

Agua de mar para beber: ¿moda saludable o simple mito?



SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

4 Hormesis, xenohormesis y polifenoles

CUIDADO INFANTIL

11 Mi hijo ronca cuando duerme, ¿es preocupante?

COSMÉTICA

14 Más que crema solar: tu aliada contra la luz

SALUD Y BIENESTAR

16 Cuidado ocular: más allá de la zanahoria



CREMA BASE

Infinitas formulaciones

COSMÉTICA PERSONALIZADA

CREA, MEZCLA, TRANSFORMA
Tu cósmetica, tu fórmula.

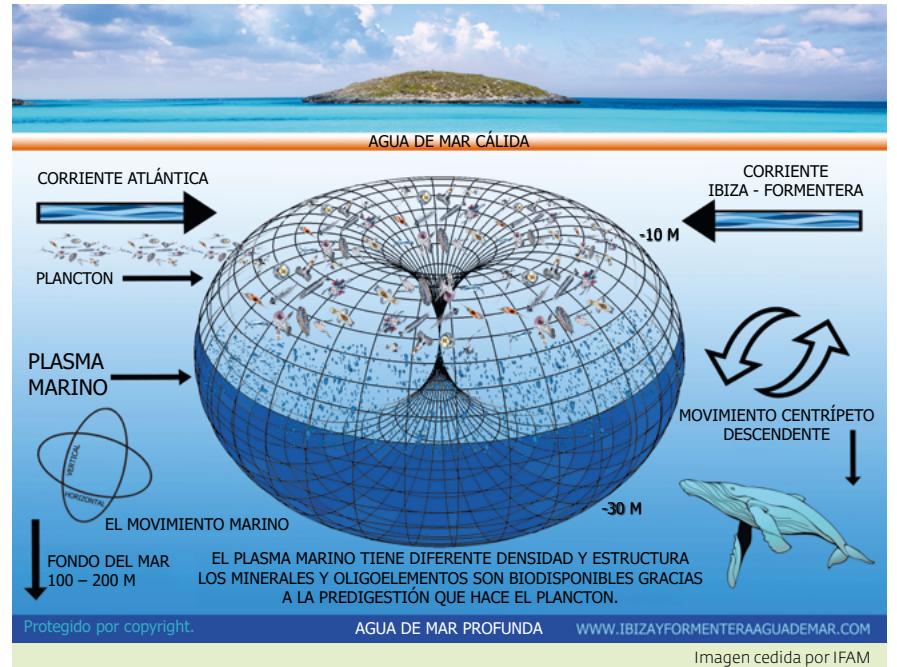


Agua de mar para beber: ¿moda saludable o simple mito?

El agua es el medio indispensable para la vida que, junto a algunas sales minerales, conforman el fluido esencial que necesitamos para todas las funciones fisiológicas. El agua que ingerimos nunca es H₂O y nada más, siempre hay otros componentes, igual que sucede con los líquidos corporales que nos sustentan. Podemos obtenerla de aguas superficiales, acuíferos, manantiales, de los jugos de algunos alimentos y también del agua de mar.

La ingesta de agua de mar se asocia a usos terapéuticos o, por lo menos, usos más allá del simple hecho de beber. A nadie se le escapa que no es la opción que escogeríamos para hidratarnos, ya que es salada, pues de forma natural contiene una gran cantidad y variedad de minerales. Eso precisamente es lo que la hace interesante. Sin embargo, cuando hablamos de posibles beneficios para la salud deberíamos tener claros dos aspectos. El primero es que **beber agua de mar directamente extraída de la playa es desaconsejable** y el segundo es que **no todas las aguas de mar que se comercializan o que se han estudiado son iguales**.

En el mercado encontramos diferentes propuestas como **agua de mar microfiltrada y purificada en laboratorio**, procesada bajo protocolos concretos, parcialmente desalinizada e isotónica o **agua de mar profunda pura microfiltrada** (extraída a más de 200 metros de profundidad). Todas las opciones buscan el máximo beneficio para consumirla de forma segura.



Por supuesto la curiosidad sobre los beneficios potenciales de ingerir agua de mar llevó hace ya algunos años a investigar el tema. La mayor parte de los estudios que encontramos publicados no evalúan el agua de playa común sino el uso de agua de mar profunda que es la que se extrae a más de 200 metros de la superficie.

El foco está puesto en su composición, ya que **es mucho más rica que el agua de superficie en cuanto a minerales como el magnesio (Mg), el calcio (Ca), el potasio (K), el cromo (Cr), el selenio (Se), el cobre (Cu), el zinc (Zn), el yodo (I), el flúor (F) o el vanadio (V), entre otros**. Estos elementos son imprescindibles para nuestra salud pues tienen muchísimas funciones.

Por ejemplo, el **magnesio** es importante para muchos procesos fisiológicos en el cuerpo, como para el metabolismo energético y las funciones enzimáticas. También se ha visto que protege nuestras arterias de dos maneras, reduciendo la calcificación por ingesta excesiva de calcio y no suficiente de magnesio y puede reducir la acumulación de grasas en la arteria aorta de sujetos con ingestas altas de colesterol.

Además, hay más motivos por los que es beneficioso para las personas con enfermedades cardiovasculares, ya que puede reducir el riesgo de infarto al contribuir a dilatar los vasos sanguíneos y detener los espasmos en los músculos cardíacos y las paredes de los vasos. También hay estu-



Dra. Laura I. Arranz,
Farmacéutica y Dietista-Nutricionista
www.dietalogica.com
info@gananutricion.es

IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

Agua de mar
BIODISPONIBLE

IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

AGUA DE MAR
Deep Sea Water

ULTRA FILTRADA
HIPERTÓNICA
COMPLEMENTO ALIMENTICIO BEBIBLE
www.ibizayformenteraaguademar.com

DEEP SEA WATER
SUPLEMENTO MINERAL BEBIBLE

- Reposición de electrolitos marinos y naturales
- Ultrafiltrada en frío
- Estructura molecular coherente

ibizayformenteraaguademar.com · @IF.aguademar



Desde luego un gran potencial para la salud que merece ser estudiado todavía más a fondo

dios que nos muestran cómo puede reducir el riesgo de obesidad, diabetes y asma.

Otro mineral como el **calcio** es vital, realmente es uno de los principales minerales para los humanos. Tiene muchos beneficios para la salud, para el desarrollo y la densidad ósea, y actúa como cofactor fundamental para varias enzimas necesarias para el metabolismo energético. Una ingesta adecuada de este mineral puede ayudar a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, pues se necesita para la contracción muscular también a nivel cardíaco. También puede reducir el riesgo de obesidad y parece que también de algunos tipos de cáncer. Una dieta rica en calcio puede aumentar la capacidad del cuerpo para quemar grasas.

El **chromo** es un nutriente esencial necesario para el metabolismo de los hidratos de carbono, incluidos los azúcares y las grasas. Tiene propiedades antioxidantes que son útiles para prolongar la vida celular. Y el **vanadio**, que no nos resulta tan conocido, tiene el potencial de reducir las grasas y ha demostrado ser eficaz reduciendo la formación de adipocitos (células grasas). Existen muchos otros beneficios para la salud de otros elementos presentes en el agua de mar y seguramente muchos están aún por descubrir.



123rf Limited@alexeymasliy

Hay muchos beneficios que conocemos de los minerales y oligoelementos, pero ¿qué dicen los estudios sobre las virtudes del agua de mar? La mayoría de los estudios se han realizado con agua de mar profunda diluida y purificada y los resultados son muy interesantes.

Niveles de colesterol y protección cardiovascular

Los beneficios se han observado en la reducción del colesterol total, del colesterol LDL y también de triglicéridos, incluso en un estudio sobre el consumo de agua de mar profunda por parte de individuos hipercolesterolémicos se demostró que podía **reducir la peroxidación lipídica** (oxidación de las grasas). La peroxidación lipídica es un mecanismo central en la aterogenicidad. Cuando los lípidos en sangre (especialmente el colesterol LDL) sufren oxidación, se vuelven altamente tóxicos y proinflamatorios, acelerando el desarrollo de placas de ateroma en las arterias, aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También se ha observado

que su consumo parece ayudar a **aumentar la capacidad antioxidante de la sangre, la excreción del colesterol vía fecal y disminuir el contenido de grasas en las células del hígado**. Parece que, además, ayuda a mantener los niveles de presión arterial por su gran aportación de magnesio y los vasos sanguíneos en mejores condiciones.

Salud metabólica y obesidad

Los datos de los estudios sugieren que puede mejorar la intolerancia a la glucosa y regular los niveles de glucemia, lo que podría ser interesante en el contexto de diabetes y también en algunos casos de exceso de peso. Aunque los estudios en animales son prometedores en cuanto al tratamiento de la obesidad se necesitan estudios en humanos para conocer la magnitud del beneficio potencial.

