

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

[Adobe Acrobat Reader DC](#)

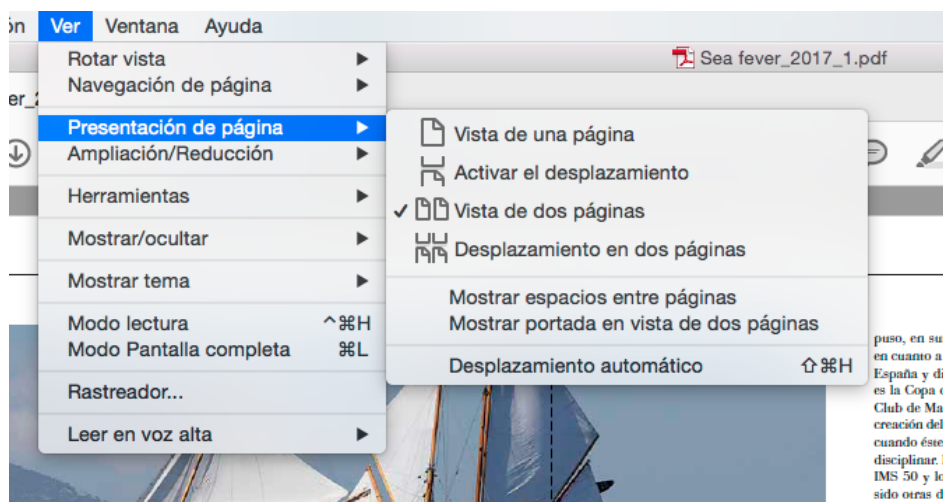
Una vez visualizada su revista en el [Adobe Acrobat Reader](#)

seleccione en el menú

Ver la presentación de la página a dos páginas.

También para una lectura más cómoda escoja

Modo pantalla completa.



Esperamos disfrute con nuestra publicación.

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

Salud Total

DOSSIER

Aprende a

DORMIR BIEN

ESPECIAL

INFARMA

La cita
imprescindible
del sector
farmacéutico

DEPORTE

ALCANZA TUS METAS

los complementos
alimenticios **te ayudan**

Mundo Estética

TRATAMIENTOS

PARA
UNA

SONRISA PERFECTA

Tema del mes

ARTICULACIONES

SIEMPRE EN FORMA

Paula
Prendes
de "ZAPEANDO"

*"Me libero de la ansiedad
con el deporte"*

Peptan®

PÉPTIDOS
DE COLÁGENO
BIOACTIVOS
PARA UN
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE



Fabricado por Rousselot





DISFRUTE DE SU AGUA PURIFICADA EN CUALQUIER LUGAR

La única osmósis **portátil** del mercado.

- Sin instalación
- Fácil manejo
- Ahorro



Jorge Fernández
te recomienda este producto

La manera más sencilla
de disfrutar de la mejor agua

En HIDROSALUD, la empresa líder
en tecnología aplicada a la salud
y el bienestar de las personas,
creamos la tecnología que mejora
tu calidad de vida.

P.V.P
1.960€

www.hidrosalud.com

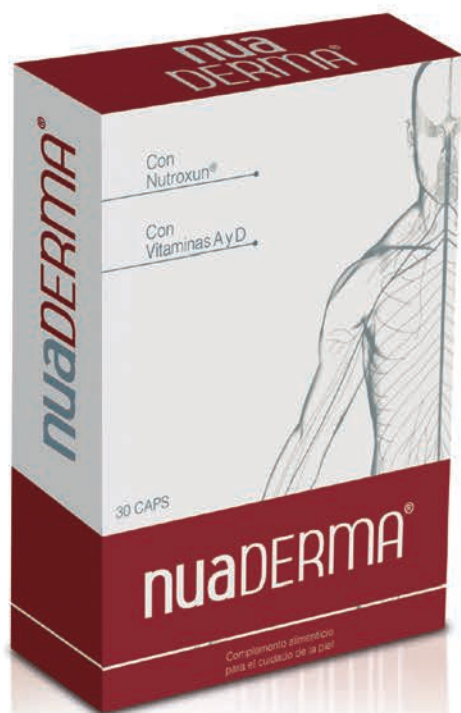


by





Nutre y cuida tu piel desde el interior los 365 días del año



nuaDERMA[®]
www.nuasupplements.com

Protege la piel frente al daño causado por las radiaciones solares (**Fotoenvejecimiento**) y frente al envejecimiento derivado del paso de los años (**Cronoenvejecimiento**).



De venta en farmacias, parafarmacias y tiendas de dietética.

Alimenta tu salud



En Grecia, hace 25 siglos, el padre de la medicina, Hipócrates, dijo: “Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”. La ciencia ha avanzado mucho desde entonces y esta sentencia no ha hecho más que verse refrendada. Salud y alimentación están estrechamente vinculadas. En nuestra época, en la que los estudios sobre nutrición y dietética son cada vez más exhaustivos, el sector de la alimentación abraza también esta máxima e investiga en productos que contribuyan al bienestar de las personas: sin gluten, sin lactosa, bajos en azúcares; todo esto, unido al impulso a la alimentación verde refleja un auténtico cambio en cómo el consumidor percibe la alimentación. Más allá de sabores, técnicas y valores nutricionales, es cada vez más reconocida como una fórmula para prevenir enfermedades.

En este número hablamos de dolencias tan comunes como la artrosis, el colesterol o las dificultades para dormir, todas ellas susceptibles de mejorar con una dieta específica o con la contribución de complementos alimenticios basados en colágeno, levadura roja de arroz y pasiflora, respectivamente, por citar algunos de los más conocidos.

Esta gran variedad y demanda de complementos alimenticios para cuidar de nuestra salud es una muestra más de que en el siglo XXI la sentencia de Hipócrates mantiene toda su vigencia. ■

SALUD TOTAL CONTIGO EN LA RED

Colnatur

Especialistas en **colágeno**

**COLÁGENO
NATURAL**
ASIMILABLE PURO

**NUEVO
FORMATO**



COMPLEX C

COMPRIMIDOS CON
ALTO CONTENIDO
EN COLÁGENO

DE VENTA EN LA **SECCIÓN
DE PARAFARMACIA Y DIETÉTICAS**

CLASSIC

Proteína
colágeno
y Vitamina C



COMPLEX

Proteína colágeno,
Vitamina C,
Magnesio y
Ác. hialurónico

Sabor **muy Neutro, Frutas del bosque
o Vainilla Gourmet**

SIN

• AZÚCARES • ADITIVOS
• GRASAS • ALÉRGENOS

La proteína colágeno cuida
HUESOS y **MÚSCULOS**,
la vitamina C **ARTICULACIONES**
y **PIEL**, y el magnesio ayuda a
disminuir el **CANSANCIO** y la **FATIGA**.

PRUÉBALO
¡lo notarás y lo notarán!

Síguenos en:
www.colnatur.com



Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de huesos, cartílagos, encías, dientes y piel. El magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y a disminuir el cansancio y la fatiga. (Reg. UE 432/2012)



SUMARIO

MyM MARZO 2018

*“La mayor riqueza es la salud”
VIRGILIO. (Siglo I a.C.)*

4-6 Entrevista Paula Prendes



Actriz y periodista, Paula Prendes nos explica cómo se cuida y qué hábitos de salud mantiene para estar en forma.



30-32 Alimentación Auge de las bebidas vegetales

Personas con alergia a la lactosa, veganos y vegetarianos tienen en ellas unas grandes aliadas en sustitución de la leche de origen animal.

14-22 Tema del mes Articulaciones a salvo

Los “engranajes” de nuestro esqueleto son para toda la vida, así que conviene seguir unas pautas de alimentación y de actividad física para preservarlos y mantenerlos en forma.



34-37 Deporte y Salud Dieta y suplementos para deportistas



42-43 Historias de éxito

Entrevista con Gabriel Serrano, fundador y director de Sesderma.

44-46 Mundo Estética Presume de sonrisa

Los tratamientos que han revolucionado la estética dental.



50-53 Dossier Aprende a dormir bien





**Médicos
y medicinas**



54-56 Infarma Madrid 2018

Madrid acoge la XXX edición de la feria del sector farmacéutico.

58-61 La farmacia responde
Colesterol, estatinas y tratamientos naturales

62-63 TDAH

No es solo cosa de niños

64-67 Investigación
La E-Salud ayuda los enfermos de cardiopatía.

68-71 ¿Qué es el déficit de DAO?
El déficit de la enzima DAO provoca migraña, irregularidades intestinales y distensión abdominal.



NUESTRO ÁNGEL DE LA CALMA

¿Estás de los nervios? ¿Tienes un día agobiante?
¿Sientes que necesitas desestresarte
cuanto antes?

No hay nada como **D-Stress®**, una fórmula
a base de magnesio, vitaminas y aminoácidos,
patentada internacionalmente.

A través de una acción sinérgica a 3 niveles,
entre 1 y 3 horas después de tomarlo ya puedes
notar cómo vas recuperando la calma
y la concentración normales.

Y para tu tranquilidad,
D-Stress® no crea hábito.



Hilefarma®



D-Stress®

Rápido efecto desestresante

www.hilefarma.com

Más información: info@hilefarma.com - 972.402.560



Paula Prendes

La hemos visto en series, programas de entretenimiento y en teatro. Ahora es una de las colaboradoras del programa “Zapeando” (La Sexta), donde aporta la naturalidad y frescura que la identifican

El programa presentado por Frank Blanco y con Anna Simón, Cristina Pedroche, Ana Morgade, Miki Nadal y Quique Peinado que regala buen rollo cada tarde. Un grupo variopinto y peculiar en el que Paula se siente muy cómoda. “Son todas muy divertidas y singulares a la vez”, explica de sus compañeras. Este retorno a sus orígenes en televisión es el preludio de un año que se presenta cargado de proyectos profesionales. Tras la participación en uno de los programas conversamos con Paula acerca de su estilo de vida y de cómo se cuida para seguir su ritmo de trabajo.

■ POR MONTSE CLAVERO
FOTOS DANIEL PÉREZ PARRA /
GLOBOMEDIA

namorada de la comunicación en sus diversas facetas, Paula Prendes ha hecho televisión, radio y teatro. La hemos visto en conocidas series, como “B&B”, “Gran Reserva: El origen” y “Velvet”. Anteriormente fue uno de los rostros del programa que marcó una etapa “Sé lo que hiciste”, donde empezó a ser conocida, y ahora es colaboradora de “Zapeando”, en La Sexta.



POLIFACÉTICA

Conocida sobre todo por su trabajo en televisión, Paula es además una apasionada del teatro, en especial de la comedia. Durante un año ha formado parte del reparto de la obra "La madre que me parió" que lleva ya dos temporadas en cartel y que cuenta con un reparto exclusivamente femenino donde se ríen de las siempre complicadas relaciones entre madres e hijas. También intervino como invitada en alguno de los programas del Club de la Comedia.



B&B / GLOBOMEDIA



B&B / GLOBOMEDIA



B&B / GLOBOMEDIA

¿Cuidas tu alimentación?

Sí que me cuido. Me gusta comer muy sano, parece que siga una dieta, pero no es así. Me gusta tomarme mi tostada con pavo para desayunar, y la fruta, las verduras, la carne y el pescado. No me salto comidas y tomo de todo, pero nunca bollería industrial, ni pasta ni arroz por la noche. Pero no es una restricción médica. Me alimento así porque me gusta. Es una dieta de sentido común

¿Te gusta cocinar?

Mucho, cada vez más, la verdad. No es que cocine todos los días, pero cuando me pongo, sí que me gusta. Y lo disfruto mucho. Saco el tiempo de donde sea.

¿Cuál es tu plato estrella?

La merluza rellena y, últimamente, el solomillo Wellington. Ahora me acabo de hacer una tortilla de patatas. También preparo bizcochos y tartas; sí, hago muchas cosas

¿Has hecho régimen en alguna ocasión?

No, nunca. Es una suerte que tengo.

¿Has tomado complementos nutricionales (para la piel, el cabello, las uñas...)?

No. Ya veo que soy muy básica.

¿Sigues alguna rutina de belleza?

Voy mucho a Beauty Concept, en Madrid. Allí me hacen tratamientos faciales sobre todo.

¿Y en casa?

Lo imprescindible: desmaquillarme e hidratar la piel.

¿Cuál es el cosmético que llevas siempre encima?

Rímel, perfilador de labios y, algo que me encanta, el iluminador.

¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te gustaría mejorar?

Tengo barriguilla y por mucho deporte que haga no la elimino. ¡Eso debe ser por mi estilo de vida! (se ríe). Pero si he de dejar pequeños placeres, como mis cervezas, seguiré con ella.

Dices que haces mucho deporte ¿Cuál practicas?

Desde hace un año tengo un entrenador personal que me planifica ejercicios de cardio y circuitos. También esquío y monto a

caballo, aunque para mí es más una afición que un deporte. De pequeña me llevaban a montar a caballo y me aficioné tanto que muchos fines de semana en lugar de irme de fiesta me iba a la hípica. ¡Mira si tengo afición!

¿Realizas algún tipo de técnica de relajación (yoga, taichí, mindfulness)?

No. Probé a hacer yoga. Me interesaba por los estiramientos, pero no me acabó de seducir. Creo que soy un poco ansiosa y prefiero otras actividades para relajarme, como el deporte o salir a caminar. También probé Pilates. La verdad es que me encanta probar cosas, pero me cuesta adoptarlas como costumbre.

¿En qué te gusta invertir el tiempo libre?

En cocinar y me encanta la música. Descubrir canciones, grupos nuevos.

¿Cantas?

Me gusta mucho, sí. Es otra de mis pasiones. Incluso grabé una canción en estudio, pero es algo para lo que necesitas más tiempo del que ahora tengo.



PERSONAL

- **Tu plato preferido:** Una lubina con unas zamburiñas
- **Vino:** Un albariño, un Mar de Frades
- **Actor/actrices:** Daniel Day-Lewis y Meryl Streep
- **Prenda preferida:** Vestidos y bermudas. Me gusta ir muy cómoda
- **¿Cuál es tu peor defecto?** Soy un poco controladora, debería relajarme más
- **¿Y tu mejor virtud?** Soy muy sana, muy campechana. No me van ni la envidia, ni los celos.
- **¿Un sueño por cumplir?** Viajar más. Porque en esta profesión no hay seguridad ni trabajos fijos. Parece que nunca es buen momento para irse. Pero ya sé donde iré en mi próximo viaje: al sudeste asiático.
- **¿Qué no soportas de los demás?** La gente que se da mucha importancia en su profesión. Los que todo el día hablan de su trabajo. Por eso a mi me gusta relacionarme con gente muy diferente.

Eres periodista, presentadora, actriz de televisión y teatro ¿Cómo te has formado?

Estudié Comunicación Audiovisual en la Universidad Pontificia de Salamanca y luego un máster de Periodismo audiovisual en Madrid que combiné con cursos de interpretación en varias escuelas, como Raquel Pérez, Fernando Piernas, Sandra Torral. Fué en paralelo.

A priori cuál era tu idea ¿actriz o periodista? No pensé mucho. Soy bastante impulsiva. Pero está claro que lo que siempre me gustó es la comunicación.

El ambiente en “Zapeando” parece muy divertido. ¿Detrás de la pantalla os los pasáis igual de bien juntas?

Sí. Somos muy alocadas, pero muy normales a la vez.

¿No es cuestión de guion? Somos así. Ya solo cómo llegamos por la mañana y cómo hablamos ya se ve que somos singulares. Sí, somos gamberrras, la verdad.

¿Cómo llevas ser famosa? En mi caso no ha sido muy invasivo. Lo he normalizado

“Cambio un fin de semana de fiesta por salir a montar a caballo”

mucho. El trato siempre es amable y cariñoso. Nunca me ha ocasionado problemas. Te atribuyeron una historia sentimental con Pablo Iglesias ¿Os conocéis?

No, no nos conocemos. A estos nuevos políticos no tengo el placer de conocerlos. A los anteriores sí, de entrevistarlos.

¿Sigues actuando en la obra de teatro “La madre que me parió”?

Acabo de terminar justo ahora, pero la obra sigue. He estado un año entero de miércoles a domingos. Es una función con un elenco femenino que está teniendo un éxito enorme. Se sale con una sonrisa.

¿Te gustan los papeles cómicos?

Me encantan

¿Por qué lo has dejado?

Hay otros proyectos por venir y el teatro, aunque me encanta, es muy esclavo. Así dejó entrar aire nuevo que siempre es bueno. No me gusta acomodarme.

¿Cuáles son esos proyectos que te esperan?

Será en televisión. Y pronto. ■

“Me atribuyeron un romance con Pablo Iglesias y ni siquiera lo conozco”

articolageno®

Articulaciones por las que no pasa el tiempo

Articolágeno es un complemento alimenticio innovador a base de colágeno hidrolizado, magnesio, vitamina C y ácido hialurónico (mobilee®)



NUEVA
FÓRMULA
Fácil de
disolver

PARA QUÉ
SIRVE



ARTICULACIONES



MÚSCULO



HUESOS

SABOR LIMÓN
C.N.: 184039.4



SABOR NEUTRO
C.N.: 178836.6

INGREDIENTES

COLÁGENO

MAGNESIO

VITAMINA C

ÁCIDO HIALURÓNICO (mobilee®)

SIN AZÚCARES. SIN GLUTEN. ADECUADO
PARA CELÍACOS. NO CONTIENE LACTOSA



BIOIBERICA

Especialistas
en salud articular

BLOG SOBRE EL ALZHEIMER CON AVAL CIENTÍFICO

Son muchas las personas que, después de recibir un diagnóstico de Alzheimer, de uno mismo o de un ser querido, navegan por Internet buscando respuestas a sus dudas. A menudo se encuentran con multitud de páginas y foros que abordan el tema y pueden preguntarse si se trata de información de calidad. La Fundación Pasqual Maragall, consciente, por su propia experiencia, de la existencia de esta necesidad, ha puesto en marcha el blog 'Hablemos del Alzheimer' <http://blog.fpmaragall.org/>, una herramienta avalada por los científicos, expertos y profesionales del Barcelona Beta Brain Research Center, el centro de investigación de la Fundación, que recoge información especializada sobre esta enfermedad.



El alcoholismo se relaciona con 60 enfermedades

El alcohol, como componente tóxico, está relacionado con más de 60 tipos de enfermedades y lesiones: cáncer, enfermedades hepáticas, cardiovasculares, diabetes tipo 2, enfermedades mentales, etc. Este último tipo es de especial importancia, ya que el 17% de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria padece un episodio depresivo mayor y numerosos informes muestran que los pacientes con TCA que además padecen una enfermedad mental presentan un perfil de gravedad mayor. Además, el alcohol está relacionado con accidentes de tráfico, suicidio y violencia doméstica.

DENSIGRAS, MÁS PRECISO QUE EL TAC

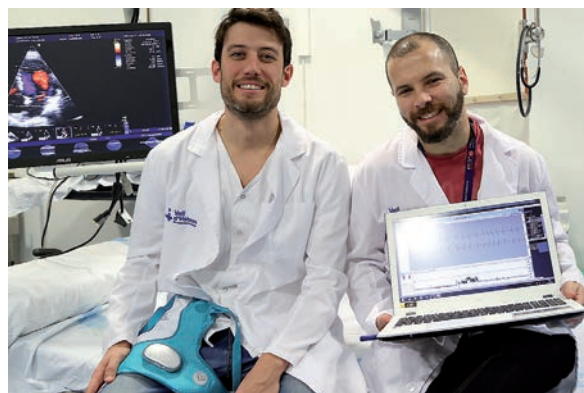


La medición de la grasa intrabdominal o visceral, cuya acumulación supone un importante peligro para la salud, hasta ahora resultaba "invisible" para los métodos diagnósticos habituales. Sin embargo, gracias a una nueva técnica denominada Densigras, desarrollada por especialistas de la entidad líder en diagnóstico por imagen en España CETIR – ERESA (Grupo ASCIRES), ya es posible conocer con detalle cuándo este exceso de depósitos grasos se convierte en un auténtico riesgo.

Este nuevo método permite complementar el diagnóstico de múltiples patologías asociadas al exceso de grasa visceral, tales como la diabetes, la hipertensión o ciertos tipos de cáncer, incluso en aquellos pacientes que no muestran signos evidentes de sobrepeso.

