

INFARMA: el encuentro europeo de farmacia IFEMA - MADRID 19, 20 y 21 de Marzo



123rf Limited@wavebreakmediamicro

CONVERSANDO CON

4 José Manuel Becerra,
Director de INFARMA
Madrid

FARMACIA Y ALIMENTACIÓN

8 Interacciones entre
alimentos y fármacos

COSMÉTICA

14 Navegando por el reino de
la cosmética natural: guía
para el farmacéutico

LA ENTREVISTA

16 Entrevista a Pedro Palomo
(Laboratorios Ynsadiet)



WELEDA
Since 1921

CÓSMÉTICA NATURAL 100% CERTIFICADA



EDITA:
CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-11964-2020

TIRADA 5.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÁTICA
Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN EN FARMACIAS
Sociedad Estatal de
Correos y Telégrafos

COLABORADORES
Laura Arranz, Marta Castells,
Miriam Martínez, Pedro Porta,
Mark Smith, Paula Gómez de Tejada

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

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

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

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



INFARMA 2024, el centro neurálgico del sector farmacéutico

El Congreso Europeo de Farmacia y Salón de Medicamentos y Parafarmacia se celebra en el recinto ferial IFEMA Madrid en su nueva edición del 19 al 21 de marzo.

Con el lema *Pon tu farmacia a la vanguardia*, este encuentro exclusivamente profesional está organizado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, COFM, Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona, COFB, e Interalia-CloserStill Media. Se espera la visita de unos 35.000 profesionales del sector, entre ellos, 3.550 congresistas.

El papel de las farmacias ha evolucionado mucho en los últimos años, y se ha ido adaptando a las nuevas necesidades de la sociedad que busca en ellas no solo medicamentos para curar o tratar la enfermedad sino consejos nutricionales o cosméticos. Por ejemplo, la farmacia preventiva, que más que combatir la enfermedad procura promocionar la salud con la información y los consejos que facilita sobre complementos alimenticios, ejercicio físico, salud sexual, vacunación, métodos de abandonar el tabaco, el alcohol, entre otros servicios. INFARMA ha sido testigo de esta evolución, y en el evento se encuentran y discuten las últimas innovaciones en estos ámbitos.

La visita al **Salón** y al **Congreso** es una experiencia muy enriquecedora para el profesional que amplía su conocimiento de forma integral al ponerse en contacto con compa-



©EL Botiquín Natural

ñas farmacéuticas, distribuidoras, empresas de servicios, informática y tecnología, prensa, óptica, ortopedia, asesoría, etc. al tiempo que puede acceder a las últimas novedades en investigación y conocimiento atendiendo las ponencias del Congreso.

Salón de Medicamentos y Parafarmacia

Más de 300 expositores entre laboratorios farmacéuticos y proveedores de equipos y servicios a las farmacias son los expositores del Salón. Punto de encuentro entre profesionales de distintos lugares y oportunidad de conseguir el impulso que cada visitante necesita al tener reunidos en tiempo y lugar a compañías farmacéuticas, distribuidores y otros agentes del sector.

Es espacio para la fitoterapia, los complementos alimenticios, la

cosmética natural y/o certificada, los productos innovadores que se han ido incorporando a la farmacia derivados de la investigación de las propiedades de las setas, de la cúrcuma, del ginseng, la ashwagandha, y tantos otros.

El objetivo del Salón y el Congreso es el de dotar a farmacias y farmacéuticos de las herramientas más innovadoras y efectivas para hacer frente a todos los desafíos actuales, en términos de conocimiento y también bajo el punto de vista empresarial, para mejor detectar las necesidades y mejorar la asistencia en su farmacia o comunidad.

Congreso Europeo de Farmacia

José Manuel Becerra, director del Congreso explica *“La sociedad afronta nuevos desafíos, como el envejecimiento, la cronicidad, la*

DESCANSO Y RELAX

www.pharmasor.es
@pharmasor_

visítanos en infarma
stand 3E37



**SUEÑO REPARADOR
DESCANSO**

COMPRIMIDO DOBLE ACCIÓN

DURANTE LA NOCHE
CON NÚCLEO CON EXTRACTOS DE
VALERIANA, AMAPOLA DE CALIFORNIA
Y PASIFLORA.
RECUBRIMIENTO DE MELATONINA



**NERVIOSISMO GENERAL
ESTRÉS · IRRITABILIDAD**

CÁPSULAS DE ACCIÓN CONTINUA

CON EXTRACTOS DE VALERIANA,
PASIFLORA Y ESPINO BLANCO, Y ACEITE
ESENCIAL DE LAVANDA.



polimedicación o la dependencia, ante los cuales la red de farmacias, por conocimientos y proximidad, es parte de la solución. Identificar bien esos retos, definir las posibles soluciones, saber cómo aplicarlas y aportar los instrumentos necesarios a los farmacéuticos para hacerlo son los objetivos que persigue esta nueva edición de INFARMA”.

INFARMA se muestra como el mayor y más importante evento del sector farmacéutico a nivel europeo, ofreciendo al visitante una puesta al día a través de los contenidos del Congreso que, en esta edición, giran en torno a tres ejes:

- Nuevas necesidades, nuevas respuestas. Se analizarán retos estratégicos y políticos sobre los aspectos que la farmacia desempeña a nivel sanitario y social como son la atención integral, la continuidad asistencial, suministros y desabastecimientos o qué tipo de acciones puede desarrollar la farmacia ante problemas como la dependencia y la soledad no deseada.
- Mejor gestión, más calidad. Cómo mejorar la gestión para generar más recursos que repercutan en más y mejores servicios. Mejora de la sostenibilidad y actualización de conocimiento en temas como la inteligencia artificial, la digitalización y la gestión de recursos humanos.
- Conocimiento para una atención excelente. En este apartado se tendrá acceso a las ponencias más científicas que servirán para fortalecer a los farmacéuticos en



©EL Botiquín Natural

sus conocimientos para ofrecer consejo profesional y servicios de valor añadido.

“Con estos tres ejes queremos que todos los farmacéuticos que asistan a INFARMA se lleven soluciones vanguardistas, pero también útiles y aplicables de verdad en su día a día para que las farmacias refuercen su papel asistencial como centros de salud y bienestar de referencia para la población, que sean innovadores y, además, sostenibles”, añade José Manuel Becerra.

Dinamismo y participación

Con la presentación de casos vividos e iniciativas de éxito se consigue la empatía y la participación de los congresistas en unas sesiones dinámicas que combinan contenidos teóricos con prácticos. Además de mesas redondas y paneles de discusión, se ha programado actividades y talleres que exigen la participación directa.

Algunos de los temas que se tratan en el Congreso son:

- Atención integral: de la necesidad a la realidad.
- Faltas de suministro: soluciones en la farmacia a un desafío creciente.
- El futuro ya está aquí. Renovarse o morir. La digitalización de las farmacias.
- Experiencia de cliente en la farmacia: ¿qué comunico y cómo?

INFARMA solidario

Un sector tan potente y en contacto directo con el sufrimiento por la escasez de medios en tantos rincones del mundo no puede mantenerse ajeno a estos problemas y, para canalizar esta inquietud, se proyectan acciones que puedan mejorar la asistencia farmacéutica en ámbitos donde ésta no existe o no es suficiente. Desde INFARMA se está atento a estas realidades y a través del programa **INFARMA Solidario**, los colegios farmacéuticos de Madrid y Barcelona e Interfarma or-

ganizan un conjunto de actividades destinadas a recaudar fondos para financiar los mejores proyectos solidarios.

En esta edición se ha organizado un concierto para el 20 de marzo, que proveerá, con la venta de entradas y patrocinios, de los recursos necesarios para premiar con ayudas a los proyectos solidarios presentados. Estas ayudas se han pensado con el objetivo de concienciar de la necesidad de dedicar esfuerzos al **compromiso social** y de divulgar la acción social y solidaria de los diferentes agentes del sector farmacéutico que participan en las actividades de **INFARMA**. Los fondos recaudados son destinados íntegramente a la financiación de proyectos de ámbito sanitario, humanitario y social.