Otros beneficios

Diversos estudios apuntan que la ingesta de agua de mar profunda mejora la piel en contextos como la

dermatitis atópica, reduce la fatiga y mejora el rendimiento en el ejercicio físico, y mejora la recuperación posterior, mejora el ecosistema intestinal, incrementando la producción de ácidos grasos de cadena corta beneficiosos para la microbiota, etc. Desde luego un gran potencial para la salud que merece ser estudiado todavía más a fondo.

Como contrapartida también hay riesgos y advertencias sobre su consumo que tienen que ver con su salubridad y con el posible estrés renal y la deshidratación, precisamente por su elevado contenido mineral, especialmente de sodio. Tomar agua de mar ya hemos visto que tiene muchos beneficios potenciales, sin embargo, debe ser agua sanitariamente apta para el consumo, puesto que recoger agua directamente del mar implica riesgos elevados de ingerir bacterias (como *Vibrio*), virus, parásitos, microplásticos y metales pesados provenientes de la contaminación. El agua de mar pura tiene una salinidad cercana al 3.5% (frente al 0.9% de nuestro organismo). Beberla sin diluir obliga a trabajar mucho más a los riñones que excretarán más agua de la que se ingiere para poder eliminar el exceso de sodio, provocando así deshidratación severa y picos peligrosos en la presión arterial.

El agua de mar es pues una gran fuente de salud que para que aporte beneficios de forma segura, debe pasar por procesos estrictos de filtración, microfiltración y purificación y, además, idealmente tomarla combinada con agua dulce (en versiones comerciales ya isotónicas o hipertónicas para tomar diluidas) con la finalidad de no sobrecargar el organismo de sodio. ■



Formato
en botella
de vidrio

750 ml

Más sostenible
Mejor conservación

AGUA DE MAR

Recogida a 1.300 metros de la costa y a 38 metros de profundidad en el Cabo de Gata, nuestra agua de mar mantiene su pureza y riqueza mineral intactas.

Empieza bien tu día con agua de mar. ¡Mira esta receta!





Hormesis, xenohormesis y polifenoles

Según avanza la investigación en complementos alimenticios, aparecen conceptos entrelazados que explican o fundamentan los beneficios de determinadas especies vegetales. Hormesis, xenohormesis y polifenoles son un buen ejemplo de ello y están todos relacionados para influir positivamente en nuestra salud y longevidad.

Tanto la hormesis como la xenohormesis describen los efectos beneficiosos de los factores estresantes, pero la hormesis se refiere a la respuesta dentro de un solo organismo (p.ej.: un vegetal) a un factor estresante leve, mientras que la xenohormesis se refiere específicamente a los efectos beneficiosos experimentados por un organismo (p.ej.: el ser humano) al consumir compuestos producidos por el organismo sometido a hormesis.

¿Qué es la hormesis?

La hormesis se refiere a un fenómeno biológico en el que una dosis baja de una sustancia o factor estresante potencialmente dañino estimula respuestas adaptativas beneficiosas, mientras que dosis más altas pueden ser perjudiciales. Es lo que coloquialmente decimos “lo que no te mata te hará más fuerte”-desde un punto de vista bioquímico-.

Ejemplos comunes de hormesis incluyen: ejercicio físico (estresa músculos y mitocondrias, pero en dosis moderadas fortalece el cuerpo), ayuno intermitente controlado (estresa temporalmente el metabolismo, pero desencadena procesos de reparación), exposición al calor/frío (desencadena respuestas celulares al estrés que mejoran la resiliencia).

¿Qué es la xenohormesis?

La xenohormesis es el mecanismo mediante el cual los organismos (como los humanos) pueden aprovechar las sustancias beneficiosas que inducen los procesos de hormesis en otras especies, especialmente las plantas. Cuando las plantas se encuentran bajo estrés (sequía, luz ultravioleta, depredadores...), producen compuestos protectores. Estos compuestos, al ser ingeridos por animales o humanos, pueden activar las vías de defensa celular en el consumidor.

Por ejemplo, una vid sometida a estrés por sequía produce resveratrol, un polifenol que puede activar

las sirtuinas y la AMPK en los humanos, imitando los efectos de la restricción calórica. Las sirtuinas son enzimas proteicas que modifican a otras proteínas de manera que consiguen disminuir el estrés oxidativo de las células y ayudan a su supervivencia en condiciones adversas. AMPK es un complejo enzimático que es considerado un detector de energía celular, el cual ayuda al balance energético de la célula y al consumo de calorías.

Hormesis, xenohormesis y polifenoles

Los polifenoles son una amplia clase de compuestos vegetales con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Muchos actúan como agentes xenohorméticos. La hormesis en plantas, por los efectos de pequeñas dosis de un agente estresante (como luz UV, temperaturas extremas, herbívoros o patógenos), provoca una respuesta beneficiosa, como el aumento en la producción de compuestos protectores, entre ellos los polifenoles. En la planta actúan, por ejemplo, como antioxidantes, protegen del estrés UV, repelen herbívoros e inhiben patógenos. En los organismos que ingieren estos compuestos participan en la activación de las vías de la longevidad, reducen el estrés oxidativo, mejoran la función mitocondrial y modulan la microbiota intestinal.

Los tipos más comunes de polifenoles son los flavonoides (p.ej.: quercitina, hesperidina, antocianidinas y catequinas), los estilbenos (p.ej.: resveratrol), los ácidos fenólicos (p.ej.: ácido cafeico y ácido ferúlico), los lignanos y el kaempferol. Los podemos encontrar en bayas, cerezas, piel de las uvas, té verde, chocolate negro, vino tinto, semillas de lino, semillas de sésamo, cereales integrales, col rizada, cítricos, kale, brócoli, cebollas, manzanas, legumbres...

Algunas especies botánicas ricas en polifenoles

Raíz de cúrcuma (*Curcuma longa*)

Se sabe que la complementación con cúrcuma aumenta, debido a su contenido en curcumina, la eficacia de ciertas enzimas de desintoxicación como el glutatión reductasa. La curcumina es un tipo de polifenol vegetal con actividad xenohormética. Las investigaciones sugieren que la curcumina presenta respuestas



bifásicas en las células, de modo que las dosis bajas producen efectos más fuertes que las altas.

Cáscara de limón (*Citrus limon*)

La cáscara de limón proporciona muchos compuestos fenólicos, incluido el mencionado ingrediente antienvjecimiento, ácido ferúlico. Este antioxidante tiene la capacidad de estabilizar la vitamina C, a la vez que proporciona beneficios antiinflamatorios. Se sabe que aumenta la eficacia de otros antioxidantes y puede ayudar a proteger contra los efectos dañinos de la radiación ultravioleta (UVA) del sol debido a sus cualidades fotoprotectoras. Esta respuesta adaptativa mejora la resiliencia y la vitalidad celulares al reforzar las defensas antioxidantes y mitigar el daño oxidativo optimizando la función celular, favoreciendo la longevidad y la salud en general.

Brotes de brócoli (*Brassica oleracea var. italica*)

Los brotes de brócoli son una fuente rica en sulforafano, un compuesto conocido por activar la vía de respuesta al estrés Nrf2-ARE en una variedad de células, incluidas las neuronas. Los estudios demuestran que las combinaciones de fitonutrientes, como la de sulforafano y quercetina (también presente en los brotes de brócoli), amplifican las vías celulares de respuesta al estrés de forma más eficaz que los compuestos por separado, lo que potencia los beneficios xenohorméticos.

Bayas de acerola (*Malpighia emarginata*)

Se sabe que la acerola es una fuente rica en vitamina C, carotenoides (por ejemplo, luteína, betacaroteno), y compuestos polife-

nólicos (ácidos hidroxicinámicos) entre otros el ácido ferúlico. El ácido ferúlico es un potente polifenol xenohormético ampliamente conocido por su potencial, que presenta efectos antienvjecimiento, antiinflamatorios y neuroprotectores. Además, se ha demostrado que la ingesta del fruto de acerola aumenta la actividad de las especies beneficiosas para la salud *Bifidobacterium spp.* y *Lactobacillus spp.* en el tracto gastrointestinal y reduce la de las enterobacteriáceas patógenas, *Escherichia coli* y *Enterococcus spp.*

Conclusión

Un complemento alimenticio que esté formulado con especies botánicas que hayan crecido en entornos con efectos horméticos nos puede ayudar a reforzar las células y la microbiota gracias a sus efectos xenohorméticos. Si estas especies se combinan con nutrientes tales como vitaminas y minerales, pueden mejorar los beneficios y biodisponibilidad de estos. Es recomendable que los complementos alimenticios estén formulados de forma equilibrada, 100% naturales, de las mejores fuentes posibles, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales, por lo que es importante la elección del producto, su origen y su proceso de producción. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos, así como mujeres embarazadas o en período de lactancia, deben consultar al especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Aprovecha los beneficios del estrés positivo! ■



Una tecnología alemana para integrarse en la vida diaria: BIORELAX® con Campos Klein'sche®

Dormimos, caminamos, trabajamos, viajamos y pasamos muchas horas rodeados de tecnología. Pero no toda innovación tiene por qué ser complicada, eléctrica o difícil de incorporar a la rutina. A veces, la idea más interesante es precisamente la más sencilla: acompañar momentos cotidianos sin añadir más aparatos, más cables ni más tareas.