CHALECO CONTRA EL ICTUS

Investigadores de la Unidad de Ictus del Hospital Valle de Hebrón han desarrollado un chaleco de tela en el que se incorpora un dispositivo Holter (instrumento que sirve para registrar la actividad eléctrica del corazón durante varias horas) para mejorar la detección del ictus. Como demuestra un estudio que acaba de publicarse en *International Journal of Cardiology*, con el chaleco se ha logrado detectar hasta un 20 por ciento de fibrilación auricular en pacientes con ictus, cuando hasta ahora solo se había logrado hacerlo en un 2 por ciento de los casos.



ACTUALIDAD



SENSOR DE RAYOS UV PARA LLEVAR EN LA UÑA

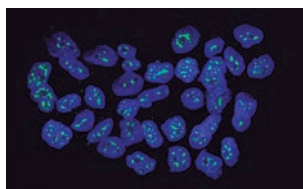
La Roche-Posay lanza el primer sensor de rayos UV electrónico que funciona sin batería y se coloca en el pulgar. Este dispositivo que se presentó en el Consumer Electronics Show de Las Vegas, puede almacenar hasta tres meses de datos y mostrar tendencias de exposición a lo largo del tiempo con actualizaciones instantáneas. Datos que fomentan los hábitos de seguridad solar en la población. El nuevo wearable tiene menos de dos milímetros de grosor, nueve milímetros de diámetro y está diseñado para usarse en la uña del pulgar.

Estará a la venta en España en 2019.

Medicina de precisión en sarcoma

Según explicó recientemente el Dr. Jesús García-Foncillas (Director del Instituto Oncológico de la Fundación Jiménez Díaz), en una sesión informativa sobre sarcoma, cada vez estamos más cerca de la implantación real de la llamada 'medicina de precisión'. La investigación se orienta a nuevas terapias biológicas, con enfoque principal en inmunoterapia, nuevos inhibidores, y la 'oncología personalizada' con el estudio de los genes del tumor de un paciente en concreto, que se demuestra útil para mejorar el diagnóstico y el tratamiento.

MSK1, la proteína que mantiene las células tumorales "dormidas"



El tiempo en que se producen las metástasis en el cáncer de mama (lesiones secundarias originadas a partir de células diseminadas del tumor original) varía mucho de paciente a paciente y se conocen poco los mecanismos que gobiernan la latencia (el estado durmiente de células ya esparcidas). Un trabajo liderado por el Instituto de Investigación Biomédica (IRB Barcelona) en el laboratorio dirigido por el investigador ICREA Roger Gomis, ha identificado genes involucrados en el estadio latente asintomático de las metástasis del cáncer de mama. El trabajo permite comprender a nivel molecular cómo la pérdida de expresión de determinados genes facilita la expansión de las lesiones metastásicas. El trabajo se publica hoy en Nature Cell Biology.



Pharmasor
división farmacéutica de soria natural

innovación natural

fitoterapia · homeopatía
complementos nutricionales

Pharmasor es el resultado de la fusión de dos laboratorios españoles con amplia trayectoria en el sector farmacéutico, **Homeosor** y **Homeolab**.

La nueva **División Farmacéutica de Soria Natural** sigue ofreciendo soluciones naturales eficaces de calidad basadas en un criterio de innovación constante.

SORIA NATURAL S.A.

tel. (+34) 975 252 022

fax (+34) 975 252 011

www.pharmasor.es

 venta exclusiva
en farmacias

OLVIDA LOS BASTONCILLOS PARA LOS OÍDOS



El uso de bastoncillos para la limpieza auditiva está bastante extendido. De hecho, según el I Estudio de hábitos de cuidado auditivo 2017, elaborado por GAES, el 47% de los españoles los utiliza como método de limpieza para los oídos, sobre todo la gente joven y las mujeres. Los daños causados por la introducción de bastoncillos en el pabellón auditivo pueden ir desde las heridas en la piel del conducto hasta, incluso, la perforación del tímpano, dando lugar a síntomas como hemorragias, dolor, acúfenos, vértigo y pérdida de audición. Además, si existe un exceso de cerumen, pueden empujarlo hacia el tímpano y provocar la formación de un tapón. Para mantener la higiene de los oídos basta con limpiar la entrada del conducto al ducharnos o al lavarnos la cara.



SUJETADORES PARA MASTECTOMÍA Y RADIOTERAPIA

La firma de lencería española Selmark ha presentado Selmark Care, una nueva línea destinada a cuidar el pecho de la mujer en momentos cruciales de su vida: lactancia, tratamientos de radioterapia y cirugía. Están confeccionados sin elementos rígidos para evitar marcas o rozaduras y con productos libres de sustancias nocivas. Además de sujetadores para mujeres mastectomizadas o en procesos de radioterapia y para aquellas que se han sometido a una reconstrucción o aumento de mama, la colección incluye prendas de lactancia.

LA CIRUGÍA 3D EN EL IMO SE CONSOLIDA

El Instituto de Microcirugía Ocular (IMO) fue uno de los centros oftalmológicos pioneros en España en realizar intervenciones con la tecnología de cirugía en 3D, que incorporó por primera vez a sus quirófanos en 2015 y que, actualmente, está experimentando un importante desarrollo. Con este innovador sistema, el cirujano deja de mirar por el microscopio y lo hace a través de una pantalla, logrando una visión tridimensional y magnificada de estructuras clave, como la mácula o la periferia de la retina. Tras su aplicación pionera en 2015, los especialistas en vítreo-retina del IMO ya hablan de "un nuevo paradigma que va a cambiar las reglas del juego en los quirófanos".

CUIDADO PARA LOS OJOS IRRITADOS Y CANSADOS



Fitostill Plus de Aboca son unas gotas oculares en prácticas ampollas monodosis para la prevención y el tratamiento de los ojos enrojecidos y cansados. Gracias a la formación de una película protectora, mantienen una hidratación adecuada y permi-

ten restablecer la función lubricante natural de la «película lacrimal» del ojo. Están compuestos por sal sódica de ácido hialurónico, que palia y previene las molestias del síndrome del ojo seco; extracto liofilizado de flores liguladas de manzanilla, de acción

protectora e hidratante, y agua destilada de manzanilla, muy humectante. La sinergia de todos ellos ejerce un efecto lenitivo en el ojo irritado y se puede utilizar tanto para aliviar las molestias como para prevenirlas. Puede emplearse con lentillas.

SUPLEMENTO NUTRICIONAL CONTRA LA OXIDACIÓN CELULAR

El estrés oxidativo es la causa del envejecimiento celular y la aparición de desórdenes como neoplasias, arteriosclerosis y degeneraciones del sistema nervioso. El integrador natural Cellfood Concentrado es una fórmula altamente concentrada que contiene 78 elementos y minerales combinados con 34 enzimas y 17 aminoácidos que ha demostrado en estudios in vitro su efecto protector frente al daño oxidativo. Cellfood es un suplemento nutricional que facilita la eliminación de los radicales libres y aporta nutrientes vitales a las células por lo que refuerza el sistema inmunitario.



NOVEDADES

COLÁGENO PARA QUE NADA TE PARE



Stop&Go Colágeno+ es un complemento alimenticio que contiene colágeno hidrolizado, ácido hialurónico, magnesio, vitaminas C, B2, B3 y B6. Contribuye al funcionamiento de huesos y músculos en condiciones normales, a la formación de colágeno y a la reducción del cansancio y la fatiga. Stop&Go Colágeno+ está formulado con colágeno hidrolizado enzimáticamente para conseguir su máxima asimilación. Es el único que aporta en cada dosis diaria 10g de colágeno y 100mg de ácido hialurónico. Se presenta en botes de 375 g en polvo, con agradable sabor a limón. Para un mes de tratamiento.

MEJORA LA DIGESTIÓN Y ELIMINA TOXINAS

Viahepa es el complemento natural idóneo para un correcto funcionamiento del sistema hepático. Gracias a su completa composición es útil para combatir excesos, ya que mejora la digestión, elimina grasas y otras sustancias tóxicas

que se acumulan en el hígado. Además disminuye las transaminasas y facilita la regeneración de las células hepáticas. Viahepa contiene cardo mariano, desmodium, alcachofa, rábano negro y boldo que favorecen la depuración y desintoxicación hepática, y otros componentes como genciana, aloe, menta, hinojo, milenrama y manzanilla que mejoran la digestión. El aliado perfecto para evitar las alteraciones a nivel digestivo y hepático.



Reductor de cicatrices en apósito

Tiritas® Medical de Hartmann amplía su gama con un reductor de cicatrices que mejora su aspecto estético y reduce las molestias asociadas. Estos apósitos ofrecen efectividad, discreción y facilidad de uso. Además de ser reposicionables, reutilizables y de no doler al retirarlas, las láminas de silicona reducen eficazmente tanto el tamaño y el grosor de la cicatriz como el enrojecimiento, el picor y la tensión provocados por la herida. Dicho tratamiento debe empezarse una vez la herida está cerrada, y tiene una duración recomendada de 3-4 meses. Tras cuatro semanas, la apariencia de la cicatriz ya habrá mejorado ligeramente.

activa tus dulces sueños

active
SWEET DREAMS

melatonina

Contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

magnesio

Contribuye a reducir la fatiga y a un funcionamiento normal del sistema nervioso.

vitamina B6

Contribuye a la reducción del cansancio y fatiga, al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmune así como a una función psicológica normal.

zinc

Protege las células del estrés oxidativo y contribuye al mantenimiento de una piel en condiciones normales.

Salengei
Healthy Aging
Products

EN
PORTADA

Peptan®

PÉPTIDOS BIOACTIVOS DE COLÁGENO PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Los péptidos bioactivos de colágeno han demostrado sus beneficios para la salud de las articulaciones, los huesos y la piel, tres puntos claves para envejecer bien

El colágeno es la proteína más abundante en nuestro organismo y es uno de los componentes fundamentales de las articulaciones, huesos, músculos, dientes y piel. Representa el 25% de la masa proteica total y es esencial para proteger las estructuras y la movilidad de nuestro esqueleto. Podría decirse que es como un pegamento que sostiene los tejidos, de hecho, la palabra colágeno proviene del término griego “kólla”, que significa pegamento.

Esta proteína es producida de forma natural por nuestro organismo, pero con el paso del tiempo la cantidad se va reduciendo de modo que, a partir de los 25 años, aproximadamente, nuestro cuerpo produce cada año un 1,5% menos de colágeno. Esta disminución, resultado del proceso de envejecimiento natural de las personas, comporta la re-

ducción gradual de la densidad de la masa ósea, circunstancia que conlleva pérdida de fuerza y flexibilidad.

Más tarde, en edades avanzadas, puede desembocar en la aparición de artrosis y osteoporosis, dos procesos dolorosos e invalidantes que limitan la vida cotidiana de quienes lo padecen porque afectan a su movilidad y autonomía personal.

Además de su repercusión en los huesos, la falta de colágeno también repercute negativamente en el tejido muscular en forma de lesiones en músculos, tendones y ligamentos, una situación que se da incluso en personas jóvenes con una actividad deportiva intensa.

También la piel delata la escasez de esta proteína perdiendo tersura, lo que provoca la aparición de las primeras arrugas.



10 BENEFICIOS DE SU USO DIARIO

- 1** Mantiene la flexibilidad de huesos y articulaciones
- 2** Previene las lesiones deportivas
- 3** Protege ante posibles fracturas óseas
- 4** Dota de resistencia, elasticidad e integridad a los diferentes tejidos donde se encuentra: músculos, huesos, piel y cabello
- 5** Contribuye a sostener los órganos, la piel, los cartílagos y los tendones
- 6** Desempeña un papel esencial en la transmisión de fuerza de los músculos
- 7** Ayuda a paliar el dolor y la inflamación de las articulaciones
- 8** Contribuye a transmitir la luz a través de la córnea
- 9** Produce un efecto anti-aging, con lo que mejora el aspecto general de la piel
- 10** Aumenta la firmeza, hidratación y elasticidad de la piel, especialmente en frente, contorno de ojos y óvalo facial ralentizando su descolgamiento

PEPTAN® FORTALECE DE MANERA SIMULTÁNEA TODOS LOS TEJIDOS CONECTIVOS

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

A la vista de la importancia del colágeno en el mantenimiento de nuestras estructuras de sostén, queda claro que si queremos disfrutar de una vejez plena y activa conviene ayudar al proceso de producción de esta proteína. Para conseguirlo es importante seguir una dieta adecuada, practicar ejercicio con regularidad y contar con la ayuda de los complementos alimenticios a base colágeno.

No se trata de ir en contra del ciclo natural del envejecimiento, se trata de mejorar la calidad de vida para prevenir el envejecimiento prematuro y las enfermedades causadas por la edad. Cómo envejecemos se ve influenciado directamente por el estilo de vida que llevamos. Es cierto que no podemos detener el tiempo ni impedir el envejecimiento celular, pero sí que podemos influir sobre la velocidad a la que esto ocurre.

La función de los complementos alimenticios de colágeno es ampliamente reconocida como medida preventiva para la salud ósea. Entre ellos destaca el Peptan®, que se compone de péptidos bioactivos con altos niveles de aminoácidos específicos, como la glicina y la hidroxiprolina, que ofrecen beneficios específicos para la movilidad y que no se encuentran en otras proteínas o ingredientes individuales. Altamente bio-disponible, más del 90% del peptan es digerido y disponible al cabo de una hora en forma de péptidos pequeños en el torrente sanguíneo que son transportados a los tejidos diana, como los cartílagos, donde actúan como nutrientes para las células locales y ayudan a impulsar la producción de una nueva matriz de tejido conectivo.■

www.peptan.com/es

¿POR QUÉ ELEGIR PEPTAN®?

- ✓ Porque es la marca de péptidos de colágeno líder en el mundo. Producidos por Rousselot, los péptidos bioactivos de colágeno Peptan® –una proteína bioactiva única– ofrecen beneficios demostrados para un envejecimiento saludable, la belleza de la piel y una nutrición deportiva y activa.
- ✓ Peptan® es el ingrediente activo preferido de referencia para fabricantes de todo el mundo y se utiliza en una amplia gama de aplicaciones, desde bebidas y comidas funcionales, a barritas de proteínas, soluciones anti-envejecimiento para la piel y complementos dietéticos.
- ✓ Peptan® ofrece sistemáticamente la mayor calidad e innovación.
- ✓ La seguridad de una marca reconocida a nivel mundial por la industria y los consumidores.



ARTICULACIONES *a salvo*

*Dan movilidad al esqueleto y
resultan fundamentales para
nuestra autonomía y vivir sin
dolor óseo. Aprende a cuidarlas.
Son para toda la vida*



 POR ANNA CASTEL

La generalización de la práctica deportiva y el elevado número de población que padece sobrepeso han hecho que las patologías de las articulaciones –hasta ahora asociadas a la edad madura– aparezcan a edades cada vez más tempranas. Las articulaciones son los componentes del esqueleto que permiten el movimiento. Se forman por la unión de dos huesos, como la rodilla, la cadera, el codo o el hombro, a través de la cápsula articular y en el interior de las mismas existe, generalmente, un fluido llamado líquido sinovial producido por la membrana sinovial. Los extremos óseos que se unen para formar la articulación están recubiertos por el cartílago articular. Esta especie de engranajes de nuestra estructura músculo-esquelética puede dañarse por lesiones y enfermedades.





ADQUIERE BUENAS COSTUMBRES



Cuando sus articulaciones están inflamadas o dañadas, es recomendable tomar ciertas precauciones a la hora de realizar las tareas cotidianas (cocinar, limpiar, cuidar el jardín) para ello, reduce la carga en las articulaciones afectadas por la artritis. Los principios de la protección de las articulaciones son:

- ✓ Pedir ayuda cuando sea necesario para llevar peso o para moverse
- ✓ Equilibrar el tiempo de reposo y de actividad
- ✓ Ser más consciente de las posiciones del cuerpo
- ✓ No permanecer en una misma posición durante mucho tiempo
- ✓ Escuchar el cuerpo: si aumenta el dolor durante una actividad o ejercicio, entonces significa que está sobrecargando las articulaciones
- ✓ Usar las articulaciones y los músculos más grandes/más fuertes para cargar
- ✓ Distribuir el peso en varias articulaciones
- ✓ Usar métodos apropiados para agacharse, levantar o alcanzar cosas, sentarse y pararse.
- ✓ Mantener la fuerza muscular y la flexibilidad de las articulaciones
- ✓ Respetar el dolor. Si ha tenido dolor que haya durado más de dos horas después de una actividad, entonces se ha excedido.

Fuente: Arthritis Foundation

ARTRITIS Y BURSITIS

Entre las lesiones, la más común es la bursitis, la inflamación de la pequeña bolsa de líquido que protege a la articulación, también son muy habituales las dislocaciones, que sacan de lugar a los huesos. En cuanto a las enfermedades, la más extendida es la artritis (inflamación de las articulaciones) que provoca dolor, rigidez e inflamación y, con el tiempo, puede dañar seriamente la articulación.

La artritis es la destrucción por causas no degenerativas (las no relacionadas con la edad) de los cartílagos que protegen la articulación. Generalmente está causada por el depósito en ellas de sustancias tóxicas que el cuerpo no consigue eliminar, como el ácido úrico, que ocasiona gota. También puede tener un origen autoinmune, cuando los glóbulos blancos atacan por error los tejidos de las articulaciones como si fuera un virus o una bacteria; por ejemplo, en la artritis reumatoide. Ésta es más difícil de tratar porque la causa es menos conocida.

ARTROSIS Y EDAD

La otra patología más conocida y padecida es la artrosis, esta sí, relacionada con la edad y que, además, afecta más a las mujeres. Se caracteriza por la rigidez, dolor e inflamación de las articulaciones. Normalmente la artrosis se localiza en la columna cervical y lumbar, algunas articulaciones del hombro y de los dedos de las manos, la cadera, la rodilla y la articulación del comienzo del dedo gordo del pie. Si bien las causas son desconocidas, se sabe que exceso de peso, envejecimiento, genética, así como sobrecarga de movimientos por actividad profesional y deportiva favorecen su aparición, la cual se origina cuando los cartílagos que protegen los extremos de los huesos se desgastan.

Es importante diferenciarla de la artritis, ya que en ésta es la inflamación la causante de la enfermedad y en la artrosis es el “desgaste”. Son dos enfermedades que cursan con dolor, en ocasiones hinchazón y rigidez, pero en la artrosis el dolor es de tipo mecánico (es decir, se desencadena con los movimientos y mejora con el reposo).

TRATAMIENTOS DE LESIONES DEPORTIVAS

El tratamiento de los problemas de las articulaciones varía según su causa. Si es una lesión causada por los deportes, suele comenzar con el método RICE (reposo, hielo, compresión y elevación, siglas en inglés) para aliviar el dolor, reducir la inflamación y acelerar la curación. Otros tratamientos incluyen calmantes para el dolor, no mover la zona lastimada, rehabilitación y a veces cirugía.

Para la artritis, lesiones, u otras enfermedades, puede que sea necesaria una cirugía para reemplazar la articulación dañada por una nueva.

NIH: Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

EN LA ARTROSIS EL DOLOR ES DE TIPO MECÁNICO, MEJORA CON REPOSO



LA AYUDA DE LOS COMPLEMENTOS CON COLÁGENO

El colágeno hidrolizado ha demostrado ser capaz de reducir los principales síntomas de la artrosis, tales como el dolor, la inflamación y las dificultades motoras. No es por casualidad que los complementos con colágeno se han convertido en uno de los productos más demandados en farmacias y centros especializados en dietética.

En casos de artrosis y otros problemas osteoarticulares podemos necesitar dosis extra de colágeno. Lo importante es que sea un producto fácil de tomar, digestivo y asimilable. Se trata de un preparado proteico, no contiene grasas y no engorda. Apenas tiene sabor y se puede tomar con agua, zumos, leche o infusiones. Una cucharada sopera al día suele ser la dosis habitual. Pedid consejo al profesional. Por otra parte, estudios recientes han demostrado que el colágeno tomado de forma oral, aportaba beneficios adicionales al paracetamol, uno de los fármacos recetados comúnmente para quienes padecen artrosis.



RODILLAS Y CADERA

Según datos de la Sociedad Española de Reumatología, la artrosis es la patología articular más frecuente de nuestro país afectando a cerca de 7 millones de personas, por tanto, estamos ante un tema de salud de interés general, con una importante repercusión económica en los gastos de salud pública, para el que la medicina busca soluciones desde hace décadas, aunque por ahora no existe un tratamiento definitivo; sin embargo, es posible retardar su aparición y progresión.

