo, calostro, reishi y shiitake. Formulado específicamente para proporcionar un buen equilibrio entre función inmune y energía. Se recomienda Propolvit Defens de cara a afrontar los cambios de estación. 20 viales de 10 ml. Tomar uno al día con el desayuno.
www.marnys.es



Con energía

Complemento alimenticio elaborado a base de una asociación de plantas, vitaminas y minerales de origen 100 % vegetal y Echinacea con una fórmula específica, para impulsar de forma natural las defensas del organismo. Modo de empleo: antes del invierno 1 comprimido por la mañana durante 15 días.
www.arkopharma.com

Tabletas efervescentes

Complemento alimenticio a base de guaraná, ginseng, jalea real, jengibre y cafeína, en forma de tabletas efervescentes. Estos componentes tienen un efecto muy dinámico. Vitalité 4G se utiliza en caso de fatiga temporal, así como para estimular el rendimiento físico e intelectual.
www.fortepharma.com





De acción múltiple

Jarabe a base de miel y cloruro de amonio que alivia y reduce tanto la tos seca como la productiva, con picor e irritativa y que, además, cuenta en su fórmula con un plus de Vitamina C que ayuda al sistema inmunitario y reduce la fatiga. Además, tiene un agradable sabor a naranja.
www.vemedia.es

Resultado inmediato

Con la cuarentena, nuestra exposición al sol se ha reducido drásticamente y con ello el aporte que precisamos de vitamina D y su escasez en el organismo hace que estemos más expuestos a las infecciones. Kit de autodiagnóstico sencillo, rápido e intuitivo que, sin salir de casa, permite conocer la carencia de esta vitamina.
www.diagnosticoencasa.com



FORTÉ PHARMA

QUE NADA TE QUITE EL SUEÑO



Dormir bien ayuda a sentirnos en plena forma durante el día, a regenerarnos y a mejorar nuestra salud. Pero no siempre lo conseguimos. Situaciones de estrés pueden alterar el descanso.

* Forté Noche 8h

Innovadora fórmula creada para ayudarte a conciliar el sueño con mayor rapidez y a dormir durante toda la noche. Una solución natural y completa con una alta dosis de Melatonina y Triptófano para una acción de 8 horas.

Descubre su doble efecto:

Gracias a sus comprimidos bicapa de doble liberación, Forté Noche 8h ofrece un efecto inmediato y prolongado.

1. Efecto inmediato: adormecimiento más rápido. Puede ayudarnos a inducir el sueño de manera natural gracias a que contiene Melatonina (1,9 mg) y L-Triptófano (50 mg), un aminoácido esencial precursor de la melatonina que genera nuestro propio cuerpo.

2. Efecto prolongado: sueño de calidad. Para descansar no basta con dormir; hay que lograr un sueño reparador, de calidad. Forté Noche 8h integra una asociación sinérgica de activos que, en una segunda fase, ayudan a descansar durante toda la noche. La valeriana (sedante), la pasiflora (calmante) y la amapola (relajante) se unen a las vitaminas B3+B6 y el GABA, que disminuye la actividad cerebral y favorece la relajación.



* Melatonina 1900 Flash

Su fórmula contiene 1,9 mg de melatonina, que participa en la regulación de los ritmos cronobiológicos y favorece el adormecimiento. Gracias a su formato, comprimidos bucodispersables con sabor a vainilla que se derriten bajo la lengua, se asimila rápidamente para un efecto flash. Por eso es recomendable para ayudar a conciliar el sueño, a atenuar los efectos de un desfase horario y también especialmente útil en los despertares nocturnos. Su fórmula natural no crea adicción. No contiene azúcar.

PRODUCTOS NATURALES

Las fórmulas específicas de Forté Noche 8h y Melatonina 1900 Flash son una gran ayuda para que vuelvas a descansar de forma natural y sin generar adicción.

FORTÉ PHARMA
www.fortepharma.com/es



Reforzar las defensas

Ayuda a la función normal del sistema inmunitario gracias a su contenido en vitamina C. Además, incorpora Imunoglukan, compuesto vegetal 100% de origen natural del grupo de los betaglucanos extraído mediante un exclusivo proceso patentado de la seta Pleurotus ostreatus, llamada comúnmente gírgola o seta de cardo.
www.ordesa.es

Ayuda extra

Para suplir aquellas casos en los que exista un bajo aporte de Vitamina C, o sea preciso incrementarlo, Derbós ha desarrollado el Complemento Alimenticio Vitamina C, un producto natural para poder beneficiarte de todas sus propiedades de una forma rápida y natural, con solo una cápsula al día.
www.derbos.es







Dos soluciones

Aquilea Vitamina C + Zinc y Aquilea Equinácea están especialmente elaborados para reforzar nuestro sistema inmunológico ante las agresiones externas como el frío, los cambios de temperatura, de estación, resfriados o virus, mejorando nuestras respuestas y aumentando también la *energía*.
www.aquilea.com

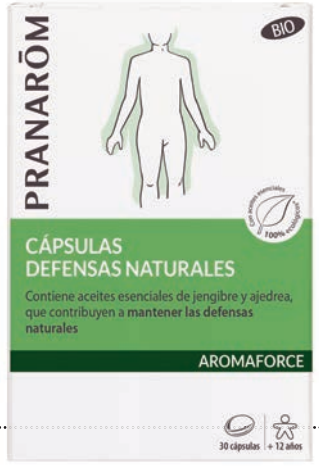


Con vitaminas

La mezcla de Flores de Bach con vitamina B12 contribuye a la función psicológica y al funcionamiento normal del sistema nervioso, y la vitamina B5 se convierte en gran aliada del rendimiento intelectual normal, así como a reducir el cansancio y la fatiga, dos factores esenciales en el sistema inmunitario.
www.bachrescue.es

Aceites esenciales

Defensas Naturales Aromaforce es una sinergia de diversos aceites esenciales específicamente seleccionados para reforzar nuestro sistema inmunitario. Su sencillo formato en cápsulas facilita su toma ya que con nada más que un vaso de agua basta, para poder cumplir con la dosis.
www.pranarom.com





Adultos y niños

Productos de Aboca 100% natural útiles para coadyuvar a las defensas naturales del organismo gracias al extracto liofilizado multifracción de Equinácea (Echina2-LMF*) al zumo concentrado de Saúco y al concentrado total de Uña de gato (adultos). Adultos formato cápsulas y niños formato jarabe con vaso dosificador.
www.aboca.com

Narval Pharma

Es posible que hayas oído que la celulitis no se puede eliminar. Si ya te habías rendido, vamos a darte una alegría, la piel de naranja se puede eliminar.





LEX VITAE® KENOS GEL ANTICELULÍTICO

LA CELULITIS SÍ SE PUEDE QUITAR

En muchos casos, es resistente y reaparece, pero podemos combatirla y también prevenir su aparición. Es algo que afecta tanto a hombres como a mujeres, y en diferentes partes del cuerpo, como glúteos, piernas, brazos, espalda o en la tripa.

Distinguimos varias clases de celulitis. La más ligera es la incipiente. Suele afectar a las pieles más jóvenes, en muslos y glúteos. Rugosa con hoyuelos y estrías. Es la más superficial y fácil de combatir. Con algunos consejos y un buen anticelulítico, se consiguen resultados en poco tiempo. En segundo lugar se encuentra la celulitis blanda, la famosa "piel de naranja" gelatinosa y flácida. Aparece en piernas, tripa, brazos y espalda. Es algo más resistente que la anterior, pero se puede eliminar, aunque precisa algo más de esfuerzo y dedicación. En el último lugar se sitúa la celulitis edematosa o circulatoria, menos habitual. Resulta dolorosa, viene acompañada de hinchazón y pesadez en las piernas, lo que se traduce en fatiga. En estos casos, también conviene seguir algunas indicaciones. En determinados casos puede requerir intervención quirúrgica para retirarla.

Plan de ataque

Kenos Gel Anticelulítico es el reafirmante y anticelulítico definitivo, un tratamiento corrector del origen de la celulitis y una intensa actividad preventiva con avanzada biotecnología. Incorpora un pro-liposoma en un compuesto de multiextrusión combinando los principios activos anticelulíticos ya conocidos, con los efectos potenciadores del tripéptido GHK, liberando partículas por submicrodispersión que transportan los principios activos a las capas más profundas de la epidermis. Además, cuenta con la garantía de calidad de Narval Pharma. Puedes preguntar por Kenos Gel Anticelulítico en tu farmacia, parafarmacia o herbolario de confianza.

¿Cómo actúa?

- Facilita y mejora el drenaje linfático.
- Impide la desestructuración del tejido graso subdérmico.
- Inhibe la maduración de los adipocitos.
- Desarrolla una intensa actividad lipolítica.
- Incorpora reactivadores de la microcirculación.
- Favorece una importante actividad venotónica.■

TOMA NOTA DE ESTOS CONSEJOS

- ✓ **Evita la retención de líquidos: bebe agua, toma infusiones diuréticas, evita los dulces, los refrescos y el alcohol. No fumes.**
- ✓ **Huye del sedentarismo: muévete, practica gimnasia, usa las escaleras, evita prendas apretadas en exceso y camina.**
- ✓ **Alimentación saludable: consume más proteínas vegetales, verduras y frutas y menos grasas, azúcares e hidratos.**
- ✓ **Mejora la circulación sanguínea: activa tu circulación acabando la ducha con agua fría, puedes además reforzar la activación masajeándote con Kenos Gel a diario.**

MÁS INFORMACIÓN

www.narvalpharma.com · Tel. 900 10 22 28



FÓRMULA NATURAL

Cosmética inspirada en las virtudes y propiedades beneficiosas de activos procedentes de la naturaleza que ayuda a combatir el envejecimiento cutáneo prematuro en todo tipo de pieles con resultados extraordinarios. 95% de ingredientes naturales, como la Orquídea, la Flor de Loto azul o el Trébol rojo.

www.selvertthermal.com

SANO Y BONITO



Champú basado en hidrato orgánico de pino siberiano que limpia con delicadeza, hidrata al instante y fortalece el cabello para dejarlo suave y manejable. El pino siberiano, rico en aminoácidos, lo fortalece y protege del daño medioambiental. La rodiola contiene rosavina, rosaina y rosina.