INFARMA digital

Para interactuar con clientes y proveedores, antes, durante y después del evento, INFARMA ofrece la tecnología digital en su App, que permite una experiencia personal más intensa. ■

¡Regístrate ahora!
Exclusivamente profesional



infarma
MADRID 2024
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

PONTE AL DÍA SOBRE EL PRESENTE Y EL FUTURO DE LA FARMACIA



infarma
MADRID 2024
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

CONVOCAN:

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA

CloserStill

EN:

IFEMA MADRID

19, 20 y 21
MARZO
IFEMA MADRID

PON TU FARMACIA
A LA VANGUARDIA





José Manuel Becerra

“No os perdáis INFARMA 2024 porque va a ser un foro donde compartir, progresar y aprender”

2024 | MARZO | EDICIÓN ESPECIAL INFARMA



4

www.elbotiquinnatural.com



José Manuel Becerra Villamor es vocal de Titulares de Oficinas de Farmacia del **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM)** y director del congreso **INFARMA Madrid 2024**.

Estudió en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Entre octubre de 2012 y julio de 2026, fue delegado de zona Carabanchel-Latina del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid.

Es titular de la Farmacia Miraflores, ubicada en el barrio de Alcobendas, en Madrid, desde diciembre de 2016.

¿Cuáles son los objetivos principales que el Colegio de Farmacéuticos busca lograr en INFARMA?

Promover una farmacia más innovadora, avanzada y que los congresistas vean que todas las ideas y actividades que contiene el programa de la edición de este año pueden ponerlas en práctica en sus farmacias para mejorar su desarrollo profesional, asistencial y empresarial. Desde el COFM llevamos meses trabajando para que esto sea una realidad y que INFARMA 2024 sea un punto de encuentro para los profesionales y un espacio en el que poder compartir evidencia, conocimientos y experiencias de nuestro día a día. Los farmacéuticos estamos convencidos de que nuestro futuro pasa por impulsar nuestro rol asistencial, por promover la innovación y la digitalización y por optimizar las tareas de gestión, y queremos que todo ello quede recogido en esta nueva edición de INFARMA.

¿Qué destacaría de la edición de este año?

Destacaría un enfoque innovador global. Con contenidos de actualidad, tanto a nivel profesional, institucional y asistencial, como desde el punto de vista de la gestión. Todos ellos con formatos que tratan de ser innovadores y atractivos. También queremos expresar cómo estamos

trazando nuestra *hoja de ruta* para seguir creciendo como profesionales. Somos un sector que busca estar siempre a la vanguardia, reinventándose a través de los servicios profesionales y de la mejora en la atención. Queremos que INFARMA 2024 sea un escaparate en el que exponer cómo nos estamos adaptando a las demandas sanitarias de la sociedad y a una colaboración cada vez más estrecha con la Administración y con otras instituciones para ayudar a cuidar la salud de los ciudadanos.

¿Qué aspectos específicos del trabajo del Colegio tendrán cabida durante el evento?

Queremos que en INFARMA 2024 quede reflejada toda la labor que realizamos como colegio, ya que se trata de una labor que va dirigida tanto a los profesionales como a la población.

Sobre los profesionales, el colegio es la institución que representa a todos los farmacéuticos en sus distintas modalidades de ejercicio y, por ello, busca ofrecerles una gran variedad de servicios en diversas áreas: formación, asesoramiento profesional y jurídico, información técnica, consultoría de acceso al mercado laboral, bolsa de empleo, actividades culturales... Queremos que todos estos aspectos tengan su

“El COFM tiene entre sus principales misiones velar por la satisfacción de los intereses generales relacionados con el ejercicio de la profesión farmacéutica”

hueco dentro de INFARMA y para ello hemos preparado un programa de actividades en el *stand* colegial donde todos los visitantes podrán conocer las principales líneas maestras del *Plan de Transformación Estratégica* del COFM.

En lo que respecta a la población, nuestro compromiso asistencial nos lleva a ampliar nuestra apuesta por los servicios farmacéuticos, a impulsar nuevas iniciativas sanitarias y a trabajar más de cerca con el resto de los agentes implicados en la salud de la ciudadanía para dar soluciones a sus necesidades. De todo ello también daremos buena cuenta en esta edición del encuentro en sesiones en las que trataremos sobre la importancia de la atención integral, el uso de los



SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





sistemas personalizados de dosificación, el riesgo para la salud mental que tiene la soledad no deseada, las soluciones a los problemas de las faltas de suministros, la nueva normativa sobre medicamentos de uso veterinario, etc.

¿Cuáles son las líneas estratégicas más destacadas del Colegio en la actualidad?

El COFM tiene entre sus principales misiones velar por la satisfacción de los intereses generales relacionados con el ejercicio de la profesión farmacéutica, siempre con la mirada puesta en los profesionales y con el paciente como eje de nuestras actuaciones. El COFM cuenta, además, como mencionaba anteriormente, con un plan estratégico centrado en mejorar los servicios a los colegiados, en acercar el colegio al trabajo diario de los farmacéuticos (sea cual sea su ámbito de ejercicio), en proyectar la imagen del colegio al exterior y en fomentar la colaboración con las Administraciones, organizaciones e instituciones sanitarias para poner en marcha acciones que redunden en una mejor calidad de vida de los ciudadanos.

En definitiva, el plan del COFM se apoya en dos pilares fundamentales: el primero es reforzar el valor sanitario y social de los farmacéuticos,

“Pero existe un reto mayor que engloba todo: los sistemas sanitarios, si quieren seguir siendo sostenibles y eficaces, no pueden mantenerse pasivos”



©EL Botiquín Natural

y el segundo es conseguir un colegio más participativo, más transparente, más útil y más eficaz para sus colegiados.

Junto a esto, el colegio y la Comunidad de Madrid siguen trabajando en el desarrollo de la nueva Ley de Farmacia de la región, que entró en vigor hace poco más de un año, ya que se trata de una norma que impulsa nuestro rol asistencial, consolida el modelo de farmacia y afianza la colaboración profesional en los distintos niveles asistenciales.

¿Cuáles son los principales retos que afronta la farmacia comunitaria en estos momentos?

La farmacia comunitaria tiene ante sí varios retos. Uno de ellos pasa por seguir impulsando su papel asistencial a través de una cartera de servicios profesionales que permita atender las distintas necesidades que la ciudadanía demanda de nosotros. Se están produciendo grandes avances en este sentido y debemos seguir trabajando para afianzarlos. Además, los farmacéuticos queremos continuar demostrando el enorme potencial que tenemos como agentes sanitarios cercanos a la población, un potencial que se ha demostrado que da resultados y que hemos puesto siempre a disposición

de las autoridades para emprender acciones sanitarias en beneficio de la población.

Los sistemas sanitarios, si quieren seguir siendo sostenibles y eficaces, no pueden mantenerse pasivos. Es necesario salir al encuentro de la población, evitar o retrasar mediante la prevención y los hábitos de vida saludables la aparición de la enfermedad en las personas sanas y, al mismo tiempo, mejorar el seguimiento de los tratamientos de los pacientes para que estos vivan más años con calidad de vida. En este reto, los farmacéuticos podemos ser parte de la solución.

“Todo farmacéutico que quiera poner su farmacia a la vanguardia tendrá en INFARMA 2024 la respuesta a sus necesidades”

¿Qué mensaje clave es el que el Colegio desea transmitir a la comunidad y a los visitantes de la feria?

El mensaje que deseamos transmitir es claro: no os perdáis INFARMA 2024 porque va a ser un foro que merecerá la pena y donde compartir, progresar y aprender. Se trata de un encuentro que reúne cada año a más de 30.000 visitantes y en el que se dan cita los principales actores del sector farmacéutico, lo que convierte esta cita en un evento indispensable para estar al día de toda la actualidad del sector y para encontrar respuesta a muchas de nuestras dudas profesionales. Todo farmacéutico que quiera poner su farmacia a la vanguardia tendrá en INFARMA 2024 la respuesta a sus necesidades. ■



Natures Plus®

¡Energía* y bienestar natural!

Tus aliados en el deporte

*La vitamina C contribuye al metabolismo energético normal

Distribuido en España por:
T 937 123 870
www.naturimport.es
info@naturimport.es



©EL Botiquín Natural



La atención farmacéutica y la alimentación



El objetivo de los farmacéuticos es mejorar la salud de las personas con los recursos de que dispone (medicamentos, complementos, etc.) y el conocimiento. Pero, más allá de la dispensación, las farmacias están cada vez más enfocadas en la atención integral del paciente y en cubrir las necesidades actuales de la población. La farmacia es eminentemente asistencial, útil tanto para personas sanas ayudándolas a mantenerse bien y a prevenir problemas de salud, como para las enfermas, para hacer más efectivo el tratamiento medicamentoso.

