

Nº148
Marzo - Abril
2021

estar

VITAL

www.estarvital.es

NUTRICIÓN

LA OBESIDAD,
UNA TENDENCIA
AL ALZA EN
ESPAÑA

SALUD

RONQUIDO
INFANTIL,
¿HAY QUE
PREOCUPARSE?

Judit Mascó:

// La lucha
contra el
cáncer es una
lucha también
contra el
miedo que nos
genera esta
enfermedad //

Y TAMBIÉN EN

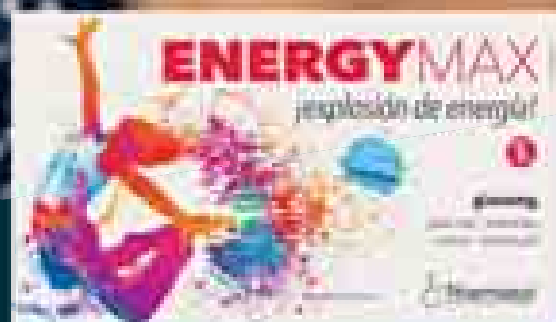
Es Bebé

Consenso de asma
pediátrico

*La alopecia
no es solo cosa
de hombres*

2,50€
GRATIS EN TU
FARMACIA

no dejes de sentirte vital



www.pharmasor.es

 **Pharmasor**[®]
división farmacéutica de soria natural

COMPLEMENTO ALIMENTICIO. No utilizar como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Manténgase fuera del alcance de los niños más pequeños. No superar la dosis expresamente recomendada.

Director

José Henríquez
jlhenriquez@grupotpi.es

Redacción y Colaboradores

Marisa Sardina, Teresa Ortega,
y Adriana de la Torre

Jefe de producción

Enol Álvarez Santana

Diseño y maquetación

Katherine Jácome Hualca

Agencia de Imágenes

Gettyimages

Publicidad

Teresa del Amo
Tel.: 91 339 61 59 | 646 894 526
tdelamo@grupotpi.es

Delegación Barcelona
Corina Estrella Muñoz
Tel.: 618 731 322
corina.estrella@grupotpi.es



Propiedad y Distribución

COFARES, Sociedad Cooperativa
Farmacéutica Española
C/ Santa Engracia, 31. 28010 Madrid
www.cofares.es
estarvital@cofares.es

Presidente

Eduardo Pastor

Director General

José Luis Sanz Otero

**Supervisión regulatoria y advertencia a
publicistas responsables de contenido**

Luz Lewin

TPI Edita SA

Avda. de la Industria 6, 1ª pl.
28108 Alcobendas (Madrid)
Tel.: 91 339 67 30 Fax: 91 339 60 96
contacto2018@grupotpi.com
www.grupotpi.es



Consejero Delegado

José Manuel Galdón Brugarolas

Asesor Médico

Dr. Bartolomé Beltrán

Director General Comercial

David Rodríguez Sobrino

Impresión

ASETEC

Depósito Legal

D.L. M-14183-2007

Precio por ejemplar: 2,50 euros

Distribución Postal:

Servicios Postales
TGI&S



Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier tipo de contenido aparecido en esta publicación sin previa autorización por escrito del editor. Las opiniones y artículos publicados son responsabilidad exclusiva del autor sin que esta revista los comparta necesariamente.

Sumario



nº 148 Marzo-Abril 2021

4 Estar al día por el Dr. Beltrán

Últimas noticias del mundo de la salud

6 A Fondo

Judit Mascó: "La lucha contra el cáncer es una lucha también contra el miedo que nos genera esta enfermedad"

10 En Portada

La alopecia no es solo cosa de hombres

14 Nutrición

El marisco, ¿bueno o malo?
La obesidad, una tendencia al alza en España

20 Salud

Ronquido infantil, ¿hay que preocuparse?

22 EsBebé

Consenso de asma pediátrico

24 Belleza

Conviértete en Body Positive

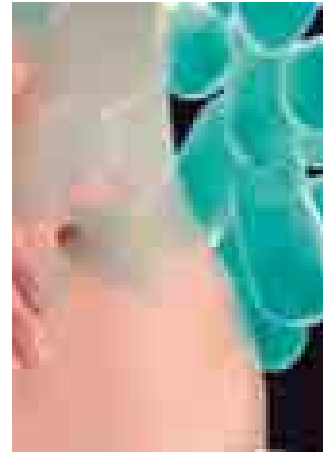
26 LA INFORMACIÓN MÁS VITAL



COFARES SE UNE AL PROGRAMA BABY FRIENDLY PARA FOMENTAR LA CONCILIACIÓN FAMILIAR

Cofares se ha adherido al programa Baby Friendly Companies, una iniciativa que favorece y ayuda a los miembros de la plantilla que quieran ser madres o padres.