www.naturasiberica.es

Con antioxidantes

Crema nutritiva y antioxidante intensa que protege manos y uñas de la sequedad, el frío y el sol. Previene la aparición de grietas y manchas. Contiene polifenoles de uva tinta, ácido hialurónico, aceite de argán, manteca de karité, alantoína y centella asiática. 94% ingredientes naturales.

www.esdor.es

NUTRICIÓN PROFUNDA

Las manos son la parte del cuerpo que está más expuesta, por lo que una correcta limpieza es imprescindible para asegurar una buena higiene y así evitar la propagación de ciertas bacterias. Nuevo jabón líquido para la higiene de las manos formulado con ¼ de crema. Convierte la rutina diaria en un acto de cuidado.

www.dove.com



PESTAÑAS DE IMPACTO



Nueva máscara Sublime efecto total de la gama Belcils para las mujeres con ojos sensibles o que lleven lentes de contacto y que buscan longitud, curva y volumen en sus pestañas sin riesgo de irritaciones. Contiene Keratrix® que mejora la estructura de las pestañas y Pantenol para favorecer la hidratación.

www.vinas.es



PROPIEDADES REGENERANTES



Línea Luxury Caviar con alta concentración de caviar en una sinergia perfecta de componentes como el ácido hialurónico de alto peso molecular, que actúa como rellenador inmediato de arrugas. Tiene también propiedades hidratantes, protectoras, redensificantes, cicatrizantes y antiedad.

www.wherteimar.com

PROTEGERSE DEL SOL



Klorane ha rediseñado su gama solar con fórmulas más respetuosas con la biodiversidad marina. Klorane Solar está inspirada en los secretos de belleza de las tahitianas con una rutina completa de cuidados capilares, cuerpo y rostro. www.klorane.com

AYUDA A ADELGAZAR



Cellu-Dren Complex es un complemento alimenticio a base de guaraná, mate, ortosifón y cola de caballo. Con solo un stick al día, notarás cómo su eficaz combinación de extractos de plantas medicinales estimula la degradación de grasas y ayuda a adelgazar cuando se sigue una dieta baja en calorías. *www.germaine-de-capuccini.es*

UN ROSTRO LIMPIO

El agua micelar limpiadora de rostro y ojos con rosa centifolia y miel de Apivita elimina el maquillaje y las impurezas con agentes de limpieza suaves; calma, dejando la piel limpia y confortable con miel de tomillo griego y extracto de rosa salvaje; revitaliza con un sutil aroma de iris… ***www.apivita.com***



nuaEQUIZENTER

Encuentra su **equilibrio** de forma natural



El complemento alimenticio que les ayuda a estar más **tranquilos** y **centrados**

nua biological

www.nuabiological.com

STOP
celulitis y flacidez



MASTER1305 - FREEPIK

La celulitis y la flacidez son dos de los problemas estéticos que más preocupan a las mujeres. Acabar con ellas no es tarea fácil, pero en este artículo te explicamos las claves para mantenerlas a raya.

Por desgracia, podemos decir, con cierta rotundidad, que más del 80% de las mujeres sufren la indeseable celulitis en sus propias carnes, nunca mejor dicho. Ni siquiera famosas como Beyoncé o Scarlett Johansson se libran. Cuando decidimos ponernos en forma, especialmente cuando llega la denominada "operación bikini", no solo se trata de perder peso, sino también de combatir la piel de naranja y la flacidez, dos de las causas que más afectan a las mujeres, incluso a las más delgadas, respecto a su físico.

¿PERO, QUÉ ES EXACTAMENTE LA PIEL DE NARANJA?

La celulitis es una acumulación de tejido adiposo que se suele manifestar, normalmente, en la zona de los glúteos, muslos, piernas, o cartucheras y requiere de mucho esfuerzo y constancia para combatirla.
Se caracteriza por la presencia de hoyuelos y una textura regular de la piel de la zona comprometida -de ahí que también se la conozca como piel de naranja, que se produce por diversas causas.

¿QUÉ FACTORES LA PROVOCAN?

1 **Género y genética:** la celulitis aqueja más a las mujeres, aunque también hay hombres que la padecen. Además, desgraciadamente, la genética tiene mucho que ver con la predisposición para tenerla.

2 **Hormonas:** está comprobado que el problema aumenta en etapas de la vida con niveles más altos de estrógenos (pubertad, embarazo y menopausia). Los estrógenos y la progesterona favorecen la acumulación de células grasas y la retención de líquidos, desencadenando su aparición.

3 **La mala alimentación:** las dietas ricas en carbohidratos, azúcares y grasas saturadas tienden a depositar más cúmulos de grasa en algunas zonas del cuerpo.

4 **El sedentarismo:** llevar una vida sedentaria sin practicar ejercicio regular puede provocar una alteración de la circulación linfática y promover la retención de líquidos a nivel subcutáneo, intensificando la aparición de la piel de naranja.

5 **Algunos fármacos:** tomar anticonceptivos o utilizar ropa demasiado ajustada puede contribuir a que se manifieste con mayor rapidez.

TIPOS DE CELULITIS

Generalmente, se suele diferenciar entre tres tipos de celulitis. A continuación pasemos a analizar sus características:

Celulitis blanda

Es la más común. Es blanda al tacto y se identifica cuando, al tocar la zona, esta se hunde, dando forma a la llamada piel de naranja. Se agrava por la falta de tono, mostrando una consistencia gelatinosa y flácida. Puede aumentar con las subidas de peso y con la edad. No provoca dolor.



Celulitis dura

Es más habitual en mujeres jóvenes y en las deportistas. Su consistencia es más dura, con apariencia de gránulos debajo de la piel, la cual se ve firme, compacta y sin edemas. En algunos casos, puede ser dolorosa y presentar alteraciones de la temperatura cutánea, con sensación de frío o calor en la zona afectada.



La flacidez es, en realidad, la pérdida de tono muscular y de firmeza de la piel.

Celulitis edematosa

Es la celulitis en la cual, además de observarse los hoyuelos y nódulos, presenta edema. Es la celulitis menos común y más difícil de tratar. Su localización más frecuente es en las piernas, las cuales se vuelven menos torneadas y se muestras más rectas e hinchadas. Generalmente produce calambres, pesadez y dolor.

MALDITA FLACIDEZ

La flacidez corporal es, junto a la celulitis y a la grasa localizada, otra gran enemiga de las mujeres. La flacidez es, en realidad, la pérdida de tono muscular y de firmeza de la piel.

Llevar una vida sendentaria, los cambios bruscos de peso, la mala alimentación y el envejecimiento son algunas de las causas que provocan la flacidez. Esta afecta a los brazos, a la cara interna de los muslos, el pecho o las piernas, tanto de mujeres con sobrepeso como de mujeres delgadas.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

1 **La Edad**. Como hemos dicho, la flacidez es la pérdida de firmeza y de tono muscular. Con la edad, nuestro cuerpo sufre una disminución de dos proteínas, la elastina y el colágeno, que son las

encargadas de proporcionar sostén y elasticidad a la piel.

2 Los cambios bruscos de peso, a base de dietas milagrosas, o los embarazos, también pueden afectar negativamente en su aparición.

3 Una mala alimentación con muchas grasas, azúcares e hidratos de carbono y pocas proteínas.

4 Llevar una vida sedentaria sin ningún tipo de actividad física.

5 La predisposición genética y los cambios hormonales como los que se producen en la menopausia. De hecho su aparición tiene mucho que ver con el envejecimiento cutáneo.

6 La sobreexposición solar sin protección puede causar un envejecimiento prematuro y, tanbién, una mayor descolgamiento.

¿QUÉ ALIMENTOS NOS PUEDEN AYUDAR?

Una alimentación equilibrada y saludable, es fundamental para librar la batalla contra la celulitis y la flacidez, dos problemas estéticos que suelen ir de la mano:

- En nuestra dieta deben abundar las frutas y verduras, ricas en fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Pescados (especialmente los azules) y mariscos que nos proporcionan proteínas, aceites, omega 3, grupo vitamina B y minerales.
- Las legumbres (lentejas, garbanzos, judías) son una excelente fuente de fibra y de ácido fólico, hierro y otros minerales.
- Las aves y los huevos nos aportan colágeno y demás proteínas y grupo vitamina B.
- La carne roja contiene proteína animal y es rica en colágeno.
- Frutos secos (sin sal y sin abusar) por sus aceites esenciales.
- Las frutas cítricas como la naranja, el limón, kiwi, fresas o pomelo, son una excelente fuente de vitaminas para nuestra piel.
- Alimentos ricos en potasio (plátano, frutos secos, espinacas), porque mejoran la circulación sanguínea y la celulitis.
- Alimentos depurativos, como el apio, los espárragos, la alcachofa, y la piña.
- Pimientos, zanahorias, calabaza, tomate, brócoli, espinacas, acelgas... son ricos en betacarotenos, unos antioxidantes que protegen nuestra piel del sol.
- Plátano, higos y aguacate porque contienen grasas vegetales hidratantes.
- Las raíces como la cúrcuma, el jengibre y el ginseng estimulan la microcirculación.
- El té verde es un buen aliado para quemar grasas y las hierbas aromáticas son ricas en minerales y sustancias detox.



RECOMENDACIONES

1 Debemos eliminar de nuestra alimentación la ingesta de productos que contengan grasas saturadas (embutidos, carnes grasas, salchichas…), fritos y productos precocinados, así como bollería industrial, pasteles y refrescos azucarados.

2 Es importante beber entre un litro y media y dos de agua para mantenernos hidratados.

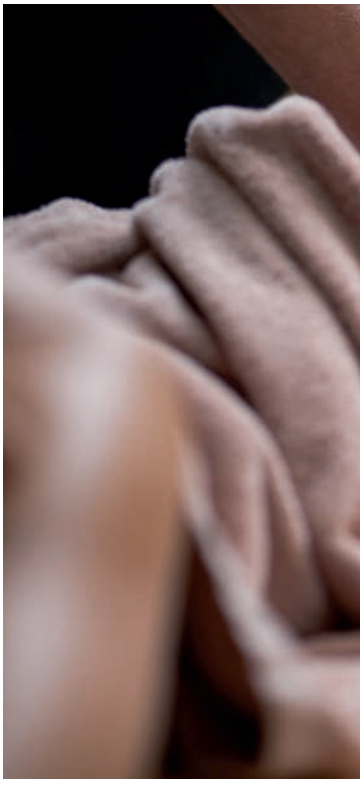
3 Hay que reducir al mínimo el consumo de sal, ya que esta puede provocar retención de líquidos.