De esa idea nacen los Campos Klein'sche®, tecnología desarrollada en Alemania por Bernhard Klein durante más de 40 años. Se basan en una disposición de imanes permanentes integrada directamente en productos de uso diario, como colchones para dormir, plantillas para el calzado y pads de uso versátil.

A diferencia de otros dispositivos, los productos BIORELAX® con Campos Klein'sche® no necesitan electricidad, baterías ni mantenimiento. No hay que enchufarlos, cargarlos ni programarlos. La tecnología está incorporada en el propio producto y funciona de forma pasiva durante toda su vida útil.

La pregunta que guió su desarrollo fue sencilla: ¿cómo acercar una tecnología duradera a momentos que ya forman parte de nuestra vida diaria?

Por esa razón, todos los productos BIORELAX® están pensados para integrarse con naturalidad en distintas situaciones: durante la noche, en momentos de descanso, en el trabajo, en viajes o simplemente en aquellas pausas en las que buscamos estar un poco más presentes.

La particularidad de los Campos Klein'sche® está en la estructura desarrollada por su creador: una disposición especial de imanes permanentes que diferencia esta tecnología de los campos magnéticos homogéneos convencionales. Esta configuración constituye la base común de todos los productos BIORELAX®. Actualmente, más de 30.000 personas en distintos países europeos han incorporado productos BIORELAX® a sus rutinas.

Todos ellos se fabrican artesanalmente en Alemania bajo estándares



europeos de calidad y cuentan con marcado CE como dispositivos sanitarios de Clase I.

España comienza ahora a descubrir esta tecnología. Si desea conocerla con más calma, resolver dudas o ver sus distintas aplicaciones, puede escanear el código QR incluido

en esta publicación. Desde German Health Technology estaremos encantados de acompañarle en este primer acercamiento a BIORELAX® y los Campos Klein'sche®. Además, introduciendo el código que aparece debajo, los lectores de El Botiquín Natural obtendrán un 5% de descuento en su primera compra. ■



SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código

EL BOTIQUÍN NATURAL

elbotiquinnatural.com/suscripcion

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

+200 FORMULACIONES DE CALIDAD FARMACÉUTICA GMP

Disfrute de cada comida
DOS FÓRMULAS DESARROLLADAS PARA ACOMPAÑAR LA DIGESTIÓN

DIGESTIZYME

- Complejo de enzimas digestivas de origen vegetal.
- Con enzimas que ayudan a digerir proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Apto para veganos y vegetarianos

LACTASA 9000 FCC

- Alta concentración: 9000 FCC por comprimido.
- Ideal para quienes desean disfrutar de productos lácteos con mayor comodidad.
- Apto para veganos y vegetarianos

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: <https://lamberts.es>
Hechos en UK bajo estándares farmacéuticos GMP - Desde 1989 de venta en establecimientos acreditados de toda España - [@lamberts_nutrition](https://www.facebook.com/lamberts_nutrition)



¿Se puede prevenir el Alzheimer?

En los últimos años, cada vez oímos más hablar de la enfermedad de Alzheimer. Esto refleja, por un lado, el creciente interés por comprender y abordar la enfermedad, así como los avances en el diagnóstico y en la investigación de nuevos tratamientos. Pero, por otro lado, también pone de manifiesto el aumento de su prevalencia y el impacto económico, sanitario y social que ello conlleva.

El Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. Se trata de una enfermedad neurodegenerativa que se caracteriza por el deterioro progresivo de las funciones mentales, como la memoria, la atención y el lenguaje, y que repercute en la autonomía y en la calidad de vida de la persona afectada y de su entorno. Como consecuencia, la persona afectada necesita cada vez más ayuda para hacer las actividades de la vida diaria y, ante la escasez de recursos públicos, el peso de los cuidados recae, la mayoría de las veces, en la familia.

Según la OMS, actualmente la cifra de personas que viven con demencia en el mundo es de aproximadamente 57 millones, y se espera que esta cifra aumente hasta 153 millones



123rf Limited@daisydaisy

el 2050. Ante esta previsión, investigaciones recientes estudian qué estrategias podrían ayudar a retrasar o prevenir la aparición de la enfermedad.

¿Qué causa el Alzheimer?

El Alzheimer es una enfermedad multifactorial, es decir, su desarrollo depende de diferentes factores de riesgo que interaccionan entre sí.

Algunos de estos factores (los que se denominan factores de riesgo no

modificables), no se pueden controlar, como la genética o la edad. No obstante, actualmente se conocen muchos otros factores de riesgo potencialmente modificables, es decir que, con los recursos y condiciones necesarias, se podrían controlar. Según un artículo de 2024 en la revista *The Lancet*, si cambiáramos estos factores modificables, podríamos prevenir o retrasar hasta un 45% de los casos de demencia.

Podríamos categorizar estos factores en 5 grupos:

Salud cardiovascular y metabólica

Para que nuestro cerebro funcione correctamente, necesitamos un adecuado aporte de oxígeno y nutrientes. Por lo tanto, controlar la hipertensión, la diabetes, el colesterol y la obesidad nos ayudará tanto a prevenir enfermedades cardiovasculares como enfermedades del cerebro.

Estilo de vida saludable

Realizar actividad física de forma regular, idealmente que integre ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza, ejercicios de equilibrio y flexibilidad, aporta beneficios tanto físicos como cognitivos. Además, seguir una dieta saludable, disminuir el consumo de tóxicos como el alcohol y el tabaco y una buena calidad del sueño mejorará nuestra calidad de vida y además previene la aparición del Alzheimer y de muchas otras enfermedades crónicas.

Salud cerebral, mental y cognitiva

Actividades como el aprendizaje continuo a lo largo de la vida y mantenerse activo mentalmente, aumentarán la denominada reserva cognitiva. Es decir, nuestras conexiones neuronales se harán más fuertes, protegiéndonos de los efectos del en-

Controlar la hipertensión, la diabetes, el colesterol y la obesidad nos ayudará tanto a prevenir enfermedades cardiovasculares como enfermedades del cerebro

vejecimiento i/o de posibles enfermedades neurodegenerativas.

Por otro lado, las lesiones causadas por traumatismos craneoencefálicos o condiciones como la depresión y el estrés crónico sin tratar también pueden afectar a nuestra salud cerebral.

Relaciones sociales y salud sensorial

Todo aquello que nos aisle del entorno y reduzca la estimulación que recibe el cerebro, como la soledad y la pérdida auditiva o visual no tratada, afectará a la actividad de nuestro cerebro y, por lo tanto, favorecerá su deterioro. Por ello, es importante detectar y tratar cuanto antes estos problemas, así como fomentar la participación en actividades sociales y comunitarias.

Factores ambientales

La contaminación atmosférica, la exposición a determinadas sustancias tóxicas y la falta de zonas verdes se han relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo.

Por lo tanto, cuidar nuestra alimentación, reducir la exposición a tóxicos, mantenernos activos física y mentalmente e ir al día con los controles médicos son hábitos que nos ayudarán a prevenir no solo el Alzheimer, sino otras enfermedades que pueden afectar a nuestra calidad de vida. No obstante, debemos tener en cuenta que la prevención del Alzheimer no depende solo de decisiones individuales, sino también de políticas públicas orientadas a crear entornos más saludables, que reduzcan las desigualdades en salud y faciliten el acceso a los recursos necesarios para favorecer un envejecimiento activo y saludable. ■

**PROPÓLEO, VITAMINA C
Y JALEA REAL**

Los grandes aliados de tu

**BIENESTAR
RESPIRATORIO**



nua
biological

www.nuabiological.com



El magnesio como mineral esencial para nuestro organismo

El magnesio participa en muchos de los procesos del cuerpo, como la producción de energía, el funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso, la formación de proteínas, el mantenimiento de los huesos y los dientes, y la síntesis del ADN. También ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en sangre y ayuda a regular la presión arterial.

Las necesidades de magnesio varían según la edad, el sexo y la situación fisiológica. Según la EFSA, la ingesta adecuada de magnesio en adultos es de 350 mg al día en hombres y 300 mg en mujeres, incluyendo el magnesio aportado por la alimentación habitual. Durante el embarazo, la lactancia o en personas con una intensa actividad física, las necesidades pueden aumentar, siendo importante adaptar el aporte de magnesio a cada situación.

El déficit de magnesio puede deberse a diferentes factores, como una alimentación pobre en alimentos ricos en este mineral, problemas digestivos que dificultan su absorción, pérdidas excesivas por la sudoración, determinadas enfermedades y el uso de algunos medicamentos. Una deficiencia leve puede pasar desapercibida, pero con el tiempo puede manifestarse mediante cansancio, debilidad muscular, calambres, irritabilidad o alteraciones del sueño.

