

APRIL
2014

estar

VITAL

NUTRICION

PILAR ESQUER:

"EL CONSUMO DE GRASAS TRANS O HIDROGENADAS SI INCREMENTA LAS PROBABILIDADES DE PRESENTAR UNA ENFERMEDAD CARDIACA O UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR"

SALUD

EL CUIDADO DE LAS ARTICULACIONES

EN FORMA

EXISTE UNA RELACION DIRECTA ENTRE LA PRACTICA REGULAR DE DEPORTE Y UN BUEN INDICE DE VITALIDAD



Propósitos de año nuevo

Jon Mendia:

“La interpretación es un proyecto de vida”

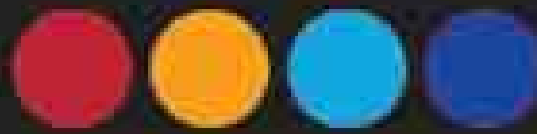
Y TAMBIEN EN

Es Bebé

La importancia del sueño

2,50€
GRATIS EN TV
FARMACIA

IX CONGRESO



MENTES BRILLANTES

28 Y 29 MAYO 2019 TEATRO ALCÁZAR - MADRID

21 MENTES BRILLANTES, 21 MINUTOS
Y 21 MUJERES

ENTRADAS YA A LA VENTA
WWW.MENTESBRILLANTES.TV

ENTRADAS
TICKET
75€

ENTRADAS
GOLD
120€

ENTRADAS
VIP
250€

PALCOS Y GRUPOS (- PERSONAS) CONSULTAR:
sd@mentibrillantes.es 911994158

ORGANIZADO POR



CON EL APOYO DE

Thinking Heads
INTELLECTUAL MANAGEMENT

CONSEJO REGULADOR



COMITÉ ORGANIZADOR



CON EL APOYO DE



CON EL APOYO DE



CON EL APOYO DE



[MENTESBRILLANTES.TV](http://WWW.MENTESBRILLANTES.TV)

VITAL

Directora Editorial
Teresa Gómez

Director
José Hernández
jherandez@grupovital.es

Redacción y Colaboradores
María Jiménez, Teresa Gómez,
María Ceballos y Victoria del Hoyo

Asesor de producción
José Manuel Sánchez

Edición y maquetación
Natalia Sánchez-Huerta

Agencia de imágenes
Vitalmedia

Publicidad

Calle del Oro,
14, 28.014 Madrid, España
www.vital.es

Deposito legal
España: M-1000-1997
Tel: +34 91 511 1111
www.vital.es



GRUPO
CÍRCULO

Propiedad y Distribución
COP S.A. Sociedad Cotizada
Bolsa de Madrid
C/ Santa Fe 21, 28014 Madrid
www.cop.es

Presidente

Antonio López

Director General

José Luis Sánchez

Suplementos especiales y artículos de
opinión: responsables de contenido

Julio Lora

Responsible for content

Maria Lora

Vital SA

Calle de la Industria, 11 pl.
28014-Madrid (España)
Tel: +34 91 511 1111 Fax: +34 91 511 1111
www.vital.es



Cooperación Editorial
José Manuel Sánchez Rodríguez

Asesor Médico
Dr. Sebastián Beltrán

Director General Comercial
David Rodríguez Gómez

Impresión

ALTO

Reserva legal

01/24 14/100/2001

Precio por ejemplar: 3,00 euros

Distribución Postal

Servicio Postal

TRIP

TRIP

TRIP

TRIP

Reserva de todos los derechos. Toda reproducción
de este periódico sin el consentimiento expreso de
Vitalmedia es expresamente prohibida.
Vitalmedia y sus editores no se hacen responsables
de los errores de impresión que pueda haber en el
completo.

Difusión controlada por



Sumario



VITAL n° 129 Enero-Febrero

2019

04 ESTAR AL DÍA POR EL DR. BELTRÁN

¿Cómo mejorar del estado de la salud?

06 A FONDO

Jon Mendía: "La innovación es un proyecto
de vida"

10 EN PORTADA

Positivos de año nuevo

12 NUTRICIÓN

Már Espeso: "El consumo de grasas trans y
hidrogenadas al incrementar las probalidades de
presentar una enfermedad cardíaca o un accidente
cerebrovascular"

18 SALUD

El cuidado de las articulaciones
¿Cómo saber cuándo se tienen que dar un
resaca total?

26 EN FORMA

Existe una relación directa entre la práctica
regular de ejercicio y un buen índice de
vitaminas

34 LA INFORMACIÓN MÁS VITAL



Es bebé

28 Te interesa
30 La importancia del
sueño

UNA DE CADA 10 PERSONAS TODAVÍA CONFUNDE EL RESFRÍALO Y LA GRIPE



Según el II Estudio Ordinal de Percepción y Actitudes de los médicos españoles sobre el resfrío y la gripe, el 10% de los españoles confunde resfrío y gripe.

Las infecciones derivadas del resfrío y la gripe son fáciles de confundir porque ambas involucran alteraciones en las vías respiratorias y los primeros síntomas pueden ser similares, explica Julio Marín, médico de Onda. El resfrío o catarro es una enfermedad leve, mientras que la gripe puede derivar en complicaciones como bronquitis o neumonía en determinadas grupos de riesgo.

La investigación revela además que tres de cada cuatro cuestionados aseguran padecer alguna de estas enfermedades al menos una vez al año y la mitad confirma que sufre uno o dos resfríos o gripes al año.

Farmacia y trastornos de alimentación

Los trastornos de la conducta alimentaria, con la bulimia como la enfermedad más común entre los adolescentes. "Los estudios epidemiológicos indican que un 10% de la población sufre algún tipo de TCA, por tanto, en España estamos hablando de 400.000 afectados", según la Dra. Mounia Grawi, Jefa de Pediatría y Trastornos Alimentarios del Hospital Niño Jesús.

Para prevenir este tipo de trastornos el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, la Fundación Fila y la Fundación Confes han puesto en marcha una campaña en las oficinas de farmacia. Desde las boticas se

apostará por la observación de los posibles signos de alerta de los TCA, como el aumento o la bajada de peso de manera injustificada o los comportamientos negativos sobre la imagen.

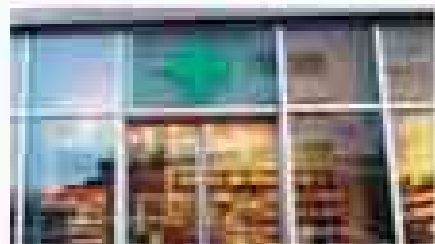


Óscar Castro muestra su colaboración al Ministerio de Sanidad

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Mª Luisa Carmona, ha anunciado que se está trabajando en un nuevo Real Decreto-Ley para regular la Formación Sanitaria Especializada, el cual será aprobado en unos meses. El objetivo de esta norma es establecer un procedimiento a la hora de incorporar las nuevas especialidades, que deberán cumplir unos criterios previamente acordados por las sociedades científicas y los colegios profesionales.

El Dr. Óscar Castro presidente de los Dentistas, se muestra satisfecho con este anuncio, ya que la transparencia supone un gran impedimento para que no se regulen las especialidades odontológicas que tanto demandan los profesionales desde la Organización Colegial. Además, muestra su total colaboración con el Ministerio de Sanidad para llevar a cabo este proyecto.

Jesús Aguilar apuesta por la comunicación



Resolución de Comunicación de Colegios de Farmacéuticos, Colegio Autónomos, y Colegio General, han mantenido recientemente un encuentro en Madrid, en el que se han repasado las necesidades del sector y se han conocido los principales proyectos estratégicos en los que trabaja la profesión.

La presidenta general del Colegio General, Nazari Martínez, ha animado a todos los Colegios a poner

mayor atención a la comunicación, que refuerza la realidad de la farmacia "una farmacia moderna, que se adapta a los tiempos, que responde a las necesidades de los pacientes y que ofrece soluciones al sistema".

Por su parte, el presidente del COCOP, Jesús Aguilar, ha destacado el espacio que han representado las instituciones colegiales en este ámbito, y ha invitado en la necesidad de seguir impulsando la comunicación y coordinando los esfuerzos en el ámbito de la representación colegial.