4 Es aconsejable evitar el alcohol, el café, el tabaco, que deshidratan y envejecen la piel.

Y ADEMÁS…

. Es recomendable utilizar cremas anticelulíticas y reafirmantes a diario, mañana y noche, masajeando las zonas afectadas.

. Debemos evitar posturas que ralenticen el retorno venoso, como cruzar las piernas o estar demasiado tiempo de pie o sentado. Y, a la hora de la ducha y, aunque en invierno cueste, aconsejables permanecer unos segundos bajo el agua fría para mejorar la circulación y reafirmar la piel.



TRATAMIENTOS ESTÉTICOS EFICACES

Si a pesar de todo lo que dicho, no hay forma de atajar el problema, siempre podemos acudir a un centro de estética, donde nos informarán sobre qué tratamientos no invasivos son los más eficaces para cada caso. Entre los más comunes encontramos:

Drenaje linfático

Se realiza aplicando presión con las manos en el trayecto de los vasos
linfáticos, conduciendo los líquidos y proteínas para su eliminación a través de la orina.

Mesoterapia

Consiste en la aplicación de microinyecciones de principios activos idóneos para la reducción de la celulitis y la adiposidad, así como para mejorar el aspecto de la piel.

Radiofrecuencia

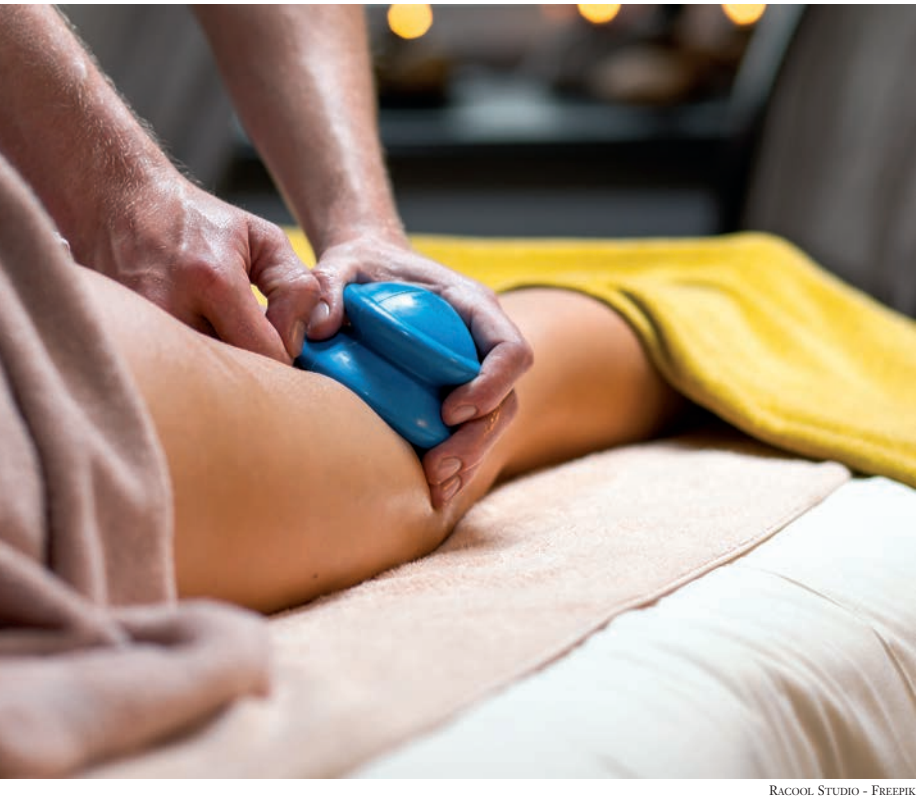
A través de aparatología estética, se aplica calor en las capas más profundas de la piel, fomentando el desarrollo de nuevo colágeno y elastina, destruyendo células grasas y drenando fluidos acumulados.



HALAYALEX / FREEPIK

PRACTICA EJERCICIO DE FORMA REGULAR

El deporte regular nos ayudará a mejorar los signos de flacidez y celulitis. Además de practicar alguna actividad aeróbica como correr, nadar o subir escaleras, podemos realizar ejercicios específicos como sentadillas, elevaciones de rodilla, flexiones, abdominales... que también nos ayudarán a fortalecer y tonificar los músculos para que nuestra piel se vea más firme y tersa.



RACOOL STUDIO - FREEPIK

Carboxiterapia

Consiste en la infiltración de dióxido de carbono con una pequeña aguja para tratar la flacidez corporal y celulitis. De esa forma, se produce una oxigenación del tejido, se restaura la microcirculación y se estimula la síntesis de colágeno.

Velashape

Combina infrarrojos, radiofrecuencia y masaje de absorción para calentar los tejidos de forma precisa e intensa, actuando sobre las células grasas. Favorece la circulación, el drenaje linfático y la producción de colágeno. La piel se vuelve más lisa y firme.

Electroestimulación

Esta técnica produce impulsos eléctricos, que generan una contracción del músculo, simulando el ejercicio y tonificando el cuerpo.

Lipoláser

La liposucción con láser es el tratamiento perfecto para tratar la grasa localizada y la flacidez en zonas determinadas como los brazos. El láser derrite la grasa para, posteriormente, eliminarla del cuerpo.

Ultracavitación

La llamada "liposucción sin cirugía" utiliza el ultrasonido de alta potencia que genera calor, disolviendo el panículo adiposo. Para eliminar la grasa a través de la orina, se realiza un drenaje linfático.■



Toca depilarse

¿Qué método elegir?

Podemos hablar de una gran variedad de técnicas de depilación con resultados temporales, casi permanentes y definitivos. Toma nota de los siguientes.

Las mujeres y cada vez más los hombres queremos deshacernos del vello corporal por una cuestión de estética pero también por comodidad. La velocidad con la que este vello crece depende de varios factores: la genética de cada persona, sexo, edad, tipo de alimentación, zona del cuerpo, hormonas y clima, entre otros. Cera tibia, fría o caliente, cuchilla, maquinilla eléctrica, las cremas depilatorias o métodos más novedosos como la fotodepilación o el láser componen la amplia oferta de métodos disponibles. Podemos elegir depilarnos en casa o acudir a un centro de estética con personal cualificado que aplicará el sistema más apropiado a cada necesidad, presupuesto y tipo de piel.

Cera

Se trata del método tradicional por excelencia que extrae el vello desde la raíz. Es rápido, duradero y económico. Se emplea sobre todo en cuatro zonas: piernas, brazos, bigote y axilas. Existen tres tipos de cera: caliente, tibia y fría con resultados similares. La cera caliente no es muy recomendable para pieles sensibles o con varices, ya que el calor afecta las venas varicosas dilatándolas. Duración: de 3 a 4 semanas.

Hilo

Esta práctica habitual en Oriente Medio y Asia; y que se remonta a la antigua Persia, está ganando popularidad. Se emplea hilo de algodón o seda, que se enrosca y se hace girar sobre la piel, levantando el folículo y extrayendo el vello de raíz. Es un método que precisa dominar la técnica a la perfección para obtener buenos resultados. Es muy preciso, no agresivo y duradero. Por lo general, se utiliza para la depilación facial pero, principalmente, para definir y perfilas las cejas.

Maquinilla eléctrica

Estos aparatos cuentan con cabezal de pinzas giratorias que arrancan el vello de raíz de una forma similar a como lo consigue la cera. Puede resultar un poco doloroso, pero existen modelos con masajeadores que reducen la sensación de dolor o que aplican gel calmante sobre la piel. Conviene mantener la maquinilla eléctrica en óptimas condiciones higiénicas para garantizar su eficacia y evitar complicaciones posteriores en la piel. Su zona ideal de acción son las piernas.

Cuchilla

Es uno de los sistemas de depilación más sencillo, rápido y económico. Pero conviene señalar que en realidad no arranca el vello, lo corta a raíz, lo rasura. Basta humedecer la piel y pasar la cuchilla en sentido contrario al crecimiento del vello. Las cuchillas para depilación femenina tienen formas anatómicas y algunas incorporan geles especiales para evitar que la piel se reseque. Poca duración.

Importante
No debemos exponer la piel al sol después de una depilación, sea el método que sea.

Crema depilatoria

Incorporan productos químicos para degradar la queratina del vello hasta deshacerla y cortarlo. Se extiende sobre la piel seca, dejando actuar entre 10 y 15 min para retirar a continuación con la ayuda de una espátula y aclarando con abundante agua. Muchas contienen miel o proteínas de leche para ser menos agresivas. También encontraremos las versiones en espuma y gel. El vello vuelve a aparecer a los pocos días.

Fotodepilación (luz mixta)

El término fotodepilación hace referencia, de forma general, a todos los sistemas de depilación mediante el uso de la luz. La depilación IPL de Luz Pulsada de Alta Intensidad emite una luz mixta, que está compuesta por más de un tipo de fotones, y que se desplaza en más de una dirección. El número de sesiones y los resultados dependerán del tipo de piel y del color y grosor del vello.

Láser (luz de un solo color)

Es un tratamiento de eliminación precisa del folículo piloso mediante la propagación de luz y calor en los contornos del pigmento (melanina) que contiene el tallo del pelo. Se trata de una depilación permanente que se realiza en centros especializados con aparatos de última tecnología. Su efectividad depende del tipo de piel y color del vello. El éxito está asegurado en pieles claras y vellos oscuro. Se precisan entre 6 y 10 sesiones para obtener la depilación completa. ■



LOS TRES PASOS

Depilarse, independientemente del método que se elija, provoca una agresión en la piel. Por ello, conviene protegerla antes, durante y después de cada sesión.