En este artículo trataremos de los farmacéuticos de “cabecera” que quieren cambiar el enfoque en la forma que atienden a sus clientes y pasar de ser meros dispensadores de medicamentos a ser profesionales a los que les interesa y ocupa la salud de sus clientes. A diferencia de las farmacias que en su equipo cuentan con un dietista/nutricionista o con farmacéuticos que poseen el doble grado. En general, estas últimas contemplan su actividad como algo aparte del día a día del mostrador, siendo útiles para intervenciones



123rf Limited@kadmy

Realizamos nuestra dispensación y además aportamos nuestro conocimiento, y es algo que quedará en la mente del cliente

más completas, por ejemplo, preparar una dieta especial para un pa-

ciente diabético con una intolerancia alimentaria.

¿Cómo integrar la alimentación en el día a día de la farmacia?

No pienses en la dietética como algo diferente a la **atención farmacéutica**. Para buscar la excelencia de nuestra profesión la alimentación está incluida en ella. Puedes integrar la alimentación como parte del tratamiento de los problemas de salud y/o también como parte de la dispensación de medicamentos. No es nada nuevo, ya decía Hipócrates en el S. V a JC “Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”.

La mayoría de las dispensaciones que hacemos en la farmacia pueden ir acompañadas de un pequeño **consejo alimentario** que conlleva el asombro o la sorpresa del cliente/paciente, que no se esperaba este consejo, ayudando a fidelizar al cliente que volverá a por más información, y además mejorará la imagen del farmacéutico, pasando a ser un consejero de salud que se ocupa de forma proactiva por ella. Así damos un valor añadido a nuestra profesión, logrando que un sencillo

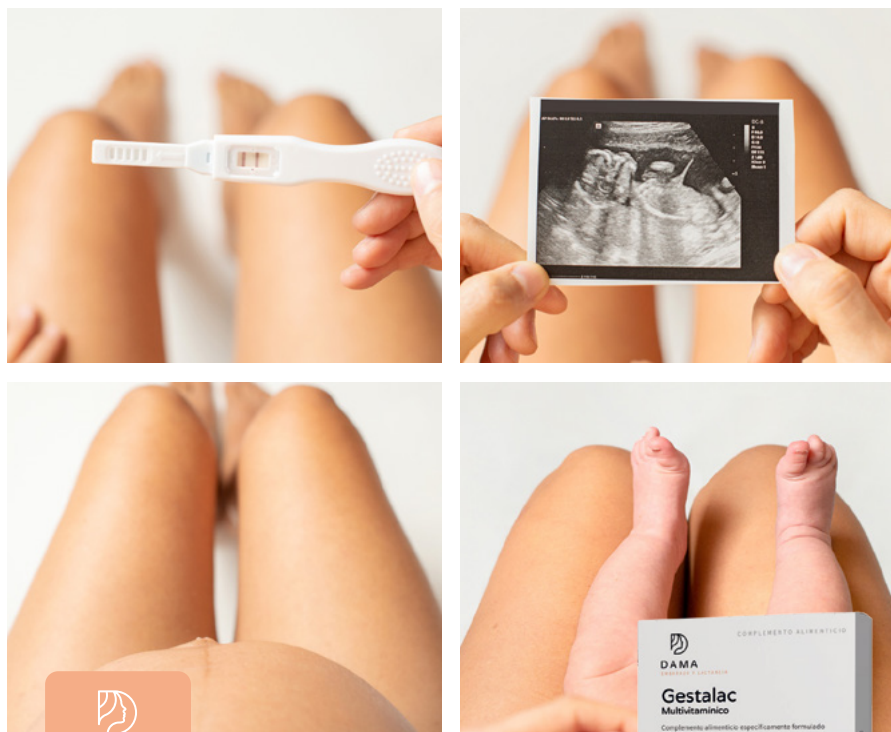
consejo pueda ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente.

Si queremos tanto favorecer la salud como hacer que los medicamentos sean más efectivos, debemos acompañar nuestra intervención con un consejo sobre el **estilo de vida**, que incluye **alimentación y actividad física**. Ciertamente es que muchos pacientes tan solo quieren la medicación, pero hay muchos otros (cada vez más numerosos) a los que les interesa su salud, tanto para poder prevenir enfermedades como para tratarlas en caso de que ya las tengan, ayudándose de todos los recursos posibles para mejorar su bienestar o minimizar los problemas derivados de su enfermedad. Para diferenciar un tipo de paciente u otro, contamos con la experiencia que da el mostrador, que nos indica a quien podemos aconsejar algo más y a quien no.

Situaciones habituales

Comer es algo que hacemos todos los días, es lo más importante después de respirar. La alimentación es algo muy cercano a nosotros, por ello los consejos relacionados con ella son muy bien recibidos, ya que es el propio usuario quien puede llevarlos fácilmente a la práctica. A continuación, menciono algunos casos frecuentes en la farmacia que pueden complementarse con un pequeño consejo alimentario. El mensaje debe ser corto y sencillo para que vuelva a por más.

Por ejemplo, es muy gratificante ver como mejora la salud de una anciana después de facilitarle una pequeña recomendación, tan simple como “beba más agua o infusiones”, ya que probablemente restringía los líquidos por problemas de incontinencia o por disminución de la



Gestalc Multivitamínico te acompaña en cada paso de la maternidad.

Una dosis diaria de vitaminas, minerales y DHA para cuidar de ti y de tu bebé.



EMBARAZO Y LACTANCIA

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

www.herbora.es

f @in @herborasl



NUTRICIÓN Y BIENESTAR



123rf Limited@peopleimages12



sensación de sed. Recordad que tan solo una leve deshidratación influye en el estado mental, pudiendo ser la causa de que estuviese desorientada y con dolor de cabeza. Pensemos en todo lo que podría implicar esta **deshidratación**: quizá estaba tomando un analgésico que no necesitaría si bebiera suficiente cantidad de líquidos. Tendrá una concentración de orina elevada con mayor riesgo de infecciones de orina, menor efectividad de la medicación o mayor toxicidad de la misma. Si no le gusta el agua, aconsejamos tomar infusiones, añadir zumos de frutas al agua, o más caldos, sopas, etc., en función de sus gustos o posibilidades serán las recomendaciones.

Otra situación frecuente es la de las personas de edad con **poco apetito** y con una ingesta calórica insuficiente, y dónde el pequeño consejo de “añada un chorrito de aceite de oliva a sus platos”, les terminará de proporcionar las calorías suficientes, además de forma agradable y saludable. ¡Que recomendación tan simple y tan efectiva! Y hemos tardado segundos en proporcionarla.

En caso de **anemia**, durante la dispensación de un suplemento/ medicamento de hierro, advertir que no deben tomarlo con lácteos. Es habitual que estos pacientes tomen la medicación en el desayuno



123rf Limited@artursz

con el café con leche o con el té y como sabemos, además del calcio que compite con el hierro, los taninos del té y la cafeína del café también limitan su absorción (que ya de por sí, es difícil). También la pregunta de si toman carne o si les gustan los berberechos deja a las mujeres, principales clientas con anemia, asombradas y aliviadas cuando les explicas que la carne y los bivalvos tienen una gran cantidad de hierro de mejor asimilación. He visto recuperaciones de anemias con la ingesta de una pequeña lata de berberechos diaria (sobre todo cuando hay una mala tolerancia al hierro no hemo), forma muy grata de acercarse al paciente, de sorprenderlo, de fidelizarlo y de que vuelva con más preguntas sobre sus problemas de salud.