Por el doctor

Bartolomé Beltrán



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y DIABETES

Según una dieta saludable es el producto del 74 por ciento de los exámenes según el estudio "Comida y Salud" realizado por Uña y que se reduce al riesgo de diabetes y sus complicaciones. Más tarde la atención en resultados en materia de alimentación según la investigación el 17 por ciento de los estudiantes reconoce que los hábitos venidos en

1998 publicados en 2014, el 85,8 por ciento de la población tiene sobrepeso y un 21,8 por ciento obesidad, problemas asociados a la aparición de diabetes tipo 2. La prevalencia de obesidad en España es con diabetes tipo 2 es del 50 por ciento y de obesidad abdominal del 69 por ciento. Se estima que perder entre 15 y 13 kg de peso entre 2 años reduce el

riesgo a través de la alimentación y su estilo de vida de los alimentos. En el caso de la diabetes tipo 2 diferentes estudios han demostrado que tomar bebidas endulzadas con azúcar es la relación con esta enfermedad. Como sugiere el manual muchos personas creen que el azúcar causa la diabetes. Uno de los principales factores de riesgo para

El agente nutricional del sistema con diabetes una dieta adecuada a importancia especialmente en la primera fase tras el diagnóstico. Como indica los autores del libro, hay muchas maneras de evitar o seguir el plan de alimentación para la diabetes, realizando dietas bajas en grasas, integrando en alimentos de consumo en forma en



en otros datos, el 75,8 por ciento manifiesta no hacer falta en el desayuno y hacer un 78,3 por ciento dice no consume las verduras de los alimentos que consume. Llegamos una conclusión que arroja esta encuesta es que un 14,4 por ciento de los españoles tiene por costumbre no desayunar, una cifra que se reduce hasta el 21,4 por ciento entre los jóvenes de 18 a 24 años.

La investigación sugiere un papel fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades. En especial están los pacientes como la diabetes deben tener una alimentación más saludable y saludable. En el que según el estudio



riesgo de diabetes entre un 30 y 60 por ciento.

Los pacientes con diabetes mellitus precisan de un asesoramiento en términos de alimentación que, aunque a priori pudiera parecer complicado, en muchas ocasiones se basa en la aparición de hábitos saludables. Así lo recoge el libro "La Comida saludable", un manual cuyo autor es el Dr. José Zambrano, jefe de Cardiología del Hospital Ramón y Cajal, Rafael Ansón, Presidente de la Real Academia de Nutrición y un conjunto de profesionales de diferentes áreas de la medicina. Se trata de un documento que explica cómo se puede reducir



el riesgo de diabetes en el sobrepeso, y el consumo de calorías en exceso de cualquier fuente contribuye a subir el peso.

La educación dietológica y especialmente la educación nutricional es un pilar fundamental en el tratamiento integral de la diabetes, tanto 1 como el tipo 2. La más importante en este aspecto es que el paciente de una enfermedad crónica debe ser educado en el día a día de su vida y en sus hábitos nutricionales saludables y sostenibles a lo largo de toda la vida, según los Dres. María Cía y Manuel Esque, jefes de Cardiología del Hospital Ramón y Cajal.



estas conductas, actividades y adoptar las pautas del estilo de vida, el tipo de diabetes, y el tratamiento de cada diabetes en particular. Finalmente, el manual indica que el uso de técnicas de identificación de macronutrientes, estructuras de grupos de alimentos, estimaciones de raciones, listas de composición de alimentos y recetas saludables, es muy práctica para ellos, porque les proporciona un tiempo reducido para elegir mejor en la compra y para lograr disfrutar de un adecuado plan de alimentación haciendo más probable el mantenimiento de la intervención a largo plazo. En fin que hoy seguimos

Jon Mendía

“La interpretación es un proyecto de vida”

CON UNA CONSTANTE TRAYECTORIA, JON MENDÍA HA ESTADO COMPAGINANDO SUS TRABAJOS EN ASESINATO EN LA UNIVERSIDAD, TV MOVIE DE TVE, Y EN PRESUNTO CULPABLE, LA RECIENTE APUESTA DE ANTENA 3. EN AMBOS PROYECTOS INTERPRETA A DOS PEDROS, UNO YIN Y OTRO YANG, Y EN DOS ESPACIOS TEMPORALES BIEN DISTINTOS. UNO ES UN DESPIADADO MONJE DE LA SALAMANCA DEL SIGLO DE ORO, EL OTRO ES UN JOVEN Y BUENAZO ERTZAINA MUY LIGADO A SU JEFA.

Quejoso como de nacimiento o hijo adoptivo de Bilbao, Jon ha crecido en Madrid la ciudad donde está desarrollando su carrera interpretativa. Siempre tuvo la espina de la interpretación dentro y con 20 años se presentó para participar en el trabajo de la producción audiovisual, *Open Arms*, grabado en un edificio Móstoles (Vicente) que en ese momento es el que se comenzó de la interpretación y decidió ligar su vida a esta profesión. Interpretar le emociona y es una de las grandes aventuras de su vida, “una constante lucha que solo le proporciona felicidad”, afirma. Jon parece imparable. En todas las artes ha tenido un gran paso interpretativo. En *The Hole* y *Que nadie se mueva* en teatro; *Manalera* (Atracción) y *La memoria del agua* (TV3) en televisión y, también, en cine bajo la dirección de Vicente Aranda, en *Los Cuernos*, entre otros. En esta entrevista le vamos conociendo un poco más.

¿Con qué adjetivos te definirías como persona?
Noble y emprendedor.

¿Y cómo actor?
Concreto.

¿Cuándo y cómo descubriste tus dotes de interpretación?

El día de mi primer trabajo en la película *Open Arms*. Tuve la fortuna de realizar una escena cuando aun no conocía con certeza de la interpretación y me comencé a mover.

¿Cuándo decidiste que querías ser actor y cómo viviste tu primer papel a nivel profesional?

Decidí apostar por esta profesión a la edad de 21 años. Dejando Bilbao y comenzando esta aventura en Madrid. Mi primer trabajo en Madrid de forma profesional tras acabar la escuela fue en la película *Los Cuernos* de Vicente



Aranda, donde obtuve una buena. Fue un momento muy bonito que recuerdo a menudo, el inicio de los roles en Madrid.

¿Cómo te has sentido en el papel del buenazo Pedro en *Presunto Culpable*, serie que se ha emitido en Antena 3 hasta mediados de diciembre? ¿Qué tienes en común con este personaje, y qué te diferencia más?



Me gusta muy mucho con Pedro. Por poner un "pero" digo su estado laboral corporal o nivel de preparación, también el ser policía, pero su papel de hombre y noble en cuanto a la búsqueda de la justicia me resultó muy atractivo. Tal vez sea una más sencilla y tenga muchos más detalles, pero Pedro, por momentos se sale de su particular protocolo y acaba de hacer más risa.

T pasamos de un personaje bueno a otro terrible y peligroso, porque en la serie Anacleto en la Universidad, thriller que emite La 1 desde noviembre, tu personaje es Pedro Ferrer. ¿Qué le ha resultado más fácil y más difícil de este papel?

Pedro Ferrer es un malo malísimo. Es divertido ser malo, nunca lo disfruté. Fue sencillo ya que bastante y me quillaje le deben una fuerza al personaje en la que me resultó muy fácil llegar a esa mental que caracterizaba a la investigación. Fue fácil gracias a los compañeros de experimentación.

¿Cuál sería tu papel favorito para protagonizar?

Un buscavidas, alguien que pelee por conseguir sus sueños o proyectos de vida.

¿Cuáles consideras que son las cualidades necesarias para trabajar en el mundo de la interpretación? ¿Cuáles te definen más a ti?

Una mente o actor sin consistencia o paciencia del legendario. Una vez conseguida esa paciencia como fundamento una buena actitud y saber trabajar en equipo. Somos muchos trabajando en la misma dirección.

Me considero una persona sencilla con mucha emoción a flor de piel, puedo que sea un chico o contar historias.

Salus

¿Digestiones pesadas?



Galexier®

Fórmula herbal

Elaborado a base de un extracto acuoso de 12 plantas ricas en principios amargos

Las plantas amargas, gracias a su sabor amargo, estimulan y refuerzan la función de los órganos digestivos, mejoran el tránsito intestinal y favorecen la absorción de nutrientes. El sabor amargo también estimula el "bazo" y favorece el flujo de la bilis, una enzima digestiva que ayuda a digerir mejor.

¿Que aprovechar?



Si

Experimenta en tu propia experiencia, bienestar y performance.

Si lo vas de viaje llévate los comprimidos



¿Cuál es la mayor satisfacción que te ha dado esta carrera?

Trabajar con actores y actrices que alaban su trabajo desde hace tiempo. Y la alegría de ver a los niños colibríes (los hijos obcecados).

Cuando se ven actores o actrices de éxito, hay quien enfoca su triunfo hacia la suerte y no tanto en su talento. ¿Qué les dirías?