- **Antes: la piel debe estar bien hidratada y preparada. Para sacar el vello oculto "situado bajo la piel" podemos utilizar un guante de crim o algún producto exfoliante.**
- **Durante: asegurarnos que el método elegido apure al máximo la zona a depilar y evite posibles irritaciones o cortes.**
- **Después: recurrir a productos que calmen la piel, la hidraten de nuevo en profundidad y la regeneren para evitar que aparezcan molestias, rojeces, manchas y otras complicaciones. Las cremas o tónicos con aloe vera o agua de rosas son muy efectivos.**

José Manuel González. Fundador y Director general Solchem Nature

"Para nosotros la calidad no es un tópico, es una máxima"



Solchem Nature se ha convertido en uno de los proveedores de referencia en la venta integral de ingredientes para los sectores nutracéutico, cosmético, farmacéutico y de alimentación funcional. Cuenta para ello con un equipo de grandes profesionales que ofrecen a sus clientes un servicio personalizado, asesorando y colaborando a nivel técnico y comercial en cada proyecto.

*** ¿Cuándo y por qué nació Solchem Nature?**

Al salir de la universidad, hice la licenciatura en Ciencias Químicas, estuve trabajando en una empresa de materias primas para la industria farmacéutica. Allí aprendí mucho, pero pensé que había cosas que se podían mejorar sobre la manera de comercializar ingredientes de una forma eficaz y ágil, por eso en octubre de 1994 decidí crear mi propia empresa. El año pasado celebramos nuestro 25 aniversario. Me encanta recordar que empecé yo solo, en la habitación más pequeña de mi casa, y que ahora somos una gran familia de unas 40 personas.

*** ¿Qué distingue a Solchem Nature de otras empresas del sector?**

Cuando empezamos, únicamente ofrecíamos materias primas, pero enseguida vimos que también era muy interesante poder ofrecer a la industria productos semielaborados o incluso listos para su comercialización, siempre con la marca de nuestro cliente, pues por política de empresa nunca comercializamos productos con marca propia, para no interferir en el terreno de nuestros clientes.



*** ¿Qué servicios engloba la compañía?**

Tenemos tres divisiones:

- Solchem distribuye ingredientes para la industria Nutracéutica.
- Solfood distribuye ingredientes para la industria alimentaria
- Stargourmet distribuye productos delicatessen para el sector HORECA.

*** ¿Cómo aplica la política de calidad?**

Para nosotros la calidad no es un tópico, es una máxima. Es lo más prioritario. Siempre es posible ajustar un precio sobre la marcha, pero si partimos de un producto de mala calidad ya no hay vuelta atrás. Disponemos de un departamento de Calidad formado por tres personas. Contamos con un sistema de garantía de Calidad Certificado, ISO 9001.

*** ¿Quién es su target?**

Centrándonos en la división Solchem, nuestro target de cliente son laboratorios fabricantes, empresas que disponen de Nutracéuticos en su portfolio de productos y laboratorios farmacéuticos que han incorporado una línea de productos Nutracéuticos como nueva línea de negocio, pro-



ductos que serán fabricados tanto para humana como PET.

*** De la división Solchem, ¿de cuántas referencias hablamos?**
Sobre las 3.000 referencias. Entre ingredientes premium, extractos vegetales, vitaminas y minerales.

*** Cuál es hasta ahora su producto más vendido?**
Nuestro ingrediente estrella es Peptan®, un colágeno con muchos estudios de efectividad, empezamos con la representación de este ingrediente hace más de 10 años y la opción de sus diferentes orígenes (pescado, bovino, porcino) y las características de solubilidad, que no tiene olor ni sabor, nos han ayudado a posicionarlo como uno de los ingredientes Premium más importantes del mercado.

*** También trabajan la gama cosmética. ¿Qué nos puede decir de ella?**
Únicamente trabajamos la cosmética a nivel oral, como complemento de otros productos tópicos. La tendencia originada hace algunos años del IN&OUT abrió una puerta a ingredientes como Peptan® cuyos estudios demuestran su efectividad frente a las líneas de expresión.

*** ¿El consumidor actual está bien informado sobre el uso y beneficios de los complementos alimenticios?**
Solchem dedica muchos esfuerzos en transmitir una información seria y veraz en cuanto a los complementos que suministramos. Hay algunas informaciones que llegan al consumidor final y que no son correctas o dan lugar a confusiones, es importante que el cliente seleccione lo que llega a sus manos y determine y valore el rigor de las fuentes.
Creemos importante transmitir que lo "bueno, bonito y barato", la mayoría de veces, no existe y que, aunque sea un poco más caro, cuando se compra una marca que dispone de estudios que demuestran su efectividad, están comprando algo que ha demostrado que funciona.

*** ¿Cómo observa en el futuro el mercado de los complementos?**
Lo veo con optimismo, en Solchem creemos realmente que es el futuro, una buena opción a los medicamentos en términos de prevención y tratamiento de patologías leves cuando todavía no es necesario recurrir a un medicamento.
La tendencia actual de cualquier franja de edad de población es la de cuidarse haciendo deporte, tomar productos naturales para fortalecer y prevenir el organismo e informarse sobre las cosas. Solchem ofrece productos naturales con valor añadido (ingredientes con marca registrada que tienen estudios de efectividad), es por ello que es el compañero ideal para este viaje.

*** ¿Tienen previsto algún lanzamiento en breve?**
Estamos trabajando fuertemente con cuatro ingredientes Premium que disponen de estudios y consideramos imprescindibles tanto por efectividad como por su demanda en el mercado:
Peptan®IIm, novedoso ingrediente constituido por colágeno y glucosaminoglicanos, ESM®, membrana interna de la cáscara de huevo para tratamiento de inflamación articular, Levagen™ derivado del ácido palmítico, con potente actividad antiinflamatoria e Immunell™, ingrediente natural
derivado de la levadura de cerveza potenciador del sistema inmunológico.■

SOLCHEM NATURE
www.solchem.es



Mantenerse en forma desde casa



El confinamiento nos ha enseñado que podemos mantenernos en buena forma física sin salir de casa. Te proponemos una serie de ejercicios eficaces y fáciles de realizar.

La práctica de actividades deportivas que se pueden realizar en casa, como el yoga, la bicicleta estática o correr sobre cinta, ha aumentado un 22% en España durante el confinamiento, según los datos presentados por la marca finlandesa de relojes Suunto. Otra buena opción es practicar una serie de ejercicios de fitness para mantenerse en forma reforzando el músculo y quemando grasa. Antes de iniciar cualquier tipo de actividad, aunque sea en casa, debe realizarse un calentamiento para activar al cuerpo y prepararlo para el posterior ejercicio. Así, por un lado se evitarán posibles lesiones y, por otro, se mejorará la propia ejecución de la actividad física que se practica. Además, al realizar un buen calentamiento, se incrementará el gasto energético, la temperatura de los músculos, así como se preparará la mente psicológicamente para el entrenamiento. Para comenzar el calentamiento, es fundamental calentar los grandes grupos musculares y luego de forma más específica las zonas que vayamos a trabajar. Por ejemplo, si se tiene una bicicleta estática se puede calentar durante 15-20 minutos y, si se carece de ella, tan solo hay que subir y bajar un pequeño escalón durante el mismo tiempo.

Flexiones

Las flexiones son un ejercicio muy fácil de realizar en casa, ya sea en el suelo o sobre una esterilla. Hay que acostarse boca abajo y colocar la palma de las manos en el suelo a la altura de tus hombros. Después, levanta tu cuerpo y consigue mantenerlo erguido sin subir el glúteo y mirando hacia el frente. Si no puedes con todo tu peso, puedes apoyar las rodillas. De esta forma, se trabaja la misma zona a una menor intensidad.
También se pueden realizar flexiones en la pared. Apoya tus manos en la pared y sepárate (cuanto más te separes más intenso será el ejercicio). Al igual que en el suelo coloca tus manos a la altura de los hombros y eleva tus piernas esta es la posición inicial del ejercicio. Para realizarlo baja hacia la pared apretando el abdomen y procura que tu espalda no se tuerza.

Sentadillas

Otra buena opción es realizar una sentadilla normal, pero con los brazos extendidos para intensificar. Si con los brazos extendidos resulta imposible realizar el ejercicio se pueden realizar sentadillas normales. Al realizar la sentadilla, las rodillas deben estar mirando en la misma dirección que la punta de los pies.



Subida de escalón

Aunque este ejercicio acostumbra a realizarse con un cajón, en casa se puede emplear una silla o cualquier objeto que permita subir a él sin que se vuelque. Se apoya uno de los pies completamente en el cajón y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el cajón. Al elevar el pie se debe utilizar la fuerza de la pierna y contraer el abdomen. De lo contrario, no se estará haciendo el ejercicio de una forma correcta.

Puente para glúteos

Hay que apoyar todo el cuerpo en el suelo o en una esterilla y colocar las manos hacia abajo. Se debe elevar la pelvis y mantener la espalda recta, después bajar sin llegar a tocar el suelo hasta el final de las repeticiones.

Abdominales

Para los abdominales clásicos, coloca tus manos detrás de la nuca y eleva para realizar un abdominal. Focaliza la energía en el abdomen y ten cuidado con la zona del cuello. Haz tres repeticiones de 10 abdominales.

Para los cruzados, hay que tumbarse en el suelo y situar los pies apoyados en el suelo. Apoya uno de tus pies en la rodilla y coloca tu brazo contrario debajo de tu cabeza. Esta es la postura inicial del ejercicio, ahora manteniendo el abdomen duro intenta tocar con tu nariz la rodilla.

Tijeras

Tumba todo tu cuerpo y eleva tus piernas. Ahora haz cruces con ellas simulando el movimiento de una tijera.





En pareja

También se puede realizar en casa deporte en pareja sin tan siquiera necesitar material para llevar a cabo una cantidad enorme de ejercicios con los que entrenar todo el cuerpo. Solo es necesario ayudarse del peso corporal. Así para hacer remo invertido, uno de los dos actuará a modo de apoyo y el que quede abajo será quien tire para trabajar su espalda. Para llevarlo a cabo, agarra firmemente los manos de tu pareja y tira para elevarte e involucrar los músculos de tu espalda. Mantén tu cuerpo alineado para tener que levantarlo por completo, y sobre todo, trata de traccionar hacia tu cadera cuando subas para activar correctamente al dorsal ancho.

Para realizar prensa de piernas, te puedes tumbar en el suelo y situar los pies en las palmas de las manos de tu pareja. Desde allí, tu pareja solo tiene que inclinarse para caer sobre ti y actuar como resistencia para que tú realices el movimiento de prensa.