Lo que dice la ciencia

Algunos estudios muestran que los suplementos de magnesio pueden

reducir la presión arterial. Además, las personas que siguen una alimentación rica en magnesio parecen presentar un menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Por otra parte, existen investigaciones que han observado que las personas que consumen más magnesio tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El motivo es que el magnesio participa en el metabolismo de la glucosa y podría ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina. También tiene beneficios para la salud ósea. Una mayor ingesta se relaciona con mayor densidad mineral ósea, es decir, con un menor riesgo de fracturas y osteoporosis, sobre todo en mujeres de edad avanzada.

Alimentos ricos en magnesio

Una alimentación equilibrada es la mejor forma de mantener unos niveles adecuados de magnesio. Los alimentos ultraprocesados y refinados suelen contener menos cantidad de este mineral que los alimentos frescos e integrales, y los cultivos en suelos empobrecidos también pueden reducir su contenido.

Se recomienda el consumo de alimentos ricos en magnesio, como frutos secos y semillas (almendras, nueces, semillas de calabaza y girasol), verduras de hoja verde (espinacas y acelgas), legumbres (gar-



123rf Limited@jackf. Las espinacas aportan magnesio

banzos, lentejas y alubias) y cereales integrales, como la avena, el trigo integral y el arroz integral.

Suplementos de magnesio

Cuando la alimentación no es suficiente o existe una necesidad específica, el profesional sanitario puede recomendar un suplemento de magnesio. Este se presenta de formas distintas, y no todas actúan ni se absorben igual. En función de la sal a la que vaya asociado, orgánica o inorgánica, puede tener diferentes efectos y resultar más eficiente según cada necesidad.

El malato de magnesio favorece la energía y ayuda a combatir la fatiga; el citrato de magnesio destaca por su buena absorción y su efecto laxante; el bisglicinato es una de las formas me-

Magnesio 5 Premium, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta Magnesio Premium 5, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio, incluyendo malato de magnesio; carbonato de magnesio; bisglicinato de magnesio; y bitrato de magnesio. Sin gluten y apto para veganos.

Marca

Laboratorios Ynsadiet

Empresa

Laboratorios Ynsadiet, S.A.
www.ynsadiet.com

jor absorbidas y se recomienda para favorecer la relajación y el descanso; el cloruro de magnesio se emplea como apoyo para la salud ósea y el sistema inmunitario; el carbonato de magnesio ayuda a aliviar la acidez estomacal, mientras que el óxido de magnesio se utiliza como antiácido y laxante. Por último, el sulfato de magnesio (sales de Epsom), se aplica de forma tópica para relajar la musculatura y aliviar molestias musculares. ■






ZEN TRUM

Magnesio 5 PREMIUM

CON 5 SALES DE MAGNESIO

El Magnesio contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales y a la disminución del cansancio y la fatiga.

- Metabolismo energético
- Sistema nervioso
- Sistema muscular
- Huesos y dientes
- Cansancio y fatiga

Ynsadiet



Farmacias de Zaragoza se convierten en escuelas de salud para los vecinos

11 farmacias de la provincia de Zaragoza participan en la iniciativa “Escuelas Rurales de Salud” impulsada por el Consejo General de Colegios de Farmacéuticos de España. Las farmacias participantes están ubicadas en Jaulín, Cosuenda, Salillas de Jalón, Novillas, Alcalá de Ebro, Bárboles, Biota, Leciñena, La Joyosa, Figueruelas y Peñaflo, municipios de menos de 1.500 habitantes donde la farmacia es un recurso sanitario cercano y accesible para la población.

El proyecto contempla 22 sesiones formativas centradas en la prevención, la educación sanitaria y la promoción de hábitos de vida saludables en el medio rural. Las sesiones forman parte de dos programas: “Escuelas Rurales de Salud a pacientes vulnerables” y “Escuelas de Salud para la Mujer”.

En el primero, farmacéuticos rurales imparten sesiones dirigidas a pacientes y a personas cuidadoras, abordando cuestiones relacionadas con el

envejecimiento saludable, el manejo adecuado de la medicación, la prevención de enfermedades crónicas, la adherencia a los tratamientos o la prevención de caídas. Se enseña a los asistentes a interpretar los prospectos de los medicamentos y cómo utilizar aplicaciones móviles de salud o la tarjeta sanitaria electrónica.

“Escuelas de Salud para la Mujer” se centra en mejorar el conocimiento sobre los problemas de salud que afectan a las mujeres, como la menopausia, la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares, la migraña o el dolor crónico, siempre desde una perspectiva divulgativa, preventiva y de promoción de hábitos saludables.

En la provincia de Zaragoza, 94 farmacias están ubicadas en municipios de menos de 1.500 habitantes junto con la atención de 89 botiquines farmacéuticos en pueblos muy pequeños, un dato que



123rf Limited@sidelnikov

refleja el papel esencial que desempeña la farmacia en el medio rural. Desarrolla funciones clave relacionadas con el seguimiento de tratamientos, la detección precoz de problemas de salud y el acompañamiento sanitario de la población, sobre todo de personas mayores y pacientes vulnerables. ■

Las farmacias dicen adiós al cúter para recortar el cupón de los medicamentos

La imagen del farmacéutico con un cúter recortando el cupón precinto —el trocito de cartoncito de la caja de medicamentos— para pegarlo en una hoja administrativa tiene los días contados. El Ministerio de Sanidad ha aprobado un real decreto que permitirá sustituir progresivamente este sistema por un modelo digital de identificación de medicamentos.

El cambio supone la modernización de un procedimiento que durante décadas ha servido para justificar la dispensación de medicamentos financiados por el Sistema Nacional de Salud. Hasta ahora, los farmacéuticos debían retirar de los envases un pequeño cupón identificativo que posteriormente se utilizaba para tareas de control y fac-

turación. Con la nueva normativa, esa información podrá gestionarse de forma electrónica mediante códigos digitales.

El nuevo marco legal simplifica el trabajo diario en las farmacias y funciona como un sistema que permite reforzar la garantía frente a las falsificaciones de medicamentos. Gracias a la identificación digital será posible conocer con mayor precisión el recorrido de cada envase desde su fabricación hasta que llega al paciente, facilitando el control de incidencias y mejorando la seguridad.

Aunque España cuenta con una cadena de suministro farmacéutica considerada muy segura y los casos detectados en farmacias legales son ex-

cepcionales, la Organización Mundial de la Salud ha advertido sobre el riesgo que suponen los medicamentos falsificados, sobre todo los adquiridos a través de canales no autorizados de internet. Estos pueden contener dosis incorrectas, ingredientes distintos a los declarados o incluso sustancias potencialmente peligrosas.

Pese al anuncio, el cambio no será inmediato. Sanidad ha confirmado que el cupón físico y el sistema digital convivirán durante un periodo transitorio para garantizar que todas las comunidades y los sistemas informáticos implicados puedan adaptarse. El objetivo es asegurar una transición ordenada sin afectar a la dispensación de medicamentos ni a la atención a los pacientes. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

Creatina Clonapure® Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet

La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 gramos de creatina. El consumo diario de creatina puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.

Clonapure® combina dos fuentes de creatina —monohidrato y fosfocreatina— junto con sales de fósforo, lo que contribuye a mejorar su



eficacia y acelerar la disponibilidad de energía. Su fórmula sinérgica actúa sobre cuatro pilares clave de tu salud y bienestar: Rendimiento Físico; Energía Celular; Salud Cognitiva y Vitalidad.

Tri-Magnesium Complex, de Revive Active

Tri-Magnesium Complex reúne bisglicinato, taurato y malato, tres de las formas de magnesio más avanzadas y absorbibles del mercado.

Su fórmula sinérgica favorece energía, sistema nervioso y recuperación muscular, con vitaminas B6 y B1 para potenciar su eficacia diaria.



• **Marca:** Laboratorios Ynsadiet
• **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A
www.ynsadiet.com

• **Marca:** Revive Active
• **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com



Los farmacéuticos alertan sobre los riesgos de los kits antiresaca

Los kits antiresaca han aumentado en los últimos años, sobre todo entre población joven. Estos kits se promocionan como soluciones capaces de prevenir o reducir los efectos del consumo de alcohol mediante suplementos, vitaminas, bebidas con electrolitos o preparados a base de plantas.

Desde el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia advierten que la evidencia científica sobre su eficacia es limitada y que ninguno de estos productos elimina los efectos tóxicos del alcohol ni protege al organismo frente a sus consecuencias.

Diversas instituciones sanitarias internacionales recuerdan que no existe una cura para la resaca y que el único método realmente eficaz para prevenirla es moderar o evitar el consumo de alcohol. Además, los síntomas asociados a la resaca son complejos y obedecen a mecanismos fisiológicos, entre ellos la deshidratación, la alte-

ración del sueño, la inflamación y la acumulación de acetaldehído, uno de los metabolitos generados durante el procesamiento del alcohol en el organismo.