Un tema habitual en la farmacia son las consultas sobre **resfriado**, **congestión nasal**, **tos**, etc., además del antigripal o antitusivo que creamos conveniente, el consejo añadido va dirigido a aumentar la ingesta de líquidos, ya sean en forma de agua o zumos cítricos ricos en vitamina C para evitar la deshidratación, sobre todo si hay mucha mucosidad o secreción nasal, y para fluidificar el moco o las flemas. También son de utilidad los caldos de pollo con propiedades antiinflamatorias y

expectorantes por su contenido en cisteína, similar a la acetilcisteína o las infusiones de jengibre por sus propiedades antiinflamatorias y expectorantes. Añadir limón y/o miel ayuda a aliviar la irritación y el picor que produce la tos. Recuerda también, que para aliviar la tos disponemos de las infusiones de tomillo, anís y eucalipto. Sin olvidar el remedio tradicional utilizado por nuestras abuelas, que consiste en partir una cebolla por la mitad y colocarla al lado de la cama. La cebolla contiene compuestos azufrados volátiles que fluidifican el moco y ayudan al paciente a aliviar la tos y la respiración. El dormir reclinado facilitará

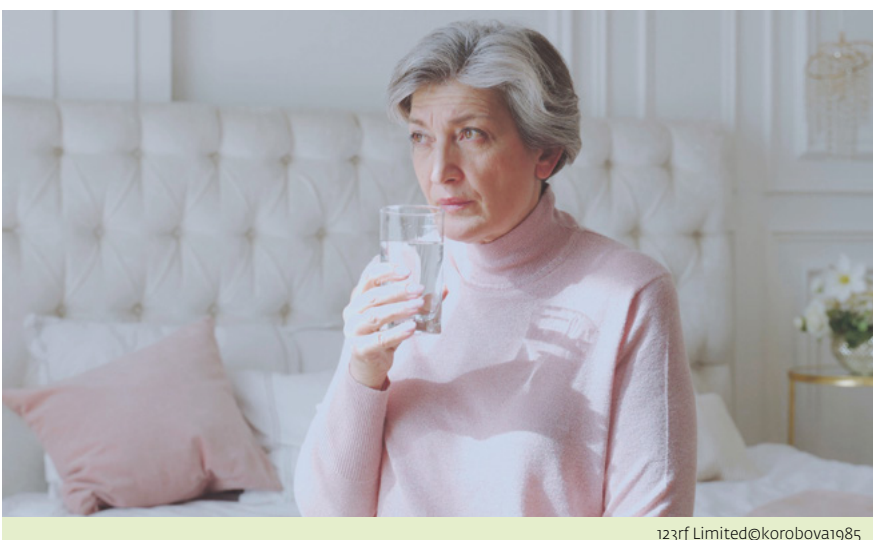
En caso de anemia, durante la dispensación de un suplemento/ medicamento de hierro, advertir que no deben tomarlo con lácteos

el respirar mejor y el calor ayudará en caso de dolor de garganta. Todos estos consejos no curan la gripe o el resfriado, pero ayudan al enfermo a sentirse mejor. Realizamos nuestra dispensación y además aportamos nuestro conocimiento, y es algo que quedará en la mente del cliente.

Pensad en todas las situaciones candidatas a consejos, como: insomnio, estreñimiento, diarrea, etc.

A todo el mundo le gusta que le muestren interés y con esos consejos se lo demostramos, damos un valor añadido a nuestra intervención. La palabra es un medicamento prodigioso, ¡utilicémosla! ■

Recordad que tan solo una leve deshidratación influye en el estado mental, pudiendo ser la causa de que estuviese desorientada y con dolor de cabeza



123rf Limited@korobova1985

¡La mejor selección ayurvédica!

¡DELICIOSAS INFUSIONES PARA TODOS LOS GUSTOS Y OCASIONES!

Visítanos en INFARMA en el stand 3A22 de NUTRITION & SANTÉ

yogitea.com facebook.com/yogitea @yogiteaeurope



Interacciones entre alimentos y fármacos

Las interacciones entre los medicamentos y algunos alimentos o nutrientes son un aspecto muy importante para tener en cuenta pues pueden producir efectos negativos tanto en la seguridad y/o eficacia del tratamiento farmacológico como en el estado nutricional del paciente. Conocerlas ayuda a ofrecer un consejo farmacéutico más completo que garantice que los pacientes sepan cómo tomar su tratamiento en relación con las comidas.

Pueden ser de diferentes tipos dependiendo de diferentes criterios, en función de cuál de los dos sustratos (medicamento o alimento) se ve afectado o en función del mecanismo por el que se producen. Pueden ser **interacciones fisicoquímicas**, simplemente cuando entre el fármaco y el alimento hay una reacción que modifica alguna de las moléculas, como es el caso de la interacción entre la tetraciclina y la oxitetraciclina y los lácteos en la que se forma un precipitado insoluble que impide la absorción del calcio y del fármaco hasta en un 60%. La doxiciclina es una tetraciclina pero que no sufre apenas esta interacción, pero sí otros antibióticos



123rf Limited@puhhha. Alcohol con fármacos produce alteración psicomotora

como el ciprofloxacino y el norfloxacino. Pueden ser **interacciones farmacocinéticas** cuando afectan a la absorción, distribución, metabolismo y excreción que van a influir en los niveles sanguíneos de los fármacos y, por tanto, a su rapidez y potencia de acción, así como de **interacciones farmacodinámicas** cuando modifican el mecanismo de acción y el efecto de los fármacos. Muchas se producen a nivel intestinal, y otras a nivel del metabolismo hepático, es decir, en aquellas reacciones que hace el hígado para modificar el fármaco y poder eliminarlo. En el primer caso, se impide la absorción de un medicamento parcialmente ya sea por la presencia de fibra dietética o por competencia con los mecanismos de absorción de algunos nutrientes, como es el caso de la levodopa que se absorbe peor o de forma más variable tomada con las comidas debido a que compite con algunos aminoácidos. Por el contrario, si se inhibe el metabolismo hepático, se produce un aumento de los niveles sanguíneos y de la permanencia del fármaco haciendo más potente su acción y también sus efectos adversos.

maco y poder eliminarlo. En el primer caso, se impide la absorción de un medicamento parcialmente ya sea por la presencia de fibra dietética o por competencia con los mecanismos de absorción de algunos nutrientes, como es el caso de la levodopa que se absorbe peor o de forma más variable tomada con las comidas debido a que compite con algunos aminoácidos. Por el contrario, si se inhibe el metabolismo hepático, se produce un aumento de los niveles sanguíneos y de la permanencia del fármaco haciendo más potente su acción y también sus efectos adversos.

Interacciones que afectan a nutrientes

Los antidepresivos IMAO bloquean la desaminación oxidativa de aminas biógenas tales como adrenalina y noradrenalina (catecolaminas), serotonina y dopamina, pero también inhiben la metabolización de aminas ingeridas con diversos alimentos como la tiramina y la histamina, que están especialmente presentes en productos fermentados como los quesos curados. Como consecuencia de esta interacción, se pueden producir crisis hipertensivas que pueden ser graves.

También el uso de algunos fármacos puede reducir los niveles de ciertos nutrientes como vitaminas. Por ejemplo, los folatos por el uso de pirimetamina, triamtereno, trimeto-

prim, vincristina, fenobarbital, primidona, sulfasalazina y metotrexato; la tiamina o vitamina B1 por tratamiento con isoniazida, hidralazina, cicloserina, levodopa; la piridoxina o vitamina B6 con isoniazida, alcohol, anticonceptivos orales, fenitoína, fenobarbital o el ácido nicotínico con el antituberculoso isoniazida.

Interacciones que afectan a los fármacos

Anticoagulantes y vegetales de hoja verde. La warfarina y el acenocumarol (Sintrom) son fármacos anticoagulantes indicados para situaciones de salud muy delicadas. La vitamina K1, abundante en los vegetales de hoja verde como las espinacas, las acelgas o el kale, es imprescindible en el organismo para los procesos de coagulación. Estos fármacos anticoagulantes bloquean la acción de la vitamina K1, sin embargo, las verduras de hojas verdes contienen grandes cantidades de vitamina K1, lo que hace que el fármaco pierda eficacia poniendo en riesgo potencial al paciente que lo toma. Para evitar riesgos, lo que se recomienda es que los pacientes que toman estos fármacos sigan una dieta con una ingesta de vitamina K lo más regular posible. Es decir, seguir una dieta equilibrada y mantener un nivel constante y moderado de ingesta de alimentos ricos en vitamina K, en lugar de eliminarlos de la dieta, así que se puede comer verduras de hoja verde y otros alimentos como el brócoli, los espárragos, las pasas, los garbanzos, pero en cantidades moderadas y regulares.