Para el trabajo del abdomen se pueden realizar elevaciones de piernas. Para llevarla a cabo correctamente, túmbate en el suelo, y agarra las piernas de tu pareja, que deberían encontrarse por encima de tus hombros mientras se mantiene en pie. A partir de ahí, mientras tú llevas a cabo la elevación de las piernas, tu pareja debería empujarlas hacia abajo en el punto más alto para forzar que tú resistas la fase excéntrica. Otra actividad son las flexiones con palmada en pareja. Para llevarlas a cabo hay que tumbarse en el suelo boca abajo con vuestras cabezas apuntando en la misma dirección, pero en sentidos opuestos. A partir de ahí, tendréis que llevar a cabo flexiones en las que iréis chocándoos las manos de manera alterna.■

Parte de la información cedida por Clínica Dorsia. www.dorsia.es

CLAVES PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

- **La vuelta debe ser gradual y adaptada a la edad, condición física y estado de salud para evitar lesiones.**
- **Restablecer las rutinas deportivas anteriores al confinamiento del Covid-19 requerirá fuerza de voluntad y constancia, para que poco a poco el organismo responda y recupere la capacidad física previa a la situación actual. No poner excusas, tratar de planificarse bien para buscar de nuevo un hueco entre los quehaceres diarios y dedicarlo a hacer deporte, serán la clave.**
- **Es importante encontrar aquello que más motive para volver a integrar la actividad física en la vida diaria. Buscar una motivación concreta ayudará sin duda a restablecer las rutinas deportivas.**
- **Al inicio, el ejercicio debe ser suave para, posteriormente y de forma progresiva, ir aumentando la intensidad, duración y frecuencia de cada sesión.**
- **Es fundamental calentar al inicio de 5 a 10 minutos. Tras esto, se recomienda un desarrollo con ejercicio cardiovascular y de fuerza, y terminar con una vuelta a la calma, sin parar bruscamente. Al acabar, hay que realzar siempre con estiramientos.**
- **Si hay factores de riesgo cardiovasculares, enfermedades crónicas o lesiones, es adecuado consultar con un especialista antes de retomar la actividad.**
- **La alimentación, la hidratación y la recuperación son esenciales para la salud y el desarrollo del ejercicio.**









Salud Total
Médicos y medicinas

PRESENCIA PUBLICITARIA
A PARTIR DE
250€

E-mail: saludtotal@curtediciones.com







Cómo cuidar la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Adiós a las piernas cansadas



Jcomp / Freepik



La circulación es el proceso a través del cual el corazón bombea la sangre de una persona alrededor del cuerpo. A medida que la sangre circula, distribuye oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo y elimina los desechos.

Con el paso de los años pueden aparecer distintos síntomas causantes del dolor y el cansancio en las piernas, así como otros trastornos relacionados con la sensación de hormigueo y frío en las extremidades (manos, tobillos y pies). Puede llegar a repercutir en el funcionamiento de algunos órganos. Si no se trata debidamente puede desencadenar enfermedades crónicas, producir un accidente cerebrovascular o provocar el deterioro del sistema renal, especialmente en personas mayores.

Freepik



NO HAY QUE PERMANECER DE PIE, QUIETO O SENTADO DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO



El tabaquismo, el consumo de alcohol, una dieta basada en alimentos ricos en grasas saturadas y el sedentarismo, así como un nivel de colesterol alto y presión arterial alta, la obesidad o un sobrepeso elevado, el estrés, y factores hereditarios como la ateroesclerosis, pueden ser causas de una mala circulación.

VIDA ACTIVA

Para mejorarla es importante tener una vida activa. Así, hay que evitar permanecer de pie, quieto o sentado durante largos periodos de tiempo. Si se tiene un estilo de vida sedentario o un trabajo en el que se haya de estar muchas horas sentadas,

SE DEBE HACER POR LO MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA

se pueden realizar actividades sencillas como levantarse cada dos horas para ir al baño o beber agua para mantener una correcta circulación de la sangre. Otra recomendación es mover los pies hacia un lado y hacia el otro. Es importante no cruzar las piernas, ya que los callados femorales se cierran, favoreciendo la aparición de varices y problemas circulatorios. Además, es positivo utilizar un reposapiés.

En cambio, en trabajos en los que se deban estar muchas horas de pie es beneficioso utilizar medias de compresión para evitar circulación colateral y/o varices. Para ello, un especialista tendrá que ser quien valore el grado de comprensión necesario y la talla más adecuada para cada persona.

También es aconsejable poner las piernas en alto durante unos minutos al día para favorecer el movimiento de los fluidos que obstaculizan la correcta circulación sanguínea. A la hora de dormir, se puede recurrir a una cama elevable o a poner un cojín para subir las piernas por encima del corazón.





CALZADO Y ROPA CÓMODOS

Para mejorar la circulación sanguínea, hay que utilizar sobre todo un calzado cómodo y ancho, intentando no llevar un tacón excesivo. También es importante que el zapato transpire, y que tenga una suela que amortigüe y aísle. Además, hay que ponerse ropa cómoda y evitar aquella que sea ceñida.

DEPORTE REGULAR

Practicar deporte de manera regular es fundamental. Hay que hacer por lo menos 30 minutos de actividad física al día. Ejercicios moderados como caminar diariamente, nadar, bailar, hacer gimnasia, ir en bicicleta o subir escaleras ayudan a activar la bomba muscular que mejora el retorno venoso. Lo ideal es hacer ejercicio a primera o a última hora del día ya que tiene un efecto venotónico, es decir, favorece la circulación al incrementar el flujo circulatorio fortaleciendo la pared de las venas.

Después de realizar ejercicio, se puede aplicar agua fría en las pantorrillas y hacer un masaje con crema hidratante desde el piel hasta la rodilla, de manera ascendente, para aliviar la sensación de hinchazón, pesadez y así activar el retorno sanguíneo.

DIETA EQUILIBRADA

Para la correcta circulación de la sangre es esencial llevar una dieta rica en fibra, frutas, verduras y cereales, reduciendo al mínimo el consumo de sal para retener menos líquidos.

Además, existe una amplia lista de alimentos que tienen propiedades que favorecen la circulación



Evitar fuentes directas de calor

Con el calor las venas se dilatan, lo cual dificulta el retorno de la sangre. Por este motivo, no hay que aplicar fuentes de calor directas: no ponerse cerca de una estufa o un radiador ni exponerse al sol durante mucho tiempo.

de la sangre. Por ejemplo, el consumo de cítricos, gracias a su alto contenido en vitamina C, contribuye a evitar el exceso de grasa en la sangre. El ajo, el apio y la cebolla también son alimentos primordiales para una buena circulación ya que impiden la formación de coágulos. Otros alimentos que ayudan a que las venas y arterias estén más sanas son el tomate, el mango y las almendras ya que contienen licopeno, que estimula la circulación de la sangre. Además, el aguacate, el jengibre, la cúrcuma, las infusiones con limón, etc. contribuyen a mantener una circulación fluida.

No obstante, lo mejor es acudir a un especialista para que sea él quien indique qué dieta es la más adecuada a seguir.

Especialmente es importante mantener el cuerpo hidratado, bebiendo entre 1,5 y 2 litros de agua diarios para eliminar toxinas en la sangre, estimular la digestión y mejorar el suministro de nutrientes a las células. ■



RECURRIR A HIERBAS Y PLANTAS MEDICINALES

Existe una amplia variedad de hierbas y plantas medicinales que pueden ayudar a mejorar la circulación de la sangre.

Algunas de ellas como la cola de caballo, la ortiga, el espino, la aquilea, las flores de tilo, el romero o el ginkgo reducen la retención de líquidos y proporcionan un alivio notable a las piernas cansadas e hinchadas, ayudando a sentirse más ligero el día a día.

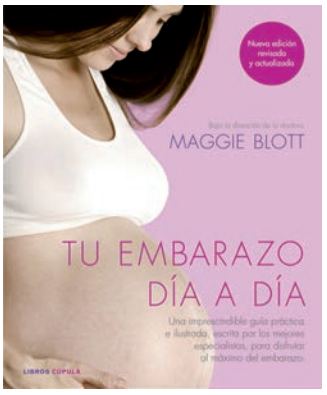
Cómete el mundo



Mireia Galtés i Judit Bastida, fundadoras de @LemonsSecrets, nos ofrecen una guía completa para elegir la combinación de alimentos ideal para rendir al máximo durante todo el día. Este libro reúne consejos nutricionales para jóvenes que están decididos a comer sano y no caer en los precocinados.

Vergara
www.penguinrandomhousegrupoeditorial.com
N. de pág. 144
PVP 17,90 €

Tu embarazo día a día



Completa y práctica obra sobre la gestación, el parto y las dos primeras semanas de vida del recién nacido. La futura madre no solo entenderá los cambios que se producen en ella durante estos nueve meses, también seguirá el desarrollo del feto gracias a las sorprendentes imágenes que ilustran esta guía.

Cúpula
www.planetadelibros.com
N. de pág. 278
PVP 29,95 €

Conexiones perdidas

La tesis de este libro es que la causa estandarizada que nos dan de la depresión, un desequilibrio químico del cerebro, es totalmente falsa. Sus páginas recogen 9 soluciones para la depresión que establecen un discurso totalmente distinto al que hemos escuchado hasta ahora.

Capitán Swing
www.capitanswing.com
N. de pág. 368
PVP 20 €



El libro de las plantas olvidadas



A través de los orígenes, parentescos, curiosidades, usos materiales y simbólicos de 100 especies en concreto, la autora construye un rico catálogo en el que conviven desde la caléndula, la ortiga, la malva y el ajenjo, hasta el serbal, el nispolero o el guillomo. Plantas que conforman nuestra historia.

Ariel
www.planetadelibros.com
N. de pág. 352
PVP 23,90 €

Vivir sin plástico



Mira a tu alrededor. Seguramente estás rodeado de plástico. Este material es omnipresente en nuestra vida porque tiene muchas ventajas: es cómodo, resistente y barato. Libro definitivo para desprenderse del plástico de la mano de los referentes en España sobre este tema: Patri y Fer del blog vivirsinplastico.com

Zenith Editorial
www.planetadelibros.com
N. de pág. 208
PVP 16,95 €

EL CUIDADO DE LAS MANOS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



Además de limpiar y proteger, el lavado continuo de las manos y el uso de los geles hidroalcohólico pueden tener efectos sobre la piel.