En muchos casos, los kits antiresaca incluyen productos de higiene y cosmética, e incluso caramelos o chicles. El principal problema surge cuando se acompañan del consumo de medicamentos como omeprazol, ácido acetilsalicílico, ibuprofeno o paracetamol tras haber ingerido cantidades elevadas de alcohol.

Mezclar alcohol con medicamentos puede aumentar el riesgo de efectos adversos. Por ejemplo, el consumo simultáneo de alcohol y paracetamol puede incrementar el riesgo de toxicidad hepática, mientras que el ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico pueden agravar la irritación gastrointestinal y favorecer hemorragias digestivas, sobre todo tras un consumo excesivo de alcohol.



123rf Limited©antoniodiaz

Los kits antiresaca pueden generar una falsa sensación de seguridad frente al alcohol y favorecer conductas de riesgo. Antes de tomar suplementos o medicamentos para aliviar los síntomas de la resaca es conveniente acudir al farmacéutico para resolver dudas y recibir información rigurosa, seria y adaptada a cada persona. ■

Más de dos millones de personas en España sufren pobreza farmacéutica

Más de dos millones de personas en España podrían encontrarse en situación de pobreza farmacéutica, una realidad que afecta al 4,5% de la población, según datos del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y Banco Farmacéutico correspondientes a 2025.

La pobreza farmacéutica describe la situación de quienes no pueden acceder o seguir correctamente sus tratamientos por motivos económicos. En otras palabras, son personas que, pese a necesitar medicamentos o productos sanitarios prescritos o recomendados por profesionales de la salud, no pueden asumir su coste.

Las causas de este fenómeno son diversas. En-

tre ellas destacan los copagos farmacéuticos, los bajos ingresos, las situaciones de vulnerabilidad social, el envejecimiento de la población y la presencia de varias enfermedades crónicas que obligan a consumir numerosos tratamientos. A ello se suman otros gastos sanitarios que pueden acumularse, como productos ortopédicos, artículos de higiene o material para cuidados específicos.

La pobreza farmacéutica no afecta únicamente al acceso a medicamentos. También dificulta la adquisición de productos sanitarios y de autocuidado esenciales para muchas personas. Entre ellos se encuentran medicamentos prescritos para enfermedades agudas o crónicas, productos de higiene básica, tratamientos dermatológicos para

afecciones como dermatitis, psoriasis o úlceras, fórmulas infantiles, determinados tratamientos para enfermedades raras, así como suplementos nutricionales, vitaminas o productos de nutrición especial.

Las consecuencias de la pobreza farmacéutica pueden ser graves tanto para los pacientes como para el sistema sanitario. La imposibilidad de seguir adecuadamente un tratamiento favorece su abandono o interrupción, empeora el control de enfermedades crónicas y puede incrementar las visitas a los servicios de urgencias y las hospitalizaciones. Además, repercute negativamente en la calidad de vida de las personas afectadas y genera un impacto en la salud pública. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES



Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.



Bisglicinato de magnesio en polvo, de Raab Vitalfood

Raab Vitalfood presenta el Bisglicinato en formato polvo. El Bisglicinato de Magnesio en polvo de Raab contiene ácido cítrico para la regulación del pH, lo que influye positivamente en el sabor.

El magnesio bisglicinato es una forma orgánica de magnesio. En este caso, el magnesio forma un complejo quelado con el aminoácido glicina.

Manteca de karité puro con citronela y lavanda, de Etik Mundi

Nueva fórmula exclusiva con karité puro, citronela y lavanda. Una fantástica mezcla, que cuida de la piel en épocas que está más expuesta.

El Karité puro, nutre en profundidad la piel, protegiéndola del calor y del frío, regenerándola. La citronela junto con el karité y el aceite esencial de lavanda, tienen un efecto protector y calmante, ante las posibles picaduras de insectos, pruritos



causados por el sol, por las plantas. Para disfrutar al aire libre cuando practicamos deporte, montañismo o simplemente para nutrir nuestra piel, con los productos más puros.



Las vitaminas que no pueden faltar en la alimentación de tu hijo

Las vitaminas son sustancias esenciales que necesitamos para crecer, desarrollarnos y vivir con salud. Sin ellas, desarrollaríamos enfermedades graves y moriríamos. Por ello, ninguna puede faltar en la alimentación. Pero algunas son más fáciles de conseguir que otras.

¿Dónde se encuentran las vitaminas?

Una alimentación variada basada en alimentos vegetales integrales poco procesados aporta la mayoría de las vitaminas que los niños y niñas necesitan.

Las frutas y verduras son ricas en vitamina C, carotenoides (precursores de la vitamina A) y ácido fólico. Las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos, las semillas y la levadura nutricional aportan vitaminas del grupo B, mientras que las verduras de hoja verde contienen cantidades importantes de ácido fólico y vitamina K. Las almendras y otros frutos secos son la mejor fuente de vitamina E.



123RF Limited@yanadjana

La vitamina D: una vitamina especial

La vitamina D se comporta más como una hormona que como una vitamina, ya que nuestro organismo

puede fabricarla cuando la piel se expone a la luz solar. Sin embargo, el estilo de vida actual hace que muchas niñas y niños pasen poco tiempo al aire libre y por ello no produzcan toda la vitamina D que necesitan.

La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio, el crecimiento y el funcionamiento normal del sistema inmunitario. Por este motivo, en la mayoría de los países se recomienda suplementar a los bebés durante los primeros meses o años de vida.

El estilo de vida actual hace que muchas niñas y niños pasen poco tiempo al aire libre y por ello no produzcan toda la vitamina D que necesitan

La vitamina A y el poder de los colores

Otra vitamina especialmente importante durante el crecimiento es la vitamina A, que participa en el desarrollo de la visión, el mantenimiento de una piel sana y un sistema inmu-

Los bebés y los niños que siguen dietas vegetarianas o veganas necesitan asegurarse de tomar suficiente vitamina B12

nitario eficaz. Muchos vegetales de colores intensos, como zanahorias, calabaza, boniato, pimiento rojo, albaricoques, mango, brócoli, y espinacas, contienen pro-vitamina A. Conseguir esta vitamina puede ser difícil para aquellos niños-as a los que les cuesta comer verduras y hortalizas.

No te olvides de la vitamina B12

Los bebés y los niños que siguen dietas vegetarianas o veganas necesitan asegurarse de tomar suficiente vitamina B12, bien de alimentos fortificados como la levadura nutricional o la leche de soja, o bien de suplementos.

Si crees que tu hijo-a no está tomando todas las vitaminas que necesita, habla con tu pediatra o con un nutricionista infantil para revisar y mejorar la alimentación o suplementar lo que haga falta. No des multivitamínicos a un niño-a por tu cuenta porque el exceso de algunas vitaminas puede ser tóxico. ■



Mi hijo ronca cuando duerme, ¿es preocupante?

Sí, los niños y niñas también roncan! Si pensabas que solo los adultos roncan es que no has dormido nunca cerca de un niño-a. De hecho, todos podemos roncar ocasionalmente; los ronquidos puntuales son habituales y no tienen importancia. Un ronquido es el ruido que se produce cuando el aire no pasa bien por las vías respiratorias durante el sueño. Cuando estamos resfriados, o simplemente en una mala postura, es más frecuente roncar.

¿Por qué roncan los niños?

Durante la infancia, las causas más habituales son:

- Congestión o irritación nasal por resfriados o alergias.
- Aumento del tamaño de las amígdalas o adenoides (“vegetaciones”).

En muchos casos, especialmente si el niño-a está resfriado, los ronquidos son temporales y desaparecen cuando mejora el catarro.

¿Cuándo es normal y cuándo no?

Es aceptable que un niño-a ronque de forma ocasional, por ejemplo durante un catarro. Sin embargo, cuando un niño o niña ronca más de 3 noches a la semana durante más de 3 semanas sin tener catarro, lo llamamos “roncador habitual”. Esto no es normal y hay que investigarlo. Alrededor de uno de cada 10 niños-as es roncador habitual.

Algunos niños-as son más propensos a roncar que otros. Tienen

más riesgo de convertirse en roncadores habituales las niñas y niños que nacieron prematuros, aquellos con sobrepeso u obesidad, los que tienen malformaciones o problemas del desarrollo de la cara o la mandíbula, los que tienen problemas respiratorios crónicos como el asma, así como los niños-as que están expuestos en casa al humo del tabaco.

En los niños-as roncadores habituales debemos observar si el ronquido viene acompañado de otros síntomas, como pausas en la respiración mientras duerme (apneas), sueño inquieto o con muchos despertares, respiración por la boca de forma constante, sudoración excesiva durante la noche, dificultad para despertarse por la mañana (a pesar de haber estado en la cama muchas horas), somnolencia, irritabilidad o problemas de atención y concentración durante el día.

Estos síntomas pueden indicar la existencia de un trastorno llamado **apnea obstructiva del sueño infantil**, en el que la respiración se interrumpe de forma breve, pero repetida, durante la noche.