Este desgaste del cartílago articular afecta sobre todo a las rodillas y las caderas, manos y columna vertebral. Al inicio de la enfermedad el dolor aparece únicamente al caminar o al subir y bajar escaleras, progresivamente pueden ir apareciendo dificultades para realizar acciones tan básicas como cruzar las piernas o calzarse e, incluso, se puede llegar a la cojera. Entre los factores de riesgo que ayudan a la aparición de la artrosis se encuentran el sobrepeso, que aumenta la sintomatología y repercute en la evolución, ya sea de rodilla o cadera, zonas que aguantan bastante peso. También es importante evitar actividades deportivas de impacto, los saltos y deportes como el tenis o el pádel.

DECÁLOGO CONTRA LA ARTROSIS

La Sociedad Española de Reumatología ha elaborado un decálogo con 10 recomendaciones para los pacientes, con el objeto de que puedan conocer bien su enfermedad y mejorar su calidad de vida. La Sociedad Española de Reumatología está constituida por los especialistas españoles expertos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades reumáticas.

1 MANTENGA UN PESO CORPORAL CORRECTO

La obesidad es una de las causas de la enfermedad, y además hace que esta progrese más rápidamente.

2 CALOR Y FRÍO

En la artrosis el calor es más beneficioso. Se puede aplicar de forma casera, con la esterilla eléctrica o la bolsa de agua caliente colocadas sobre la articulación dolorosa. Alivian el dolor y relajan la musculatura. En ocasiones, la articulación artrósica puede tener un intenso brote inflamatorio y, en esas ocasiones, es útil aplicar frío local mediante bolsas de hielo o baños fríos.

3 MEDICACIÓN

Se dispone de muchos tipos de medicamentos que pueden ser beneficiosos en esta enfermedad. Existen analgésicos, antiinflamatorios, geles y cremas, infiltraciones locales y fármacos que pueden evitar la progresión de la artrosis. Sin embargo, ha de ser el médico o reumatólogo el que decida, en cada momento de la evolución, cual es

el adecuado. No se automedique. Las terapias llamadas alternativas –como la acupuntura, osteopatía, hierbas...– no han demostrado su eficacia científicamente, pero si desea emplearlas, consulte antes a su médico para evitar problemas.

4 HÁBITOS POSTURALES

Duerma en cama plana. Evite sentarse en sillones o sofás hundidos, y use sillas con respaldo recto, donde sus caderas y rodillas mantengan una posición natural y sus pies estén en contacto con el suelo.

5 EJERCICIO

La actividad física protege la articulación y aumenta la fuerza de nuestros músculos. Es bueno caminar, ir en bicicleta y practicar la natación, pero los deportes de contacto o de gran sobrecarga física son menos recomendables. Existen también ejercicios específicos para cada articulación que esté afectada por la enfermedad; solicítelos a su médico o reumatólogo, y hágalos diariamente.

6 REPOSO

La artrosis es una enfermedad que cursa con periodos intermitentes de dolor, y durante las fases con mayor dolor el reposo relativo es beneficioso. También es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.

7 EVITE SOBRECARGAR LAS ARTICULACIONES

No coja pesos excesivos, procure no caminar por terrenos irregulares y no estar de pie excesivamente sin descansar. Use un carrito para llevar las compras. Si padece artrosis de rodilla o cadera, el empleo de un bastón para caminar disminuye la sobrecarga de esas articulaciones.

RETRASAR LA APARICIÓN

Emilio Juan, traumatólogo y director del Instituto Aragonés de la Rodilla, comenta que “hoy en día no hay nada que cure la artrosis, lo que hacemos es tratar sus síntomas. Para ello, existen multitud de recomendaciones y tratamientos específicos que retrasan su aparición o alivian y mejoran los síntomas, además de permitir una mejor función y calidad de vida”. Emilio Juan aconseja “evitar caminar durante mucho tiempo y, sobre todo, mantenerse de pie quieto. Es mejor dar varios paseos cortos y, por supuesto, descansar cuando se inician las molestias”. Es importante hacer un diagnóstico personalizado

8 CALZADO ADECUADO

Si tiene usted artrosis lumbar, de caderas o de rodillas, debe emplear un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. Esto también puede conseguirse con plantillas o taloneras de silicona que se colocan en el zapato. No use zapatos con tacón excesivo. Es preferible emplear zapato plano o con un ligero tacón.

9 BALNEARIOS

Los balnearios aplican aguas mineromedicinales, generalmente termales, para el tratamiento de la artrosis. Con ello consiguen mejorar el dolor y relajar la musculatura contracturada. Los llamados centros SPA (salud por el agua) realizan tratamientos estéticos y de relax mediante el uso de agua que, sin embargo, no tiene características mineromedicinales como la de los balnearios. Ambas formas pueden ser útiles en la artrosis.

10 MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA

La artrosis, a pesar de todo, permite mantener una vida personal y familiar completa, con muy escasas limitaciones. En los casos más avanzados y de peor evolución, existen tratamientos quirúrgicos que pueden solucionar el problema. La artrosis "per se" no afecta la vida y los progresos en su investigación y tratamiento son continuos.

que combine varias terapias y se adapte a cada paciente, pero siempre basado en un diagnóstico preciso, porque éste es el secreto de cada terapia. "Por una parte contamos con tratamientos físicos como la fisioterapia, el tratamiento rehabilitador y el ejercicio –que no sea de impacto–, fundamentales para mejorar fuerza y estabilidad y disminuir las molestias y la rigidez", explica este traumatólogo. Otras posibles opciones son las infiltraciones de factores de crecimiento derivados de las plaquetas, las células madre y otras terapias con productos biológicos. No obstante, a veces la artrosis evoluciona inexorablemente o está muy avanzada y únicamente queda la cirugía como opción posible.

ALCANZAR TUS METAS SÓLO DEBERÍA HACERTE SENTIR BIEN



Ibuprofeno en spray
Alivio local del dolor

"No aplicar antes de los 12 años, ni sobre heridas ni mucosas"
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

ARISTO



A PARTIR DE LOS 50

Según los datos de la Sociedad Española de Reumatología, alrededor de un tercio de los adultos, entre los 25 y 64 años de edad, tiene cambios artrósicos, aunque no siempre se manifieste de forma clínica. Desde el punto de vista radiológico, el segmento de población entre los 50 y 64 años presenta un 70% en las manos, 40% en los pies, 10% en las rodillas y 3% en las caderas. La frecuencia global de la artrosis en la población española se ha estimado del 43%, (el porcentaje incluye los enfermos que ya notan los síntomas y los que aún no) con una diferencia notable entre se-

xos: 29,4% en los hombres y 52,3% en las mujeres. Esta enfermedad reumática no es hereditaria, pero sí tiene un componente de riesgo genético que, junto con otros factores, puede hacer que aparezca con más facilidad en los sujetos que tienen una historia familiar. Es importante conocer esto y conocer también que factores de riesgo como la obesidad, la falta de ejercicio físico o las alteraciones en la postura influyen en el desarrollo de la enfermedad y modificarlos está al alcance del propio paciente tanto para prevenir o retrasar los síntomas como para favorecer al tratamiento.

Existe, además, una serie de factores de riesgo que se pueden subdividir en generales no modificables, como son la edad, el sexo femenino, la susceptibilidad genética y la raza, a pesar de que es una enfermedad de distribución universal, y factores de riesgo general pero modificables: obesidad, sobrecarga profesional o deportiva y las enfermedades sistémicas, como la diabetes, la acromegalia o el hipotiroidismo. Por otro lado, existen factores de riesgo locales como son las malformaciones óseas periarticulares, las situaciones de inestabilidad o hiper movilidad articular, los traumatismos o la inflamación persistente por cualquier motivo. ■

DIETA PROTECTORA



Cada vez son más los especialistas que recomiendan cuidar de nuestras articulaciones con una dieta apropiada en la que no pueden faltar los

nutrientes que aquí referenciamos.

VITAMINA C

Es un potente antioxidante y antiinflamatorio precursor de la formación del colágeno, la proteína presente en los huesos y los cartílagos.

Naranjas, mandarinas, kiwi y verduras como bróquil, espinaca, acelga, coliflor, repollo y col.

OMEGA 3

Un magnífico antiinflamatorio.

Lo encontrarás en el aceite de oliva y el pescado azul.

VITAMINA A

Refuerza el sistema inmunológico y ayuda a regenerar el tejido óseo.

Zanahoria, calabaza, bróquil, melón, mango, melocotón y la uva.

MAGNESIO

Especialmente indicado para la protección de los huesos.



Frutos secos (almendras, piñones o sésamo) y frutas desecada,s como las ciruelas.

SELENIO

Un gran antioxidante.

Cereales integrales, lácteos y huevos.

VITAMINA D

Regula la asimilación del calcio, mineral determinante para la salud de nuestro huesos. Salmón, leche, cereales y verduras de hoja verde. También el sol es muy benefi-

cioso para los huesos, ya que permite sintetizar el calcio que ingerimos

OTROS ALIMENTOS CON PROPIEDADES ANTIOXIDANTES O ANTIINFLAMATORIAS SON: la cúrcuma, el aceite linaza, el jengibre, las fresas, frambuesas, cerezas y moras, **CONTRAPRODUCENTES, SEGÚN LA FUNDACIÓN BRITÁNICA DE LA ARTRITIS:** Las verduras solanáceas como tomate, berenjena, patata o pimiento



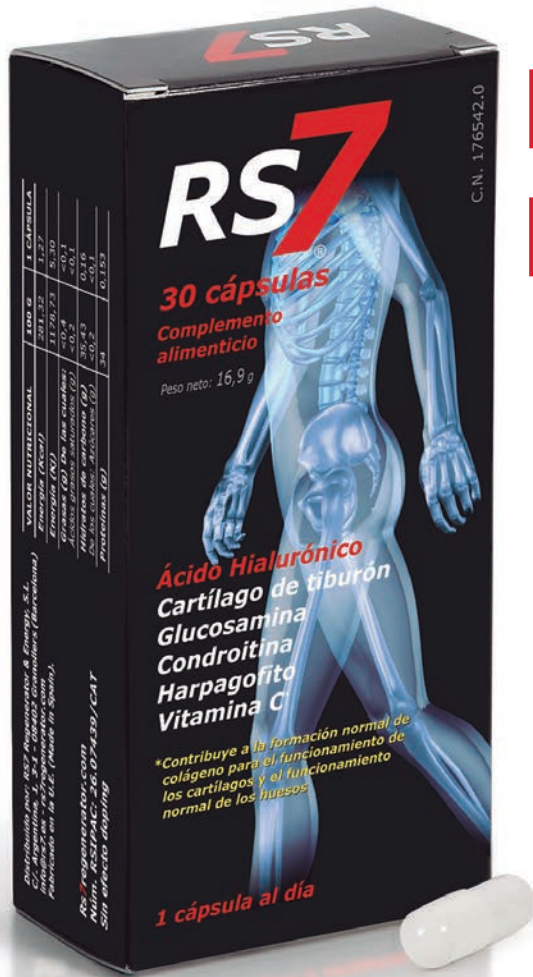
Bonflex®

¡Articulaciones que FUNCIONAN!

www.bonflex.com

EL PODER DEL HARPAGOFITO

RS7 Articuciones es un complemento alimenticio para la salud osteomuscular



E

l harpagofito o garra del diablo es una sustancia completamente natural, que destaca por sus múltiples propiedades terapéuticas. Se obtiene de un arbusto vivaz, originario de África, concretamente, del desierto del Kalahari. Al no tener apenas efectos secundarios o contraindicaciones, es un principio muy popular en la medicina natural. Las tribus africanas han utilizado durante siglos el agua de raíz de harpagofito como analgésico y antiinflamatorio, para dolores de articulaciones, reuma, artritis, enfermedades degenerativas e, incluso, para facilitar el parto y mitigar sus dolores. El extracto de harpagofito se considera el mejor recurso de herbolario para tratar problemas reumáticos, por sus excepcionales virtudes antiinflamatorias y analgésicas. En algunos países, como Alemania y Francia, está catalogado como medicamento antiinflamatorio y se receta como tal. La propiedad más estudiada y conocida es su potente acción antiinflamatoria. Es recomendada para dolores articulares, reumáticos, artrósicos y artríticos.

COMBINACIÓN SINÉRGICA

Puede ser utilizado con otras sustancias para mejorar su eficacia, como es el caso de RS7 Articuciones. Un producto de última generación formulado para el cuidado y buen funcionamiento de las articulaciones. En la formulación de este complemento alimenticio se combina el harpagofito con el ácido hialurónico, juntos favorecen una mejor regeneración de tejidos celulares relacionados con el cartílago. El harpagofito reduce la inflamación y el hialurónico contribuye a que se reproduzcan las células, haya una mayor reparación y producción de colágeno, a la vez que se mejora la cápsula sinovial. Así que su efecto, combinados en un mismo producto, es múltiple. Otros principios que se pueden combinar con el harpagofito para cuidar nuestras articulaciones son el calcio, glucosamina, vitamina C o la condroitina. También incluidos en RS7 Articuciones. El harpagofito es una sustancia natural que deberíamos tener presente para prevenir o tratar los dolores articulares y musculares. ■

DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Con una cápsula al día durante tres meses RS7 lubrica las articulaciones, conserva los cartílagos, tendones y tejidos y mejora el aspecto de cabello, uñas y piel. Muy indicado para reducir el dolor de las articulaciones, osteoporosis, artritis, tendinitis, desgaste de cartílagos o rotura de ligamentos. También se recomienda a deportistas y personas que realizan grandes esfuerzos físicos para prevenir lesiones y favorecer su recuperación. No da resultados positivos en las pruebas de control de dopaje.

RS7 ARTICULACIONES
www.rs7.es

LOS COLÁGENOS DEL FUTURO

La mayor parte de nuestra piel y musculatura está constituida por Colágeno, proteína encargada de proporcionar elasticidad y resistencia a ambas. Con el paso de los años, el cuerpo reduce la producción de fibras de colágeno responsables de que la regeneración ocurra de forma natural, por lo que es necesario recurrir a una suplementación que garantice el funcionamiento y mantenimiento de huesos, articulaciones, tendones y ligamentos.

Los laboratorios Corpore Diet&Beauty® en su apuesta firme por desarrollar productos funcionales, innovadores y exclusivos presenta su nueva gama COLAGEN PRO con formulaciones vanguardistas y la cantidad diaria recomendada de colágeno hidrolizado bioasimilable.



La formulación exclusiva de ARTICOL 360 reúne los nutrientes esenciales y los activos coadyuvantes del tratamiento intensivo de articulaciones que reducen el dolor y la inflamación.

El **harpagofito**, conocido por sus propiedades antiinflamatorias. La **condroitina**, que puede aliviar el dolor artrítico y constituye parte principal de los cartílagos, tendones, tejido conectivo elástico. El **magnesio** evita deterioro de los tejidos musculares, contribuye a evitar la fatiga y los calambres musculares. La **Boswelvia**, conocida en fitoterapia por su uso en el tratamiento de la artritis. La formulación se complementa con **vitamina C**, **vitamina K2**, **ácido hialurónico** y **silicio orgánico**.



La intervención del colágeno hidrolizado en la arquitectura corporal es determinante.

ACTION DAY 30 ha sido creado para mantener nuestra musculatura en el mejor estado de salud posible y contribuir a mejorar el aspecto de la piel, de las uñas y del cabello.

El **silicio orgánico** aporta propiedades de resistencia y fuerza a todos los tejidos. El **ácido hialurónico** es una parte fundamental de la mezcla del líquido sinovial que actúa como lubricante de huesos y músculos. En cuanto al **bambú**, ayuda a mejorar la calidad de los huesos y las articulaciones, mejorando la absorción de calcio y otros.

Asimismo contiene **vitamina C**, **magnesio** y **calcio**.



El colágeno es imprescindible en la alimentación de todo deportista, para mantener en perfecto estado huesos, articulaciones, tendones y ligamentos. SPORT10 contiene los ingredientes más adecuados para favorecer su correcto funcionamiento y su rápida recuperación.

El **MSM** mejora la flexibilidad de las articulaciones, mejora la circulación y reduce el dolor y la inflamación. La **glucosamina** y la **bromelaína** ayudan al organismo a reparar los daños del cartílago desgastado. La **L-glutamina** interviene en la composición de las proteínas y la taurina, imprescindible para entrenamientos intensos. Incluye también **vitamina C**, **vitamina B6**, **ácido hialurónico**, **condroitina** y **silicio orgánico**.

Corpore Diet&Beauty® es la primera marca del sector en presentar un concepto integral de nutrición, belleza y bienestar. En nuestras gamas Corpore Diet®, Corpore Beauty®, Corpore Protect®, Corpore Superfoods BIO® y Vital Pro® encontrará a su disposición un conjunto de referencias de máxima calidad para dar respuesta a todas las necesidades de aquellas personas que desean conseguir un bienestar general.

Corpore Diet & Beauty® está disponible en centros de Dietética especializada, parafarmacias, farmacias, y lineales de Alimentación Saludable de centros comerciales Híper y Súper.

¡NUEVA WEB!

Más Info en:
www.corporediet.com

ARTICOLÁGENO

Para una vida activa

Con la llegada del buen tiempo, podemos disfrutar de más momentos al aire libre y es importante sentirnos bien y llevar una vida saludable. Tomar suplementos de colágeno nos ayudará a mantener este estilo de vida mucho más activo.

COLÁGENO: QUÉ ES Y DÓNDE SE ENCUENTRA

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo humano. Ayuda a mantener la elasticidad y fuerza de la piel, el cabello, los músculos y los huesos y contribuye a conservar el cartílago de las articulaciones.

A partir de los 30 años, nuestro cuerpo reduce su capacidad de producir colágeno. Se estima que, anualmente, perdemos alrededor del 1% de esta proteína. Por este motivo, su consumo en forma de suplemento alimenticio se ha extendido significativamente.

Articolágeno® de Bioibérica está disponible en farmacias.



LA REVOLUCIÓN ARTICOLÁGENO

Este producto supone una verdadera revolución en este campo, ya que es el primer complemento alimenticio a base de colágeno, magnesio y vitamina C que contiene Mobilee®, un ingrediente patentado y rico en ácido hialurónico. Además contiene polisacáridos y colágeno. La sinergia de sus componentes hacen de Mobilee® más que un ácido hialurónico.

PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO

Articolágeno está indicado para articulaciones, músculos y huesos de todas aquellas personas que quieran llevar un estilo de vida activo y saludable.

Estudios recientes indican que más del 40% de las personas de entre 45 y 65 años tienen algún tipo de molestia articular, siendo las mujeres las más propensas a padecerlas. ■

Para qué sirve



Articulaciones



Músculo



Huesos

¿QUÉ ES ARTICOLÁGENO®?

SABOR NEUTRO
C.N.: 178836.8



SABOR LIMÓN
C.N.: 184039.4

Articolágeno® es un complemento alimenticio innovador a base de colágeno hidrolizado, magnesio, vitamina C y ácido hialurónico (Mobilee®).

**NUEVA FÓRMULA
Fácil de disolver**

INGREDIENTES

- Colágeno
- Magnesio
- Vitamina C
- Ácido Hialurónico (mobilee®)

Sin azúcares. Sin gluten.
Adecuado para celíacos.
No contiene lactosa

Lactoflora®

La gama
de probióticos
de STADA

Un
probiótico
para cada
situación



¿Flora
intestinal
alterada?

Protector intestinal
adultos y niños



¿Pérdida
de agua y
electrolitos?

Suero oral



¿Molestias
urinarias?

Protector
con arándanos



¿Desequilibrios
de la flora
vaginal?

Protector íntimo



¿Problemas
dentales y de
las encías?

Salud bucodental



2 sabores:
menta
o fresa

¿Defensas
debilitadas?

Protector inmunitario adultos
Primera etapa (infantil)



STADA

Venta en farmacias

www.lactoflora.es

más salud, más vida

Alkanatur Drops

JARRA PARA BEBER AGUA ALCALINA IONIZADA

*Un producto de
diseño español
avalado por
diversos
estudios
universitarios*

Con
30 DÍAS de
garantía de
satisfacción

Alkanatur Drops es una jarra que depura, alcaliniza e ioniza agua. Con un diseño innovador y fabricada en España. Está avalada por un estudio preclínico realizado en la **Universidad de Vigo**. El Instituto de Investigación Biosanitaria (IIB) perteneciente a la **Universidad de Granada** le ha otorgado una certificación conforme que el plástico de la jarra está **totalmente libre de Disruptores Endocrinos** (tóxicos que emiten los plásticos). El prestigioso Instituto de Cerámica de Galicia (ICG) perteneciente a la **Universidad de Santiago de Compostela** ha emitido varias certificaciones conforme a que es apta para el contacto alimentario y antibacterias. El último estudio realizado en el **Reebok Club** de Madrid demuestra que Alkanatur mejora notablemente el rendimiento y la recuperación de los deportistas.