Zumo de pomelo. Aunque España no destaca por su consumo, el jugo preparado a partir de pomelo (*Citrus × paradisi Macfad.*) es una de las sustancias dietéticas más estudiadas que ha demostrado inhibir el enzima hepático e intestinal llamado CYP3A, influyendo así en el proceso de metabolismo de fármacos. La inhibición del metabolismo hepático por parte del zumo de pomelo la aumentaría, haciendo que el medicamento pase más tiempo en la sangre, pero la inhibición en el intestino no provocaría ningún cambio. Los fármacos más importantes mencionados en la literatura que interactúan con el zumo de pomelo en términos de eventos adversos son los bloqueadores de los canales de calcio (amlodipino, felodipino, manidipino, nicardipino, nifedipino, nimodipino, nisoldipino, nitrendipino, pranidipino, etc.), bloqueadores de los receptores



Hidalfarma

Al servicio de tu farmacia



Hidalfarma, tu distribuidor de confianza

www.hidalfarma.com
972 477 519 | info@hidalfarma.com

@hidalfarma

El uso de algunos fármacos puede reducir los niveles de ciertos nutrientes como vitaminas



En personas que consumen alcohol de manera cotidiana, se puede presentar una disminución de efectividad de algunos fármacos

de angiotensina II (losartán), beta-bloqueantes (talínolol y acebutolol), algunos fármacos antiarrítmicos (amiodarona, quinidina, disopiramida y propafenona), agentes anticancerígenos (vinblastina) y algunas estatinas (atorvastatina). En este sentido la recomendación actual es que las personas que toman fármacos eviten el consumo de esta fruta.

Alcohol. En personas que consumen alcohol de manera cotidiana, se puede presentar una disminución



123rf Limited@belchonock. El té puede bloquear la absorción del hierro y el zinc

de efectividad de algunos fármacos como warfarina, acetaminofén, antidiabéticos orales y rifampicina. Por el contrario, el consumo ocasional de alcohol, es decir, en una cena o el fin de semana, produciría un aumento de las concentraciones de algunos fármacos, pudiendo prolongar su actividad farmacológica de forma aguda así como sus efectos adversos. Por supuesto, además, la ingesta de alco-

hol con fármacos depresores del sistema nervioso central como son los ansiolíticos, hipnóticos, opioides o antihistamínicos, produce una mayor alteración psicomotora porque además de la inhibición del metabolismo hepático y el aumento del fármaco en sangre también se suman los efectos depresores de ambas sustancias. Por si fuera poco, el alcohol también puede aumentar el riesgo de lesiones de

la mucosa gástrica cuando se ingiere conjuntamente con antiinflamatorios no esteroideos (AINEs).

Té y café. El té, la infusión de las hojas de la planta del té (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze), es la bebida más consumida en el mundo, sólo superada por el agua. Del té y también del café sabemos que algunas sustancias como la teína, la cafeína y los taninos pueden bloquear parcialmente la absorción del hierro y del zinc, cosa que es clínicamente importante para aquellas personas que están tomando fármacos con hierro para casos de anemia o déficits de estos minerales.

Es necesario tener en cuenta las interacciones de los fármacos con los alimentos, algunas estarán recogidas en las fichas técnicas de los medicamentos y otras quizás no. En cualquier caso, es una aportación de valor en la atención farmacéutica en beneficio de tratamientos más seguros y eficaces a todo nivel. ■

Enlaces de interés:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5332115/>
- https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/farmacia/bft_2022_3_interacciones_entre_farmacos_y_alimentos.pdf
- https://medicaments.gencat.cat/web/.content/minisite/medicaments/professionals/butlletins/boletn_informacion_terapeutica/documents/arxiu/BIT-vol_29-n5-cast_Que-se-debe-recordar-sobre-las-interacciones-de-los-alimentos-con-los-medicamentos.pdf
- https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/infMedic/docs/vol35_1_Interacciones.pdf
- <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-interacciones-alimentos-medicamentos-consejos-desde-farmacia-13026485>



eco living IBERIA

4-5 junio 2024 | Recinto Ferial de IFEMA MADRID

organic food IBERIA

LOCALIZADA CON

organic wine IBERIA

Recinto Ferial de IFEMA MADRID

El evento más grande de la Península Ibérica para profesionales del sector **natural, ecológico y sostenible**

Eres el cambio

ORGANIZADO POR:

diversified COMMUNICATIONS

IFEMA MADRID

Ya puedes reservar tu entrada gratis



La oficina de farmacia y los complementos alimenticios, una cuestión de confianza

Las farmacias desempeñan un papel importante con relación a nuestro sistema sanitario. Son espacios de salud donde los consumidores acuden por muchas razones más allá de comprar los fármacos que les han prescrito o consideran que necesitan. También acuden a consultar dudas, pedir consejo e incluso explorar qué productos y servicios pueden encontrar en ellas para mejorar su bienestar.

Según estudios publicados por la OCU, la gente confía en la oficina de farmacia por que la encuentra asequible y cercana. Siete de cada diez usuarios suelen acudir siempre al mismo establecimiento. Encontraron también que el consumidor valora el trato y la credibilidad. La credibilidad es la cualidad de ser creíble y no se nace con ella, se debe ganar con hechos, conocimientos y actitudes positivas. La credibilidad genera confianza y con ella seguridad y tranquilidad. El estudio indica que el 92% de los encuestados aprecia la simpatía y el trato, el 91% el lenguaje claro y comprensible, el 90% el conocimiento y el 84% la calidad de la información.

Es también un hecho que cada día más categorías como el cuidado personal o los complementos alimenticios demuestran un importante crecimiento. Dicho crecimiento conlleva buena rentabilidad y, si los consumidores están bien asesorados, generaran un buen grado de satisfacción en ellos. Veamos cuales son las cla-



123rf Limited@ariaarmoko

Cada día más categorías como el cuidado personal o los complementos alimenticios demuestran un importante crecimiento

ves para que una oficina de farmacia consiga ser un referente cuando se hable de complementos alimenticios.

Recomendar o despachar

Despachar es darle al consumidor lo que pide, recomendar es saber identificar lo que puede necesitar y así poder ofrecer el producto o

productos adecuados. Identificar lo que necesita implica que muchas veces el consumidor desconoce lo que eventualmente le puede venir bien y, ello es una buena oportunidad para contribuir a su bienestar.

Dedicar tiempo a aconsejar es rentable. Estudios realizados en el Reino Unido indican que cuatro de cada cinco usuarios de espacios de salud consideran fiables los consejos que reciben. El buen consejo es una de las principales razones por las que la gente visita una y otra vez la misma farmacia.

Tener el surtido adecuado

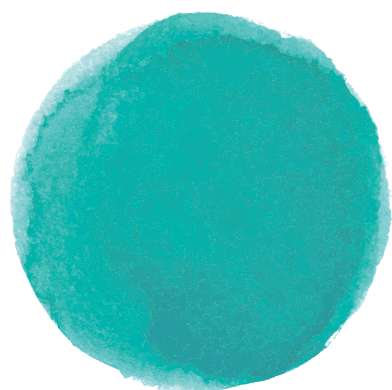
Viene determinado por lo que desea la persona que regenta la farmacia. Puede ir desde centrar la oferta en productos de alta rotación y que se puedan vender por impulso o publicidad, hasta tener una ade-

cuada representación de laboratorios y presentaciones de alta calidad que requieran la recomendación del equipo de farmacia. En este caso el esfuerzo del equipo ayudará a incrementar la satisfacción del cliente y, por tanto, ayudará a su fidelización.

Como sabemos que siete de cada diez consumidores acuden siempre a la misma farmacia, el tipo de marcas que allí se encuentren ayudará a diferenciar y fidelizar una de otra. Así pues, elegir las marcas adecuadas es importante. Si se elige marcas de alta calidad, el consumidor valorará sus atributos más allá del nutriente y la función. Para un mismo nutriente, una marca puede ser diferente a otra a la hora de valorar su formulación, biodisponibilidad, origen de las materias primas, tipo de excipientes, ausencia de alérgenos, cuidado del medio ambiente, certificaciones de calidad disponibles e incluso la obra social y ética de la empresa que elabora el producto.

El que más sabe, mejor recomienda

Todo tiempo que se dedique a la formación del equipo sobre los productos y la ciencia relacionada con ellos, redundará en un mejor asesoramiento que, como hemos dicho, es indispensable para que el consumidor obtenga lo que necesita y, con ello, ayudar a cubrir sus necesidades. Los laboratorios ofrecen mucho material y métodos para la formación y son múltiples los congresos y simposios especializados.