Sin posturas. Nada sin algo de talento puede estar ahí contando años.

vivi. Como que le devolvía amor, respeto, ternura, constancia y paciencia.

En momentos de derrota, cuando llevas ese sabor amargo que impide tragar saliva y se corta el apetito, ¿qué es lo que más te ayuda a superarte?

Andar por la ciudad escuchando música. Me lleva a un momento mucho más amable. Cambiando de prensa mejor y yo personalmente me libero mucho de lo previo.



¿Cuál es la gran cruzada de tu vida a la que más tiempo has dedicado o dedicarás?

La interpretación es un proyecto de vida. Dignos que le den toda, en mi mente. Sin otros años desde que aposté por esto y mi vida está muy ligada al ritmo que me genera.

El Dharma es un principio espiritual que significa que toda vida tiene su objetivo, su función, su llamada interior, su propósito. ¿Cuál es el de Jon Bernthal?

Mirar hacia atrás y recordar aquellos de los grandes temas a nivel personal como profesional. Vivir una vida plena en un lugar de paz y encontrar la felicidad y no ser derrocado por la opión.

¿Cuidas con tus cuidados de belleza?

Definitivamente creemos de piel, más en interiores para evitar la sequedad. El gran aliento los aceites y para el pelo mascarillas de vez en cuando.

Somos lo que comemos. ¿Cómo cuidas tu alimentación?

Como cuando tengo hambre, y cuando el hambre agrieta tengo la opción de disfrutar con diversos sabores. Soy muy de legumbres y pastos. Tengo una dieta de pan, pollo, carne roja, pescado y mucha verdura. Entre los frutos, entre las sagradas compotas de café de vez en cuando, y sobre todo mucha fruta entre los y buena hidratación.

¿Sigues alguna rutina deportiva?

Hay días en Madrid, gimnasio. Jero a mi entrenador Juan Casado hacemos rutina de entrenamiento. Trabajamos alrededor de 4 o 5 horas semanales. Mucho cardio, resistencia y pesas. Un entrenamiento comienza con días más pesados que otros.

Palidez, decaimiento, irritabilidad

síntomas de una falta de hierro

El hierro es el elemento básico para estar en forma, con energía y plena capacidad de rendimiento. Esta sustancia indispensable para la vida es absolutamente necesaria para numerosos procesos. Este mineral es, con el calcio, el que alcanza mayor concentración en el organismo humano con una cantidad aproximada de entre 3 y 5 g. Todos los células lo necesitan. Las mitocondrias las pequeñas centrales energéticas de nuestras células, utilizan a pleno rendimiento gracias a él. El hierro decorepta un papel decisivo en las etapas de regeneración, formación de colágeno, defensa inmunológica y producción de hormonas.

Niveles bajos de hierro. Síntomas:

Cada vez el hierro interviene en múltiples procesos y funciones del organismo humano, su carencia puede dar lugar a síntomas muy diversos. Los síntomas comunes, debidos, a menudo a niveles más bajos de hierro en sangre, reducen nuestra capacidad de rendimiento en general. En ocasiones, una carencia de hierro agudizada se notará especialmente en la cara: piel encendida, seca o áspera, manchas pálidas, vómitos, náuseas, caída del cabello y grietas en las comisuras de la boca son indicios claros de carencia de hierro. A estos puede sumarse dolores de cabeza, sensibilidad al frío, irritabilidad incluso dificultad para concentrarse.



Necesidades de hierro por día

Niños	0,5 - 1 mg
Adolescentes	1 - 2 mg
Hombres, mujeres después de la menopausia	0,5 - 1,1 mg
Mujeres en edad fértil	0,7 - 2,4 mg
Embarazadas	2 - 6 mg

Floradix es un preparado fabricado en Alemania que contiene hierro orgánico, además de vitaminas B₁, B₆, B₁₂ que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Gracias a que estos nutrientes llegan al intestino ya disueltos en un medio líquido son absorbidos más rápidamente. Particularmente beneficioso para las mujeres, incluyendo embarazadas y madres lactantes, niños, adolescentes, convalescientes, deportistas y vegetarianos.

Más información en:

Si le vas de viaje libéralo los comprimidos, y para los caldos pide Floradix-Floralixal



Propósitos de año nuevo

CONSEJOS SALUDABLES PARA AFRONTAR EL NUEVO AÑO.



C

Como cada año con las fiestas navideñas, regresan los buenos propósitos: dejar de fumar, hacer más ejercicio, aprender algún idioma y, por supuesto, adelgazar y recuperar la figura, especialmente si hemos cometido algunos pecados.

El deseo de adelgazar y ponerse guapa es tan generalizado que las dietas se convierten por estas fechas en los contenidos estrella de los buscadores de Internet. Pero ¿qué tan útiles milagro son estos. También truco de belleza, cuidados saludables... y un sin fin de consejos que prometen grandes resultados, pero no siempre son los más recomendados para la salud. Precisamente lo de buscar en Internet no es la mejor forma de lograr ninguno de esos buenos deseos, al menos en lo que a salud se refiere. Informarse es importante, pero siempre debe utilizarse fuentes rigurosas y, como siempre recomendamos, consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier decisión.

Por ello te traemos la lista de buenos deseos que ha preparado el laboratorio Evgo Healthcare, que te ayudará a recibirte propósitos saludables, de manera fácil y sencilla, pero con grandes beneficios.

Diez propuestas para verte mejor

✓ **Cuida tus uñas.** Cuida tu alimentación, seca bien tus manos cada vez que las lavas, evita maquiillar de forma permanente las uñas, para dejarlas respirar de vez en cuando y cuida mucho la selección de productos cosméticos que utilizas.

✓ **Cuida tus pies.** Seca bien tus pies tras la ducha, elige calzado que permita una correcta transpiración y evita los ambientes húmedos.

✓ **Mantén hidratada.** Es fundamental seca bien las manos cada vez que se humedezcan, evitar temperaturas extremas e hidratate tanto piel como cutícula de las uñas.

✓ **Evita los secantes.** Los secantes de la humedad de la piel causan inflamación, sequedad y engrosamiento de la piel (hiperqueratosis) que lleva a la ruptura de la superficie de la piel, la aparición de grietas, y fomenta más o menos posterior.

✓ **Camina todos los días.** Caminar es uno de los mejores ejercicios, no solo para mantener a raya el peso sino también para las articulaciones y pies porque mejora la circulación. Para poder poner en práctica este sencillo propósito solo necesitas aparcar el coche o otros medios de transporte siempre que puedas, reservar treinta minutos de tu tiempo para dar pasos a buen ritmo y elegir un buen calzado.

✓ **Si te vas a hacer un tratamiento, elige bien el momento.** El invierno es una de las estaciones más adecuadas para recibir tratamientos estéticos o dermatológicos puesto que muchos de ellos son más compatibles con la exposición solar y, en ocasiones, posibles hematomas, irritaciones o inflamaciones que es más fácil ocultar con los propios bronceados.

✓ **Piel sana y bonita.** Vigilar la alimentación y el consumo diario de agua, dormir lo suficiente, practicar deporte para estimular la circulación y mantener una buena higiene facial son hábitos imprescindibles para conseguir una piel sana y hermosa.



Cuida tu garganta

Alpenkraft®

Fórmula líquida herbal

Elaborada a base de un destilado y extracto aromático de 9 plantas y una mezcla de 4 aceites esenciales

Las plantas tomillo, mentarola, salvia, lavanda y canchales contribuyen a la salud de las vías respiratorias.

Además, como plantas, eucalipto, pino negro y eucalipto.



El invierno ya está aquí!

Pregunte en centros especializados, herbolarios y parafarmacias

Si

Si te gustan las infusiones prueba la de Alpenkraft

• **Higiene postural.** Sentarse constantemente evitando cruzar las piernas, no permanecer en la misma posición durante excesivo tiempo, modificar el mobiliario para adaptarlo a nuestras necesidades reales o agacharse flexionando las rodillas, más todavía si se va a coger algún peso, son algunas de las normas que nos ayudarán a prevenir trastornos musculoesqueléticos y, en consecuencia, a prevenir dolores.

• **Jugar con los más pequeños de la casa en el exterior.** Dedicarles un espacio de tiempo practicando con ellos divertidos juegos no solo les ayuda a distender de la rutina diaria y relacionarse mejor, sino que, además, te proporcionará a ti un motivo para moverte más, practicarás un ejercicio moderado a través de sus juegos.

• **Fomentar tus aficiones.** Dedicarle tiempo diario a tus hobbies ayuda a combatir el estrés y, además, estimula la creatividad. Si se trata de alguna afición que implique el uso de las manos, te ayudará además a mejorar la concentración.