VENTAJAS

- ✓ La jarra Alkanatur Drops aporta **magnesio**.
- ✓ El agua filtrada tiene un pH alcalino (9) con una capacidad antioxidante de hasta - 700mV.
- ✓ Elimina hasta el 99,9% de metales pesados, pesticidas, nitratos, cloro, bacterias, fluoruros, cloruros y **no emite sodio**.
- ✓ A diferencia de otros sistemas que tienen una biodisponibilidad del 10%, nuestro sis-

PACK ALKANATUR

- ✓ Jarra
- ✓ 100 tiras reactivas de alta precisión
- ✓ Líquido para medir el pH
- ✓ Botella libre de Bisphenol A de 1 litro
- ✓ 1 filtro
- ✓ PVP 77,70 €

tema CAM aprovecha en un 77,7% los antioxidantes generados durante la ionización hacia las zonas afectadas por los radicales libres.

- ✓ El agua tiene un excelente sabor.
- ✓ El coste por litro es de 0,045 €.
- ✓ La duración del filtro es de 400 l, aproximadamente.
- ✓ Alkanatur ofrece 30 días de garantía de satisfacción.■

MÁS INFORMACIÓN: ☎ 981 07 10 02 · www.alkanatur.com



Un 50% más de Omega-3 en cada perla

Cuando tomas nuestra perla roja obtienes:

- ✓ Un 50% más de omega-3 por perla.
- ✓ Máxima garantía Solutex
(líder mundial en altos concentrados de Omega-3)
- ✓ Máxima frescura (blister individual)
- ✓ Máxima conservación
(perla roja que impide el paso de luz y la oxidación)

www.suplementoszeus.com





El interés por la alimentación saludable ha popularizado las bebidas vegetales de las que constantemente aparecen nuevas variedades

El número de ciudadanos con intolerancias alimentarias aumenta año tras año. De hecho, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMA) señala que entre un 30 y 50% de los españoles son intolerantes a la lactosa, y más de 465.400 españoles son intolerantes al gluten, según datos la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FASE).

Las bebidas vegetales se encuadran dentro de esta situación. Han nacido como respuesta al cambio de hábitos alimenticios de los consumidores entre los que se constata un incremento de las personas vegetarianas, las que demuestran interés por los productos bajos en azúcar y los que buscan alimentos sin lactosa y sin gluten.

Las bebidas vegetales, que no se pueden llamar leches vegetales, pues solo se denominan así las de origen animal, ahora son muy fáciles de adquirir en cualquier supermercado, nada que ver con hace unos pocos años cuando eran productos propios de establecimientos dietéticos o especializados. Están elaboradas a base de vegetales (cereales y frutos secos, la mayoría) y agua. Su popularización las ha hecho visibles en los bares y cafeterías que sirven el tradicional desayuno. Así, junto a la leche semi, desnatada o entera las barras de estos establecimientos están pobladas de una nueva familia de bebidas para preparar el café matutino.

EL AUGE DE LAS BEBIDAS

VEGETALES



SOJA, ARROZ Y AVENA

La primera en aparecer fue la bebida de soja que es a nivel nutricional la más similar a la leche de vaca por su contenido proteico ya que es una legumbre, no un cereal. Y porque casi todas se comercializan enriquecidas con calcio. Las de avena y arroz llegaron después y su aceptación ha sido espectacular pues al hecho de no contener lactosa añaden un sabor dulce y agradable. La de arroz tiene un sabor neutro al que es más fácil acostumbrarse que al de la soja, bastante áspero. Y la de avena es dulce y cremosa.

En la actualidad la variedad de estas bebidas es muy amplia. Podemos encontrar preparados a base de avellanas, quinoa, espelta, kamut, mijo, nueces, coco, incluso chufa y castaña.

Aunque, si el motivo por el que abandonamos el consumo de leche animal está relacionado con una reducción en el consumo de

azúcares conviene leer atentamente las etiquetas de los envases porque estas bebidas también pueden incluirlos.

TU ALIADO "ANTI KILOS"

¿Te apetece darte un capricho?
¿Tienes una cena de compromiso?
¿Una celebración?

Toma 1 comprimido efervescente de **Kemakil®** antes de esas comidas, y **Kemakil®** se llevará buena parte de la grasa antes de que la asimiles. Así tu organismo casi no se enterará y la báscula tampoco.

Kemakil® es un aliado ideal para complementar tu dieta de control de peso.

*Y si sueles hacer ejercicio físico, prueba **Kemakil®** con L-carnitina, especial para la gente deportiva.*

KEMAKIL®
Llévalo siempre contigo



Hilefarma®



KEMAKIL® L-carnitina
CN 183096.8

KEMAKIL® efervescente
CN 175898.9

www.kemakil.com

Más información: info@hilefarma.com - 972.402.560 - www.hilefarma.com



DIFERENCIAS

Las de arroz, como ya se ha comentado, son de las que tienen mejor sabor. Están indicadas para quienes tienen problemas digestivos de gases, gastritis, úlceras, etc.

La de avena es recomendable para personas que deben de vigilar los niveles de colesterol; a la vez, beneficia el sistema nervioso por lo que es interesante para etapas de nerviosismo, estrés, ansiedad. La avena es un cereal muy apreciado en dietas para personas diabéticas, las propensas a generar excesiva mucosidad y las que quieren bajar de peso; también es muy indicada para deportistas. Su valor nutricional hace que se la conozca como la reina de los cereales pues es la que ofrece un mayor contenido en proteínas, hidratos de carbono y nutrientes y sólo un 1% de gluten. Pensando en el público celíaco, ahora se comercializan bebidas de avena sin gluten.

La bebida de soja es quizás la que se ha hecho más conocida impulsada por el hecho de que la soja es un alimento base de la dieta en Japón, donde diversos estudios la relacionan con una menor incidencia del cáncer de mama. También su conte-

nido en isoflavonas ha extendido el uso de la soja para aliviar los síntomas de la menopausia. No obstante, si tenemos intención de consumirla a diario en sustitución de la leche de vaca, conviene consultar antes con un profesional porque tiene efectos negativos en personas con ácido úrico, y se relaciona con la alteración del tiroides y no es adecuada para personas que han padecido un cáncer de mama hormonodependiente.

A nivel proteico, la bebida de soja puede competir con la leche de vaca. Las de avena y almendra necesitan estar enriquecidas para ofrecer más aporte de proteínas.

Los frutos secos, como las almendras y las avellanas son la base de otras variedades de bebidas vegetales muy ricas en vitaminas y minerales. Estas son muy recomendables para deportistas por su gran aporte de energía.

Las bebidas vegetales en comparación con la leche semidesnatada tienen un contenido calórico similar. También lo es el contenido en grasas, pero varía su perfil lipídico. Las bebidas vegetales contienen grasas poliinsaturadas y la leche de vaca grasas saturadas. ■

**LAS DE ARROZ
Y AVENA SON
LAS QUE TIENEN
UN SABOR
MÁS AGRADABLE**

A pleno rendimiento

Floradix®

Hierro + Vitaminas

Extractos herbales y zumo de frutas

No contiene
sustancias dopantes
Lista WADA 2016

**En la práctica deportiva,
hierro es igual a rendimiento físico**

Las personas que practican deporte de forma habitual, conocen la importancia que el hierro tiene en su alimentación diaria. Con cada litro de sudor, se pierden entre 0,5 y 1,5 mg de hierro. El hierro es esencial, dado que interviene en la formación de los glóbulos rojos, que son las unidades encargadas de llevar oxígeno a las células. Una disminución en la concentración de hemoglobina tiene un impacto negativo en el rendimiento físico y mental así como en el sistema inmune. El hierro también se encuentra en la proteína muscular denominada mioglobina, que se utiliza para almacenar el oxígeno en los músculos. Este mineral es necesario para la formación de la sangre, convertir el azúcar en energía y reducir los desechos metabólicos.



También disponible en formato comprimidos, ideal para viajes y estancias fuera de casa. Además disponemos de la versión para celíacos bajo el nombre de Floradix-Floravital



Llámanos y te aconsejaremos
965 635 801

www.floradix.es
info@salus.es

Síguenos en 
facebook.com/salus.es

La práctica intensa de ejercicio requiere un mayor aporte de nutrientes y energía. Seguir una dieta personalizada ayuda a conseguir tus objetivos



DIETA Y SUPLEMENTOS PARA DEPORTISTAS

Una dieta equilibrada aporta los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del nuestro organismo en condiciones de esfuerzo normales. Por eso, cuando incorporamos la práctica deportiva intensa a nuestros hábitos en lo primero que pensamos es en modificar esa dieta. Y no estamos equivocados, cuando el ejercicio físico es intenso el cuerpo demanda una alimentación específica que responda a las nuevas necesidades de energía. Para perfilar esa pauta se atienden a factores como: deporte que se realiza (no lo mismo hacer fitness que maratón), características de cada indi-

viduo (constitución, edad, sexo, preparación física), y si es para las etapas de entrenamiento, competición, o posterior a la prueba. Pues tienen requerimientos diferentes. La alimentación y el deporte deben unirse en el camino hacia el podio. Y si el objetivo no es conseguir una marca, contribuirá a sentirse bien antes, durante y después de la actividad física.

Como explica la Guía de Alimentación y Salud de la facultad de Ciencias de Nutrición y Dietética de la UNED, en el apartado referido a la Alimentación en el deporte, el de-



**UNA DIETA CORRECTA
ASEGURA EL APOORTE
DE ENERGÍA EN CADA
MOMENTO DEL
ESFUERZO FÍSICO**

portista, además de nutrir las células del organismo para que éste se desarrolle y mantenga, debe cubrir el gasto derivado del esfuerzo extra. Cuando se practica un deporte con cierta intensidad, el metabolismo tiene que adaptarse a la nueva situación, por lo que la cantidad necesaria de nutrientes cambia significativamente.

El esfuerzo físico altera los requerimientos de los nutrientes esenciales del organismo: agua y electrolitos, hidratos de carbono, grasas, proteínas y micronutrientes. Por tanto, es muy conveniente conocer, aunque sea de modo sucinto, cuáles son los nutrientes que ingerimos a través de nuestra dieta (ver cuadro 1).

LA IMPORTANCIA DE UN DIETISTA

No obstante, para seguir una buena alimentación durante la práctica deportiva no basta con conocer la relación entre alimentos y nutrientes, debemos saber elegirlos y combinarlos con acierto, para ello lo más indicado es acudir a un dietista o nutricionista deportivo que confeccionará una pauta personalizada. Cuando se eligen bien los alimentos se asegura una buena nutrición. Una dieta equilibrada asegura el adecuado aporte de nutrientes y energías en cada momento del esfuerzo deportivo.

NUTRIENTES DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

AGUA

Principalmente bebidas en general. Las frutas y verduras también tienen un alto contenido en agua.

MINERALES

Frutas, verduras y cereales integrales

PROTEÍNAS

Carnes, pescados, soja, huevos, leche y derivados lácteos (queso, yogur, etc.).

LÍPIDOS

Mantequilla, margarina, y aceite

Hidratos de carbono de absorción rápida

Azúcar, miel, mermelada, frutas, bollería industrial, pasteles.

HIDRATOS DE CARBONO DE ABSORCIÓN LENTA

Patatas, arroz, pasta, pan, avena, arroz, pasta, legumbres

VITAMINAS

Principalmente frutas y verduras, pero también alimentos de origen animal (vitaminas liposolubles)

**Fuente Guía de la Alimentación (UNED). Facultad Ciencias Nutrición y Dietética*

Tal como indica la nutricionista Caridad Gimeno, Jefe de Equipo de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Quirón de Valencia, y miembro de la plataforma Top Doctors, “para una correcta planificación de la nutrición deportiva, habrá que tener en cuenta las características individuales, el estado nutricional previo y el tipo de deporte que se realiza. También es importante ver si está en períodos de entrenamiento o de competición. Todos los nutrientes son necesarios, pero en el caso de los deportistas, al aumentar las necesidades energéticas, puede incrementar las necesidades de algunos de ellos, sobre todo de macronutrientes, como los carbohidratos o las proteínas, así como de agua. Esto no supone eliminar grupos de alimentos, al contrario, la nutrición deportiva debe ser variada.”

Con respecto a la toma de suplementos, esta profesional considera que, para una práctica amateur, con una dieta bien confeccionada, no es necesario utilizar ningún tipo de suplementos. Para los deportistas de alto rendimiento puede ser necesario suplementar alguna carencia si las pruebas médicas que se le practican así lo indican. ■

LOS SUPLEMENTOS PUEDEN MEJORAR EL RENDIMIENTO

¿CUÁL ELEGIR?

COLÁGENO

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano, siendo el constituyente esencial de los cartílagos, tendones. Todo el tejido conectivo de nuestro cuerpo y articulaciones está formado por él, pero con la edad y con el ejercicio pueden producirse carencias. Los suplementos de colágeno hidrolizado son utilizados para proteger las articulaciones y los músculos de posibles lesiones.

ANTIOXIDANTES

El entrenamiento intenso puede provocar una situación de oxidación continua. Esta circunstancia genera una cantidad excesiva de radicales libres que puede producir fatiga crónica. Ante la presencia de concentraciones elevadas de radicales libres el organismo necesita defenderse con antioxidantes para evitar las lesiones de los tejidos. De entre todos, las vitaminas son los antioxidantes por excelencia, pero también tienen un papel importante los minerales, especialmente el selenio y el zinc, y los polifenoles.

CREATINA

Un aminoácido responsable de la síntesis del compuesto llamado adenosín trifosfato (ATP) a través del cual las células adquieren energía. El cuerpo genera ATP incluso cuando parpadeamos, por tanto, mientras el ejercicio te permita tomar el suficiente oxígeno, tu metabolismo convertirá los hidratos de carbono y las grasas en ATP. Pero cuando el esfuerzo es muy intenso y breve no es posible aspirar suficiente oxígeno para conseguir el ATP necesario. Por eso la creatina se emplea para seguir programas de ejercicio intenso.

HMB Y LEUCINA

El HMB es un suplemento derivado del metabolito del aminoácido conocido como leucina. En estos momentos, este suplemento se está haciendo muy popular porque se le otorgan propiedades relacionadas con el aumento de músculo. Se realiza esta afirmación debido a que los científicos descubrieron que la leucina influye en la síntesis de proteínas, en los niveles de glucosa, y en la recuperación muscular.

BETA ALANINA

El consumo de Beta Alanina está directamente relacionado con el aumento de la carnosina, una sustancia que interviene en la fatiga muscular. Su liberación por nuestro cuerpo hace que nuestros músculos tengan más resistencia frente al esfuerzo y el cansancio aparezca más tarde. Cuando llevamos a cabo un ejercicio intenso los músculos generan ácido láctico aumentando la fatiga. La carnosina producida por la Beta Alanina inhibe el efecto que causa el exceso de ácido láctico retrasando la fatiga. Reduce el estrés oxidativo consiguiendo que nuestro rendimiento sea mayor y es un buen regulador del calcio de manera que mejora la contracción del músculo y ayuda a que continuemos realizando el ejercicio más tiempo.

POLIVITAMÍNICOS

Permiten mantener los niveles de energía cuando sometemos a nuestro cuerpo a un estrés adicional como el que supone la práctica más o menos regular de ejercicio





¿QUIÉN DEBE TOMARLOS?

Los deportistas aficionados que siguen una dieta equilibrada no necesitan recurrir a los suplementos dietéticos; los alimentos bien combinados ya suministran los nutrientes que el metabolismo demanda. Sin embargo, aquellos que practican deporte de forma intensiva, compiten o buscan conseguir determinados retos pueden mejorar su rendimiento con alguno de ellos, siempre que las correspondientes pruebas médicas así lo indiquen.

Conviene tener en cuenta que existe mucha reglamentación de las organizaciones deportivas acerca del empleo de suplementos deportivos, de manera que la utilización de algunos de ellos puede dar lugar a multas, inhabilitación, y la suspensión en las competiciones. Se debe consultar a un médico antes de tomar cualquier suplemento.

CELLFOOD®

Utilizado por atletas y amantes del fitness y de todas las disciplinas deportivas, como:

atletas profesionales y de élite · equipos escolares · amantes del deporte de fin de semana · especialistas del fitness y de la salud



Cellfood aporta beneficios significativos ayudando a aumentar la prestación atlética, en todos los deportes y actividades físicas, en las que se incluyen: **Fútbol · Tenis · Golf · Natación · Footing · Carreras · Kayaking · Gimnasia · Ciclismo · Remo · Esquí · Triathlon · Senderismo · Escalada · Pilates · Submarinismo · Yoga · Baloncesto · Rugby · Fútbol Americano · Raquetbol · Béisbol**

www.cellfoodspain.com
Tel. 915 757 647



Cellfood® ayuda a:

- aumentar los niveles de energía
- la función respiratoria
- la oxigenación celular
- eliminar el ácido láctico
- bajar el ritmo cardíaco
- absorber los nutrientes
- aumentar las células y las plaquetas
- cicatrizar las heridas
- aumentar la atención y concentración
- eliminar los radicales libres
- el sistema inmunitario
- eliminar bacterias/parásitos
- equilibrar el pH

¿Cellfood es legal en las competiciones?

¡Sí! Ninguno de los ingredientes de Cellfood está presente en las listas de sustancias prohibidas, para las competiciones Olímpicas internacionales, escolares o universitarias. Cellfood es un suplemento alimenticio, totalmente natural y aprobado para los atletas, a cualquier nivel de competición o actividad física.

Cellfood ofrece una garantía total de rendimiento durante el tiempo de su utilización

CUIDADO EXPERTO DE LA PIEL PARA TU BEBÉ

Instituto Español presenta su línea para el cuidado del bebé desde sus primeros días

Expertos en piel sensible desde 1903, Instituto Español ha creado una línea especialmente pensada para el cuidado del bebé desde sus primeros días. Todos los productos están elabo-

rados con una fórmula suave y apta para la piel sensible y atópica, sin parabenos ni alérgenos. Y han sido testados pediátrica, dermatológica y oftalmológicamente. ■



GEL DE BAÑO SIN JABÓN

Higiene natural desde el primer día

Consigue una higiene completa de la piel de tu bebé y la máxima hidratación y cuidado corporal con este gel de baño hipoalergénico infantil. Testado pediátrica, dermatológica y oftalmológicamente en bebés y niños. No irrita los ojos y es apto para pieles sensibles y atópicas.



CREMA BÁLSAMO

Prevención y cuidado diario de la zona del pañal, efecto barrera

Te ayuda a prevenir, aliviar y reparar las irritaciones y rojeces del culito de tu bebé, incluso las producidas por el roce del pañal, diarreas o periodo de dentición.



CHAMPÚ EXTRA SUAVE

Cuida el cabello del bebé

Específicamente formulado para utilizarse desde el nacimiento, favorece la eliminación de la costra láctea y es ideal para lavar el cabello fino y delicado de tu bebé. Testado oftalmológicamente.



CREMA PROTECTORA FACIAL

Adecuada para recién nacidos

Crema facial protectora diseñada para la piel delicada de los bebés. Con factor de protección medio SPF20. Combate el efecto de los rayos UVA/UVB. Nutre e hidrata de forma inmediata y duradera. Textura ligera y fluida. Testada oftalmológicamente.



ACEITE CORPORAL SUAVE

Suave masaje para hidratar la piel de tu bebé

Aceite corporal que facilita un masaje sensorial suavizando la piel del bebé, gracias a su textura única. Hidrata y nutre la piel, dejándola sedosa y flexible, en base a su formulación de aceites vegetales dermoprotectores, ricos en ácidos grasos esenciales. Adecuado para el masaje en recién nacidos, es ideal para esos momentos especiales y de relajación con tu bebé, al tiempo que cuidas de su delicada piel.



LOCIÓN HIDRATANTE CORPORAL

Protege y suaviza desde el primer día

Loción ligera de fácil absorción. En los bebés, la barrera natural de su piel todavía no está totalmente desarrollada por lo que sufre más las agresiones externas. Apta para pieles sensibles y atópicas.

www.institutoespanol.com



NO PARES. SIGUE ACTIVO CON LOS NUEVOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS STOP&GO.