Dentro del plan Baby Friendly, se incluye una oferta de horarios razonables que permiten al empleado conciliar su vida laboral con la profesional, transmitir el apoyo por el anuncio de una futura paternidad o maternidad, obsequiando a los empleados por el nacimiento de cada bebé, y asesorándoles en ese momento inicial sobre los trámites y derechos legales que se deben llevar a cabo en esos primeros días. Además, incluye flexibilidad ante su nueva situación parental y las necesidades que surgen, como urgencias médicas, visitas al pediatra o reuniones escolares, entre otras.



El 15% de los niños padecen dermatitis atópica en nuestro país



La dermatitis atópica es una de las enfermedades de la piel más comunes y altera significativamente la calidad de vida de millones de niños y de sus familias. La doctora Paloma Borregón, responsable de la Unidad de Dermatología médico-quirúrgica y estética de Iván Malagón Clinic, aborda en el programa ¿Qué me pasa doctor?, de La Sexta, dirigido y presentado por el doctor Beltrán, esta patología.

“La dermatitis atópica es una enfermedad que se presenta en brotes. Durante los periodos de calma, se manifiesta con una piel seca, con escamas y agrietada, y, en los periodos de

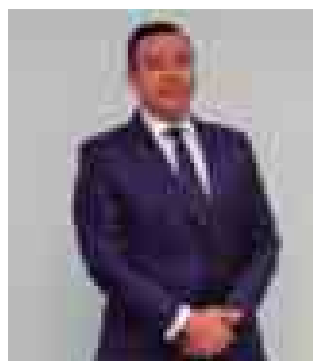
brote, aparecen manchas y granitos rojos en los pliegues de los brazos, detrás de las rodillas y en la cara”, destaca la experta.

Los dentistas y la FDE lanzan el Libro Blanco de la Salud Oral 2020

El Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española (FDE) presentaron una nueva edición del Libro Blanco de la Salud oral en España 2020, patrocinado por Oral-B. En él se exponen los resultados de un estudio que se realiza cada 5 años a más de 1.000 familias españolas, con el objetivo de analizar varios aspectos relevantes relacionados con la salud oral:

El estudio pone de manifiesto que el 79% de los adultos españoles se cepillan los dientes, al menos, dos veces al día. El 56% usa colutorio a diario y el 45% suele usar seda dental.

Por otro lado, el 87% de los españoles piensa que hay que hacer una visita al dentista al menos una vez al año, pero solo el 51% ha visitado a su dentista en 2020.



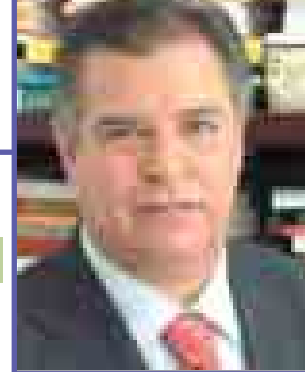
Los probióticos previenen infecciones vaginales y urinarias

La Dra. Carmen Pingarrón, jefa de equipo de ginecología y obstetricia del Hospital Quirónsalud San José, ofrece datos sobre cómo los probióticos influyen en la salud de la mujer, “ya que protegen de diversas infecciones vaginales y urinarias, facilitan la curación y evitan la recurrencia de dichas infecciones”.

Tal y como recoge Quirónsalud, los lactobacilos nos defienden de las infecciones por varios mecanismos: se adhieren a las células de las paredes vaginales impidiendo que los patógenos ocupen estos lugares. También producen ácido láctico, consumiendo el glucógeno, que sería también alimento para los patógenos. A su vez son capaces de generar bacteriocinas y sustancias como el peróxido de hidrógeno, que contribuyen a la aniquilación de dichos gérmenes.