Para eliminar los ronquidos hay que encontrar y tratar el problema que los causa



123rf Limited©liudmilachernetska

¿Qué consecuencias puede tener?

La apnea del sueño produce un descanso de mala calidad, que puede afectar al comportamiento, la capacidad de concentración y aprendizaje, el rendimiento escolar, e incluso el apetito, el crecimiento, la tensión arterial y las defensas frente a infecciones.

Qué hacer si nuestro hijo o hija ronca

No podemos ignorar a un niño-a que ronca de forma continuada, y especialmente si presenta algunos de los signos descritos anteriormente. Hay que hablar con el pediatra para que pueda hacer una evaluación completa del estado de salud del niño-a y si es necesario, derivarlo a un especialista en sueño y/o realizar pruebas especiales.

Si no sabemos con seguridad si la respiración del niño-a se detiene durante el sueño, podemos grabar unos

Cuando un niño o niña ronca más de 3 noches a la semana durante más de 3 semanas sin tener catarro, lo llamamos “roncador habitual”

minutos al niño-a mientras duerme y mostrar la grabación al pediatra.

Para eliminar los ronquidos hay que encontrar y tratar el problema que los causa. En algunos casos, bastará con aliviar la congestión nasal o las alergias o tratar adecuadamente el asma. Si las amígdalas o adenoides son muy grandes y no dejan pasar aire por la vía aérea, y no hay perspectiva de que disminuyan en un corto plazo de tiempo, el especialista puede valorar extraerlas mediante cirugía. ■



Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vitasana Bio



Llegan las garrapatas

Hace unos años prácticamente nadie se preocupaba de las garrapatas, pues eran un problema muy puntual y de zonas muy concretas. Sin embargo, en los últimos años estos pequeños parásitos forman parte de las noticias de actualidad y de las recomendaciones dirigidas a la toda la población. ¿Qué es lo que ha cambiado?

Todos los seres vivos estamos adaptados a nuestro medio y tenemos mecanismos para desarrollarnos y sobrevivir de forma óptima en ciertas condiciones. Las garrapatas no son insectos, están emparentadas con los arácnidos, por eso tienen 8 patas y son parásitos externos o ectoparásitos cuyo alimento exclusivo es la sangre de aves, reptiles y mamíferos (incluidos los humanos). Pero el mayor problema radica en que son transmisores de microorganismos que causan infecciones graves como algunas encefalitis o la enfermedad de Lyme. Esto representa un problema tanto para humanos como para animales. Además, son criaturas muy resistentes, pueden vivir años sin alimento y, aunque necesitan temperaturas cálidas, cuando hace frío no mueren y aguantan las bajas temperaturas escondidas entre hojas o en nidos de pequeños mamíferos como los de ratones.

Las garrapatas se quedan adheridas, por eso son parásitos, quedándose a habitar el animal al que han infectado

En los últimos años las advertencias por presencia de garrapatas han aumentado debido al aumento de las temperaturas a nivel global a causa del cambio climático. Este cambio medioambiental no solo está beneficiando a nuestras garrapatas autóctonas, sino también a nuevas especies que llegan desde Asia y otros lugares, viajando en aves migratorias que, a su vez también cambian sus ciclos debido al cambio climático.

Es necesario conocer cómo son y cómo "pican". No son como los mosquitos que, una vez han satisfecho sus necesidades de comer sangre, se des-



123rf Limited@napat

prenden y se van. Las garrapatas se quedan adheridas, por eso son parásitos, quedándose a habitar el animal al que han infectado. Saber cómo es su ciclo vital nos ayuda a combatirlos mejor. Se desarrollan en cuatro fases:

1. **Huevos:** una garrapata adulta hembra puede poner miles de huevos en el medio ambiente (zonas de vegetación o grietas) antes de morir.
2. **Larva:** al eclosionar, emergen larvas diminutas con solo 3 pares de patas (esto puede despistar a la hora de identificarlas). Deben encontrar un primer huésped (animal pequeño, ave o roedor) para alimentarse, tras lo cual se desprenden y mudan.
3. **Ninfa:** en esta fase ya poseen 4 pares de patas. Buscan un segundo huésped para succionar sangre y, tras alimentarse, vuelven a caer al suelo para mudar hacia la etapa adulta.
4. **Adulto:** las garrapatas adultas, con sus 4 pares de patas, buscan un tercer huésped definitivo (perros, gatos, ganado o humanos). Tras aparearse y después alimentarse intensamente, la hembra cae al suelo para poner los huevos y reiniciar el proceso.

Consejos para evitar la picadura:

- Si puede ser utiliza manga y pantalón largos.
- Evita las sandalias o calzado abierto y procura usar siempre botas cerradas con calcetines procurando llevarlos cubriendo los pantalones.
- Usa ropa de color claro ya que de esta forma será más fácil comprobar si hay alguna garrapata sobre ella.
- Camina si es posible por la zona central de los caminos y evita el contacto con la vegetación circundante.
- Evita sentarte en el suelo en las zonas con vegetación, cuidado con los picnics en el campo en zonas de riesgo.
- Utiliza repelentes autorizados y sigue siempre las indicaciones de uso de la etiqueta o folleto explicativo.
- Si sales con tu animal de compañía recuerda que es conveniente que le apliques algún antiparasitario externo autorizado. Consulta con tu veterinario.
- Al finalizar la jornada examina cuidadosamente todo tu cuerpo para detectar si te ha picado alguna garrapata y lava siempre la ropa con agua caliente. No olvides revisar a los niños.
- Revisa sobre todo las axilas, ingles, cabello, detrás de las rodillas, por dentro y fuera de las orejas, dentro del ombligo y alrededor de la cintura. Las garrapatas prefieren los lugares calientes y húmedos del cuerpo.
- Utiliza espejos si hace falta para poder ver bien todas las partes del cuerpo, tómate el tiempo necesario, más vale detectarlas cuanto antes.
- Recuerda revisar también a tus mascotas, aprovecha el cepillado para hacer una buena inspección pasando la mano por todas las zo-

Hay algunos remedios naturales que pueden ayudar a repelerlas, como el aceite esencial de citronela, eucalipto o lavanda o el aceite de coco

nas de su cuerpo. Si detectas un bultito que se mueve como si fuera una costra a punto de desprenderse, busca entre el pelo hasta encontrarla.

Hay algunos remedios naturales que pueden ayudar a repelerlas, como el **aceite esencial de citronela, eucalipto o lavanda o el aceite de coco**. Si los usas sigue las instrucciones del fabricante.

Y si te ha picado, ¿cómo extraer la garrapata?

La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas requieren que el parásito se adhiera e ingiera sangre durante algunas horas antes de que la persona se infecte, por eso es tan importante quitarla cuanto antes, preferiblemente por un profesional sanitario. Si no tienes acceso sigue estas indicaciones:

- No intentes extraer la garrapata retorciéndola ni aplicarle aceite ni pegamento. Esto es ineficaz y aumenta el riesgo de transmisión de patógenos.
- Necesitarás una sencilla herramienta, una pinza adecuada para extraer garrapatas. Sujeta la garrapata con la pinza lo más cerca posible de la piel asegurándote de que la coges por la cabeza y no por el abdomen, después, tira de ella hacia afuera con firmeza aplicando una tracción vertical constante y suave, sin retorcer ni girar.
- Asegúrate de que has extraído todo el cuerpo de la garrapata.

Si ha quedado algún resto o aparece enrojecimiento que se extiende o síntomas parecidos a los de la gripe, consulta rápidamente a un médico.

El cambio climático y el aumento de las temperaturas son evidentes y nos traen cambios ecológicos como este. ■



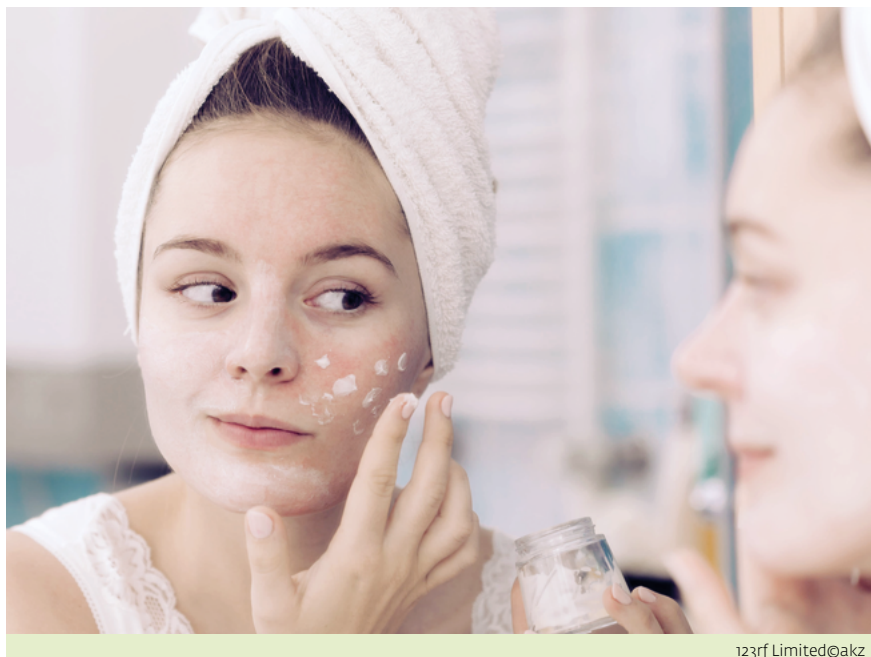
Crema Base DIY: la base ideal para crear cosmética personalizada

La Crema Base DIY es una emulsión de origen natural desarrollada para ofrecer una solución versátil tanto a profesionales de la cosmética y la estética como a personas que desean elaborar sus propios productos. Su fórmula combina ingredientes humectantes y emolientes que ayudan a mantener la hidratación, mejorar la elasticidad y proporcionar un tacto suave y sedoso, convirtiéndola en una excelente base para tratamientos faciales y corporales.