• **Regula tu relación con el sol.** Distender de la luz del sol de forma moderada, a las horas adecuadas del día y con la correcta protección es saludable. El exceso, o la falta de misma, repercute o en la suficiente protección química o física puede acarrearnos irritación y quemaduras en la piel.

• **Y para terminar, un consejo más para todos los días: ¡pelearse!** La vida nos mantiene en forma porque hace que trabajemos una musculatura que normalmente no utilizamos tanto. Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, mejora nuestras relaciones sociales y nos da una mejor imagen de nosotros mismos. 🍀

Pilar Esquer

“El consumo de grasas trans o hidrogenadas sí incrementa las probabilidades de presentar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular”

HABLAMOS CON PILAR ESQUER, EXPERTA EN NUTRICIÓN APLICADA A LA DIRECCIÓN DE EMPRESAS.



I

La salud de nuestro cuerpo, al igual que la del resto de órganos de nuestro cuerpo, depende de la alimentación que tengamos. Muchos son los estudios que han demostrado que una dieta equilibrada y saludable, rica en proteínas, vitaminas y minerales, puede ser una clave fundamental para prevenir la ansiedad y optimizar nuestro rendimiento. Sentirse bien física y mentalmente es imprescindible para realizar con éxito cada una de las obligaciones diarias. Ejemplo de ello es la actividad laboral, donde las obligaciones parecen ir en aumento. La alimentación saludable en el trabajo es una necesidad que las organizaciones no deberían olvidar.

Una buena práctica nutricional afecta también a las empresas, ya que tener una alimentación equilibrada reduce en una mayor vitalidad y energía, así como en la prevención de enfermedades crónicas. Resultado de esto es la reducción del absentismo laboral.

Partiendo de la premisa de que una buena alimentación es un elemento de trabajo saludable tanto en las compañías como en los empleados, la combinación de ambas partes adquiere un rol fundamental. En este sentido, la experta en nutrición Pilar Esquer, viene jugando un destacado papel, asesorando a empresas y trabajadores para conocer, de primera mano, los

beneficios de una dieta sana y equilibrada que ayude a combatir a los largos periodos, las tensiones, los conflictos y el estrés.

¿En qué consiste participar en conferencias, asesorando a empresas en temas de wellbeing, qué resultados viene teniendo?

Entre otros, bienestar del trabajador que recibe de las empresas en las que he desarrollado los programas, pero en todos se ha podido apreciar cambios importantes en distintos parámetros de salud: reducción de peso, reducción de la tasa de colesterol, mejora de la tensión arterial y en los niveles de glucemia.

Para más allá de estos datos, que son importantes, los trabajadores y sus superiores refieren más energía y buen humor en

el trabajo que se realiza en su actividad en el terreno, aumentando la productividad y mejorando el ambiente laboral.

Otra de las mejoras observadas es que, gracias a la pérdida de peso vemos una reducción en los problemas relacionados con el estrés, muchos de ellos derivados en primera instancia del sobrepeso. Y el sentirse más ligero y con más energía gracias a ello ayudan al ejercicio en sus hábitos, que con ello mejora la mejora experimentada. (Y todo comienza con un cambio en su comida)

¿Qué se podría implementar hoy en día para que las empresas promuevan una correcta alimentación entre sus trabajadoras, así como incentivarles a que hagan ejercicio, no fumen o disminuyan lo suficiente?

Hay muchas formas de promover la salud de los trabajadores, pero un buen programa debe adaptarse a las necesidades de cada empresa, pues todas son diferentes y sus necesidades también. Cuando diseñamos un programa de bienestar realizamos primero una valoración in situ de sus necesidades, analizando el tipo de trabajo realizado, edades y sexo de la plantilla, posición de salud, entre otros como psicología, dietética y en función de ello proponemos acciones.

Algunos ejemplos de dichas acciones dentro del ámbito de la alimentación, son talleres de nutrición adaptada, programas grupales de pérdida de peso ligados a un reto saludable (El exceso en mano de la cantidad de peso perdido a la ONG de su elección), creación de una web saludable con páginas de salud, recetas saludables adaptadas a la empresa, diseño de menús saludables para el comedor de la empresa, creación de sesiones personalizadas in house...

Además, ofrecemos talleres especiales para diferentes colectivos dentro de la empresa, es los que se proponen planes de alimentación adaptados a situaciones especiales, por ejemplo "Manteniendo el estrés desde el desayuno" para dietistas en riesgo de síndrome oca, o "Omnívoros y vegetarianos vegetarianos: cómo diseñar su comida" especialmente pensado para grupos de dietistas o empleados con una alta carga de trabajo laboral.

¿Qué nota le daría a los comedores escolares españoles? ¿Coincide con sus fortalezas y debilidades?

En el ámbito de los colegios, por desgracia queda mucho por hacer, si bien es verdad que empezamos a ver empresas que están ya incluyendo menús más saludables, con productos frescos, de temporada y de proximidad. La alimentación de los escolares debería ser una prioridad pues de ella depende en gran medida sus resultados académicos, y sin embargo el precio sigue, a día de hoy, siendo el principal elemento de decisión a la hora de elegir la empresa que gestione el comedor.

En Europa ya se están incluyendo criterios verdes que exigen a las empresas en sus menús saludables más sostenibles y limpios. No hay comida sana sin sostenibilidad.

¿Y a las empresas de vending con sus máquinas emplean un exceso de descuentos de trabajo, líneas de productos azucarados o salados?

Aquí sin duda existe un problema. Y me encanta cuando viene, siendo que en todos los estudios de satisfacción que se realizan en el sector de la alimentación, los consumidores siempre cada vez más se preocupan por la salud, el sector vending aún no ha cambiado el chip y va en esta una nueva vía de negocio. Si realmente vamos a ganar lo que queremos, por que nos estamos convirtiendo cada vez que promovamos los hábitos que ofrecen estos máquinas?

¿Te preocupan tus huesos?



MEMBRO DE
Mena07
www.mena07.com

Nattolin® Osteo

Vitaminas K2 y D3

Es un preparado elaborado a base de vitamina K₂ (menquinona 7) procedente de cultivos en campo vitamina D₃ que contribuyen al normal desarrollo de la estructura ósea y la densidad de la misma. La vitamina D₃ contenida en el preparado ayuda a la absorción y la normal utilización del calcio por el organismo.

¡Cuida tus huesos!



Pregunte en centros especializados, farmacias y parafarmacias.





En los hospitales, tanto públicos como privados, es una constante el ofrecer bollería, zumos azucarados y sobrecitos de azúcar de los desayunos. ¿Cuál es su opinión?

MI opinión es que es una lástima deberíamos poder demandar a los hospitales por la comida que nos dan. Esos desayuno que les ofrecen están en pocas condiciones y con compensaciones más bajas y peores debido a la mala alimentación que reciben en los hospitales.

Si la alimentación es importantísima siempre, cuando estamos enfermos o recuperándonos de una operación, lo es más aún, pues nuestras necesidades de nutrientes están aumentadas, precisamente porque nuestro cuerpo

está haciendo a veces más funciones de reparación. Hay en día en nuestros hospitales es común ver desayunos o meriendas a base de zumos de fruta azucarados, galletas o bollería industrial azucarada, zumos azucarados...

Y las cenas de los comedores y cenas, como podemos ver de la mano de Alberto Güerzo en TV, no son mucho mejores. Parte del problema radica en que la figura del Dietista-Nutricionista (D-N) no está presente en nuestra sociedad política y por tanto perdemos la oportunidad de aprovechar los conocimientos de una colección de profesionales capacitados para mejorar la salud a través de la alimentación.

Además, la inclusión de los D-N en los hospitales sería una medida rentable,

pues supondría una más pronta recuperación de los pacientes y esto, a su vez, un mayor costo en medicamentos y en días de hospitalización.

¿Qué porcentaje de nuestra energía nuestro cerebro necesita para funcionar?

Nuestro cerebro requiere tan sólo un 2% de nuestra masa corporal, pero consume un 10% de oxígeno y hasta un 40% de la glucosa de las necesidades diarias de nuestro organismo. Es un órgano además que consume un constante suministro de energía y por tanto es muy importante que le suministremos para conseguir sus energía y cuando se le suministramos. Cuando necesitamos hacer algún esfuerzo físico debemos prestar un qué cuidado con más atención para ello. Pero más que nos cuestionamos lo mismo para nuestro cerebro.