VIRIDIAN

DISTRIBUIDO POR



www.alternatur.es



La MEJOR puntuación en complementos alimenticios naturales

Calificada con un **100%** por los expertos en The Good Shopping Guide



VISÍTANOS EN EL STAND 3A09





Ser curioso y estar al tanto de novedades e innovaciones

La curiosidad bien entendida ayuda a la innovación y desarrollo. Es una buena práctica escuchar a los comerciales de los laboratorios más allá de lo que cuentan sobre las ofertas y promociones. También lo es visitar otras farmacias en la ciudad o las de otras ciudades e incluso otros países. La asistencia a ferias del sector es siempre una oportunidad para estar al tanto de lo último en el mercado.

Cuidar el entorno y la ubicación

El diseño e iluminación del espacio es de vital importancia. Debe invitar al consumidor a permanecer, a curiosear y a reforzar ese nivel de confianza deseado. Hay que evitar que la farmacia se convierta en una exposición de carteles y expositores publicitarios estándar y enseñe una imagen cercana y moderna.

Como se ha mencionado, la demanda de complementos alimenticios va en aumento por lo que un área dedicada a ellos cobra relevancia. Aunque no hay reglas determinantes, se recomienda que la sección no tenga menos de tres metros lineales



123rf Limited@dragoscondrea. Farmacéutica aconsejando

repartidos en dos o tres baldas. Los productos se pueden agrupar por marca, por especialidades o por nutrientes, lo ideal sería tener espacio para agrupar por marcas y dentro de las marcas agrupar por nutrientes y otro espacio para agrupar por especialidades. En caso de no disponer sitio para ambos, la decisión depende del gusto de cada oficina de farmacia. Es recomendable tener un “punto caliente” donde ubicar y resaltar el producto del mes, dándole dinamismo mediante campañas periódicas. Ayuda también a mejorar la experiencia de compra tener una buena señalización y cartelera lo más personalizada posible.

Crear contenidos y utilizar las redes sociales

La categoría de complementos alimenticios permite crear contenidos siempre que se respeten los principios de veracidad, no hacer prescripciones médicas curativas, evitar la confusión y no inducir al consumo excesivo. Una oficina de farmacia puede ser activa en redes sociales. Hoy en día es una herramienta relativamente sencilla y que, bien utilizada, produce visibilidad y empatía con los usuarios. Incluso los propios clientes se pueden convertir en embajadores intentando que publiquen reseñas positivas en redes sociales y

en Google. Hay otros soportes más tradicionales que también pueden ser útiles, como boletines de noticias personalizados, folletos sobre temáticas específicas, distribución sistemática de las revistas y periódicos gratuitos disponibles, etc.

Convertir la visita en una experiencia

Acudir a una farmacia puede ser algo más que ir a comprar un medicamento. Es una experiencia de salud donde el consumidor puede encontrar productos, servicios y consejos de gran utilidad para mejorar su bienestar a través de una buena salud. Variar los escaparates y cartelera, dispensar muestras, hacer promociones periódicas creando semanas o quincenas temáticas, incluso, si el espacio lo permite, hacer charlas y talleres de salud para el público, son prácticas que ayudarán. Cuando de cuidar la salud se trata, bien sea a través de la alimentación, un estilo de vida saludable, medicamentos, tratamientos terapéuticos o de cualquier otro aspecto que nos ayude al bienestar, es indispensable buscar y generar credibilidad y confianza. Cuesta mucho esfuerzo ganarlas y se pierden en un segundo, recuperarlas es casi imposible. Cuídelas y sea exigente con ellas. ■



Omega-3

Todos dicen que es bueno y tienen razón

15 años contigo

nua biological

Te ofrecemos la opción que mejor se adapta a ti



La infancia en el foco de los retos de salud global

2024 | MARZO | EDICIÓN ESPECIAL INFARMA



12

www.elbotiquinatural.com

La preocupación por la salud y el bienestar de la infancia es un fenómeno reciente en la historia de la humanidad. Hasta hace no más de 150-200 años, los niños y sobre todo las niñas, eran considerados una carga, o en el mejor de los casos, mano de obra cuando alcanzaban la capacidad para ello. Un gran porcentaje de niñas y niños morían en los primeros años de vida, esto era considerado natural e inevitable. Los niños, y sobre todo las niñas nuevamente, eran los últimos en recibir comida y otros recursos y era raro que fueran evaluados por un médico si enfermaban.

La situación ha cambiado drásticamente y ahora todas las sociedades del planeta reconocen el valor y la vulnerabilidad de este periodo de la vida. Gobiernos y sociedad civil han puesto todo su empeño a lo largo del último siglo en mejorar las condiciones de vida de la infancia y este esfuerzo ha dado sus frutos. Al menos en los países de rentas altas y medias, las niñas

La presencia de pesticidas en toda la cadena alimentaria y en la propia atmósfera afecta especialmente al sistema inmune y endocrino infantil



123rf Limited@paschalokwara. Alimentación infantil en los países pobres

y los niños tienen condiciones de vida dignas y la inmensa mayoría llegarán a la vida adulta con salud. Sin embargo, nuevos retos acechan a la infancia en todos los rincones del planeta.

Los retos en los países de rentas medias y altas

Obesidad

La obesidad infantil es una auténtica pandemia que tiene consecuencias catastróficas para toda la sociedad. Según la OMS, 39 millones de niñas y niños menores de 5 años tenían sobrepeso u obesidad en 2020 en todo el mundo; y más de 340 millones de niños y adolescentes de 5-19 años tenían sobrepeso o eran obesos en el año 2016. Junto con el aumento de la obesidad están aumentando las enfermedades asociadas a esta condición, como la diabetes, la hepatopatía grasa, la hipertensión y la aterosclerosis, que hasta

hace 20 años solo se veían muy excepcionalmente en la infancia.

No solamente el número de calorías, sino la calidad de la dieta, están relacionadas con esta pandemia de sobrepeso. Numerosos estudios han mostrado que el consumo de productos ultraprocesados y azucarados está relacionado con el desarrollo de la obesidad infantil, así como las dietas ricas en proteínas animales, especialmente cuando se siguen en los primeros años de vida. La falta de lactancia materna y su sustitución por fórmulas infantiles a base de leche de vaca durante el primer año de vida es otro factor de riesgo importante.

Salud mental

Uno de cada 10 niños y niñas en todo el mundo padece un problema de salud mental, según datos de la OMS. Las tasas de ansiedad y la depresión en la infancia y adolescencia, así como

Una investigación reciente del Ministerio de Educación británico reveló que el 40% de los alumnos de un determinado curso habían sufrido acoso en los últimos 12 meses

el número de niños tratados con fármacos antidepresivos ha aumentado en la última década, especialmente durante los años de la pandemia. El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los 15 y los 19 años y alcanzó un pico durante la pasada pandemia.

Acoso escolar y otras formas de violencia contra la infancia

Según datos de la OMS, a nivel mundial, 1 de cada 2 niñas y niños de entre 2 y 17 años sufre algún tipo de violencia cada año. Esto incluye la violencia física, sexual y emocional, así como el abandono y la explotación; y pueden ocurrir en el propio hogar o fuera de él.

El acoso escolar es un fenómeno de interés creciente que ocurre en todos los países donde se recogen cifras sobre este fenómeno. Por ejemplo, una investigación reciente del Ministerio de Educación británico reveló que el 40% de los alumnos de un determinado curso habían

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II



ECOPlus
Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

“Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org”

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





sufrido acoso en los últimos 12 meses. La forma más común de acoso fueron los insultos (también a través de mensajes en el móvil) seguidos de la exclusión de grupos sociales. Además del impacto en la salud mental, el acoso es una causa directa de absentismo escolar y repercute negativamente en el rendimiento académico y por tanto en las futuras posibilidades profesionales.

El acoso a través de redes sociales no deja de crecer y es particularmente difícil de hacerle frente. Relacionado con esto está el problema de la exposición de la intimidad de niños y niñas en redes sociales, muy a menudo por sus propios padres que buscan con ello un beneficio económico, y que es posible debido a la laxitud de las leyes.

Pérdida de contacto con la naturaleza

La infancia en la mayoría de los países ricos sufre un déficit crónico de contacto con la naturaleza. La mayoría de las niñas y niños que viven en ciudades pasan sus días encerrados en colegios y al terminar permanecen en sus casas o haciendo actividades extraescolares en sitios cubiertos. Son pocas las familias que al menos durante los fines de semana puedan o se propongan salir al campo, la playa o la montaña; los centros comerciales son más accesibles y populares.