Uno de sus ingredientes más destacados es la **proteína hidrolizada de trigo**, que contribuye a la hidratación profunda de la piel y favorece la formación de colágeno, mejorando su aspecto y elasticidad. Además, durante el masaje facilita la penetración de los activos cosméticos, potenciando la eficacia de las formulaciones personalizadas.

La crema está elaborada **sin perfume**, una característica que la hace adecuada para personas sensibles a las fragancias y que permite incorporar aceites esenciales, extractos vegetales u otros ingredientes activos sin alterar el aroma final. Su sistema conservante de origen biotecnológico ayuda a mantener la estabilidad microbiológica de la formulación, ofreciendo un producto seguro y de alta calidad.

Gracias a su gran versatilidad, puede utilizarse directamente como crema hidratante o servir como base



123rf Limited@akz

para crear una amplia variedad de productos cosméticos. Es ideal para elaborar cremas faciales, corporales o de manos, así como lociones, limpiadores, acondicionadores, mascarillas, desodorantes en crema o

La Crema Base DIY permite dar rienda suelta a la creatividad y obtener formulaciones personalizadas con un acabado profesional

jabones de ducha. La dosis de incorporación de activos es orientativa y puede variar entre el **1%** y el **100%**, dependiendo de la formulación deseada.

Su textura cremosa y de rápida absorción facilita la aplicación tanto en el rostro como en el cuerpo, proporcionando una agradable sensación de confort sin dejar residuos grasos. Esto la convierte en una excelente opción para profesionales del masaje, centros de estética, laboratorios artesanales y amantes de la cosmética DIY que buscan una base estable, eficaz y fácil de personalizar.

Con la Crema Base DIY, desarrollar tratamientos únicos y adaptados

Crema Base DIY Redoma Creativa, de Terpenic



Crema Base DIY Redoma Creativa, una base cosmética natural diseñada para crear formulaciones totalmente personalizadas.

Rica en humectantes y emolientes, aporta hidratación, suavidad y elasticidad gracias a su contenido en proteína hidrolizada de trigo.

Sin perfume, es apta para pieles sensibles y permite incorporar aceites esenciales, extractos y otros activos para desarrollar cremas, lociones, mascarillas y tratamientos de masaje adaptados a cada necesidad.

Marca
Terpenic

Empresa
Terpenic Lab, S.L.
www.terpenic.com

a cada tipo de piel resulta sencillo, permitiendo dar rienda suelta a la creatividad y obtener formulaciones personalizadas con un acabado profesional. ■

CUIDA DE TU SISTEMA DIGESTIVO

REGULA LA FUNCIÓN INTESTINAL

A BASE DE PROBIÓTICOS, CÁSCARA SAGRADA, DIENTE DE LEÓN, HINOJO, ALOE VERA Y RUIBARBO



ALIVIA LAS DIGESTIONES PESADAS

A BASE DE REGALIZ, ANÍS VERDE, HINOJO Y DIGEZYME®

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA



COSMÉTICA



www.biovidasana.org | www.ecoestetica.org



ecoestética
belleza consciente

Montse Escutia,
Red Ecoestética



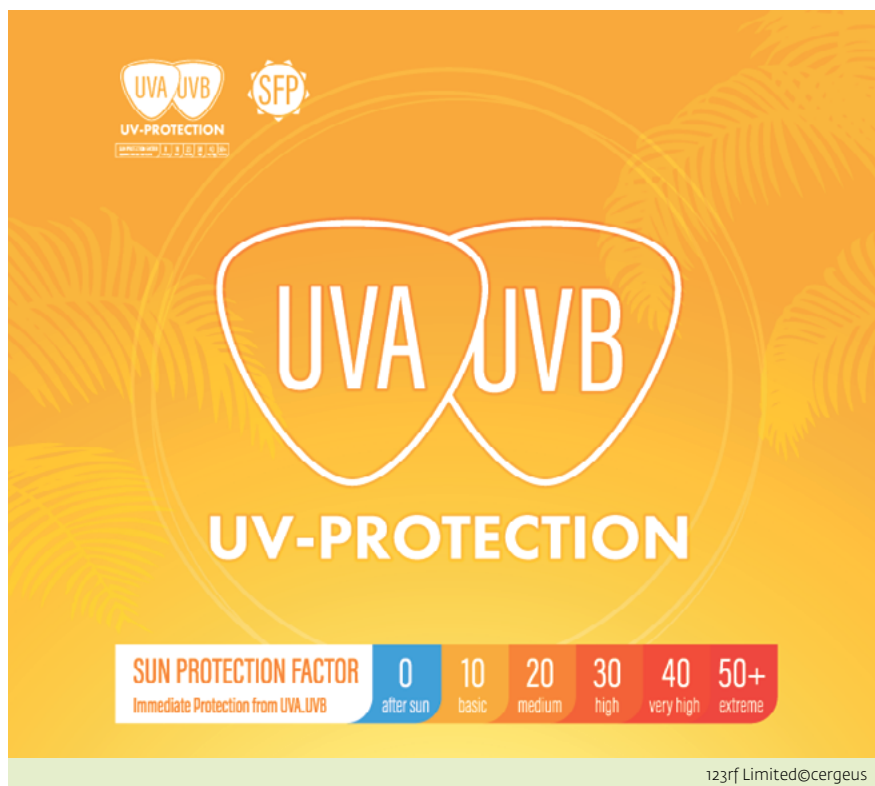
Nùria Alonso,
Responsable Certificación
BioVidaSana

Más que crema solar: tu aliada contra la luz

Es difícil hablar de cremas solares. Es un tema controvertido porque la publicidad ha expandido mensajes contradictorios o directamente falsos, además de que abunda el *greenwashing*.

Para traer algo de luz y aportar datos reales sobre este tema, hemos preguntado a dos expertas formuladoras de cosmética natural, entre otros productos, de cremas solares. Ellas son Ana Isabel de Andrés, de Amapola Biocosmetics, y Nuria Téllez, de Münnah Natural Cosmetics, ambas marcas con certificación BioVidaSana.

Lo primero que Nuria quiso puntualizar es que el sol es bueno para la salud y necesario, pero hay que exponerse a él momentos del día en que no nos haga daño y, poco a poco, hasta ir acostumbrando a nuestro cuerpo e ir produciendo melanina. Además, incide en un aspecto importante: “El enrojecimiento que nos provoca el sol “es bueno”, porque es un mecanismo de defensa de nuestro organismo que nos dice que nos retiremos del sol. El problema viene cuando “enmascaramos” el enrojecimiento de la piel con protectores so-



lares químicos que no protegen contra los UVA, IR, etc. sino solo contra los que producen enrojecimiento, que son los UVB (que suponen solo el 3% de la radiación solar)”.

Un Factor de Protección Solar (SPF) muy alto nos permite estar

al sol sin quemarnos, pero no nos protege de los efectos negativos del sol y así se puede estar absorbiendo radiación UVA e IR durante años, pero “estos rayos son los más peligrosos porque son los que llegan a la dermis y la hipodermis, son los responsables del envejecimiento cutáneo, manchas y melanomas”. Nuria añadió que el SPF solo se basa en la medición del enrojecimiento cutáneo, por lo tanto, solo se mide la protección frente a los UVB.

Según Téllez, lo ideal son los protectores solares que reflejen todas las radiaciones, incluso la luz azul de las pantallas. Y esto solo se consigue con protectores minerales. Por supuesto, todas las personas que estamos relacionadas de una manera u otra con la cosmética natural, opinamos que los **filtros químicos hay que evitarlos totalmente**. Además del efecto “enmascaramiento”, los ingredientes son perjudiciales en sí mismos. Sabemos que todos los ingredientes, que la legislación de cosmética permite, están testados y son supuestamente seguros, pero hay que tener en cuenta que cada año se prohíben algunos de estos ingredientes seguros hasta ese momento y que el “efecto cóctel” por el uso combinado de estas y otras sustancias químicas, así como el efecto de su uso prolongado, no están suficientemente estudiados.