He escuchado muchas veces a dietistas hablar de cómo diseñar un día para preparar un siguiente competición. Sin embargo, no recuerdo ir nunca de personas estudiando una operación, por ejemplo, o a algún ejecutivo en período de negociaciones de los contratos de los casinos más importantes para un negocio. Cada célula de nuestro cuerpo se alimenta de lo que ingerimos y se comporta según el nivel que hacemos elegir. Nosotros tenemos también.

¿Cómo puede afectar la carencia de nutrientes a nuestro cerebro?

La carencia de nutrientes afecta de forma muy especial a nuestro sistema nervioso. Sin un aporte correcto de nutrientes nuestro rendimiento intelectual se ve compensado: falta de atención, retraso en el aprendizaje, falta de concentración y motivación, mala memoria o deterioro de la memoria. A largo plazo, una mala alimentación nuestro estado, estado más afectado, que viene los huesos para un deterioro normal en la tercera edad, y aumenta el riesgo de demencia vejal y enfermedad de Alzheimer.

¿Cuál es el papel de las proteínas a la hora de mantener las células cerebrales?

Las proteínas son la materia prima con la que elaboramos nuestros neurotransmisores más importantes: serotonina, dopamina, noradrenalina, todos imprescindibles para mantener funciones cerebrales.

La serotonina es necesaria para hacer a cabo las funciones receptoras y cogniti-



AQUILEA

La fuerza de la naturaleza

TOMA EL CONTROL DEL COLESTEROL



REDUCE la absorción del colesterol **ENDÓGENO**

*Estudio Kaplan**

CONTROLA la formación del colesterol **ENDÓGENO**

Estudio de Amadori (1998)

PROTEGE frente al **DANO OXIDATIVO**

Estudio 2

Estudio 3

res. La dopamina mejora nuestra atención y memoria y la serotonina la atención y el aprendizaje. Todo ello los fabricamos a partir de los aminoácidos que tienen las proteínas que comemos. Las proteínas no debemos olvidar que podemos obtenerlas, no sólo de los productos de origen animal (carne, pescado, huevos, lácteos) sino también, y de forma más saludable para nuestro cuerpo, de los legumbres y los frutos secos. Debemos reducir la ingesta de carne y aumentar la de legumbres. Le agradecemos nuestro cuerpo y también nuestra salud mental.

¿Cómo afectan los azúcares al cerebro? ¿Qué recomendaciones nos puede dar sobre estos?

El azúcar que añadimos a nuestros alimentos, o los presentes en los productos dulces y no tan dulces (hay azúcar escondido en prácticamente cualquier producto procesado), es digerido y metabolizado muy rápidamente y provoca un pico de glucosa muy alto en nuestro torrente sanguíneo. Nuestro organismo produce entonces una cantidad muy elevada de insulina para retirar toda esa glucosa de nuestra sangre. Tal cantidad de insulina retira de forma rápida la glucosa, dejando caer nuestros niveles de energía y llevándonos también nuestra concentración y memoria y nuestro buen humor. Esto nos deja cansados, irritables, entorpecidos y con necesidad de comer algo dulce, comenzando el ciclo de nuevo. ¿Recomiendo estos alimentos? En el día a día sí, preferentemente, todos nosotros. Todos los hidratos de carbono refinados (pan blanco, pasta refinada, arroz refinado, cereales de desayuno refinados...) se comportan en nuestro organismo de forma idéntica, provocando las mismas consecuencias.

Como desde hace décadas de 50-60 años todo lo que consumimos está refinado, no es de estudiar los problemas de salud que tenemos hoy en día derivados de eso, siendo lo distinto el mayor de ellos. Como vesiceros comunes, con toda su fibra y otros los azúcares de nuestra dieta es el cuerpo regula que podemos hacerle a nuestro cuerpo, y eso nos lo compensa con una especie de insulina, entre nosotros y otros todo marcha más estabilidad emocional.

¿El consumo de grasas naturales y trans (las que se encuentran en los alimentos de origen animal, excepto el pescado), en qué medida está asociado con la función cognitiva y la memoria a largo plazo?



Hay que distinguir entre grasas saturadas y grasas trans, pues no son lo mismo. Las primeras son las que encontramos en la carne, huevos, lácteos y debemos consumirlas con moderación. Hasta ahora se pensaba que eran perjudiciales para el organismo y las responsables del aumento de riesgo de problemas cardiovasculares. Pero con otros estudios y estudios recientes demuestran que no existe una relación con los cardiopatías como se pensó. Hoy en día, si la recomendación de ingesta total de grasas saturadas es de un 10%, la recomendación para las grasas saturadas es mantenerlas por debajo del 10%, pues sí juegan un papel pre-

judicialmente en nuestra cognición. A más largo plazo, según estudios en laboratorio con animales, las dietas altas en grasas saturadas se relacionan con una pérdida de memoria, disminución de los refijos y dificultad de aprendizaje. Así pues, si bien no hay que eliminarlas porque cumplen su función, sí debemos moderarlas al mínimo.

Con las grasas trans no ocurre lo mismo y por eso se que se respete la industria alimentaria en consecuencia que "un poco no hace daño" la realidad es que cualquier cantidad es dañada. Las grasas trans son grasas vegetales líquidas a las que se añade, de forma artificial hidrogeno, para he-

cedes más resistentes al calor y así soportar mejor las altas temperaturas de los hornos y demás procesos industriales. Entre otras las encontramos en los productos alimentarios muy procesados (galletas, bollería, papas, snacks, café y leche en polvo, margarina y un largo etc.), porque reducen costes de producción e la industria alimentaria, facilitan el transporte y alargan la vida del producto de hecho, este último es un buen truco para deshidratar cuando no figura en el etiquetado de un producto dura un tiempo instantáneamente largo, es prioritariamente agua que los conservas. El consumo de grasas trans e hidrogenadas va incrementando las probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular o un accidente cerebrovascular.

¿Qué principales alimentos pueden ayudar a que la salud de nuestro cerebro sea óptima?

Aunque todos los nutrientes son importantes, los que más necesitan nuestro cerebro son ácidos grasos esenciales omega 3, vitaminas del grupo B y antioxidantes y minerales como el hierro, zinc y magnesio. Nuestros cerebros, al ser depuradores, es un 60 % agua, principalmente omega 3. Así pues es fácil comprender su importancia. Entre todos los grasos esenciales son los mejores amigos de nuestra memoria y de nuestra capacidad cognitiva, pues mejoran nuestra función y las conexiones entre ellas. La falta de estos grasos está relacionada no sólo con dificultades en la atención y en el aprendizaje sino también con conductas agresivas y conflictivas. Hay estudios fascinantes a este respecto llevados a cabo en prisiones donde un aumento en la ingesta de ácidos grasos esenciales y vitaminas del grupo B supuso una reducción en los actos violentos de un 75 %, en tan sólo dos semanas.

Los nutrientes del grupo B van desde la vitamina B12 hasta el B1, mejorando la concentración y la memoria. Los antioxidantes presentes en la verdura y frutas, sobre todo los frutos rojos, son los encargados de disminuir los radicales libres, fruto de las altas tasas de consumo de oxígeno y glucosa por parte del cerebro para su funcionamiento, y que son los responsables de la oxidación celular y una oxidación excesiva en nuestro cerebro. Todos estos nutrientes potenciadores de nuestra memoria los encontramos en alimentos sencillos y fáciles de conseguir y preparar: pescado azul, frutos rojos, semillas (lino, sésamo, chía), frutos rojos (arándanos, fresas), verduras verdes (espinacas heladas), calabaza.

¿En cuántas comidas y de qué forma deberíamos distribuir nuestra dieta?

Como para todo en la vida, y en el campo de la nutrición en particular, hay distintas opciones a este respecto. Mi opinión es que debemos aportar nutrientes de forma regular a nuestro organismo para evitar altibajos en nuestros niveles de energía. Comer 3 veces al día, haciendo 3 comidas principales y dos colaciones, una a media mañana y otra a media tarde, garantiza el funcionamiento estable de nuestro glucosa y por ende de nuestra energía. Un reparto correcto de estas comidas sería: desayuno 20-25 % (de la ingesta total diaria), almuerzo 10-15 %, comida 30-35 %, merienda 10% y cena 25 %. Desde muy poco al desayuno, evitando la mala costumbre de meriendar (como cuando estamos niños), y cenar poco y más temprano sería un buen momento para los cambios de hábitos que yo recomendaría. ●

Para saber más de los libros con los que trabaja Thinking Inside, puedes consultarlos gratuitamente en www.thinkinginside.com

Cuida tu azúcar



CANELA

CROMO

El binomio perfecto

Cinnulin®

Canela + Cromo + Magnesio + Vitamina E

Esta cápsula está elaborada a base de un extracto especial de corteza de canela de Ceilán con el contenido de cromo así como como que contribuyen a mantener normales niveles de glucosa en sangre. Además, tanto el cromo como el magnesio, ayudan al normal metabolismo energético.