Probiótico que contribuye
al funcionamiento normal
de las enzimas digestivas

C.N. 180233.0



Contribuye al desarrollo
del cerebro y corazón
y protección del sistema
inmunitario de los más
pequeños

C.N. 184040.0



Contribuye a disminuir
el tiempo necesario
para conciliar el sueño

C.N. 184006.6



Con 100 mg de ácido
hialurónico, contribuye
al mantenimiento
de los huesos

C.N. 185159.8



Activa tu cerebro
y contribuye
a la reducción
del cansancio

C.N. 184781.2



Sepa más sobre estos productos en
www.stopandgogalenicum.com

@stopandgogalenicum

STOP & GO
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Los complementos alimenticios no pueden ser sustitutos de una alimentación variada, equilibrada y un modo de vida sano. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Conservar bien cerrado en un lugar fresco y seco.

TRATAMIENTO PARA CABELLOS QUEBRADIZOS

Natur Vital reformula su línea Anticaída y Anti-rotura del cabello ofreciendo un nuevo tratamiento capilar completo para la mujer.

Es por ello que la nueva línea Anticaída Anti-rotura de NaturVital dispone de un tratamiento compuesto de cuatro productos (champú, acondicionador, mascarilla y spray reparador) que cubre las necesidades de cuidado y belleza del cabello femenino. Esta gama de productos aún a naturaleza y eficacia gracias a los activos vegetales y vitaminas que contienen. Las fórmulas, más naturales y efectivas, mejoran hasta un 80% la retención de hidratación de la fibra capilar, disponen de un nuevo perfume y no contienen parabenos, siliconas, colorantes ni PEG's.



CUIDADOS 3 EN 1 PARA EL CONTOURO DE OJOS



Nuxe lanza Nuxellence contorno de ojos, un tratamiento exclusivo para esa delicada zona del rostro. Alisa e ilumina la mirada con un efecto perfeccionador inmediato, gracias a un concentrado de 10 patentes antiedad. El producto se extiende cómodamente y en la dosis deseada mediante un aplicador masajeador, diseñado especialmente para estimular el conjunto del contorno del ojo. Al instante de utilizarlo alisa e ilumina la zona y tras 4 semanas de usarlo atenúa los signos de cansancio y de la edad. Un gesto high tech para sublimar la mirada en un abrir y cerrar de ojos.



PIEL PERFECTA E HIDRATADA

Los laboratorios Dermatológicos Uriage han desarrollado dos nuevos cuidados que mantendrán la tez luminosa, hidratada y protegida las 24 horas del día: la Bruma de agua SPF 30 y la Crema de Agua Rica SPF 20. Ambas están indicadas para pieles secas y muy secas. Una pulverización sobre el rostro con la bruma consigue hidratar la piel, protegerla de los rayos UV y de la polución. La crema aporta una hidratación muy intensa y duradera, protege la piel de los rayos a la vez que la ilumina.

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

25 años
aniversario
BioCultura



ALIMENTOS
ECOLÓGICOS
COSMÉTICA
ECOCERTIFICADA
ECOFODTRUCKS
MODA SOSTENIBLE
ECO-TURISMO
TERAPIAS
COMPLEMENTARIAS
ECOEMPRENDEDORES
ECOACTIVISMO
CASA SANA

Salud Total

6€
50% dto. 3€

Canjea este cupón en taquilla
Válido JUEVES O VIERNES
Descuentos no acumulables. Prohibida su venta

BELLEZA

CEPILLO SÓNICO PARA UNA PIEL LIMPIA Y SEDOSA



El limpiador corporal de silicona de HoMedics es el complemento perfecto para la rutina de limpieza diaria. Realizado con silicona de grado médico, tiene dos superficies con texturas diferentes para limpiar la piel con suavidad mientras proporciona un masaje vigorizante. Realiza una limpieza corporal más profunda que la esponja o los guantes de crin y cepillos de cerdas. Se puede utilizar en todo tipo de pieles. Incluye bolsa de transporte para llevarlo en los viajes.



PREMIO A LA INNOVACIÓN A CANTABRIA LABS

Las expertas en belleza del jurado de los Premios Telva Belleza 2018, que en esta edición cumplen tres décadas como los galardones más prestigiosos del sector, eligieron las ampollas Endocare-C Proteoglicanos Oil Free de Cantabria Labs como el producto más innovador del año. Las expertas lo galardonaron "por su combinación de factores de crecimiento, Vitamina C y proteoglicanos, una fórmula

muy completa y oil free". Las ampollas Endocare-C Proteoglicanos Oil Free de Cantabria Labs, calificadas por la revista Telva como "revolucionarias", cuentan con la tecnología SCA®, basada en la secreción del caracol *Cryptomphalus aspersa*, como el secreto del éxito. Estas ampollas son ricas en factores de crecimiento y están científicamente avaladas y recomendadas por la comunidad de dermatólogos.



Pasión por la vida

Consulte nuestros productos en
www.herbovita.com



Curcuwin™, extracto de Cúrcuma.
Jengibre, Magnesio, Vitamina C.
Ácido hialurónico.



Piña, Ciruela, Ortiga, Cardo mariano.
Abedul, Diente de león, Genciana.
Bardana, Cola de caballo, Manzanilla.
Ulmaria, Alcachofa, Selenio.



Aceite de
Krill Antártico.



Monacolina K de Levadura roja de arroz.
Policosanol de Caña de azúcar.
Hidroxitiroso del Olivo, Polifenoles de
Vid, Vitamina E.

Complementos alimenticios de venta en los mejores establecimientos especializados.

HERBO VITA, S.L. Carrer de la Llata, 15 - 03750 Pedreguer ALICANTE - Tel. 96 576 14 59 - 674138876 - herbovita@herbovita.com



Fundó Sesderma en 1989, una empresa pionera en utilizar la nanotecnología. También en introducir la dermocosmética en los grandes almacenes. Dos apuestas que han convertido a la firma en un referente del sector

“Nuestra vocación es médica, no empresarial”

■ POR MONTSE CLAVERO

La firma nació en Valencia hace casi 30 años. Allí había llegado Gabriel Serrano, desde su Colombia natal, para cursar la especialización en Dermatología. Su vocación había nacido a los once años, cuando se colaba en la biblioteca familiar para pasar horas explorando los libros de medicina de su padre. El hecho de que una de sus hermanas tuviera vitíligo le decantó a elegir esa especialidad. Más tarde, cuando atendía a los pacientes en su propia clínica, constató que muchas de las afecciones motivo de consulta no contaban con un producto que les diera respuesta y se animó a crear su propia empresa: Sesderma. En la actualidad la firma ofrece tratamientos para numerosas enfermedades de la piel y cuidados dermatológicos que se distinguen por el empleo de la ciencia y la tecnología más punteras. Además, este 2018 se inaugurará la nueva sede de Sesderma en Puzol, con más de 10.000 metros dedicados a la innovación dermocosmética.



¿Cuándo y por qué fundó Sesderma?

Trabajé en la Unidad de Dermatología del Hospital General de Valencia, y esta experiencia me llevó a abrir mi propia clínica dermatológica. En ella me di cuenta de que había muchas carencias en productos que pudieran ayudar a mis pacientes. Así que junto con otros socios, colegas de profesión, me decidí a crear Sesderma en 1989.

¿Qué valores inspiran a su empresa?

Humanidad, generosidad y saber hacer. El afán de conocimiento e investigación es la base de nuestra innovación en dermocosmética. Pero la humanidad y la generosidad es lo que nos define. Nuestra vocación no es empresarial, sino dermatológica. En nuestro catálogo de productos tenemos muchos que están indicados para un sector de la población muy minoritario, que atienden patologías como vitíligo, psoriasis o dermatitis entre otros. Yo me niego a retirarlos, aunque sean deficitarios, porque hay personas que los necesitan.

¿Qué distingue a sus productos?

Somos pioneros en emplear la nanotecnología en gran parte de nuestros productos. Esto favorece la penetración y estabilidad de los liposomas, lo que repercute en una mayor eficacia. Recientemente hemos lanzado varias líneas de producto basadas en la genocosmética, un paso más en innovación dermocosmética. Gracias a ella logramos que los activos actúen en las células de la piel. En cualquier caso, si por algo destacan nuestros productos es porque abarcan todo tipo de problemas de la piel. Es una consecuencia lógica de nuestra condición de médicos.

¿Cuál es el más vendido?

Nuestra línea más vendida es C-VIT, la marca dermocosmética de vitamina C líder en farmacias y en el resto de países en los que estamos presentes, que ya son más de 50. Es la línea antioxidante favorita de nuestros clientes, que aporta luz y devuelve la vitalidad a todo tipo de pieles. Como consecuencia de este éxito, la línea C-VIT es la más extensa dentro de nuestro portfolio.

¿De cuántos tratamientos disponen en la actualidad?

Tenemos más de 600 referencias y siguen creciendo.

¿Su proyecto más inminente?

Ahora mismo estamos trabajando con factores de crecimiento de origen vegetal y en los bio retinoides tanto para combatir el envejecimiento como el acné en pieles jóvenes.

¿A qué edad hay que comenzar a cuidarse?



**"MI SUEÑO
ES CURAR
EL VITÍLIGO"**

**"PRONTO
DISPONDREMOS
DE UNA NUEVA
SEDE CON MÁS
DE 10.000 M²
DEDICADOS A LA
DERMATOLOGÍA"**

Cuanto antes, mejor, yo empezaría a los 20 con cremas hidratantes. Toda edad necesita unos cuidados específicos.

¿Cada vez cuidamos más la piel?

Sin duda. En la clínica vemos a diario como las personas están cada vez más preocupadas no solo por el aspecto externo de la piel, sino por un cuidado integral por dentro y por fuera.

¿Cuál es el principal problema de la piel en nuestro país?

El sol es el principal enemigo de la piel y el protector solar no debe faltar en nuestro protocolo diario, incluso en invierno.

¿En qué deberíamos mejorar?

Además de en la protección solar, quizá en la limpieza diaria del rostro. Además de eliminar los restos de suciedad y maquillaje facilitaremos que los tratamientos penetren mejor y sean más eficaces.

¿Por qué elegir cremas dermocosméticas?

Porque están basadas en la ciencia y en la práctica médica. No es cosmética de varita mágica. Está respaldada por estudios. Por nuestros orígenes médicos no podíamos hacer otra cosa.

¿Qué afección de la piel querría resolver?

El vitíligo, le dedico un gran empeño. Es una afección crónica pero poco a poco vamos avanzando. Hay otras enfermedades terribles, como la epidermolisis bullosa, conocida popularmente como piel de mariposa, de consecuencias atroces para los afectados y que también me gustaría llegar a curarla. ■



PRESUME DE SONRISA



Una bonita sonrisa es una magnífica tarjeta de presentación. La estética dental pone a tu alcance varios métodos para que puedas lucir la mejor versión

■ POR ANNA CASTEL

Una dentadura blanca y armoniosa es un regalo de la naturaleza. Quienes no lo habían recibido, intentaban mejorar su sonrisa echándole no pocas dosis de valor –son muchas las personas con pánico a ir al dentista– y paciencia –eran procedimientos largos– sometiéndose a diferentes técnicas odontológicas. La oferta tampoco era muy amplia, pero aparecieron las carillas, las ortodoncias invisibles y el blanqueamiento dental y todo cambió. Esta evolución ha impulsado la dimensión estética de la odontología. Ahora, más allá de para reparar y extraer piezas, vamos al dentista en busca del mejor diseño de la sonrisa, un concepto inseparable, no obstante, de una correcta salud bucal.

Arreglarse la boca no es ninguna frivolidad. Son muchas las razones por las que es tan importante. Primero, por que en ella masticamos los alimentos y segregamos enzimas para una correcta digestión. Nuestro estómago está muy vinculado a la salud de nuestros dientes y encías. Por ello, afecciones como caries, pérdidas de piezas dentales y enfermedades de las encías requieren de la inmediata intervención de un especialista.

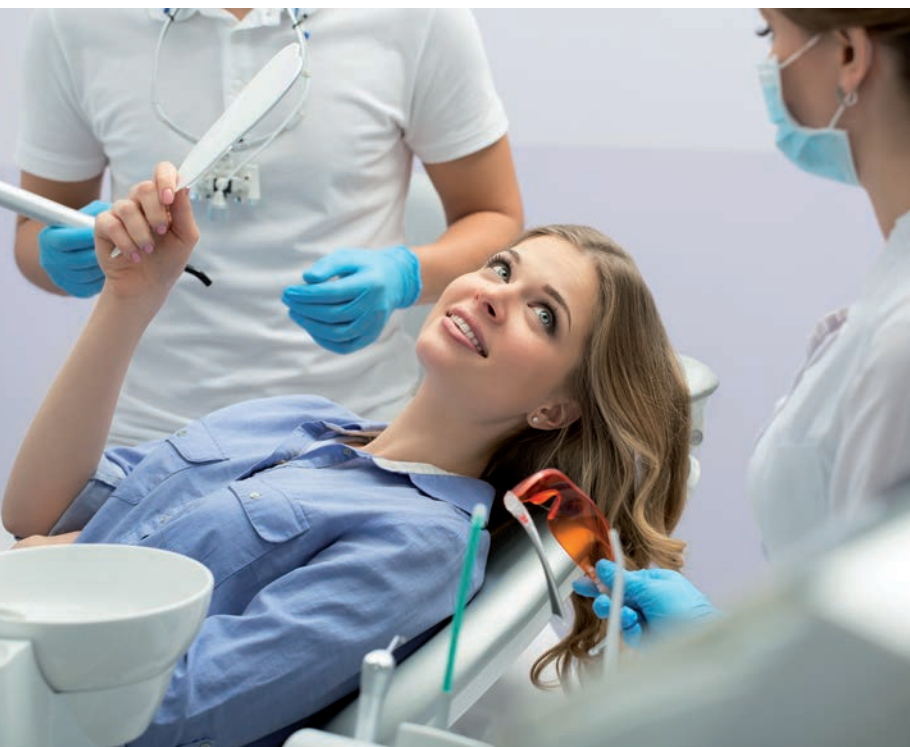
BUENA IMAGEN

Pero la boca tiene también una función muy importante en la comunicación, tanto verbal como visual. Para hablar bien las piezas deben estar correctamente colocadas, de manera que labios y lengua puedan moverse con normalidad, es aquí donde interviene la reposición de piezas y las ortodoncias, cada vez más ligeras e invisibles.

En cuanto a la buena imagen que una sonrisa radiante da de uno mismo poco hay que añadir. Pura magia. Un sueño que hoy podemos hacer realidad gracias a los enormes avances en estética dental, la especialidad que se ocupa de las cuestiones de salud relacionados con la estética de la boca. En otras palabras, la que logra una sonrisa perfecta resolviendo los problemas de asimetría dental, separación entre dientes anteriores, cambio de coloración, caries en la parte más cercana de la encía y fracturas de los dientes.

Para solucionarlos los especialistas cuentan con tratamientos restauradores, de higiene y profilaxis, periodontales y de ortodoncia, blanqueamientos y carillas. En la actualidad son intervenciones fáciles, casi indoloras, y con excelentes resultados que ayudan a dejar atrás complejos. De todos modos, aunque persigamos una finalidad estética, hay que tener claro que una bonita sonrisa parte de una higiene dental correcta, con revisiones periódicas y realización de limpiezas dentales en el dentista.





LOS MÁS DEMANDADOS

Blanqueamiento

Este tratamiento no es meramente estético, es un tratamiento odontológico y no se puede realizar en cualquier lugar ni de cualquier manera. El dentista es la persona indicada para seleccionar qué método de blanqueamiento necesitamos y tutelar el proceso. Puede indicarnos tratamiento en consulta o domiciliario con productos blanqueadores; pero, siempre con seguimiento profesional.

El realizado en consulta consiste en aplicar un gel con agentes blanqueadores, generalmente peróxido de carbamida y peróxido de hidrógeno, presentes a diferentes concentraciones. Estos geles actúan haciendo que el oxígeno penetre a través de los poros del esmalte provocando la descomposición de los compuestos orgánicos atrapados y, como consecuencia, aclara el color de los dientes.

El proceso se acelera mediante la exposición a una luz intensa (LED, arco de plasma o halógena). Es lo que se llama blanqueamiento por fotoactivación y reduce considerablemente el tiempo en que los dientes deben exponerse al gel. En una sola sesión de 45 minutos se logran aclarados de entre 4 y 10 tonos.

En casa podemos utilizar alguno de los numerosos kits para aclarar el esmalte, pero es conveniente que este método se siga bajo la supervisión del odontólogo puesto que se debe evaluar las condiciones de salud bucal previas, igual que si se hiciera en consulta.

Las nuevas técnicas permiten diseñar la sonrisa perfecta

La estética dental está muy vinculada a la salud bucal

Carillas

Son unas finas láminas de porcelana o de resinas compuestas que se colocan en la parte frontal de los dientes y permiten mejorar diferentes aspectos estéticos de la dentadura, como forma, posición, y color. Para algunas personas, las manchas superficiales no responden bien a los blanqueadores dentales. En estas situaciones, una carilla de porcelana puede ser también una opción. Son muy empleadas para mejorar la sonrisa.

En la actualidad hay opciones de carillas en las que no es necesario tallar el diente sobre el que se coloca porque son extremadamente finas, casi como una lentilla.

Ortodoncias invisibles

Por definición, se denomina ortodoncia invisible a la que utiliza un tipo de aparatos que, prácticamente, pasan inadvertidos, por lo que son más discretos que los aros y brackets de aluminio u otros materiales que cubren la parte anterior de los dientes y que son claramente visibles al hablar o sonreír. Otra de las ventajas es que en algunos casos es removible y se puede quitar cuando lo requieran determinadas actividades sociales, para comer y para realizar la higiene bucodental. Hay dos tipos de ortodoncia invisible: la lingual y la llamada Invisalign. La lingual es similar que la ortodoncia convencional, salvo por el hecho de que los brackets son menos gruesos y se colocan en la parte posterior de los dientes, de tal manera que no se ven al hablar.

El método Invisalign es el último que ha llegado al mercado y ha supuesto un importante cambio. Consiste en la fabricación con materiales plásticos de una férula transparente a medida, en el interior se colocan una serie de accesorios para controlar el desplazamiento de los dientes hacia la posición deseada. Al no utilizar brackets se evitan las habituales ulceraciones y las molestias asociadas a este tipo de ortodoncia. Se puede quitar para comer y cepillarse los dientes, lo que facilita notablemente el mantenimiento de la higiene bucodental. ■



DEJA ATRÁS EL MIEDO AL DENTISTA

Si eres de ese 25% de personas que sufre ansiedad dental acude a un centro en el que odontólogos y psicólogos trabajan juntos y te ayuden a superarlo

ALGUNOS CONSEJOS:

- ✓ No esperes a que el dolor sea insoponible para concertar una cita con el dentista.
- ✓ El día de la visita procura que sea lo menos estresante posible. Si puedes elegir, pide hora a primera hora de la mañana.
- ✓ Evita comidas y/o bebidas excitantes (café, té, refrescos con cafeína, chocolate o comidas con alto contenido en azúcar) el día de tu visita.
- ✓ Habla abiertamente con tu dentista y coméntale sobre tu ansiedad dental de manera franca, explicándole qué aspectos del tratamiento te angustian.
- ✓ Encuentra el dentista adecuado; es tan importante que tu dentista se ocupe de tu salud dental como que tengas confianza en él o ella. Si no es así, sigue buscando hasta que encuentres el dentista adecuado para ti.
- ✓ Organiza bien tu tiempo. Llegar de cinco a diez minutos antes de la hora concertada es un buen margen.
- ✓ Acude a consulta acompañado/a. Tener una cara conocida (familia o amigos) cerca puede influir de manera muy positiva para reducir tu nivel de ansiedad.
- ✓ Lleva material para distraer la mente: música, un libro, crucigramas, juegos en el móvil o Tablet, etc. No solo mientras esperas en la sala, sino también mientras te atienden: prueba a ponerte música con auriculares, cierra los ojos e intenta relajar tus músculos.
- ✓ Si buscas información, acude a buenas fuentes.



Según diferentes estudios realizados en varios países, el miedo al dentista (también conocido como ansiedad dental, fobia dental, miedo dental, odontofobia o dentofobia) afecta a entre el 20% y el 25% de la población. Es decir, una de cada cuatro o cinco personas presenta algún grado de ansiedad (en algunos casos fobia) que le dificulta o, incluso, le impide realizar cualquier tratamiento odontológico, bien sea de manera regular o de manera puntual. Es, probablemente, el enemigo más silencioso y discreto de la salud bucodental porque en muchos casos no se suele confesar por vergüenza.