Hay otros filtros químicos que siguen permitiéndose, pero se han aumentado sus restricciones, como el oxibenzona (restringido actualmente por la legislación UE a un 6,

A los filtros minerales se les añaden algunos aceites y/o mantecas vegetales que actúan como filtros biológicos y ayudan a disminuir la cantidad de filtro mineral a utilizar

2.2 o 0,5% de la fórmula según el tipo de producto) y el homosalate, restringido a un máximo del 7,34% y no puede usarse en productos con aerosol por ser sospechosos de ser disruptores endocrinos. El octocrylene sigue autorizado, pero con límites revisados (entre 9 a 10%) tras la reevaluación de su seguridad. Además, se vigila porque puede degradarse lentamente formando pequeñas cantidades de benzofenona durante el almacenamiento, y hay otros muchos que producen unos u otros efectos negativos, como ser **disruptores endocrinos, producir alergias y/o acumularse en las grasas del cuerpo y en el medio natural**, entre otros efectos, como el octinoxato, que se cree está implicado en el blanqueamiento que sufren los corales en zonas de costa donde hay muchos bañistas y deportistas de agua.

En las cremas solares naturales de verdad, se eligen cuidadosamente todos los ingredientes, pues cada uno juega su papel. A los filtros minerales se les añaden algunos aceites y/o mantecas vegetales que actúan como filtros biológicos y ayudan a disminuir la cantidad de filtro mineral a utilizar. Los ingredientes establecen sinergias entre ellos que potencian el efecto final. Sobre ello, Nuria nos comenta: “Es muy bueno usar protectores naturales biológicos, que son aceites y mantecas que, aunque protegen menos que los minerales, colaboran mucho en la protección y además hidratan y nutren para contrarrestar los efectos deshidratantes del sol. Es mucho más efectivo hacer una crema con mantecas o aceites puros sin refinar, que con triglicéridos (que son las unidades mínimas de un aceite y que ya está desprovisto de vitaminas, minerales, etc., solo sirve para poder emulsionar una crema)”.

SIN ALCOHOL

WAYDIET
NATURAL PRODUCTS

ELIXIR DEL SUECO

LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

Auténtico concentrado activo de **59 plantas**

FÓRMULA ORIGINAL
SIN ALCOHOL - PRODUCTO VEGANO

NUEVO FORMATO: AMPOLLA DE 2 PUNTAS

- MISMA CALIDAD, MISMOS INGREDIENTES
- MAYOR ESTABILIDAD
- ENVASE MÁS SOSTENIBLE

AMPOLLAS UNIDAS

ELIXIR DEL SUECO

ELIXIR DO SUECO

ECOLÓGICO
COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS
SUPLENTO ALIMENTAR A BASE DE PLANTAS

Concentrado activo de 59 plantas
Fórmula original
100% SIN Alcohol / SEM Alcohol

AMPOLLAS UNIDAS 20X10ml

EXTRACTO BIO
100% VEGETAL

CANTABRIA

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow tank top and white pants, is smiling and looking down at two skincare products she is holding. In her right hand, she holds a white tube of cream, and in her left hand, she holds a white bottle of lotion with an orange pump. She is standing in a store aisle with shelves of various products in the background. Another woman with blonde hair, wearing a white top, is visible in the background, also holding a product. A blue shopping basket filled with items is in the foreground on the right.

Se puede concluir que formular cremas solares auténticamente naturales es costoso y complicado, pero posible; hay que prestar más atención a los detalles y probar y probar, hasta que sale bien. Como personas consumidoras concienciadas, apoyar el esfuerzo de estas empresas locales vale la pena ya que estaremos comprando un producto de altísima calidad mimado hasta el último detalle para proteger nuestra piel de la forma más sana y natural. ■



Cuidado ocular: más allá de la zanahoria

Desde un punto de vista biológico y de supervivencia no existe un sentido más importante que otro, sin embargo, la visión se suele considerar como el más dominante, ya que hasta el 80% de todas las impresiones de nuestro entorno se perciben a través de los ojos. En verano debemos prestar especial atención al cuidado ocular.

Precauciones ante los factores de riesgo para nuestra salud ocular

El cloro de las piscinas es un potente desinfectante químico que puede alterar el pH ocular y producir reacciones alérgicas. Por otra parte, el agua de mar puede contener en suspensión bacterias, algas y micropartículas de arena que pueden llegar a irritar la córnea. Para protegernos de lo anterior a la hora del baño, debemos usar **gafas de natación**, no llevar lentillas de contacto e intentar enjuagarse con agua dulce limpia al salir del agua.

El sol es fuente de vida, pero también es un riesgo. La radiación ultravioleta (UV) es acumulativa y puede provocar daños graves a largo plazo tales como cataratas prematuras, quemaduras en la córnea (fotoqueratitis) o acelerar la degeneración macular. Las **gafas de sol** son la protección perfecta. Deben ser de calidad garantizada, de cristal polarizado oscuro, con el sello UV400 CE y de categoría 2 o 3. También es conveniente el uso de **gorra o sombrero** y evitar la exposición en las horas centrales del día.

El uso prolongado de pantallas o permanecer largas horas con el aire acondicionado reduce la frecuencia del



123rf Limited@jaysi

parpadeo y acelera la evaporación de la lágrima natural. Esto puede provocar fatiga visual, enrojecimiento y lo que se llama el síndrome del ojo seco. Se debe evitar el flujo directo del aire acondicionado, controlar la humedad del ambiente, forzar el parpadeo consciente y cada 20 minutos apartar la vista de la pantalla y mirar durante 20 segundos a un punto alejado unos seis metros.

Cómo nos pueden ayudar los complementos alimenticios naturales

Luteína y Zeaxantina

La investigación sugiere que estos carotenoides pueden promover la salud ocular a través de su capacidad para proteger la mácula del daño oxidativo inducido por la luz y el envejecimiento. La luteína parece estar asociada con la protección contra la degeneración macular relacionada con la edad.

Vitamina C

Promueve la función de la luteína/zeaxantina y protege al ojo del estrés foto oxidativo. Su efecto antioxidante está asociado con la salud de la retina y el cristalino, que se pueden

dañar con el paso de los años por el efecto de los radicales libres causados, por ejemplo, por la luz solar, el humo y la contaminación.

Mirtilo (*Vaccinium myrtillus*)

El extracto de mirtilo (o arándano silvestre) es rico en el flavonoide conocido como antocianosido, que puede ayudar a la mejora del flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno al ojo. Sus efectos protectores del colágeno favorecen la prevención y el tratamiento de diversas afecciones oculares y puede favorecer la agudeza visual nocturna.

Eufrasia (*Eufrasia officinalis*)

La eufrasia tiene efectos protectores en caso de orzuelos, síntomas de fatiga ocular, sensibilidad a la luz, ojos llorosos, picazón y trastornos oculares funcionales de origen muscular y nervioso. En la medicina popular, la eufrasia se usa para la inflamación del párpado y la conjuntivitis.

Beta Caroteno (de Alga D. salina)

Los carotenos son un grupo de compuestos solubles en grasa de color intenso (rojo y amarillo). El que se extrae del alga *Dunaliella salina* contiene una fuente natural de carotenoi-

des sinérgicos derivados de una de las fuentes más ricas de la naturaleza y con una gran actividad pro-vitamina A. La vitamina A juega un papel crucial en la función de bastones y conos oculares necesarios para la transmisión del impulso visual. Permite la adecuada adaptación a los cambios de luz y a la buena visión nocturna.

Extracto de Corteza de Pino

Derivado principalmente del pino marítimo francés (*Pinus pinaster*) es rico en bioflavonoides con una alta concentración de proantocianidinas oligoméricas. Ha mostrado en muchos estudios clínicos, efectos positivos para fortalecer los pequeños capilares en el ojo, pudiendo aumentar el flujo de sangre a la retina y mejorar los procesos visuales.

Recomendaciones finales

Cuidar nuestra alimentación también nos ayudará consumiendo frutas de temporada como sandía o melón, verduras de hoja verde y frutos secos. No debemos olvidar la correcta hidratación de nuestro cuerpo bebiendo suficiente agua, y de nuestros ojos con el uso a demanda de lágrimas artificiales. Si decide utilizar complementos alimenticios se recomienda consultar bien las etiquetas y es deseable que la formulación sea 100% natural y libre de excipientes y alérgenos no deseados. Aquellas personas que sigan un protocolo con medicamentos deben consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Proteja sus ojos de los enemigos invisibles! ■

Caroteno y vitamina E

Aliados en la salud de tu piel

Para una piel sana y bronceada

- Betacaroteno puro en una forma estable y fácilmente digerible: el precursor natural de la vitamina A.
- La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel, la visión y las mucosas en condiciones normales.
- Con vitamina E natural que contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo.
- Fabricado bajo control farmacéutico danés.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



Pharma Nord
www.pharmanord.es