¡Cuida tu salud!



Prepara en centros especializados, farmacia y parafarmacia



El cuidado de *las* *articulaciones*



EN LA ARTICULACIÓN, CADA EXTREMO DE LOS HUESOS ESTÁ CUBIERTO DE UN TEJIDO DURO, ELÁSTICO Y FLEXIBLE, QUE ES EL CARTILAGO. ESTE FACILITA EL MOVIMIENTO ENTRE LOS HUESOS Y ACTÚA COMO AMORTIGUADOR ENTRE ELLOS.

I

Las articulaciones más conocidas son las móviles y las semi-móviles en rodilla, hombro, muñeca, codo, así como en las vértebras de la columna vertebral. No todas las articulaciones son móviles, ya que hay otras que se licúan por continuidad de las superficies óseas y no poseen movilidad, ejemplo de ellas son los huesos del cráneo.

Las articulaciones móviles son como las "bisagras" de los huesos. Y de forma similar a lo que sucede con las puertas, cuando estas no se mueven en dirección, si nos hallamos una actividad física de forma diaria, conlleva el peligro de que la musculatura que las soporta se debilita y, con ello, se produce la degeneración articular y el consiguiente dolor. Para mantener el cartilago y el líquido sinovial que lubrican y articulan los huesos en buen estado se recomienda el ejercicio. Pero hay que tener siempre en cuenta que el ritmo o intensidad de uno debe adaptarse a la edad, el sexo, la constitución física o el nivel de entrenamiento. Además, se recomienda seguir unas pautas de preparación antes y después del deporte. De esta forma conseguire-

mos evitar lesiones y sobreesfuerzos, además de buenos resultados. Así lo han explicado los expertos de la firma Arkoguardia, en la presentación de la última novedad de la gama Arkoflex para cuidar las articulaciones. Esas han recordado que "ante la tiranía de la fiebre del running, las clases de zumba y la alta intensidad del cross-fit, debemos ser conscientes de que todos tenemos limitaciones". El objetivo no debería ser correr un maratón si no se está habituado a esta actividad deportiva ni levantar una considerable cantidad de peso, sino de mantenerse en forma con actividades recomendadas, como la natación, el yoga, el pilates, el senderismo...

Como regla general, para favorecer la movilidad de nuestros cuerpos y evitar el dolor, el correcto funcionamiento de las articulaciones es fundamental y esto depende en gran medida de nosotros mismos. Pero con el paso del tiempo, de forma casi inevitable, las articulaciones se van sometiendo al desgaste, lo que puede derivar en molestias o dolores de diferente intensidad.

Congreso Europeo de Oficina de Farmacia
Salón de Medicamentos y Parafarmacia



infarma

BARCELONA 2019

ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

19, 20 y 21 de marzo-Recinto Ferial Gran Via

www.infarma.es



Colágeno: una proteína clave

Y si hablamos de algunas lesiones también de falta de colágeno. Pero ¿qué es el colágeno? Se trata del componente con más presencia en nuestro tejido conectivo. Una proteína que aporta estructura y elasticidad a los tejidos de nuestro cuerpo y está presente en nuestra piel, cartilago, ligamentos, músculos, pelo, calvicie, uñas, dentina, vasos sanguíneos, córnea, retina, huesos y tendones. A medida que cumplimos años, este se va perdiendo y, con ello, se produce la pérdida de densidad ósea y el desgaste articular. Del

Y como explica Luis García Toro de Artrofarmia, "nuestro organismo es capaz de regenerar este colágeno, pero a partir de una determinada edad, que puede variar entre los 30 u 35 años, empezamos a perder la capacidad de regeneración y, con ello, aparecen los signos de envejecimiento: flaccidez en la piel, uñas y, sobre todo, problemas en articulaciones". Dejado a un lado esta técnica general, la pérdida de colágeno puede también aparecer en personas jóvenes, pues la pérdida progresiva comienza aproximadamente a los 25 años. Caso especial es el de

los deportistas de élite, los cuales sufren un desgaste mayor y anticipado, que no se corresponde con la edad natural.

Colágeno: ¿cómo conseguirlo?

Debido a la importancia del colágeno para la salud de nuestros huesos y articulaciones, resulta imprescindible que esta proteína sea incluida en nuestra alimentación de forma habitual, con el objetivo de equilibrar su oferta y proporcionar el suficiente soporte. Se encuentran hoy, tanto en alimentos como en suplementos generalmente como derivados de piel, tendones, huesos. Lo podemos encontrar, por ejemplo, en la piel y espaldas del pescado, en los cartilagos de la carne torera, callos, tendones, manitas de cerdo o en las gelatinas. Al tratarse de alimentos que no constituyen de forma habitual y no constituyen parte fundamental de la dieta del día a día, Luis García Toro recomienda utilizar suplementos alimenticios, ya que "permite ingerir la dosis diaria de manera fácil".

Otros activos

Aparte del colágeno, para el cuidado de las articulaciones interviene otro activo: —explica García Toro— entre los que destaca "la vitamina C, el ácido hialurónico, que también forma parte de la articulación; la cúrcuma, una planta con grandes virtudes para el organismo por su efecto antiinflamatorio y antioxidante; y el magnesio".

La vitamina C interviene en la formación del colágeno, una proteína que aporta elasticidad y mantiene unidos los tejidos de nuestro cuerpo. Por ello se encuentra en altas concentraciones en estructuras como las articulaciones, los tendones, los ligamentos y el cartilago. Almacénamos en vitamina C son los cítricos, el pimiento rojo, el pimiento y el kiwi, entre otros.

El magnesio es un mineral que ejerce múltiples funciones en nuestro organismo como contribuir a la relajación de los músculos, al mantenimiento de los huesos en condiciones normales o a la protección de las articulaciones. Hasta el 60% del magnesio que tenemos en los huesos y el restante se encuentra en sangre y tejidos (plásmas). Este mineral se encuentra en una amplia variedad de alimentos, como en frutas, verduras, pescado y carne.



¡Que el ritmo no pare!

Emuliquen Simple actúa como laxante lubricando, ablandando y plastificando las heces, facilitando así la evacuación intestinal.

Contiene parafina líquida emulsionada altamente estable. Su acción lubricante facilita la evacuación especialmente en casos de estreñimiento por hemorroides u otras condiciones dolorosas de ano y recto.

CON AGRADABLE SABOR A VAINILLA.



LAINCO

Ayda, S.A. - 8-12 - 00111 - Mail: ventas@lainco.com



No administrar más de 6 días seguidos sin consultar al médico.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

Entre de 6 a 12 años:
1 o 2 cucharitas (dependiendo el día).
Adultos y mayores de 12 años:
1 o 2 cucharadas al día.



Adultos y mayores de 12 años:
1 o 2 sobres al día.

EMULIQUEN SIMPLE
Tratamiento sintomático
del estreñimiento ocasional



¿Cómo saber cuándo se tienen piedras en la vesícula biliar?

EL 5% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DESARROLLARÁ A LO LARGO DE SU VIDA PATOLOGÍA DE LA VESÍCULA BILIAR.

La vesícula biliar tiene como función principal liberar bilis al tracto (digestivo durante la ingesta de alimentos para favorecer la absorción de estos). La enfermedad vesicular más frecuente es la aparición de cálculos (litiasis) en su interior, aunque también podemos encontrar pólipos vesiculares o "cáncer", afirma el doctor Pedro Machado Lirio, del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud San José. Los cálculos, que pueden ser de número y tamaño variables, son depósitos de colesterol, sales biliares o una combinación de ambos que se forman dentro de la vesícula y que provocan obstrucción de la salida de bilis, inflamación local o infección.

La sintomatología de los síntomas es muy variable: desde digestivos pesados, náuseas o vómitos hasta dolor abdominal tipo cólico posterior a la ingesta de comidas copiosas o grasas en gases y/o cólicos vesiculares. "Algunas veces la forma de presentación de la enfermedad es más severa, con inflamación aguda de las paredes de la vesícula (colecistitis aguda), ictericia obstructiva (obstrucción amarillenta en piel, conjuntivas y mucosas) secundaria al paso de cálculos a la vía biliar principal, que ocasiona obstrucción del drenaje biliar, o pancreatitis aguda (inflamación potencialmente mortal)", explica el especialista.