El origen es tan variado como cada una de las personas que lo sufren y no obedece, necesariamente, a un solo factor: malas experiencias previas (de tipo odontológico o sanitario en general), situaciones negativas vividas por nuestro entorno de las que se oye hablar (se conoce como aprendizaje vicario y suele afectar desde edades tempranas), la mala imagen estereotipada que se suele proyectar de los dentistas en los medios de comunicación, como consecuencia de otros miedos/fobias (a las agujas, a la sangre, por ejemplo), etc.

Las causas del mantenimiento y fortalecimiento de dicho miedo es lo que se conoce como círculo vicioso de la ansiedad den-

tal: el miedo conduce a evitar las visitas al dentista que, a su vez, redundan en un mayor deterioro de la salud bucodental, que conlleva un miedo a las opiniones negativas (de nuestro entorno, de los profesionales), lo que incrementa la ansiedad o miedo al dentista.

Los tratamientos incluyen desde técnicas psicológicas hasta la medicación, pasando por la hipnosis clínica (y combinaciones de estos tratamientos). Es importante recordar que estamos ante un trastorno de tipo psicológico, por lo que la sedación consciente constituye una solución (muy adecuada en algunos casos), pero difícilmente incidirá en el grado de ansiedad ya que en ningún momento se enfrenta al paciente a su miedo.

En los centros y clínicas especializados en este trastorno trabajan conjuntamente psicólogos y dentistas para ayudar a los pacientes a manejar y reducir su miedo, con el objetivo de dotarlos de las habilidades y herramientas necesarias para afrontar los tratamientos con un mínimo de miedo o ansiedad. ■



■ SANTI ALEMANY.
Psicólogo de Centro
Odontológico
Drs. Miravé

MÁS INFO:

www.mirave.es - santi@mirave.es

¿QUÉ ES EL DÉFICIT DE DAO?



La compañía biomédica DR Healthcare se ha centrado desde hace más de 10 años en investigarlo

El déficit de DAO es un trastorno en el metabolismo de la histamina que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, provocando una reducida actividad funcional de la enzima DAO (DiAminoOxidasa) que impide degradar la histamina ingerida. Este déficit puede tener además un origen farmacológico y también es frecuente en población con enfermedades inflamatorias intestinales. La histamina es una molécula vital producida por el organismo humano y mediadora de muchos procesos fisiológicos.

Por otro lado, la mayoría de los alimentos contienen histamina pero ésta no tiene ninguna función fisiológica y es degradada por la enzima DAO en el intestino.

Si la actividad de la enzima DAO es reducida, la histamina ingerida no puede degradarse y se acumula en el plasma, causando la aparición de los efectos adversos. Los más habituales son la migraña, el in-

testino irritable y otros trastornos digestivos, la atopía, la fibromialgia o el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

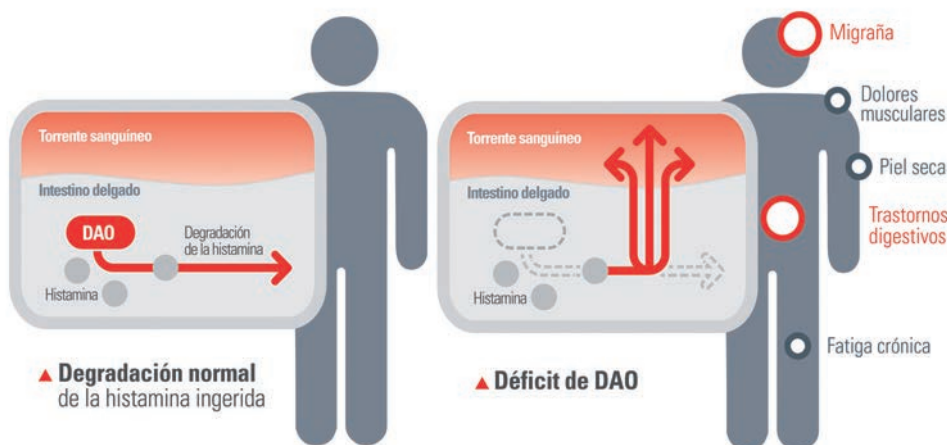
En los últimos años sigue aumentando la evidencia científica en torno al Déficit de DAO, tanto en la prevalencia, como en la clínica y en la genética.

La compañía biomédica DR Healthcare lleva más de 10 años investigando, desarrollando e innovando en estrecha colaboración con universidades y sociedades científicas de todo el mundo, generando evidencia científica y éxitos en el conocimiento de este déficit enzimático con el objetivo de aplicarlos en la identificación, ensayo y diseño de nuevos productos dietéticos con potencial terapéutico.

Fruto del incesante trabajo en investigación y desarrollo, DR Healthcare cuenta con 39 patentes mundiales sobre Déficit de DAO y patologías asociadas.■

ALIMENTOS DIETÉTICOS PARA EL TRATAMIENTO DEL DÉFICIT DE DAO

DR Healthcare presenta dos nuevos y perfeccionados alimentos dietéticos para combatir el Déficit de DAO, que aportan tres claras ventajas y beneficios al paciente



A la izquierda, proceso correcto de eliminación de la histamina

A la derecha, efectos adversos de su acumulación en el plasma por falta de la enzima DAO.

DR Healthcare presenta una nueva y perfeccionada generación de alimentos dietéticos para combatir el Déficit de DAO. Todos ellos aportan claras ventajas y beneficios al paciente. Son más activos, eficaces y económicos.

Nueva presentación

Se presentan en comprimidos y minicomprimidos gastrorresistentes, abandonando los innecesarios excipientes de las cápsulas.

Mayor eficacia

Mayor capacidad degradante de la histamina ingerida en dieta, por cuanto los nuevos comprimidos contienen una enzima DAO más activa.

Mejor precio

Resultado de un más eficiente proceso de producción enzimática.

www.dr-healthcare.com

NUEVOS PRODUCTOS

DAOFood

Alimento para usos médicos especiales que contiene enzima DiaminoOxidasa.

Apto para el tratamiento del déficit de DAO cuando los síntomas predominantes son trastornos digestivos (estreñimiento, diarrea, hinchazón, digestiones pesadas, acidez...)

Presentaciones

60 comprimidos gastrorresistentes en blíster CN: 184037.0

30 comprimidos gastrorresistentes en blister CN: 185792.7

60 minicomprimidos gastrorresistentes en dispensador CN: 185940.2

MIGRASin

Alimento para usos médicos especiales que contiene enzima DiaminoOxidasa y vitaminas B2, B6 y B12 que actúan como coadyuvantes.

Apto para el tratamiento dietético de la migraña. En el 87% de los casos, la migraña tiene su origen en un déficit de DAO.

Presentaciones

60 comprimidos gastrorresistentes en blíster CN: 185791.0

30 comprimidos gastrorresistentes en blister CN: 185790.3



Aprende a DORMIR BIEN

Dormimos un tercio de nuestra vida, que este descanso sea de calidad repercute directamente en la salud y el bienestar



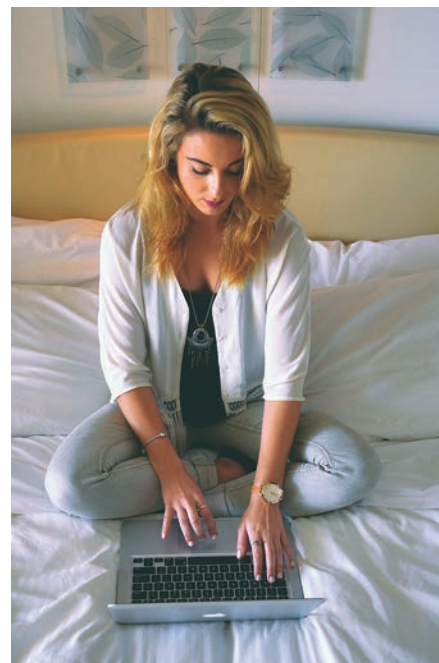
La salud depende de los hábitos alimentarios, la actividad física, la herencia familiar y, un factor que a menudo se pasa por alto, el descanso de calidad. La falta de sueño o el descanso inapropiado pueden mermar el sistema inmunológico, el cual se refuerza durante el sueño, causando problemas de memoria y aprendizaje, estrés o enfermedades cardiovasculares.

Por ello, y teniendo en cuenta que según la Organización Mundial de la Salud un 40% de la población no descansa bien, y según la Sociedad Española de Neurología entre el 20% y 48% tienen problemas a la hora de conciliar el sueño, expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco resaltan la importancia de unos hábitos de sueño saludables que garanticen un descanso de calidad.

ESCRIBE TU DIARIO DEL SUEÑO

Para analizar el sueño y poder así tomar medidas al respecto para mejorarlo, existen técnicas complejas como el polisomnograma (PSG) u otras menos costosas y autoinformadas como el Diario de Sueño, que permiten una evaluación de las características más importantes del sueño. Los expertos recomiendan realizar esta evaluación durante 21 días, periodo que emplea el cerebro en incorporar o modificar un hábito.

Factores como el dormir solo o acompañado, las horas de acostarse y despertarse, o cuántas veces y durante cuánto tiempo se ha desvelado durante la noche o la firmeza del colchón, son los indicadores que recopila este documento. La compilación de estos datos durante tres semanas, junto a la masa corporal, altura o posibles dolencias es fundamental a la hora de elegir el colchón, factor clave de nuestro descanso.





MENOS DE OCHO HORAS

Los españoles, en general, dormimos poco, menos de las ocho horas recomendables, y no es solo un tópico. Según otro estudio realizado por la empresa de decoración Conforama, un 67% de la población, lo que supone 20,5 millones de personas, admite que no descansa el tiempo necesario y casi un 70% asegura que se levanta con sensación de cansancio. Esta situación a menudo no es tomada suficientemente en cuenta y se prolonga en el tiempo, con los consiguientes efectos negativos sobre la calidad de vida. Porque si la mayoría tiene la noción de que dormir bien es saludable, muchos desconocen datos concretos, como que reduce el riesgo de padecer ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, protege de la pérdida de memoria y de la depresión, e incluso ayuda a controlar el peso y la diabetes. Además de reforzar el sistema inmunológico, como antes se ha dicho.

Durante la presentación del citado estudio, el doctor Francisco J. Segarra de la Clínica del Sueño Estivill, insistió en que “es fundamental concienciar a la sociedad española de la importancia



MULTIVITAMÍNICOS E INFUSIONES

Los cambios de estación, especialmente otoño y primavera, suelen provocar cambios de ánimo que conllevan apatía, irritabilidad, falta de atención e insomnio, lo que normalmente conocemos como **astenia**. Para superarla se recomienda seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio y ayudarse de preparados multivitamínicos que la combatan. En esta situación las vitaminas son fundamentales para aprovechar los elementos energéticos que obtenemos a través de la alimentación. También tienen un papel importante para ayudar a conciliar el sueño las infusiones de plantas medicinales tradicionales, entre las que destacan: el azahar o naranjo, la tila, y la pasiflora, hierba luisa, lavanda, lúpulo, valeriana, amapola, melisa, verbena y poleo-menta.



DORMIR MAL AFECTA A LA MEMORIA Y LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

de descansar bien y dormir lo suficiente para disfrutar de una buena calidad de vida”. “Debemos cambiar muchos de nuestros hábitos relacionados con el descanso diario que, al fin y al cabo, es una actividad que debería ocupar un tercio de nuestro día a día y de nuestra vida”, añadió Segarra. Unos hábitos cada vez más influenciados por el uso de las nuevas tecnologías.

ELLAS DESCANSAN PEOR

Otro dato interesante de este estudio es el que evidencia que las mujeres y los hombres no descansan igual. El número de mujeres que reconoce que debería dormir más horas es un 7% superior al de los hombres. Del mismo modo, mientras el 59% de ellos considera que descansa bien, el número de mujeres que afirman despertarse descansada es del 49,5%. Otro aspecto a destacar en las diferencias entre ambos sexos es que ellas duermen peor en pareja, un 38,6%, mientras que ellos son un 27%. Las molestias que más refieren ellas son los ronquidos de la pareja, mientras que para ellos lo más incómodo es que la pareja se mueva.

SPAIN IS DIFFERENT

Son varios los estudios e informes que recogen que el patrón de sueño de los españoles se ha ido alejando del resto del de los países europeos a causa, principalmente, de la emisión de los progra-

mas de mayor audiencia más tarde que en el resto de Europa, de ahí que se haya retrasado el horario de la cena y, en consecuencia, la hora de acostarse. Un fenómeno que ha llevado a la Sociedad Española del Sueño, en su informe del 2016, a abogar, igual que la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE), por una modificación del horario televisivo.

Ir a dormir tarde tiene dos consecuencias negativas. La primera, que perdemos horas de sueño, y la segunda, que se reduce su calidad. Porque a la vez que avanzan las horas, también lo hace nuestro reloj biológico y camina en nuestra contra. La evidencia científica demuestra que el sueño reparador se inicia, aproximadamente, dos horas después del comienzo de la producción de melatonina, una sustancia segregada de forma natural por la glándula pineal —ubicada en la parte central de nuestro cerebro— y ese proceso se inicia al caer la luz del día. Cuanto más nos alejemos de ese punto, peor será la calidad de nuestro sueño.

Como norma general, si queremos disfrutar de un descanso placentero, conviene dormir las ocho horas necesarias, seguir unos horarios regulares y evitar irse a la cama recién cenado. Por supuesto, nada de excitantes, como té o café las inmediatas horas antes dormir e, incluso, si se tiene dificultades para conciliar el sueño, evitar la tele o el ordenador. ■



LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS HAN ALTERADO EL PATRÓN DE SUEÑO

CONSEJOS PARA DESCANSAR A GUSTO

- 1** Evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz al menos dos horas antes del horario de sueño habitual.
- 2** Utilizar programas que cambien el espectro de emisión de luz de los dispositivos electrónicos desplazando la emisión de luz azul y verde hacia el amarillo, anticipando el momento de acostarse.
- 3** Dormir en la oscuridad, no dejando la luz o la televisión encendidos. Utilizar un antifaz en el caso de que no pueda evitarse la contaminación lumínica de la calle.
- 4** Asegurar que el ambiente para dormir sea silencioso. Elegir la habitación más aislada de la casa. Si es necesario, se puede insonorizar con un buen aislante acústico.
- 5** Mantener la temperatura de la habitación entre 18- 21°C.



- 6** Elegir un colchón de firmeza media: ni demasiado blando ni demasiado duro. Probar el colchón antes de comprarlo: tumbarse durante varios minutos, siendo necesario que si va a ser compartido por dos personas, lo prueben ambas a la vez. Evitar las almohadas muy altas y las de plumas.
- 7** Mantener la habitación limpia y ordenada para fomentar la tranquilidad.
- 8** Procurar pintar el dormitorio con tonos pastel (azul, verde, amarillo,

lila) o en tonos neutros. Evitar los colores intensos y excitantes.

9 Evitar colocar accesorios en la habitación que no tengan relación con el sueño, como televisores, ordenadores, radio y apagar el móvil o dejarlo fuera de la habitación.

10 Utilizar la habitación únicamente para dormir y para relaciones sexuales. El área de trabajo debe estar siempre fuera de la habitación.

Fuente: Sociedad Española del Sueño (SES)

ESTA NOCHE NO ME RONCAS

Si quieres dormir sin ronquidos, hazlo de forma natural.

Es muy fácil: antes de acostarte, rocía tu garganta con **Hilefarma® SinRonquidos**, un aerosol a base de aceites naturales de almendra, oliva, girasol y eucalipto.

Hilefarma® SinRonquidos hidrata la garganta y actúa sobre los tejidos del paladar, mitigando así el sonido de los ronquidos de una forma eficaz y sin efectos secundarios.

Y si tu roncas menos, los dos dormimos mejor.

Hilefarma®
Sin Ronquidos

Gracias por no roncar



Hilefarma®

CN 163812.0

www.hilefarmasinronquidos.com

Más información: info@hilefarma.com - 972.402.560 - www.hilefarma.com

LLEGA LA CITA IMPRESCINDIBLE DEL SECTOR FARMACÉUTICO

El Encuentro Europeo de Farmacia, uno de los 10 salones más importantes de nuestro país, celebra su 30 edición del 13 al 15 de marzo en Madrid con interesantes debates sobre los retos del sector



Infarma, muestra dirigida exclusivamente al profesional, es el Encuentro Europeo de Farmacia que integra el Congreso Europeo de Oficina de Farmacia y el Salón de Medicamentos y Parafarmacia. En su 30 edición ha preparado un nutrido calendario de conferencias, debates y presentaciones de novedades que auguran un nuevo éxito de asistencia de profesionales.

Organizado por los colegios oficiales de farmacéuticos de Madrid y Barcelona, –se celebra de manera alterna en cada una de estas ciudades– se ha consolidado como el evento imprescindible de los profesionales de la farmacia y de la salud. En esta ocasión el encargado de pronunciar la conferencia inaugural será el seleccionador nacional de baloncesto, Sergio Scariolo.

Este reconocido deportista aportará su exitosa expe-

riencia al frente de la selección española a la hora de marcarse metas ambiciosas y de mantener a lo largo del tiempo el máximo compromiso profesional y competitivo de una plantilla de jugadores que ha sabido poner el talento individual al servicio del equipo, conjugando valores como la solidaridad y la confianza de un grupo con la calidad, la auto exigencia, la entrega, la especialización y el liderazgo compartido.

Con este mismo espíritu de trabajo y afán de superarse a través de la formación continuada, la organización de Infarma ha preparado un programa científico que aspira a representar y responder a los retos e intereses profesionales más apremiantes del colectivo farmacéutico. Las 35 mesas de debate y aulas de actualidad profesional previstas se agruparán en tres grandes ejes temáticos sobre Gestión, Profesión y Tecnología.

El doctor epidemiólogo Antoni Trilla, durante la conferencia inaugural de Infarma 17, en Barcelona



El Encuentro Europeo de Farmacia ha ampliado su espacio a más pabellones del recinto ferial de IFEMA

TRES EJES TEMÁTICOS

Debates de actualidad farmacéutica, como las medidas económicas introducidas en el ámbito de la oficina de farmacia, el calendario de aplicación del Sistema Español de Verificación de Medicamentos o las actuaciones conjuntas de la oficina de farmacia y las asociaciones de pacientes, contarán con la participación de los máximos representantes del sector farmacéutico.

Los contenidos de las mesas centradas en la Gestión serán prácticos y pretender servir de guía a los profesionales para acometer los cambios necesarios para gestionar el presente y el futuro de la farmacia. Los cerca de 3.000 congresistas participantes tendrán la



Sergio Scariolo, seleccionador nacional de baloncesto, pronunciará la conferencia inaugural

oportunidad de conocer los pasos para montar una sección de audiológica, desarrollar el nuevo catálogo de ortopedia o gestionar por categorías la dermocosmética. Se incidirá también en las claves para mejorar la productividad en el laboratorio de formulación, entre otros ejemplos.

En el área más exclusiva de la Profesión, se abordarán situaciones diarias que afrontan los farmacéuticos, como preparar al paciente para análisis clínicos desde la oficina de farmacia, oportunidades como la salud sexual y retos como los aspectos legales que se deben tener en cuenta en el acceso a la Historia Clínica o el papel que juega la farmacia en la dispensación de anticuerpos monoclonales o en la resistencia a los antibióticos.

En Tecnología no solo se analizarán los beneficios del mejor uso de las distintas tecnologías de la información y la comunicación para potenciar el alcance del servicio farmacéutico, sino que también tendrá espacio el conocimiento para mejorar la adherencia a los inhaladores o el nuevo protocolo de comunicación de la distribución con la oficina de farmacia.

Junto a estos tres ejes temáticos, Infarma desarrollará distintas charlas patrocinadas por laboratorios y empresas del sector dentro del espacio de Exponews.

EN 3 MESES, MÁS FIRMEZA EN 6 MESES, MÁS VOLUMEN

Hilefarma®

¿Es posible que tu pecho gane firmeza y volumen sólo con extractos vegetales?

La respuesta es **Hilefarma +Bust®**, una fórmula muy rica en lúpulo y otros nutrientes que favorecen la formación de tejido mamario. Primero vas ganando firmeza y a continuación vas ganando volumen. Tranquilamente y sin necesidad de quirófanos.

Este año dedícate unos meses a ti misma: sigue el **Plan +Bust Firmeza y Volumen** que encontrarás en www.masbust.com y en un par de semanas ya podrás notar los primeros resultados.