Esto tiene consecuencias adversas tanto a nivel físico como psicológico: aumento de alergias y asma, falta de vitamina D, pérdida de visión de lejos (miopía), poca actividad física, pobre desarrollo psicomotor y aumento de la hiperactividad y la inatención, así como sentimientos de ansiedad y depresión.

El cambio climático

Las consecuencias del cambio climático son especialmente impor-



123rf Limited@vlarvix. Obesidad infantil

tantes en la población infantil. Un número creciente de niños y niñas en todo el planeta está siendo expuesto a aire de mala calidad, lo que afecta al desarrollo de sus pulmones, corazón y cerebro. La presencia de pesticidas en toda la cadena alimentaria y en la propia atmósfera afecta especialmente al sistema inmune y endocrino infantil, induciendo cambios en el desarrollo de la pubertad que pueden tener consecuencias en la salud general y reproductiva a largo plazo.

Otros riesgos medioambientales que sufren de forma creciente los niños y las niñas, de acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia son: escasez de agua, olas

de calor, enfermedades transmitidas por vectores, ciclones, inundaciones fluviales e inundaciones costeras.

La infancia en los países más pobres

En los países de rentas bajas, que son fundamentalmente los países del África subsahariana, algunos países del sudeste asiático y de oriente medio, la principal preocupación sigue siendo reducir la mortalidad entre los niños y niñas más pequeños. Aunque las tasas de mortalidad infantil en los menores de 5 años se han reducido un 60% entre 1990 y 2019 según datos de la OMS,

todavía mueren cada año 5 millones de niños y niñas de este grupo de edad, la mayor parte de ellos por causas prevenibles y relacionadas con la malnutrición y la pobreza.

A pesar de esto, la epidemia de obesidad de la que hablábamos antes también afecta a los niños y niñas de los países más pobres, donde tener sobrepeso u obesidad ya es más frecuente que estar desnutrido.

Un problema terrible que acecha a la infancia de estos países son las guerras. Según cifras de la organización *Save the Children*, en 2022, 1 de cada 6 niñas y niños (468 millones) vivían en una zona de conflicto armado. Esto supone un aumento del 28% respecto al año 2015, menos de una década. Al trauma psicológico que supone vivir en guerra y la posibilidad de ser víctimas directas de violencia física, se suma que estas niñas y niños padecen especialmente hambre y muy malas condiciones higiénicas y sanitarias que comprometen su vida o su salud a corto y largo plazo.

Como vemos, a pesar de todos los avances, queda aún mucho por hacer en la consecución de un mundo saludable y seguro para nuestras niñas y niños. ■

Las tasas de ansiedad y la depresión en la infancia y adolescencia, así como el número de niños tratados con fármacos antidepresivos ha aumentado en la última década



123rf Limited@serezniy

Poniendo el listóooooon un poco mas alto.

Nuestra fórmula a base de leche de cabra – AHORA en calidad Demeter

- ✓ la única fórmula a base de leche de cabra en calidad Demeter
- ✓ contiene todas las vitaminas importantes, minerales y nutrientes (por ley)
- ✓ recetas puras sin aceite de palma o aceite de pescado
- ✓ sabor suave

El vientre de su bebé adorará la leche de cabra Holle



Holle
biodynamic
since 1934



Nota importante: La lactancia materna proporciona la mejor nutrición para su bebé. Si desea utilizar fórmula infantil, consulte a su pediatra, consejero en nutrición y lactancia o expertos en atención sanitaria hospitalaria.

DE EXPERIENCIA EN
20 AÑOS
LECHE DE CABRA

Obtenga más información en
holle.ch/en/goat-milk-formula/



Navegando por el reino de la cosmética natural: guía para el farmacéutico

2024 | MARZO | EDICIÓN ESPECIAL INFARMA



14

www.elbotiquinnatural.com

Según informes recientes, el crecimiento futuro del sector europeo de la cosmética natural y ecológica se producirá principalmente en **farmacia y parafarmacia**. De hecho, el canal de distribución de farmacia en España experimentó un notable crecimiento del 6,3% en 2022; confirmando la creciente importancia de estos centros de confianza para la salud y el bienestar. Mientras, las farmacias se han convertido en los principales puntos de venta del mercado de Oriente Medio, destacando su papel fundamental en el panorama mundial de la **cosmética natural**.



123rf Limited@serhiibobyk. Elegir cosmética natural

En los últimos años, el aumento de la demanda de cosmética natural se ha correlacionado con los consumidores que priorizan cada vez más los productos que se alinean con sus **objetivos de salud, bienestar y éticos**. Las farmacias, como fuentes fiables de información sanitaria, están bien posicionadas para atender a esta tendencia creciente. En esta guía completa, NATRUE explora el ámbito de la cosmética natural, proporcionando información y conse-

jos a los farmacéuticos sobre cómo orientar y ayudar a sus clientes a tomar decisiones informadas.

1- Entender la cosmética natural

La cosmética natural atrae a los consumidores que buscan alternativas para sus rutinas de cuidado de la piel, del cuerpo y del cabello centradas en un equilibrio armonioso entre belleza y naturaleza. Estos productos suelen incluir aceites

esenciales, extractos de hierbas y compuestos de origen vegetal; sin embargo, la carencia de una definición oficial para las afirmaciones de producto “natural” y “ecológico” supone un reto para los consumidores, ya que hace que cada vez sea más difícil reconocer cuando un cosmético puede satisfacer realmente sus expectativas de “naturalidad”.

Esta confusión puede surgir si los productos predominantemente con-

vencionales o inspirados en la naturaleza utilizan tácticas de marketing que incluyen declaraciones centradas en ingredientes naturales específicos (por ejemplo, elaborado con aceite de oliva puro); o utilizar imágenes, gráficos y otras formas de publicidad que puedan llamar la atención sobre un número limitado de ingredientes naturales más que sobre el producto en su conjunto. Si bien es cierto que estos ingredientes pueden estar presentes en el producto cosmético, es posible que no reflejen todo el producto. Los estándares voluntarios que establecen de forma independiente criterios de etiqueta verificados por una certificación de terceros, como el propio de NATRUE, establecen requisitos estrictos para los ingredientes y la formulación de cosméticos naturales y ecológicos, y pueden ayudar a los consumidores a navegar a través de declaraciones engañosas y garantizar la autenticidad del producto.

2- Educar a los consumidores

La distinción entre cosméticos naturales genuinos y *greenwashing*

CERTIFICA TU COSMÉTICA con CAAE

Único organismo autorizado en
España por COSMOS

Certificamos cosméticos y
materias primas.



EAU THERMALE JONZAC



LA DERMOCOSMÉTICA BIO CON AGUA TERMAL



@eauthermalejonzac_es

Descubre nuestros productos certificados orgánicos y de alta tolerancia en
eauthermalejonzac.es



requiere una comprensión más profunda de la información del producto. Dado que los farmacéuticos tienen un papel clave a la hora de asesorar y educar a los clientes sobre la cosmética natural, es crucial que puedan proporcionar información detallada sobre las etiquetas de los productos, certificaciones y estándares de la industria que puedan permitir a los consumidores tomar decisiones informadas que se alinean con sus valores y preocupaciones éticas.

Por ejemplo, la etiqueta NATRUE establece unos elevados niveles de referencia que garantizan a los consumidores los máximos niveles de contenido natural y ecológico en cosméticos certificados. Mediante sus rigurosos criterios, que incluyen requisitos no sólo vinculados a la formulación de los productos sino también a la protección del medio ambiente, la sostenibilidad y el embalaje, la etiqueta NATRUE contribuye activamente a combatir el *greenwashing* y proporcionar a los consumidores un indicador fiable autenticidad del producto. Con el logotipo de NATRUE en el envase, los consumidores pueden estar seguros de que su producto cumple sus expectativas de “natural” y “ecológico”.

3- Mantenerse informado sobre las Normas Reguladoras

Como todos los cosméticos, los cosméticos naturales están sujetos a requisitos reglamentarios obligatorios por ley, siendo imprescindible que los farmacéuticos estén bien informados sobre estas directrices. En la UE, el Reglamento (CE) nº



123rf Limited@jackf

1223/2009 es el principal marco normativo de los productos cosméticos terminados. Esta normativa va acompañada del Reglamento (CE) nº 655/2013, que establece criterios comunes para la justificación de las declaraciones de productos cosméticos. Además de estos requisitos sectoriales, se aplica la legislación de la UE adicional, tales como la Directiva de envases y residuos.