Hay casos también en el que no se presentan síntomas y la detección de los cálculos es casual durante una prueba radiológica rutinaria o en el estudio de otra patología abdominal.

¿Es frecuente la patología vesicular?

La colelitiasis (piedras en la vesícula biliar) es una enfermedad con una prevalencia medio-alta en nuestra media.

"Algunos estudios hablan de que el 1% de la población en España desarrollará a lo largo de su vida patología vesicular. Sin embargo, si la comparamos con la prevalencia en Vietnam o otros países de Latinoamérica, donde el 25% de la población padecerá colestiasis, podríamos decir que es una prevalencia relativamente baja", afirma el doctor Machado.

Pruebas para el diagnóstico de colestiasis y soluciones quirúrgicas

Hoy en día existen numerosas pruebas que permiten el diagnóstico de esta patología. Sin duda alguna, la prueba de elección es la ecografía abdominal, aunque también es posible servir de una analítica de sangre en la que se evidencia el comportamiento de las enzimas hepáticas, bilirrubina sérica y niveles de colestasis (gammaglutamil transaminasa y creatinina) que indican el correcto drenaje biliar. "En algunos casos están indicadas pruebas adicionales como TAC abdominal o Colangi-RMN", añade el cirujano del Hospital Quirónsalud San José.

En el caso de un diagnóstico de litiasis vesicular, la recomendación es la extracción quirúrgica de las piedras por cirugía laparoscópica o mínimamente invasiva. Además, al ser un procedimiento por vía laparoscópica, lo habitual es un ingreso hospitalario de menos de 24 horas. "El dolor postoperatorio es leve a moderado durante las primeras 24-48 horas y cede con analgesia convencional. La reincorporación al trabajo y a la vida normal suele ser a la semana de la intervención quirúrgica", concluye. ●

CB12[®]



NEUTRALIZA. NO ENMASCARA

¡MÁS A
MUESTRO
EFECTO!



HORAS DE...
EFEECTO

HORAS DE...
BUEN ALIENTO



Cócteles



Mint-mentol

Chicles



Boost



Buave

Disfruta de los momentos

CLEROS CEYRAN CUANDO CEYRAN

Existe una relación directa entre



la práctica regular de deporte y un buen índice de vitalidad

EL ESTUDIO ZESPRI REFLEJA QUE LAS PERSONAS MÁS VITALES DESTINAN MÁS TIEMPO A REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA AL DÍA.

A

quellos que más tiempo dedican al deporte son quienes presentan un mayor grado de vitalidad, establece una relación directa entre ambos. Esto revela el II Estudio de Vitalidad de Zespri, mostrando que aquellos que realizan deporte durante una hora o más presentan un índice de vitalidad superior a la media (entre 7,5 y 10), mientras que los que emplean media hora o menos alcanzan un índice de vitalidad inferior a 4,4.

Como demuestra el estudio, el ejercicio, lejos de reducirlo, es clave para mantener un buen índice de vitalidad. Según los expertos, moverse es sinónimo de salud y la actividad física diaria es un hábito vital que

proporciona bienestar e incluso favorece las funciones cognitivas. Para poder realizar ejercicio, señalan los expertos, es importante conocer nuestro cuerpo, saber nuestras limitaciones y reconocer nuestras habilidades.

Concienciadas de la importancia del ejercicio físico, las mujeres practican más ejercicio que los hombres, según el II Estudio de Vitalidad de Zespri. Al igual que ellas dedican más tiempo al ejercicio que ellos, el estudio revela también que los jóvenes practican más deporte que los mayores, dedicándose de media a unos 45 minutos diarios a la práctica de algún deporte o actividad física. ■

estar vital

www.esta.com

bebé



La importancia del sueño



LAS EMBARAZADAS TIENEN VEINTE VECES MÁS PROBABILIDADES DE CONTRAER LA LISTERIOSIS

La listeriosis es una infección causada por una bacteria, la *Listeria monocitogenes*, tras la ingesta de alimentos contaminados. A menudo suele producirse en personas con otros defectos de su inmunidad... «...o puede ocasionar múltiples manifestaciones clínicas, algunas graves, en embarazadas, recién nacidos e inmunocomprometidos, que presentan una susceptibilidad mayor de infección. De hecho, consultamos a la doctora Carmen Martín Blanco, del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Nuestra Señora del Rosario, aunque su incidencia es baja (señala entre 1,2 por cada 10.000 embarazadas), las gestantes presentan un riesgo de contraerla 20 veces superior a la población general».

Para evitar las posibles complicaciones para la madre y el feto o el recién nacido, se hace preciso prevenir su infección. La gestación supone un estado de inmunodepresión para la mujer que la hace más susceptible frente a ciertos tipos de infecciones, como a la listeriosis. No hay que olvidar que este microorganismo es capaz de atravesar la placenta e infectar al feto, pudiendo provocar aborto, parto prematuro, muerte fetal o infección neonatal, lo que podría suponer serias consecuencias para el recién nacido», asegura la especialista.

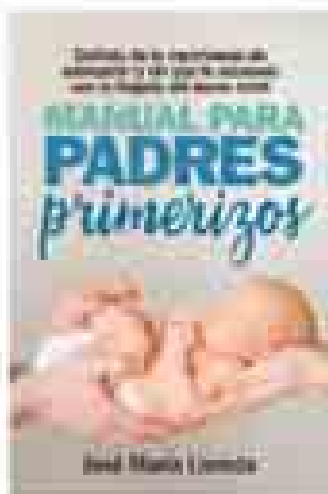
bb al día

Claves para padres primerizos

La editorial Accipere presenta Manual de padres primerizos, la guía perfecta para aquellos papás y mamás que acaban de ser padres o pronto lo serán. Escrito por el Dr. José María Llorca, pediatra y neonatólogo con más de 20 años de experiencia quien nos da claves fundamentales para que papás primerizos sobrevivan a los primeros meses del bebé.

Una guía impresa brillante para conocer mejor a nuestros bebés, que circunstancias le acompañan tras el parto, qué hacer en el hospital y durante el primer mes de vida, qué problemas se le pueden dar y por qué, qué significan sus movimientos, cómo darle lactancia materna o artificial, cómo cuidarlo o jugarlo, los procesos de los lactantes más frecuentes, cuándo acudir al pediatra.

Según el Dr. Llorca, "no hay padres ni madres perfectos, pero sí padres que viven esta aventura sin sufrir por problemas innecesarios. Lo que nosotros decidimos hacer, siempre que se acompaña de amor, cariño, cuidado y respeto hacia nuestro bebé y hacia nosotros mismos, será lo mejor para nosotros y para él".



Uriage lucha para combatir la dermatitis atópica

Laboremos Uriage, comprometidos con la piel más sensible, promovemos hábitos saludables que evolucionan en el cuidado de las pieles atópicas. La piel atópica es una afección cutánea crónica que afecta a uno de cada cinco bebés, al 20% de los niños y a un 15% de la población adulta. Total 20% de las personas de dermatitis atópica en la vida, obteniendo una mejora de la piel entre los 10 años de edad. Sin embargo, en el 10% de los casos, hay una manifestación de eczema en la edad adulta, aunque favorece hábitos fundamentales de Uriage.

El estilo de vida, agentes externos e ambientales, así como factores hereditarios están involucrados que cada vez haya más niños con eczema, dermatitis o lesiones cutáneas. Y es que un 30% de los consultos dermatológicos son ya por dermatitis atópicas.

Para el tratamiento de la dermatitis atópica se recomiendan los emolientes para proporcionar a la piel una estructura duradera de máxima comodidad en el momento de Uriage. Además, hay que tener en cuenta la forma, la cantidad y las posibles complicaciones.



RECOGIDA EN FARMACIA
SIN GASTOS DE ENVÍO

PAGO
SEGURO



DESDE
CASA

ENTREGA
A DOMICILIO



MILES DE PRODUCTOS
DE LAS PRIMERAS MARCAS

 globalpharma.es

Tus productos de parafarmacia
al alcance de un clic



Entra en www.globalpharma.es

y descubre todos los beneficios de comprar online.



La importancia del sueño

F

El sueño juega un papel fundamental en la vida de cualquier ser humano. Ten presente que un tercio de nuestra vida lo pasamos durmiendo y no podemos vivir sin dormir, ya que el sueño cumple una función vital: recuperarnos del día y prepararnos para el día siguiente. Por tanto, cualquier problema durante las Horas de descanso tendrá una repercusión importante.