Hilefarma
+Bust®

Nutrición especial para tu pecho

Eficaz a partir de la talla 80



Cápsulas CN 160332.6
Serum CN 163152.7
Infusiones CN 182602.2

www.masbust.com

Más información: info@hilefarma.com - 972.402.560 - www.hilefarma.com



Luis González Díez, presidente del Comité Organizador de Infarma Madrid 2018

SATISFACCIÓN DE LOS EXPOSITORES

Infarma ha priorizado este mismo enfoque profesional y práctico en la celebración paralela del Salón, que se ha convertido en el referente del sector farmacéutico en España y en el espacio idóneo para presentar las novedades y promover un networking efectivo de uno de los sectores más innovadores de la economía. Cerca de 400 laboratorios y empresas han confirmado su participación.

“La fidelidad mostrada por los expositores, así como el alto grado de participación empresarial y el nivel de satisfacción avalan un formato de Congreso y Salón que se ha consolidado tras la organización conjunta de Infarma por parte de los colegios oficiales de farmacéuticos de Madrid y Barcelona desde 2012”, añade Daniel Sarto, director del Salón Infarma.

Más del 95 por ciento de los expositores y del 90 por ciento de los visitantes profesionales de la última edición de Infarma celebrada en Madrid valoraron como positiva o muy positiva su par-

GESTIÓN, PROFESIÓN Y TECNOLOGÍA CENTRARÁN LOS DEBATES EN ESTA FERIA PROFESIONAL

ticipación en la Feria. Fortalecer la imagen de marca, iniciar relaciones con nuevos clientes o presentar novedades fueron los motivos principales que impulsan a los expositores a participar en Infarma. Por su parte, los visitantes valoran la posibilidad de conocer las novedades de los laboratorios, incorporar nuevas líneas de productos o visitar a sus proveedores como las razones fundamentales para asistir al Congreso, según las encuestas de valoración de Infarma Madrid 2016. ■



UNA DE LAS MUESTRAS MÁS IMPORTANTES DEL PAÍS

Un ranking elaborado por el Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía aplicada sitúa a Infarma entre las diez ferias y eventos profesionales y comerciales de carácter nacional más relevantes para los profesionales.

En concreto, el congreso y salón farmacéutico que organizan anualmente de forma conjunta los colegios oficiales de farmacéuticos de Madrid y Barcelona e Interfarma figura en el sexto puesto de esta clasificación, que incluye ferias tan consolidadas y de tanta proyección internacional como el Mobile World Congress, Fitur, Alimentaria o Arco, entre otras.

El panel de expertos que ha elaborado el listado ha analizado más de 300 ferias y en su selección se ha tenido en cuenta el valor que los distintos eventos generan tanto a las empresas como a los congresistas y profesionales que participan en estos eventos. El número de asistentes o de metros cuadrados de exposición no resultan ya tan decisivos a la hora de atraer a expositores y profesionales a estos encuentros, a juicio del Instituto.

El presidente del Comité Organizador de Infarma Madrid 2018, Luis González Díez, explica que “los colegios de farmacéuticos de Madrid y Barcelona siempre hemos tenido presente que el profesional es el verdadero protagonista del Congreso y, por eso, nos hemos esforzado en cada edición en abrir nuevos debates y aportar enfoques novedosos que sean valiosos para tomar decisiones en la gestión de la farmacia”.

SOLUCIÓN A LOS OLVIDOS DE LA MEDICACIÓN

Un pastillero físico y una aplicación evitan los olvidos y aumentan la adherencia al tratamiento



C.N. 188743.6

Uno de los grandes problemas de las personas con enfermedades crónicas y los pacientes de edad avanzada es la deficiente adherencia a los tratamientos médicos ya que a causa de los olvidos y descuidos acaban abandonando la toma de la medicación prescrita.

Son varios los estudios que afirman que el uso de pastilleros mejora en casi el 50% el seguimiento del tratamiento. A la vista de esta situación, Separc lanzó Ormes, un pastillero para hacer más cómodo el cumplimiento de la medicación, con 28 compartimentos, 4 tomas diarias individuales, tapas interiores extraíbles, fácil de cargar, con pinzas para extracción de las pastillas, un apartado para poner el nombre del paciente y sensor de temperatura en la tapa superior.

APLICACIÓN GRATUITA

Pero como los tiempos cambian y las nuevas tecnologías permiten crear herramientas beneficiosas para la salud, además del pastillero físico, Separc ha creado una App gratuita que avisa cuando es la hora de la toma, indica qué compartimento abrir en cada ocasión e, incluso, avisa de cuando se ha de cargar de nuevo el pastillero. Junto a la App gratuita, Ormes acaba de presentar la versión Premium, que se vende en farmacia por 3 € anuales, y permite que sea el profesional de la oficina de farmacia quien gestione la medicación. Lo que aporta una gran seguridad al paciente pues un elevado número de individuos con medicación crónica son de edad avanzada y no se defienden con soltura en el entorno digital.



APP ORMES CONECTA PREMIUM

Los principales beneficios de esta App para el usuario son:

- Envía un SMS a la persona que designe para avisar del olvido de una toma.
- Histórico de medicamentos

recetados.

- Tarjeta de controles: analíticas, peso, tensión, etc. Con historial.
- Avisa de próximas citas en la farmacia y en la consulta médica.
- Recordatorio de que se acaba la medicación y de cuándo pasar por la farmacia a recogerla.
- Se puede acceder a la cuenta desde cualquier dispositivo móvil ■

Plataforma Ormes Salud para farmacéuticos

Además, Separc ha desarrollado Ormes Salud, una Plataforma con alojamiento en la nube que junto al pastillero Ormes y su App, más la versión Ormes Premium que gestiona el farmacéutico, conforman una buena estrategia de fidelización. Al darse de alta en la plataforma, además de la gestión hacia el paciente el profesional dispondrá de un sistema informático de apoyo a la venta de marketing 3.0, centrado en las emociones de satisfacción, confianza y exclusividad, donde el cliente es capaz de valorar no solo un producto sino el servicio integral. También dispondrá de agenda de citas, con envío de SMS de confirmación, recordatorio de citas y base de datos de los clientes para envío SMS de aviso de promociones, convocatorias de actos, consejos de salud, etc.

Más info **SEPARC** Tel.: 966 550 190 - 966 550 273 - www.ormes.es

COLESTEROL, ESTATINAS Y TRATAMIENTOS NATURALES



Cuando aparece la hipercolesterolemia tenemos varias opciones para combatirla. Estas son sus ventajas e inconvenientes

■ POR CRISTINA LOBATO

El colesterol es una molécula fundamental para la vida, es el precursor del cortisol, de la vitamina D, de las sales biliares, de determinadas hormonas y, encima, forma parte de las membranas celulares. Estamos ante una molécula grasa que, por tanto, no se disuelve en un medio acuoso como es la sangre. El método que utiliza para circular es unirse a proteínas formando las llamadas lipoproteínas; las más conocidas son las LDL y las HDL

De manera simple podemos decir que las LDL o de baja densidad son las comúnmente conocidas como “colesterol malo”. Se depositan en las paredes de los vasos sanguíneos, y después se oxidan formando placas de ateroma que disminuyen el diámetro interno de los vasos lo que a la larga po-

dría provocar un infarto o un grave problema cardiovascular.

Las HDL o de alta densidad conforman el “colesterol bueno”. Su misión es movilizar el colesterol de las paredes de los vasos en un primer proceso, por tanto, se deduce que no es tan importante si tenemos un colesterol malo ligeramente elevado, siempre y cuando tengamos el bueno elevado, aunque no es tan simple. La importancia del colesterol como parámetro depende del estado de salud de cada uno; no es lo mismo para una persona sana que para un diabético o alguien con problemas hepáticos o de tiroides, o un fumador cuyo riesgo cardiovascular ya es elevado.

Mucho se ha hablado y escrito sobre el colesterol en estos tiempos, que si no es tan importante, que si no está tan relacionado con el riesgo cardiovascular, que si solo el colesterol oxidado supone un verdadero riesgo... lo importante es que si nuestra dieta es buena y llevamos una vida sana y no tenemos patología alguna el colesterol debe estar en niveles normales.



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



Consejos para la preparación de los alimentos

- ✓ Una cocción adecuada de los alimentos puede disminuir su contenido calórico, grasas saturadas e incluso colesterol. Por ello, en caso de hipercolesterolemia se recomiendan los platos hervidos, al vapor, asados, plancha, parrilla, etc.
- ✓ En caso de freír, hacedlo con aceite de oliva.
- ✓ Seleccionar carnes magras y retirar toda la grasa visible. Después de cocinarla eliminar la capa de grasa que pueda existir

¿QUÉ PODEMOS HACER?

La tendencia hasta ahora era utilizar un tipo de medicamentos llamados estatinas. ¡Qué fácil es tomarse una pastillita y ya está! Y no vernos en la necesidad de prescindir de esos quesos y embutidos tan deliciosos que tenemos. Sin embargo, lo que hay que hacer en realidad es seguir una buena dieta libre de grasas animales, embutidos, leche entera, quesos, mantequilla, bollería y pastelería industrial, fritos, refrescos azucarados, etc. Y hacer ejercicio, que además mejora la salud a nivel global.

Las estatinas deben tomarse siempre por la noche puesto que son más eficaces, no deben mezclarse nunca con algunos antifúngicos ni con zumo de pomelo y, curiosamente, el salvado de avena disminuye su efectividad.

EL CONTROL DEL COLESTEROL CON ESTATINAS ESTÁ CUESTIONADO POR VARIOS DE SUS EFECTOS SECUNDARIOS

¿Y SI LA DIETA NO BASTA?

Por suerte, aún quedan más recursos. El médico, probablemente, nos prescriba las ya citadas estatinas. Un grupo de medicamentos que incluye simvastatina, atorvastatina, lovastatina, rosuvastatina... Son fármacos ampliamente utilizados y relativamente seguros para la mayoría.

Actualmente, la más recetada es la Simvastatina, a pesar de que su poder hipolipemiente es ligeramente inferior a otros, porque tiene una mejor relación coste-eficacia. Este medicamento inhibe la síntesis de colesterol que se lleva a cabo en el hígado, inhibiendo un enzima llamado acetil CoA reductasa. Por esta misma vía fabricamos también el famoso Coenzima Q, que desempeña un papel fundamental contra la oxidación.



En ciertos pacientes, con unas características genéticas determinadas, la simvastatina no penetra en el hígado, se queda en la sangre y va hacia el músculo provocando dolores musculares; si a la vez toman inhibidores del metabolismo, como fluconazol, fibratos o zumo de pomelo, entre otros, el problema se agrava. Y si toman ibuprofeno para aliviar los dolores musculares causados por la simvastatina, los síntomas empeoran y acabamos generando un cuadro importante de miopatía y dolores musculares intensos que pueden llegar a confundirse incluso con la fibromialgia. En resumen, las estatinas últimamente están algo cuestionadas por varias razones:

- Algunas pueden generar dolores musculares
- Provocan un déficit de coenzima Q que debe compensarse con suplementos de calidad en dosis adecuadas
- Las estatinas no se recomiendan para mujeres embarazadas
- No deben utilizarse en personas que sufren enfermedades hepáticas ■

LA DIETA ES LA MANERA MÁS CONVENIENTE DE CONTROLARLO CUANDO EL ESTADO DE SALUD ES BUENO



LA AYUDA DE LOS SUPLEMENTOS NATURALES

Si con la dieta no baja y somos del grupo de población que no puede tomar estatinas ¿qué nos queda? Pues los productos naturales. Pero mucho cuidado, los suplementos deben ser de calidad contrastada.

LEVADURA ROJA

Se utiliza desde hace muchos años. Es eficaz en los casos de hipercolesterolemia leve, gracias a los múltiples componentes que presenta y concretamente a la Monacolina K, una sustancia responsable del bloqueo de la síntesis del colesterol en el hígado. Un estudio efectuado en 324 sujetos dislipidémicos puso en evidencia, después de ocho semanas, una disminución del 23% del colesterol total, del 31% de las LDL y del 34% de los triglicéridos, mientras los niveles de HDL evidenciaban un aumento del 20%.

Sin embargo, los suplementos con levadura roja de arroz son muy susceptibles de falsificación puesto que se elaboran fermentando la levadura *Monascus purpureus* del arroz a una temperatura vigilada cuidadosamente y en condiciones de crecimiento muy controladas.

Es muy importante que este proceso se realice de manera correcta pues sino se crean subproductos que pueden dañar el hígado. Por desgracia, el control sanitario de este tipo de productos es insuficiente en muchas ocasiones. Hay muchos estudios por hacer, pero si es de calidad y el fabricante de confianza y con los registros adecuados es más difícil equivocarse. La fermentación lenta y en condiciones controladas encarece el producto por eso hay tal variabilidad de precio en este tipo de suplementos.

COENZIMA Q10

Llamado también Ubiquinone. Es estructuralmente similar a la Vitamina K y a la Vitamina E. Es muy importante. Tiene actividad antioxidante y está implicado en la síntesis de la elastina y el colágeno, en el correcto funcionamiento muscular, sobre todo cuando se toman estatinas, que reducen sus niveles y, en algunos casos, provocan dolores musculares ya que su vía de síntesis es la misma en la que actúan las estatinas. Según una encuesta llevada a cabo por OCU y publicada en 2015, un 22% de los españoles consumen fármacos con estatinas, estas personas son las primeras que deberían suplementarse con coenzima Q. Podrían tomarlo a través de la alimentación pero, por desgracia, las mayores cantidades se encuentran en alimentos que no solemos comer, como las vísceras. Las dietas vegetarianas casi todas son deficitarias en Q10.



OMEGA 3

En realidad, los Omega 3 sirven para prevenir el riesgo cardiovascular, no está comprobado que bajen el colesterol, aunque sí los triglicéridos. No está de más tomarlos ya que apoyan la función cardíaca y deben ir siempre acompañados de una antioxidante como la vitamina E.

POLICOSANOLES

Los Policosanoles son sustancias naturales aisladas y purificadas por sustancias cerosas de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.). Poseen propiedades hipocolesterolemiantes, aumentan los niveles hemáticos de colesterol HDL y reducen al mismo tiempo los niveles hemáticos de colesterol total y LDL, gracias a la reducción del enzima HMG-CoA reductasa, fundamental para la síntesis del LDL.

BERBERINA

Existe cierta evidencia de que la berberina puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol en personas con colesterol alto. La ingesta de 500 mg de berberina una o dos veces por día durante 3 meses parece reducir el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL o malo) y los niveles de triglicéridos en personas con colesterol alto. La berberina es una sustancia natural extraída de la corteza de *Berberis aristata*, un arbusto originario del Himalaya y del Nepal que posee una acción favorecedora del control de los triglicéridos plasmáticos y ayuda a mantener los niveles de colesterol plasmático.

ASTAXANTINA

La astaxantina es un carotenoide cuya fuente vegetal más importante es un alga unicelular de agua dulce. Es el antioxidante más potente que se conoce. Su poder antioxidante está considerado 500 veces superior al de la vitamina E. También es de gran utilidad en problemas oculares como la degeneración macular. Tiene capacidad para captar los radicales libres de todos los tipos, desde los que dan problemas cardiovasculares a los que afectan a la piel.

ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es una vitamina hidrosoluble del grupo B. Es necesaria para las reacciones de síntesis, reparación y metilación del ADN. Es fundamental para el control de los valores de la homocisteína, un aminoácido derivado de la metionina que, si es excesiva, lleva a un aumento del riesgo cardiovascular.

En definitiva, existen muchos productos naturales que nos pueden ayudar a bajar el colesterol cuando sus niveles son elevados y es suficiente con bajarlo entre 15-25% , algunos contienen todos estos componentes citados actuando de manera sinérgica. En otras ocasiones, los medicamentos son necesarios y, por supuesto, debemos tomarlos tal como los prescribe el médico, aunque se complementen con otros productos que pueden minimizar sus problemas. Si tenéis dudas consultad a vuestro farmacéutico. ■

TDAH, NO SOLO COOSA DE NIÑOS

Estas siglas ya se han vuelto comunes para muchos padres y escuelas, pero el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad afecta también a adultos

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno neurobiológico común que afecta al 5-8% de niños en edad escolar, con síntomas que pueden persistir en la edad adulta hasta en un 60% de los casos (es decir, aproximadamente, un 4% de los adultos). Es una afección crónica que afecta a niños, adolescentes y adultos de todas las edades. Tanto a hombres como a mujeres, y a personas de todas las razas y características culturales. En la mayoría de los casos, tiene causas genéticas, y se da en algunas familias más que en otras. Hasta los años 70 se consideró que el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad solo afectaba a los niños, pero por aquel entonces empezaron a publicarse estudios sobre este problema en adultos. Hoy sabemos que entre un 30-60% de los síntomas persisten cuando son mayores. Y además, hay casos que se diagnostican en la edad adulta.

Así, mientras las manifestaciones en la infancia y adolescencia suelen relacionarse con fracaso es-





colar, baja autoestima o problemas en las relaciones sociales en el adulto se manifiestan como dificultades en las relaciones laborales, familiares y sociales, baja autoestima y abuso de sustancias.

SÍNTOMAS HABITUALES

El TDAH tiene origen neurobiológico, afecta a ciertas funciones cerebrales. No existe cura, si bien, cuando se diagnostica y trata de manera apropiada, el individuo puede manejarse y conseguir mejoras significativas en el funcionamiento diario. Muchos individuos con esta patología disfrutan de una vida plena. Un diagnóstico preciso es el primer paso para aprender a controlar el trastorno de manera efectiva.

Entre los síntomas y problemas comunes debidos al TDA/H se encuentran:

- Falta de atención y facilidad excesiva de distracción
- Inquietud física o hiperactividad
- Impulsividad excesiva; decir o hacer cosas sin pensar
- Postergación de actividades de manera excesiva y crónica
- Dificultad para comenzar tareas
- Dificultad para completar tareas
- Perder cosas con frecuencia
- Falta de habilidades de organización, planificación y gestión del tiempo
- Olvido excesivo

No todas las personas que lo padecen muestran todos los síntomas, ni los experimentan en el mismo nivel de gravedad o discapacidad. Algunas tienen un TDAH leve, mientras que en otras produce impedimentos significativos pudiendo ocasionar problemas en la escuela, el trabajo y la carrera profesional, en el hogar, la familia y las relaciones, y en tareas de la vida cotidiana.

¿PODEMOS LLEGAR A ADULTOS SIN DIAGNÓSTICO?

Sí. Este sería el caso de algunas personas muy inteligentes que logran compensar los síntomas con sus capacidades intelectuales y no experimentan problemas significativos hasta llegar a los estudios universitarios o hasta incorporarse al mercado laboral, donde las relaciones personales y la asunción de responsabilidades y la gestión del tiempo son importantes. En otros casos, los padres proporcionaron un ambiente altamente protector, estructurado y de apoyo, que minimiza el impacto de los síntomas hasta que el individuo se independiza del núcleo familiar.

ÁREAS AFECTADAS

La mayoría de personas que se preguntan si padecen este trastorno experimentan problemas significativos en una o más áreas de su vida. Entre los más comunes, están:

- Rendimiento irregular en su empleo o profesión; perder o dejar su empleo con frecuencia
- Antecedentes de menor rendimiento académico y/o profesional
- Poca habilidad para manejar responsabilidades cotidianas, como realizar las tareas o reparaciones domésticas, pagar sus cuentas, organizarse
- Problemas en sus relaciones debidos a no completar sus tareas, olvidar cosas importantes, o enfadarse con facilidad por cosas sin importancia
- Estrés y preocupación crónicos, por no alcanzar las metas ni cumplir con sus responsabilidades
- Sentimientos crónicos e intensos de frustración o culpabilidad

Sólo un profesional cualificado puede determinar si estos problemas se deben al TDA/H, a otra causa, o a una combinación de éstas. Aunque algunos síntomas son evidentes desde edad temprana, algunas personas pueden no experimentar problemas.■

UN DIAGNÓSTICO PRECISO ES EL PRIMER PASO PARA APRENDER A CONTROLARLO

TRES SUBTIPOS

La American Psychiatric Association especifica tres subtipos principales de TDAH

- ✓ Subtipo predominantemente inatento. El individuo tiene sobre todo dificultades con la atención, organización y seguimiento.
- ✓ Subtipo predominantemente hiperactivo/impulsivo. El individuo tiene sobre todo dificultades con el control de los impulsos, la inquietud y el autocontrol.
- ✓ Subtipo combinado. El individuo tiene síntomas de falta de atención, impulsividad e inquietud.