■ *POR CRISTINA LOBATO*

Como sucede siempre, con las nuevas situaciones aparecen nuevos problemas. Las recomendaciones de las autoridades sanitarias respecto al lavado de manos y al uso de gel alcohólico están salvando muchas vidas, pero provocan un efecto secundario en nuestras manos que hace mucho sufrimos los sanitarios habituados a esto: sequedad, picor, irritación y enrojecimiento que pueden evolucionar hacia un eczema o una dermatitis de contacto, que es una reacción de la piel como respuesta a agentes externos que actúan como irritantes o sensibilizantes.

Cuidar la piel

Los síntomas son muy variados en función de la intensidad de la reacción. Podemos habar desde un simple enrojecimiento y picor hasta la aparición de eritema y vesículas. Incluso pueden llegar a aparecer grietas e inflamaciones. Hoy en día, cualquier persona puede desarrollar esta reacción, aunque existe un mayor riesgo en personas con dermatitis atópica, piel sensible, sequedad cutánea o piel clara. Los guantes pueden incluso empeorarla por la humedad que se genera en su interior. Y, sobre todo, no olvidemos que los guantes deben desinfectarse igual. El hecho de llevar guantes nos da una falsa sensación de seguridad muy peligrosa. Tenemos tendencia a tocarnos las cara con ellos y olvidamos el lavado y la desinfección a menudo.



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



FREEPIK

Los irritantes más frecuentes son materiales como el látex, algunos jabones y, por supuesto, el alcohol además de productos de limpieza, resinas, acrílicos, metales, fragancias, así como antibióticos tópicos, conservantes, sustancias químicas incluidas en productos para el cuidado del cabello, corticoides tópicos, colas, plásticos y caucho.

No hace falta ser un genio para deducir que este tipo de reacciones están creciendo exponencialmente con el lavado de manos tan reiterado y el uso de gel hidroalcohólico y guantes. ¡Cuidado! No debemos disminuir por eso la frecuencia del lavado. Si aparecen estas reacciones tan fuertes podemos, de momento, aplicar una crema con corticoide suave. Las hay que no necesitan receta, pero lo ideal es llamar a nuestro médico de confianza o a nuestro dermatólogo. Muchos ya hacen teleconsulta; aunque vamos a intentar prevenirlas con un cuidado especial de las manos y así no colapsar nuestro sistema sanitario que está ya dándolo todo en temas mucho más importantes.

¿Que debemos hacer?

Cuidamos y protegemos nuestra piel de la cara y el cuerpo. Sin embargo, a las manos y a las uñas en muchas ocasiones no les dedicamos la atención suficiente. Las manos son un reflejo directo del paso del tiempo, pierden elasticidad, aparecen las temidas manchas y se deshidratan. Con tanto lavado retiramos nuestra capa lipídica protectora y se acaban irritando, secando y enrojeciendo. Es momento de dedicarles cuidados especiales.



Una buena crema de manos debe contener

- ✓ **Agentes hidratantes: extracto de áloe vera, hialurónico, lactico, urea, etc.**
- ✓ **Productos antioxidantes: vitamina E.**
- ✓ **Regeneradores calmantes y cicatrizantes: centella asiática, sucralfato, alantoína vitamina A, bisabolol, niacinamida.**
- ✓ **Sustancias lubricantes, emolientes y oclusivas como siliconas, vaselina, lanolinas. Su función está algo controvertida pero evitan la evaporación del agua de la piel.**
- ✓ **Sustancias antibacterianas y regeneradoras como zinc u ozono.**
- ✓ **Componentes humectantes como la glicerina.**
- ✓ **Sustancias nutritivas, como el aceite de karité, el aceite de rosa mosqueta, de almendras dulces.**



Ten en cuenta que

Si las manifestaciones clínicas de la irritación y enrojecimiento os parecen desproporcionadas o no remiten tras el uso de cremas con corticoides suaves aptas para el uso sin receta médica y cremas de manos regeneradoras; debéis consultar al médico.

NOS LAVAREMOS LAS MANOS ...

SIEMPRE ANTES DE:

- ✓ Preparar comidas o comer.
- ✓ Curar heridas o cuidar a un enfermo.
- ✓ Tocar cualquier elemento que puede estar en contacto posterior con ojos, nariz o boca.

SIEMPRE DESPUÉS DE:

- ✓ Preparar comida.
- ✓ Cambiar un pañal a un bebé o limpiar a un niño que ha ido al baño.
- ✓ Tocar un animal o después de recoger sus heces. Aunque lo hacemos con bolsa es necesario lavarse igualmente.
- ✓ Sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✓ Curar heridas o cuidar a un enfermo.
- ✓ Manipular basura de cualquier tipo.
- ✓ Manipular alimentos para mascotas.

Esto es lo mínimo, la lógica nos indicará en qué ocasiones resulta también necesario.

Lavado con jabones menos agresivos

Lavarse las manos ofrece grandes recompensas en términos de prevención de enfermedades. Existen muchos jabones desinfectantes. Sin embargo, para una persona que no trate directamente con posibles enfermos un buen lavado de manos con una buena técnica suele garantizar el arrastre de los gérmenes y suele ser suficiente. Por tanto, podemos usar jabones menos agresivos o hidratantes, que los hay, los llamados syndets, jabones sintéticos con pH similar a la piel menos irritantes. En general, todos los que indica para pieles sensibles lo son. También puede usarse jabones a base de ozono que son hidratantes y regeneradores o jabones con agentes antisépticos que contienen gel de aloe en elevado porcentaje. Ojo, no disminuyamos la frecuencia de lavado que es muy importante y básica.

Los geles desinfectantes

El uso posterior de geles alcohólicos de calidad solo es útil si las manos están previamente limpias o si no disponemos de tiempo o espacio para lavárnoslas como es debido. Y, cuidado, no todos los geles sirven. Lo importante es fijarse en el porcentaje de alcohol que contienen. Los desinfectantes con una concentración de alcohol entre 60 y 95% son más efectivos para matar gérmenes que aquellos con una menor concentración de alcohol. Además, deben seguirse unas precauciones a la hora de usarlos: cantidad suficiente y dejarlo actuar sin quitarse el producto antes de que se haya aca-

FREEPIK



bado de secar. En ocasiones, queremos ir demasiado rápido.
Hay geles hidroalcoholicos con sustancias hidratantes, emolientes y suavizantes como glicerina o aloe que no son tan agresivos. Aunque repetimos, si hay posibilidad de un buen lavado tampoco sería tan estrictamente necesario y más si tenemos las manos irritadas.

Tratamiento de base

Es recomendable mínimo hacer un tratamiento de base hidratante y regenerador mínimo dos veces al día, mañana y noche. Lo ideal sería cuando se lavan las manos, pero eso en la práctica es imposible dado el elevado número de veces que nos lavamos las manos. Existen mucha variedad de formulaciones para las cremas de manos.
Algunas tienen filtros solares añadidos que previenen la aparición de manchas y el fotoenvejecimiento y muchas sirven también para la uñas. Las uñas son células queratinizadas con calcio, hierro, etc. y un porcentaje de agua y grasa. Pequeñas pero importantes deben mantenerse bien hidratadas mediante las mismas cremas o mediante el uso de aceites nutritivos a base de germen de trigo, aceite de ricino, aceite de rosa mosqueta, aceite de zanahorias y diversas formulaciones con vitamina A y/o E.

UNO DE LOS EFECTOS DE ESTA CRISIS SANITARIA ES QUE HEMOS APRENDIDO A DEDICARLE AL LAVADO DE MANOS LA TÉCNICA Y TIEMPO NECESARIOS.

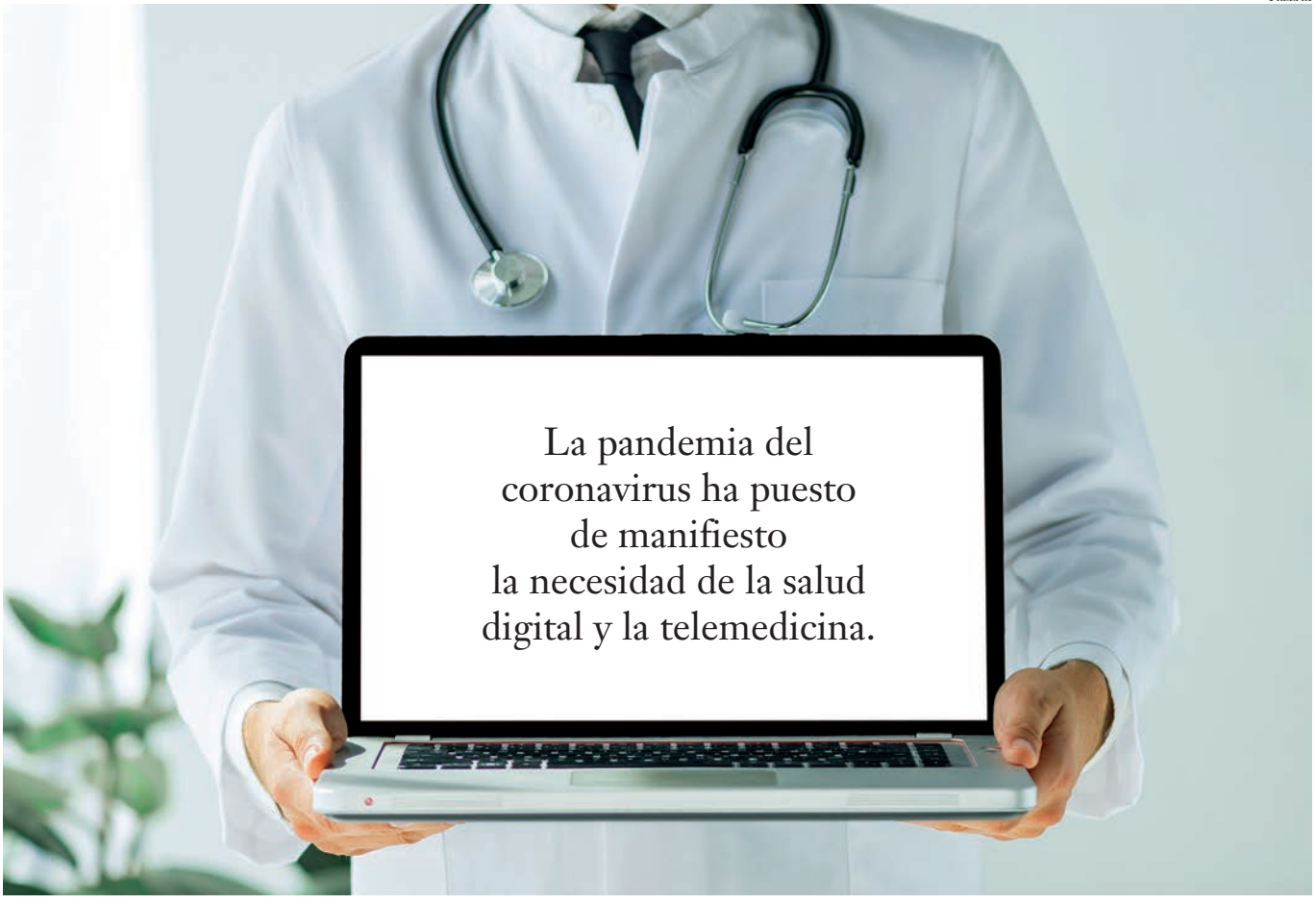


¿Guantes sí o no?