Los especialistas dividen el sueño en dos fases, la fase REM, donde se produce la restauración cognitiva (la memoria o el aprendizaje, por ejemplo) y el sueño profundo, que permite el descanso y recuperación física. Además, al dormir correctamente estás preparada para afrontar un nuevo día, y con ello volver a empezar el ciclo vital diario.

Dormir es fundamental para el correcto desarrollo del bebé

Y si el descanso nocturno es importante para los adultos, más el cabe para los niños, porque la hormona del crecimiento se segrega principalmente durante las horas de sueño. Aquí hay que tener en cuenta que el ciclo vital de los niños va evolucionando con la edad, y si bien el de un recién nacido es muy corto, de dos a tres horas aproximadamente (tiempo en el

Vive  Saludable



Salud y estilo de vida *a un clic*



Visita nuestra web:

www.vivesaludable.es





que el bebé hará en "día"), esos tiempos irán ampliándose hasta las 24 horas de la edad adulta. Pero todas las veces que le toque dormir son importantes, si bien algunos especialistas recalcan la importancia del sueño durante

la noche, porque las funciones vegetativas del descanso son más efectivas.

Si estás amamantando a tu bebé también debes tener especial atención, porque su descanso afectará a tu capacidad para

amamantarlo, además de que repasa el desgaste que produce atender al peque. Un truco para lograr conciliar el sueño es adaptarse al ciclo vital del bebé, al menos durante los primeros meses, que suelen ser los más conflictivos en este sentido. Aunque no siempre es así. Pasados los cinco o seis primeros meses, el bebé debería ir alargando su ciclo vital y con ello los tiempos de sueño interrumpidos. Pero en ocasiones algo se tuerce y el niño no consigue conciliar el sueño correctamente. Es importante ayudarle a lograrlo, porque las consecuencias directas de no dormir bien le pueden afectar no solo a su desarrollo, sino al comportamiento, con llanto fácil e irritabilidad o falta de atención cuando van donde siempre.

Trastornos del sueño

¿Qué puede interrumpir el sueño de los niños? Pues hay diferentes causas, aunque como reconoce el doctor David Gómez-Pastoriza en Top Doctors, principalmente los derivados de trastornos respiratorios. En este sentido, el doctor explica que el síndrome es el principal motivo durante la noche que puede indicar que el niño tiene un trastorno respiratorio durante el sueño. Otros síntomas que puede tener son:

- Dificultad respiratoria.
- Apneas (pausas en la respiración).
- Inquietud.
- Despertares.
- Posiciones inadecuadas, como vabeza hacia atrás o posición fetal.
- Chispear en la cama.

La mayoría de los niños que padecen estos trastornos tienen respiración bucal como consecuencia de tener las vegetaciones (tejido epitelial situado en la parte superior de la garganta, detrás de la nariz) demasiado grandes. Otra condición frecuente es tener las amígdalas de gran tamaño.

Si un niño tiene cualquiera de estos síntomas, se recomienda llevarlo al médico especialista en pediatría para que lo examine y le realice un tratamiento en función del diagnóstico.

¡Bien alimentados!



fruity

Floradix-Kindervital

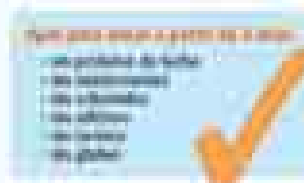
Calcio + 9 vitaminas + plantas + vitaminas + frutas

El calcio esencial es un ingrediente esencial para el crecimiento y el desarrollo de los huesos y los dientes. Floradix-Kindervital es un suplemento natural que ayuda a mantener un nivel adecuado de calcio en el cuerpo de los niños.

El calcio también es necesario para el desarrollo del sistema nervioso y el sistema muscular. Floradix-Kindervital es un suplemento natural que ayuda a mantener un nivel adecuado de calcio en el cuerpo de los niños.

Floradix-Kindervital es un suplemento natural que ayuda a mantener un nivel adecuado de calcio en el cuerpo de los niños. Floradix-Kindervital es un suplemento natural que ayuda a mantener un nivel adecuado de calcio en el cuerpo de los niños.

¡Energía y vitalidad!



Pregunta en centros especializados, farmacias y parafarmacias.



Más información en:



Consejos para dormir bien:

La mejor forma de que un niño duerma bien es enseñarle a hacerlo desde pequeño. Para ello es fundamental que aprenda una rutina de sueño correcta. No se trata de obligarle a nada, sino de enseñarle, al igual que hacemos en otras facetas de la vida, cómo debe uno hacer las cosas correctamente. En este sentido, la doctora María Sagorta Ruiz Delfino es Top Doctor en una entrevista algunas pautas aplicables a todos los niños:

- Crear rutinas estables en torno a la hora de irse a dormir.
- Mantener los horarios de acostarse por la noche y de levantarse por la mañana, lo más estable y regular que sea posible.
- Evitar siestas muy prolongadas y/o que lleguen más allá de las 17 horas.
- No convertir el sueño en un castigo.
- Favorecer la actividad física regular evitando que sea a última hora del día.
- La luz natural que llega a los ojos por la mañana favorece un inicio de sueño más pronto por la noche.
- Una temperatura ambiental de entre 19 y 22°C, al igual que un ambiente silencioso favorece al sueño.
- El uso de nuevas tecnologías (tablets, ordenadores, videojuegos, móviles, etc.) debe finalizar al menos 2 horas antes del inicio de las rutinas de sueño.
- Es recomendable separar la hora de dormir de la última ingesta de alimentos al menos unos 30 minutos.
- Los especialistas en Neurología Infantil recomiendan evitar la ingesta de bebidas excitantes/estimulantes (colas, preparados comerciales vigorizantes, té, café, etc.) a partir del mediodía.

n°130

PROXIMO NÚMERO

Qué hacer con mi pelo



LA INFORMACIÓN MÁS VITAL



Combatir los TCA desde la farmacia

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son trastornos de salud que afectan a una gran proporción de la población. En España, Eduardo Pérez, director de la campaña de prevención de la Campaña Internacional de Concienciación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, ha afirmado que la farmacia es un agente de salud que puede ayudar a detectar y prevenir estos trastornos.

En la presentación también participó el presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM), José Domingo Pascual, y otros representantes de prevención de la salud de Fundación FPA, Mercedes Galán, jefe de atención de Primaria y pediatra de medicina del Hospital Vithi Jorba y presidente de NECEA, y el presidente de Gerontología de la Comunidad de Madrid, Fernando Pineda.

Los TCA son trastornos psicológicos caracterizados por hábitos alimentarios y de personalidad muy alterados que se manifiestan al comienzo de la vida y que pueden afectar a la salud física y mental, y generar graves consecuencias a largo plazo.

Desde la presentación los asistentes han coincidido en destacar el rol de la farmacia como agente esencial para la detección, prevención y atención de personas con riesgo o que ya padecen algún tipo de TCA. Al respecto, Eduardo Pérez ha destacado que "la farmacia como establecimiento sanitario más cercano a la población y accesible a su territorio pueden ayudar tanto a quienes que aún no se han dado cuenta del problema, especialmente que ya existe un trastorno, o a sus familiares y cuidadores".

La campaña se llevará a cabo de momento en las farmacias de la Comunidad de Madrid desde las que se accede por la observación de los posibles signos de alerta, como el aumento o la pérdida de peso de manera significativa o los cambios en el apetito, entre otros.

La información más Vital

Nota de prensa del Hospital Amore y Pío, sobre el primer caso de diagnóstico que hemos visto como síndrome paraneoplásico de la menopausia y de sus consecuencias. ¿Qué es y por qué ocurre? Los síntomas del diagnóstico: una mujer joven y de gran peso. Los datos clínicos: mastitis y fibrosis mamaria con una lesión. El diagnóstico: una lesión de tipo de tipo de tipo, no definitivamente, la presencia de tumores, la normalidad, el peso normal y subjetivo. 2019-2020



n°130

¿QUÉ ME PASA DOCTOR?

Edición y transmisión de 8:15 a 8:45 horas

EN BUENAS MANOS

18:00 a 18:30 horas,

en colaboración con la Liga FPA, que se emite en la FPA.

Que volver a la rutina
no te quite el sueño.



Todo lo que necesitas
para comerte el mundo
está en  globalpharma.es



Entra en www.globalpharma.es
y descubre todos los beneficios de comprar online.

ecosalud

BARCELONA 2019

28ª edición
12, 13 y 14
de ABRIL

Salón de la Salud y los Productos Naturales

En colaboración con

natexpo



Complementos alimenticios

Dietética

Alimentación ecológica

Cosmética natural

Vida saludable

www.expoecosalud.es

INTERALIA

Five Senses

Con el soporte de:

Afpad





CCPAE



adilac