LA E-SALUD AYUDA A LOS ENFERMOS DE CARDIOPATÍA

Los sistemas de comunicación basados en tecnologías inalámbricas mejoran la eficiencia de la gestión de los pacientes



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

■ POR JUAN CARLOS ESTEBAN

La consultora PWC ha elaborado el informe titulado “Implementando con éxito un abordaje de la Cardiopatía Isquémica hoy y mañana” donde, entre otros asuntos, se revisa el papel de la e-salud en la gestión de la enfermedad y lo que ya están haciendo varias regiones.

La cardiopatía isquémica (CI) es la enfermedad ocasionada por la arteriosclerosis de las arterias

coronarias, es decir, las encargadas de proporcionar sangre al corazón. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad a nivel mundial, representando aproximadamente el 31% de todas las muertes. En España, estas enfermedades representan el 29,66% del total de muertes, superando al cáncer y a las provocadas por enfermedades del sistema respiratorio. Un informe publicado recientemente por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) concluye que en España la pérdida potencial de años de vida productivos, debida a las enfermedades no transmisibles, entre las

FORMACIÓN DE LOS PROFESIONALES

La estrategia para fomentar la utilización de las nuevas tecnologías por parte de profesionales sanitarios y pacientes pasa por facilitar una formación correctamente planificada y adaptada a todos los implicados. Esta formación, debería llevarse a cabo ya durante la etapa universitaria de los futuros profesionales, así como actualizarse a lo largo de todo el desarrollo profesional, de cara a dar respuesta efectiva a las demandas de pacientes cada vez más informados y con mayores conocimientos sobre su salud.

La innovación de tecnologías médicas y el auge de la e-salud requiere una compleja combinación de aportaciones de los sectores privado y público. Debe tener muy en cuenta la dimensión ética de la investigación médica, un marco de reglamentación riguroso, las consideraciones en materia de responsabilidad civil, los costos elevados y el alto riesgo de fracasos. Pero, desde luego, es una oportunidad para la mejora en la atención al paciente que merece la pena desarrollar.

que se encuentran las enfermedades cardiovasculares (ECV), supera los 256.900 años, lo que representa una media de 960 por cada 100.00 habitantes, situándose por encima de otros países, como Italia o Suecia.

Además, las ECV suponen una importante carga para los sistemas sanitarios y las economías. En 2010, las ECV costaron 653.000 millones de euros en todo el mundo y en 2030 se estima que el coste de las ECV aumente en un 22%, hasta 791.000 millones de euros.

En los últimos años ha crecido la implantación de soluciones mediante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en las organizaciones sanitarias. La aplicación de las nuevas tecnologías a la CI puede darse desde dos puntos de vista: mediante el uso de tecnologías para la gestión de los pacientes por parte de los profesionales sanitarios o de dispositivos, aplicaciones y programas para la salud que el propio paciente use para mejorar la evolución y el seguimiento de su enfermedad.

GESTIÓN DE LOS PACIENTES

Los sistemas de comunicación basados en tecnologías inalámbricas mejoran la eficiencia de la gestión de los pacientes, permiten la gestión remota de dispositivos médicos de la red hospitalaria y el intercambio electrónico de datos médicos entre hospitales, laboratorios o farmacias.

El uso de Smartphones supone una oportunidad para cubrir necesidades en el ámbito de la prevención, diagnóstico y tratamiento de ECV mediante, por ejemplo, el envío de SMS, o con apps, GPS y tecnologías bluetooth; todas ellas con la capacidad suficiente para abordar temas como la prevalencia, la rehabilitación cardíaca o la formación.

Existe un amplio espectro de dispositivos y tecnologías destinados al ámbito domiciliario y personal del ciudadano, que pueden enmarcarse en el entorno de la e-salud, posibilitando actuaciones como la asistencia en situaciones de accidentes o emergencias, la medición y seguimiento de parámetros físicos y fisiológicos en tiempo real y no real, así como el diagnóstico, tratamiento, prevención y promoción de la salud del paciente.

Estas tecnologías pueden usarse para el control y seguimiento de la salud o bien como apoyo a una vida saludable, pues los beneficios de la implantación de las nuevas tecnologías en el abordaje de la CI afectan a diversos ámbitos de la enfermedad, entre los que destacan la prevención y la educación, los resultados clínicos, la gestión o el ahorro.

Las nuevas tecnologías
mejoran la comunicación entre
paciente y médico



REHABILITACIÓN CARDIACA DOMICILIARIA

Como ejemplo: la Comunidad de Madrid, a través del Hospital Ramón y Cajal, coordina el proyecto de Rehabilitación Cardíaca domiciliaria de los pacientes con CI, mediante el cual, a través de una aplicación en el móvil, se recogen los datos clínicos y las constantes vitales en tiempo real de los pacientes y se reportan al hospital de forma automática.

A través de video llamadas, los médicos contactan con los pacientes y realizan la consulta con esta herramienta de telemedicina, lo que permite un trato cercano, directo y claro en la relación médico-paciente. También se incentiva a los pacientes mediante mensajes para que realicen la práctica física que les ha sido designada, y los estimula de tal manera que realiza un apoyo psicológico.

Además de implicarse en el autocuidado de su enfermedad, el paciente participa de manera progresiva en el registro de algunos parámetros de control propios de su seguimiento, lo cual es muy aconsejable pues incrementa su autonomía, agiliza la monitorización con su médico y enfermera y aporta mediciones más fiables no influidas por el efecto de estrés involuntario, a menudo producido en entornos sanitarios.

Las enfermedades
cardiovasculares son la
principal causa de mortalidad
a nivel mundial



MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE

El acceso de los profesionales a la información clínica de los pacientes con CI mejora la seguridad y calidad de la atención que reciben los ciudadanos, proporcionando nuevas herramientas de diagnóstico, tratamiento y seguimiento. Las nuevas tecnologías han adquirido un papel potencialmente útil en la utilización de registros como respaldo a la toma de decisiones clínicas, para no duplicar exploraciones complementarias o para mejorar la seguridad del paciente en cuanto a la medicación que se administra.

Las nuevas tecnologías ofrecen la posibilidad de mejorar la comunicación entre el paciente y el profesional sanitario compartiendo la información registrada por dispositivos o aplicaciones. La inmediatez de la comunicación al instante logra una



FOMENTO DE LA E-SALUD

A pesar de ser la medicina un sector eminentemente tradicional, los cardiólogos y los médicos de Atención Primaria se encuentran a día de hoy muy concienciados de la importancia y los beneficios que suponen el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la salud, tanto en el ámbito intrahospitalario como en el domicilio del paciente, lo que hace que se fomente la recomendación por parte de los mismos y la confianza del paciente en este tipo de herramientas.

El impulso de las consultas telemáticas y de la telemonitorización, aunque aún no están muy extendidas en nuestro país, ayudará a evitar desplazarse hasta el centro sanitario para la consulta. Especialmente podría ser muy útil para pacientes que vivan en zonas más aisladas y con más problemas de transporte o desplazamiento hasta su centro de salud, permitiendo la permanencia del paciente en su domicilio y garantizando una atención de calidad.

En este sentido, Galicia está fomentando las consultas no presenciales. En concreto, se trata de un modelo de atención en que el que se realizan consultas por vía telefónica, para las cuales se asigna un tiempo concreto, como si de una consulta presencial se tratara. La iniciativa ha resultado ser un éxito, de modo que, por ejemplo, el 11% de las consultas gallegas de Atención Primaria se atienden por teléfono.

En Cataluña existe la Fundación TicSalut, que impulsa el desarrollo y utilización de las TIC y el trabajo en red en el ámbito de la salud, hace de observatorio de nuevas tendencias, innovación y seguimiento de iniciativas emergentes, y ofrece servicios de normalización y homologación de productos.

Una de las actuaciones en Cataluña es la oficina mHealth.cat, que aproxima a los servicios sanitarios y sociales a través de tecnologías de movilidad como los teléfonos inteligentes, las pantallas táctiles o los ordenadores portátiles. ■

información más completa sobre el estado y progresión del paciente.

Se está así proporcionando una ayuda al profesional en su tarea de realizar un diagnóstico de forma más inmediata y ganar rapidez en la elección del tratamiento a seguir, de manera que la relación entre médico y paciente no se limita a los minutos de consulta, sino que se prolonga de manera continuada en el tiempo.

La Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía ha elaborado una lista de recomendaciones a tener en cuenta por todos los profesionales implicados en el desarrollo y producción de apps de uso sanitario, tales como accesibilidad, adecuación a la audiencia, privacidad o contenidos. Esta iniciativa responde a la necesidad de normalizar y regular el desarrollo de las apps de salud, su publicación y el acceso y uso que los pacientes hacen de ellas.



¿TIENES DÉFICIT de DAO?

Migraña, irregularidades intestinales, distensión abdominal son algunos de los síntomas que produce el déficit de la enzima DiAmino Oxidasa (DAO), sobre el que cada vez hay más estudios



■ POR GDA. ADRIANA DUELO*

Dicen que somos lo que comemos; yo diría que somos muchas cosas más, pero es evidente que la alimentación es un pilar fundamental que debemos cuidar toda la vida. La ciencia y la evidencia clínica avanzan y hoy en día sabemos que un trozo de pan, un vaso de leche, unas cuantas cerezas o una copa de vino no son iguales para todo el mundo. Un trozo de pan contiene gluten, un vaso de leche lleva lactosa, unas cuantas cerezas, fructosa, y una copa de vino, histamina. Cada vez más grupos de investigación y clínicos trabajamos la relación entre la histamina, la DiAmino Oxidasa (DAO) y la aparición de migraña, trastornos digestivos, dérmicos, respiratorios y/o musculares. Y cada vez más equipos clínicos tratan personas que sufren estos síntomas y acumulan histamina debido a un déficit de DAO.

Los síntomas más destacados que pueden relacionarse con este déficit son:

- Sistema Nervioso Central: migraña (el 87% de la población migrañosa tiene déficit de DAO), náuseas, vómitos
- Sistema digestivo: diarrea y/o estreñimiento, distensión abdominal, flatulencias, cólicos
- Sistema dérmico: urticaria, picores, rojeces
- Sistema respiratorio: rinitis, estornudos
- Sistema locomotor: dolores musculares, fibromialgia y fatiga

Gracias a equipos de investigación de todo el mundo se abre una nueva vía para todos los pacientes que sufren, de una manera u otra, síntomas relacionados con un exceso de histamina por déficit de la enzima DAO.

QUÉ ES LA HISTAMINA

Es una molécula presente en todos los seres vivos que participa en muchos procesos fisiológicos, lo que la hace imprescindible para la vida. Al mismo tiempo, encontramos histamina en muchos ali-



Patologías asociadas



- Migraña y otras cefaleas
- Síndrome del intestino irritable
- Piel seca y atópica
- Dolores osteopáticos
- Fatiga crónica
- Fibromialgia
- TDAH
- Acúfenos

mentos, aunque ésta no tiene funciones y como los excesos, en general, no son buenos, nuestro organismo la elimina gracias a la DiAmino Oxidasa. La DAO, localizada en la mucosa intestinal, es la enzima que se encarga de degradar la histamina que ingerimos a través de la dieta. Cuando no hay suficiente actividad enzimática, ya sea por una cuestión genética (el factor más común del déficit de DAO) o adquirida (por el consumo de ciertos fármacos que inhiben la actividad de esta enzima, o de bebidas alcohólicas, o bien a causa de enferme-

dades inflamatorias intestinales, como la celiaquía), se crea una desproporción entre la histamina ingerida y la capacidad de metabolizarla. Al no haber suficiente actividad de DAO la histamina no se elimina del todo, atraviesa el epitelio intestinal y viaja por el torrente sanguíneo hasta acumularse en diferentes tejidos del organismo. Este exceso puede dar lugar a la aparición de diferentes síntomas, sin haber una relación temporal directa entre la ingesta del alimento y el síntoma, ya que no se trata de una alergia.



Receta apta

SALSA DE ZANAHORIA Y PIMIENTOS

Esta salsa te permitirá aderezar muchos platos de pasta en sustitución de la tradicional salsa de tomate, que contiene histamina

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- Caldo de verduras o de zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Sal

PREPARACIÓN

- Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Mientras la sofreímos pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas finas. Lo mismo con el pimiento, lo cortamos a dados pequeños y los reservamos.

- Cuando la cebolla esté dorada introducimos las rodajas de zanahoria y salpimentamos. Para evitar que la mezcla quede muy espesa, iremos añadiendo caldo a lo largo de toda la preparación.
- Justo en el último minuto, cuando la mezcla esté bien unida, añadiremos los dados de pimientos (queremos conservar un color vivo y el máximo de vitamina).
- Finalmente solo queda tritarlo todo muy bien hasta conseguir una salsa de color rojizo anaranjado. Si la queremos más líquida solo hará falta añadir más caldo.

Una dieta baja en histamina no tiene porqué ser aburrida, al contrario. Solamente se trata de darle rienda suelta a la imaginación.

¿CÓMO SE TRATA?

Si solamente tienes uno o dos síntomas de los descritos en el listado es extraño que lo tengas, pero si son más de dos o tres, nuestra recomendación es que te pongas en contacto con tu médico y nutricionista.

Gracias a nuestra experiencia clínica y según la mayoría de los estudios publicados apuntan un tratamiento basado en la combinación de dos acciones: seguir una dieta baja en histamina pautada por un dietista - nutricionista y tomar un suplemento alimentario de enzima DiAmino Oxidasa.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Cereales
- ✓ Legumbres
- ✓ Tubérculos
- ✓ Verduras (excepto tomate, espinacas, berenjena, calabacín, calabaza, pepino)
- ✓ Frutas (excepto cítricos, fresas, plátano, papaya y aguacate)
- ✓ Carne
- ✓ Pescado blanco fresco o congelado
- ✓ Yema de huevo



DIETA BAJA EN HISTAMINA

Los productos frescos son la base del tratamiento. En un inicio, la dieta será un poco más estricta, la llamamos de primera fase. En esta etapa recomendamos evitar todos aquellos alimentos muy ricos y moderados en histamina, alimentos descritos como liberadores de histamina, alimentos bloqueadores de la enzima DAO y alimentos ricos en otras aminas que dificultan la eliminación de la histamina. Dado que está presente en la mayoría de alimentos, no hablamos de dieta sin histamina, sino baja.

El concepto principal de la dieta es que se trata de una alimentación basada en alimentos frescos y de calidad. En segundo lugar y dependiendo de la evolución de cada uno, la dieta puede fluctuar con más o menos histamina, por eso dividimos la dieta en tres fases.

SUPLEMENTOS ENZIMA DAO

Como la actividad de la enzima DAO está disminuida, sugerimos suplementarla para aumentar su actividad en el intestino y, de este modo, eliminar la poca histamina que ingiramos. Al mismo tiempo deja que se vaya ampliando la dieta haciéndola más variada, menos restrictiva y, por lo tanto, menos causal a lo largo del tratamiento.

Alimentos que generan más acumulación de histamina: bebidas alcohólicas, conservas de pescado, ma-

risco, embutidos curados, quesos curados, leche, derivados fermentados de la soja como el tofu, el sufu, el tempeh, la salsa de soja o la salsa tamari, otros fermentados como el chucrut y bollería industrial.

Alimentos que generan media acumulación de histamina: pescado azul fresco o congelado, clara de huevo, quesos frescos, yogur natural, chocolate, frutos secos, tomate, espinacas, berenjena, calabacín, calabaza, pepino, cítricos, fresas, plátano, papaya y aguacate.

Alimentos que generan poca acumulación de histamina: todas las frutas y verduras no mencionadas anteriormente, carne y pescado blanco de calidad fresco o congelado, yema de huevo, cereales, legumbres y tubérculos.

En una alimentación saludable siempre deben priorizarse los alimentos más frescos, pero en caso de tener déficit de DAO resulta imprescindible.

Éstos son algunos de los alimentos destacados que deben evitarse en una dieta baja en histamina. Puede parecer difícil, pero al final se trata de adquirir nuevos hábitos alimentarios y generar nuevas recetas con un toque de imaginación.

Recuerdo que un día, en mis inicios como dietista – nutricionista, un paciente me preguntó: ¿Cómo haré los macarrones sin tomate? Y en aquel momento pensé en alimentos de color rojo, que fueran verduras y además sabrosas. Y le contesté: ¡Con una salsa de cebolla, zanahoria y pimienta roja! Aquí os la dejo.■



■ **ADRIANA DUEÑO**
es dietista y nutricionista,
directora de AD Dietistas

Tema del mes

ALERGIAS PRIMAVERALES

Tos, estornudos, lagrimeo, picor de ojos son los síntomas comunes de las alergias primaverales. Te explicamos cómo aliviarlos.



Salud

PARACETAMOL E IBUPROFENO

Dos de los medicamentos más habituales en el botiquín casero. Aprende a diferenciar qué son y para qué sirve cada uno.



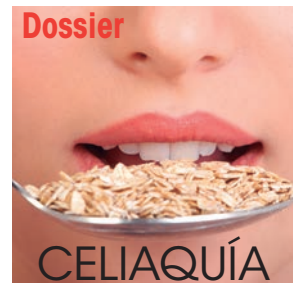
Salud y deporte

YOGA



Esta disciplina física y mental, procedente de la India, es sumamente saludable y además es apta para todos los públicos y edades. Hay diversas variantes, escoge la que mejor se adapte a tí.

Dossier



CELIAQUÍA

La enfermedad celíaca es una intolerancia al gluten, proteína presente en cereales como el trigo, el centeno y la cebada. Sus síntomas son dolor o distensión abdominal, náuseas, dolor de cabeza y retraso en el crecimiento en el caso de los niños y adolescentes. Por fortuna, la industria alimentaria ofrece numerosas opciones para que las personas con celiaquía puedan disfrutar de una alimentación completa sin gluten.

Y ADEMÁS: COMIDA EXPRÉS SALUDABLE • CALCIO Y VITAMINA D • RENDIMIENTO INTELECTUAL

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

Salud Total

Médicos y medicinas

Directora: Laura Curt. **Redacción:** Montse Clavero (redaccionsaludtotal@curtediciones.com), Eva Caballero **Directora de Arte:** Imma Párrizas (imma@curtediciones.com)

Coordinación: Pilar López (saludtotal@curtediciones.com) **Publicidad:** Susana Carrique, Sonia García, M^a José Giménez y Maribel Gimisó.

Colaboradores: Cristina Lobato, Juan Carlos Esteban. **Distribución y suscripciones:** Encarna Rubia. **Tel.:** 934 121 177.

Depósito Legal: B-40391-2009. **Impresión:** Litografía Rosés.

Distribución Nacional: Sgel. **México:** Importador: C.I.R.S.A. S.A. DE C.V. Distribuidor: IBERMEX, S.A. DE C.V. **PVP:** 3€.

PVP: Canarias y aeropuertos 3,20€. **Se solicitará**



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

expo eco salud MADRID 2018

27ª edición
18, 19 y 20
de MAYO

Salón de la Salud y Calidad de Vida

DIETÉTICA Y
COMPLEMENTOS
ALIMENTICIOS

TERAPIAS
NATURALES

PRODUCTOS
ECOLÓGICOS

ACTIVIDAD FÍSICA
SALUDABLE



www.expoecosalud.es

Con el soporte de:

Afepadi

aptn
cofenat
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales

H
ADYHEM


CODERMA
Instituto de Estudios de
Farmacología de Madrid


COFM
COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
de Madrid

Organiza:


INTERALIA

En:


IFEMA
Feria de
Madrid



www.expoecosalud.es

expo eco salud
MADRID 2018
18, 19 y 20 de MAYO

27ª edición
Feria de Madrid

TERAPIAS
NATURALES

PRODUCTOS
ECOLÓGICOS

DIETÉTICA Y
COMPLEMENTOS
ALIMENTICIOS

ACTIVIDAD FÍSICA
SALUDABLE



Es una cortesía de

Salud Total Médicos
Farmacéuticos

~~10.00€~~
PVP 5.00€

Organiza:


INTERALIA

En:


IFEMA
Feria de
Madrid

Con el soporte de:

Afepadi

cofenat
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales

H
ADYHEM


CODERMA
Instituto de Estudios de
Farmacología de Madrid


COFM
COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
de Madrid

DESCUENTO ENTRADA 50%

Válida exclusivamente para sábado 19 y domingo 20

COLA CON CAFÉINA

LIMA-LIMÓN

acofar
SPORT

NUEVOS
ENERGY GEL

Descubre los nuevos **energy gel** sabor **lima-limón** y **cola con caféina**. Energía inmediata de fácil ingesta y rápida absorción, que te acompañará en todos tus entrenamientos.

Toda la energía necesaria para que decidas hasta dónde quieres llegar.