Como ya hemos comentado, los guantes en realidad no son necesarios si nos lavamos las manos bien y a menudo y no nos tocamos la cara. Sí deben usarse si estamos cuidando un paciente o si es nuestra opción personal, pero sabiendo que las manos con guantes deben lavarse y desinfectarse igual y no tocarse la cara. Y esto es más difícil, ya que nos dan falsa sensación de seguridad.
El uso de guantes sí está especialmente indicado si tenemos las manos irritadas o tendencia a tenerlas. Es una manera de no tener tanto contacto con jabones y geles alcohólicos que nos irritan, aunque deben lavarse las manos también cuando se retiran los guantes. La frecuencia de contacto con productos irritantes disminuye. ■

LA HORA DE SALUD DIGITAL Y TELEMEDICINA HA LLEGADO

FREEPIK





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

POR JUAN CARLOS ESTEBAN*

No referimos a que las actividades sanitarias que sean digitales, evitando contactos innecesarios y realizando consultas virtuales capaces de resolver dudas y asegurar el seguimiento de pacientes, a menudo crónicos y considerados "secundarios" en las crisis.

La salud digital se refiere a la incorporación de tecnologías de la información y la comunicación a productos, servicios y procesos de la atención sanitaria, así como a las organizaciones o instituciones, que pueden mejorar la salud y el bienestar de los ciudadanos. En un mundo en el que la tecnología hace tiempo que ha irrumpido, también lo hace en la salud y en su gestión.

En España existe, y es muy activa, la Asociación de Salud Digital, que busca poner en contacto a los profesionales que están innovando en el ámbito de



las tecnologías y la salud. Su presidente es Jaime del Barrio, licenciado en medicina por la Universidad de Cantabria, que fue Consejero de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria en 1995 por espacio de dos legislaturas completas, entre otras actividades tanto en sanidad como en política y empresa. Actualmente es Asesor Senior en Salud y Ciencias de la Vida en la consultora EY. "El objetivo es aprovechar la digitalización que nos rodea, buscando sinergias en una salud conectada que siga ayudando en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades", destaca Jaime del Barrio.

Retraso

"La digitalización en el sector de la salud sigue estando por detrás de otros sectores en cuando a su grado de madurez, con lo que ello supone de pérdida de oportunidad de percibir sus beneficios", advierte Jaime del Barrio y lamenta que "la digitalización vaya con retraso en el sistema nacional de salud, respecto a otros sectores pioneros como la banca, el transporte o la energía, a pesar de gozar de un sistema sanitario de gran excelencia y prestigio".

Entre otras medidas, la Asociación de Salud Digital propone la creación de un organismo independiente que lidere la estrategia de salud digital a poder ser a nivel europeo, la reorganización de la información creando sistemas integrales e integrados de información, la incorporación de nuevos sistemas de historia clínica, fomentar el Diagnóstico por la Imagen y asumir la digitalización de muestras. Es fundamental diseñar nuevas estrategias para mejorar la atención sanitaria de las enfermedades crónicas, poniendo el acento en la telemedicina que puede mejorar la accesibilidad a los usuarios en situaciones de ruralidad, de escasez de profesionales o de congestión del sistema.

Como señala Marisa Merino, vocal de la Junta Directiva de la Asociación de Salud Digital y Directora Gerente de la Organización Sanitaria Integrada Tolosaldea de Osakidetza, "hay muchas áreas de mejora: el grado de avance no es el mismo en todos las Comunidades Autónomas y sigue pendiente la interoperabilidad entre sistemas de información". Jaime del Barrio indica que "hay varias áreas en la que es necesario un mayor avance, sobre todo en el campo de la información y la formación en nuevas tecnologías. El entorno ha cambiado y tenemos nuevas oportunidades, y sin embargo seguimos haciendo lo de siempre; nos falta un cambio cultural para acometer una nueva realidad".

FREEPIK

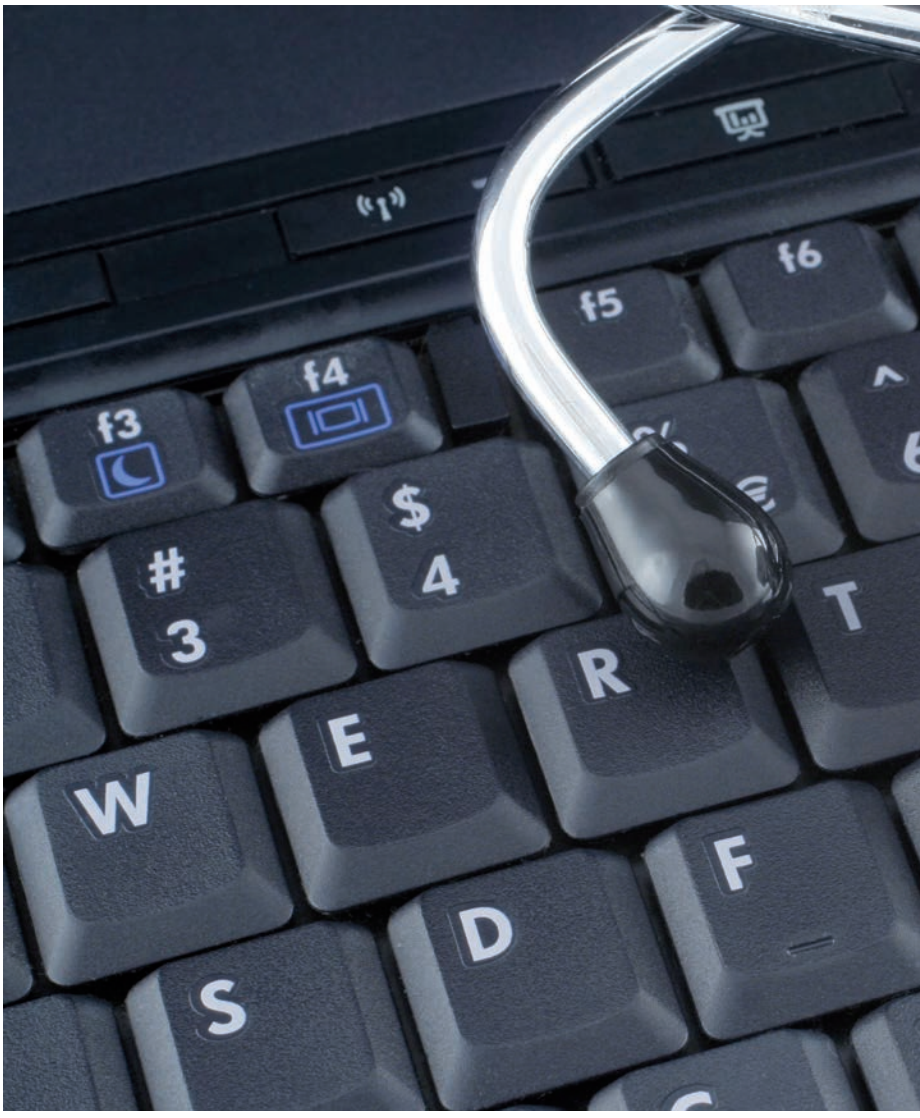


La realidad actual

Como la Asociación pone de relieve, "la mayoría de los sectores de la sociedad española están digitalizados, mientras que en el área de la salud parece que hay que reescribir cómo lo digital puede afectar a nuestras vidas. La digitalización de la salud no es el futuro, en algunos aspectos debería ser pasado". El sistema de digitalización podría beneficiar en aspectos tan importantes hoy en día como acortar tiempos de espera, sustituir actividades presenciales no necesarias y optimizar recursos. "Con la digitalización podríamos hacer más sostenible el sistema sanitario", asegura Jaime del Barrio.

Las tendencias hoy en día vienen dadas por lo que conocemos como inteligencia artificial o aprendizaje automático. El cuerpo humano es la principal reserva de bases de datos, bien desde su perfil genómico hasta todo lo que rodea al estado de bienestar y de salud. "La gestión de todos estos datos nos puede ayudar muchísimo a obtener beneficios tanto individuales como colectivos tanto en la salud como en el bienestar", asegura el presidente de la Asociación. "Partiendo de esta realidad, lo más importante hoy en día es identificar, clasificar y ordenar todos esos datos de salud y de ahí extraer el valor. Esto es lo que se hace a través del Big Data".

En el campo de la investigación médica, el Big Data está incorporando beneficios en muchos campos de la salud. En concreto, se están acortando los tiempos en las primeras fases de búsqueda y desarrollo de nuevos biomarcadores y fármacos, "gracias a la digitalización, lo que nos lleva a asegurar más el éxito de esta nueva investigación", destaca Jaime del Barrio. Respecto a la medicina de precisión y personalizada, reconoce que "no sería posible ahora mismo si no es con un desarrollo exponencial de lo que conocemos como gestión de los datos de la inteligencia artificial".





Jaime del Barrio, presidente de la Asociación de Salud Digital.