La familiaridad con las certificaciones también puede ayudar a los farmacéuticos a orientar a los clientes hacia productos que cumplan criterios estrictos de calidad y sostenibilidad. De hecho, informes recientes indican que el 45% de los profesionales indicaron que su empresa tiene previsto invertir en certificaciones para evitar el *greenwashing* en los próximos cinco años.

4- Cuidando una selección de productos bien pensada

El cuidado de una selección atenta de cosméticos naturales implica una comprensión matizada

de las preferencias de los consumidores y mantenerse por delante de las tendencias de la industria. Los farmacéuticos deberían buscar activamente marcas que prioricen la transparencia con la capacidad de demostrar las características verificables de los productos naturales como la selección de ingredientes, el contenido y la sostenibilidad. Al colaborar con estas marcas, las farmacias pueden ofrecer a sus clientes una amplia gama de categorías de productos que sirven a diversos tipos de piel, preocupaciones y consideraciones éticas.

La *Planet Positive Beauty Guide* de la Sustainable Beauty Coalition, es una herramienta que ayuda a los consumidores a tomar decisiones de belleza más ecológicas.

5- Asesoramiento sobre afecciones de la piel

Los farmacéuticos están bien preparados para asesorar a los clientes que tratan con condiciones específicas de la piel. Las formulaciones

de cosmética natural y ecológica certificadas incluyen activos de diversas plantas con propiedades funcionales, ya sea para acondicionar la piel para mantener su buen estado (por ejemplo, extractos de caléndula o de aloe vera y aceite de aguacate), aromas relajantes (por ejemplo, aceite de madera de cedro), como emoliente que actúa como lubricante en la superficie de la piel aportando a la piel un aspecto suave y liso (por ejemplo, aceites de argán), o derivados funcionales para la limpieza (por ejemplo, sulfato de coco sódico).

Un reciente estudio de 23.000 compradores de belleza reveló que casi la mitad (48%) busca más información y claridad sobre los valores y compromisos de las marcas con el medio ambiente. Los ingredientes, la reciclabilidad de los envases y el bienestar animal estaban entre los temas más buscados. Tomar decisiones de belleza éticas puede resultar difícil. De hecho, al 61% de nosotros nos cuesta saber si los productos para el cuidado del cabello y de la piel son éticos desde los envases.

A medida que la demanda de cosmética natural sigue creciendo, los farmacéuticos tienen una oportunidad única de posicionarse como asesores de confianza en el ámbito del cuidado de la piel y la belleza. Al mantenerse informados, seleccionar una diversa selección de productos y ofrecer asesoramiento personalizado, los farmacéuticos pueden contribuir al bienestar de sus clientes a la vez que fomentan una experiencia de compra positiva e informada en el paisaje en evolución de la cosmética natural. ■



COSMÉTICA NATURAL CERTIFICADA
con más del 97% de ingredientes naturales

INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL 97% COSMÉTICA NATURAL

BANBAN
NATURAL COSMETIC

PVP 6.95 €

ROSA MOSQUETA + ÁCIDO HIALURÓNICO
CREMA FACIAL HIDRATANTE
ANTIRRUCAS Y REAFIRMANTE

PVP 6.95 €

COLÁGENO DE ORIGEN MARINO
CREMA FACIAL HIDRATANTE
MEJORA FIRMES Y ELASTICIDAD

PVP 11.90 €

Hialerónico + Niacinamida
Complejo de Algas
Booster de Hialerónico (SERUM)

PVP 11.90 €

Vitamina C + Kiwi
ESTABILIZADA (SERUM)
Antioxidante, Luminosidad, Hidratación

¿QUIERES VENDER NUESTROS PRODUCTOS? Ponte en contacto con nosotros: T (+34) 987 100 123 · info@banbancosmetics.com · @banban_cosmetics · León · España

banbancosmetics.com



Pedro Palomo es Director de Desarrollo de Producto e I+D+i de **Laboratorios Ynsadiet**. Pedro lleva en la empresa más de 20 años y se configura como una de las personas que mejor conoce el sector dietético y nutricional. Un hombre aparentemente serio que sorprende gratamente cuando te reúnes con él, gran conocedor de la medicina natural y el empleo de las materias primas, y un constante innovador de fórmulas para lanzar al mercado productos pioneros y de calidad.

¿Qué papel juega el I+D+i en la creación de un complemento alimenticio o un cosmético eficaz?

El I+D+i es importantísimo en cualquier empresa, apostar por ello es fundamental para el crecimiento de las empresas. En la creación

“Apostar por el I+D+i es fundamental para el crecimiento de las empresas”

Pedro Palomo

“Somos el partner ideal para quienes quieren desarrollar su marca propia”

de un producto, ya sea un complemento alimenticio o un cosmético, es fundamental la “I” de investigación ampliando el conocimiento científico de ingredientes, nuevos formatos...; la “D” de desarrollo mejorando y agilizando los procesos productivos; y por último de nuevo la “i”, pero esta vez de innovación para crear nuevos productos, aplicar nuevos formatos de presentación, más efectivos, más cómodos para el consumidor.

¿Cómo la homologación de materias primas y los controles de calidad marcan la diferencia en términos de excelencia y rigurosidad?

La selección de las mejores materias prima, su exhaustiva homologación y el control de calidad de las mismas, es fundamental a la hora de lanzar al mercado complementos alimenticios de gran eficacia.

Pero todo ello, debe ir acompañado de unas buenas prácticas de fabricación, donde se controlan todos los pasos del proceso a la hora de fabricar un nuevo producto.

¿Qué valor tienen las certificaciones de calidad GMP, FSSC 22000 e IFS?

La seguridad de los alimentos es uno de los factores clave dentro del

sector alimentario. Tanto los consumidores como las autoridades sanitarias exigen que los alimentos que consumimos ofrezcan unos altos niveles de calidad y seguridad a lo largo de toda la cadena productiva hasta su consumo por parte de las personas. Por lo que, las certificaciones son documentos que acreditan el cumplimiento por nuestra parte, de una serie de requerimientos que nos avalan como empresa que pone en el mercado productos de la máxima calidad, seguridad y eficacia.

¿Qué aspectos legales se deben de tener en cuenta al poner un producto en el mercado de forma segura?

Gracias a nuestro exhaustivo conocimiento de la legislación europea y española en la fabricación de complementos alimenticios, ofrecemos una opción legal, segura, eficaz y de la máxima calidad, para el lanzamiento de productos a este mercado.

Es importante recalcar que no existe armonización europea en el sector de los complementos alimenticios, por eso empresas como Ynsadiet incorpora un grupo especializado en el desarrollo completo de nuevos productos, con un asesoramiento globalizado y exhaustivo de todos los pasos del proceso.

“No existe armonización europea en el sector de los complementos alimenticios, por eso incorporamos un grupo especializado en el desarrollo completo de nuevos productos”

Formulación, asesoría legal, técnica y jurídica: ¿qué servicios ofrece Laboratorios Ynsadiet a las farmacias para desarrollar su marca propia?

Nuestro laboratorio ofrece a nuestros clientes un servicio integral para la creación de su marca propia, formulaciones novedosas y eficaces, formatos más adecuados para los productos, asesoramiento legal para la puesta en mercado de un complemento alimenticio, asesoramiento técnico científico y legal, respaldando a nuestros clientes en todo momento.

Somos el partner ideal de todos nuestros clientes, y de todos aquellos que quieren desarrollar su marca propia. ■

ynsadiet.com



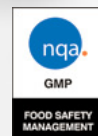
**HAZ REALIDAD
TU MARCA DE
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS
¡TE LA FABRICAMOS!**

Tecnología de vanguardia
aplicada a la salud.
Fabricantes desde 1980.



Ynsadiet

Disponemos de los certificados
de las normas más exigentes de calidad.



Líquidos

Jarabes
Ampollas
Sticks
Viales



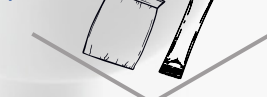
Sólidos

Cápsulas
Comprimidos



Polvos para reconstituir

Sobres
Sticks
DOY PACK
Latas



CONTACTA CON NOSOTROS EN:
marcasbiancas@ynsadiet.com

Laboratorios Ynsadiet, S.A. Isaac Peral, 3 - Pol. Ind. Ntra. Sra. De Butarque.
28914 - Leganés (Madrid). España. Tel.: +34 91683 83 06.