Cambios en la gestión

Pero estas innovaciones en el ámbito de la salud digital y el Big Data también tienen repercusiones en la propia gestión sanitaria. A juicio de Jaime del Barrio, "los ámbitos sanitarios deberían cambiar todas las estructuras y los sistemas de gestión, en definitiva, optimizar muchos de los procesos que actualmente se están haciendo. Debemos romper con muchas inercias o con muchas resistencias al cambio". Y es que, a modo de ejemplo, cabe recordar que actualmente en nuestro sistema sanitario se estima que un 52% de los pacientes duplica las exploraciones, pero "si hubiera un sistema de gestión coordinado de la información, se podría reducir a la mitad este porcentaje", admite.



Con todo, la clave del éxito pasa por la formación. “Hay que cambiar el concepto de las estructuras hospitalarias. Para ello hace falta información a la población en general, pero también formación a los profesionales”, indica Jaime del Barrio. “Al hablar de formación tenemos que abordar la formación que ofrecen las Universidades, Facultades, las Sociedades Científicas y las autoridades sanitarias, que también tienen un papel muy importante en esta formación”.

La rehabilitación cardiaca es un ejemplo uno de los ámbitos de asistencia médica que puede beneficiarse de las nuevas aplicaciones que ofrecen los recursos de telemedicina y, en definitiva, de la salud digital. Los conceptos de tele-asistencia, adherencia terapéutica, reingreso, coste sanitario y acceso a las nuevas tecnologías son factores que determinan, entre otras variables, el escenario actual en el que se desarrolla la asistencia sanitaria. La cardiología, y en concreto la rehabilitación de los pacientes que han

ASOCIACIÓN SALUD DIGITAL

Logotipo de la Asociación de Salud Digital.

La digitalización puede hacer más sostenible y mejor la sanidad.



padecido algún evento cardiovascular, se posiciona como un ámbito idóneo para la aplicación de recursos de tele-asistencia que se ofrecen como complemento terapéutico para la atención eficaz.

El momento de la telemedicina

Ante situaciones de restricción para abandonar el domicilio, médicos y pacientes han de establecer formas de relación basadas en recursos tecnológicos. Para la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), hay que emplear “recursos de teleconferencia o telefonía para hacer un seguimiento de los pacientes. Los pacientes y los propios médicos empiezan a confiar mucho más que antes en estas tecnologías, se sienten cada vez más cómodos a la hora de utilizarlas y asumen que pueden resultar necesarias sobre todo para hacer seguimientos o controles rutinarios, extender la prescripción de medicación ya establecida o responder dudas sencillas”.

El Dr. José Luis Górriz, jefe de Servicio de Nefrología del Hospital Clínico Universitario de Valencia, reconoce que “muchos pacientes, médicos y gestores han sido hasta ahora reacios a las consultas telemáticas”. Sin embargo, “la crisis del coronavirus ha demostrado la gran utilidad de esta estrategia tanto para una optimización de los cuidados como para la eficiencia del sistema”.

Según SEMERGEN, “es aconsejable trabajar con plataformas que incluyan sistemas digitales para una adecuada monitorización del paciente, mejorar su pronóstico y reducir las hospitalizaciones. Es una oportunidad para el empoderamiento del paciente en su autocuidado”. La e-salud puede aplicarse en numerosos casos de seguimiento de enfermedades crónicas, lo que permite descongestionar el sistema y atender a los pacientes. Algo que, como se ve claramente, y no es opinión ni especulación, es necesario.■



HALITOSIS



■ *AZUCENA ALONSO*
Farmacéutica comunitaria

NENSURIA / FREEPIK



La halitosis o mal aliento está relacionada con el conjunto de olores desagradables que emanan de la cavidad bucal, independientemente de cuál sea su origen. Por desgracia, puede padecerla prácticamente cualquier persona en algún momento de su vida.

¿QUÉ CAUSAS LA PRODUCEN?

- En casi el 90% de los casos, el origen está en la cavidad bucal y en más de la mitad de ellos, se encuentra estrechamente vinculado a enfermedades de las encías.
- Otros factores, como la disminución de saliva (xerostomía), ya sea por el efecto de algunas medicaciones, estrés o que se produce de manera fisiológica durante el sueño, así como ciertas fases del ciclo menstrual y el embarazo, se asocian también con un aumento del riesgo de desarrollar halitosis.
- Aunque la halitosis se ha relacionado con problemas estomacales, esta causa no supone más del 5% de los casos. Su aparición se debe principalmente a la presencia de compuestos sulfurados volátiles en el aire expelido por la cavidad bucal. Estos compuestos son unos elementos malolientes altamente tóxicos para los tejidos que rodean al diente y pueden influir en el desarrollo de las enfermedades inflamatorias, como la periodontitis.
- Suele venir asociada a patologías periodontales como gingivitis o periodontitis.

En el caso de que exista algún tipo de patología oral asociada, se debe tratar la patología bucodental existente, principalmente enfermedades periodontales, caries, prótesis mal ajustadas…

¿CUÁNDO ES MÁS PERCEPTIBLE?

El olor desagradable es más intenso en los primeros momentos del día, tras levantarse, ya que las bacterias han tenido muchas horas para multiplicarse libremente tanto sobre la superficie de la lengua como en los demás tejidos duros y blandos de la cavidad bucal. Lo mismo ocurre tras varias horas de ayuno, du-

rante situaciones de mucho estrés o tras hablar durante un tiempo prolongado. Si la halitosis se asocia con sequedad bucal, debemos hidratar y estimular la secreción para lo cual existen productos específicos.

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA PARA COMBATIRLA

1. Es necesario realizar un cepillado dental tres veces al día, especialmente después de cada comida.
2. Es importante completar el cepillado con hilo dental, cepillos interdentales y colutorios específicos
3. No hay que olvidar de la lengua. Los raspadores linguales son muy efectivos y acabarán con el mal olor causado por las bacterias que se acumulan en la superficie de la lengua.
4. Evita el tabaco, el alcohol o el consumo elevado de café, ya que reducen el flujo de saliva, produciendo sequedad bucal y favoreciendo la aparición de la halitosis.
5. Nuestra alimentación debe ser rica en vitamina B y C. Las verduras de hoja verde, por su contenido en clorofila, así como las fresas, los kiwis u otras frutas cítricas, te ayudarán a mantener más fuertes tus encías y a prevenir enfermedades periodontales.
6. Come despacio y regularmente. Realiza cinco comidas al día y mastica bien los alimentos para evitar su fermentación.
7. Bebe agua con frecuencia. Al menos, dos litros al día. De esa forma, estimularás la salivación y limpiarás el conjunto de la cavidad bucal, incluidos los dientes.
8. Visita al dentista periódicamente.



RECUERDA QUE…

- **Su aparición tiene importantes consecuencias, no solo en la salud, sino por las posibles repercusiones a nivel psicológico que pueden llegar a afectar a la vida diaria, relaciones sociales, afectivas y profesionales de las personas que la padecen.**
- **El mejor tratamiento para combatir la halitosis es la prevención. Para ello, es fundamental cumplir a diario las medidas de higiene oral aconsejadas por tu farmacéutico, así como acudir a las revisiones periódicas al dentista.**

¿QUIENES LA PADECEN?

Se puede afirmar con total rotundidad que un tercio de la población sufre de halitosis. En general, se calcula que hasta un tercio de la población adulta tiene o ha tenido algún trastorno de halitosis en algún momento de su vida. ■

AVANCE
Julio-Agosto

Salud Total
Médicos y medicinas

Tema del Mes

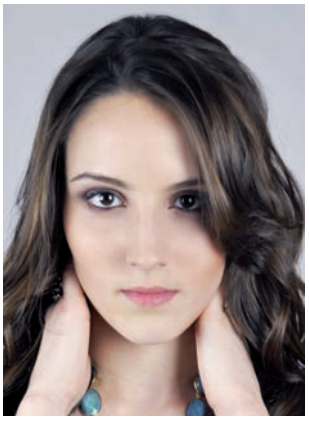
BENEFICIOS DE UNA BUENA HIDRATACIÓN



Sin agua no podemos vivir. Es el componente mayoritario de nuestras células, actúa como lubricante en articulaciones, lleva los nutrientes de la célula y recoge los residuos para eliminarlos. Representa entre un 50 y un 60% de nuestro peso corporal. Debemos aprender a hidratarnos.

Dossier

CUIDADO DEL CABELLO



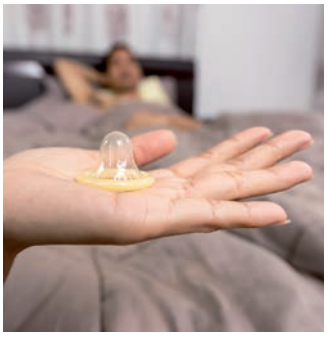
Un cabello atractivo y fuerte es reflejo de buena salud. Por ello, Además de los numerosos productos y tratamientos que podemos encontrar en el mercado y centros especializados, existen una serie de recomendaciones para que el pelo reluzca vital, fuerte, sano y sin imperfecciones.

Mundo Estética

MICROPIGMENTACIÓN

Esta técnica, conocida también como maquillaje permanente, permite corregir, embellecer o resaltar determinados rasgos faciales para embellecer y rejuvenecer el rostro tanto en hombres como en mujeres.

Sexología



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La mayoría de las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Conozcamos cuáles son las más frecuentes y los tratamientos.

Y ADEMÁS OBESIDAD INFANTIL * MANICURA Y PEDICURA * MICOTERAPIA * INTOLERANCIA A LA LACTOSA

** 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

Única tecnología para la limpieza premiada
por el prestigioso sello Tecnología Espacial Certificada

ActivePure® TECHNOLOGY

NASA

CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY™

SIN OZONO

LAUNDRY PRO 2.0®



P.V.P. 2.990€

REDUCE LOS QUÍMICOS EN TU HOGAR Y NEGOCIO

Lava tu ropa y limpia todo tipo de superficies. Limpieza y desinfección con agua fría

BEYOND™ GUARDIAN AIR

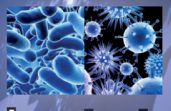
SIN OZONO

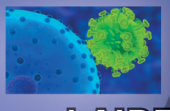


P.V.P. 3.100€



LA SOLUCIÓN DEFINITIVA PARA UN AMBIENTE SALUDABLE EN TU NEGOCIO Y HOGAR





Elimina, tanto en el AIRE como en SUPERFICIES, todo tipo de patógenos: bacterias, virus (tanto del tipo ARN como ADN), moho, olores y compuestos orgánicos volátiles

www.activepure.es