Por el doctor

Bartolomé Beltrán



El valor del medicamento

La industria farmacéutica siempre está pendiente de la viabilidad del sector en búsqueda de nuevas fórmulas a pesar de la pandemia. Así ha ocurrido con el proyecto que, a finales del mes de enero, presentaron al Gobierno. Se trata de un plan para impulsar la fabricación de medicamentos esenciales en nuestro país.



Juan López-Belmonte

Para ello está dispuesta a volcar 500 millones de euros, gracias al compromiso de 14 compañías asociadas a Farmaindustria y 21 empresas auxiliares.

De la misma manera que parte de la industria farmacéutica puede beneficiarse de esto, es solidaria para ayudar al Estado y a los ciudadanos. La puesta en marcha de este proyecto puede repercutir de manera positiva en la economía, ya que puede permitir a empresas de la industria farmacéutica su consolidación en el sector y un impacto favorable en su crecimiento. Pero además, esta iniciativa puede otorgar nuevas contrataciones en el sector que cada una de las empresas necesitará realizar para sacar adelante este proyecto.

Es decir, con este plan, la industria farmacéutica puede contribuir a la reactivación económica y social, no sólo del sector farmacéutico sino de todo el país. En la presentación del plan, **Juan López-Belmonte**, presidente de Farmaindustria, recordó que en los tiempos de pandemia se ha aprendido la vinculación entre salud y



Humberto Arnés

economía. Por este motivo, es importante contar con una industria farmacéutica sólida.

Desde Farmaindustria han mostrado su total colaboración y diálogo con el Gobierno para formar parte del plan para la recuperación económica y social, con varios objetivos: generar más empleos, incrementar las inversiones industriales, potenciar la investigación y ayudar a crear un entorno adecuado para futuras emergencias sanitarias.

Como está dejando patente la pandemia, es clave invertir en salud. Tal y como señala el informe *El valor del medicamento desde una perspectiva social 2021*, que han elaborado junto a la Fundación Weber, cada euro invertido en medicamentos ahorra

entre 2 y 7 en otros gastos sanitarios y suma ahorros indirectos en productividad y otros costes sociales.

Este informe, que se acaba de presentar, muestra "mediante la evidencia científica, que la innovación en medicamentos no es un gasto, sino una inversión; una inversión con retornos medibles desde la triple



Javier Urzay

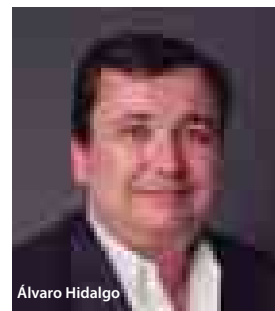
perspectiva sanitaria, económica y social", afirma Juan López-Belmonte.

Por su parte **Álvaro Hidalgo**, presidente de la Fundación Weber, señaló que los medicamentos son terapias coste-efectivas, por lo que se trataría de intervenciones eficientes en las que merece la pena invertir.

En este sentido, el documento recoge que la utilización de medicamentos innovadores puede redundar en un ahorro de costes, tanto públicos como privados, tanto sanitarios como no sanitarios y tanto directos como indirectos, lo que permitirá liberar recursos para otros usos, mejorando la eficiencia del sistema sanitario, impulsando el crecimiento económico y redundando en múltiples beneficios des-

de una perspectiva social. Además, el uso de estos medicamentos también puede generar ahorros a través de la menor carga de cuidados personales, formales o informales, que requieren los pacientes, gracias al mejor estado de salud que consiguen estos fármacos.

El informe también aborda el impacto que ha tenido



Álvaro Hidalgo

la Covid-19 en todas sus dimensiones. El documento recoge que desde que apareció el virus se han puesto en marcha más de 1.800 proyectos de desarrollo de vacunas y tratamientos. Según el informe de Farmaindustria a mediados de 2020, un primer fármaco ya había demostrado resultados favorables en la reducción de la mortalidad de pacientes hospitalizados con Covid-19. Y a finales de año se aprobaron las dos primeras vacunas contra el virus. Estas y las vacunas que serán aprobadas durante 2021 constituyen un hito de salud pública que permitirá superar la crisis sanitaria, económica y social causada por la pandemia en todo el mundo. Es lo que hay. Seguro.

Judit Mascó

“La lucha contra el cáncer es una lucha también contra el miedo que nos genera esta enfermedad”

Saltó a la fama internacional después de ser portada de la revista norteamericana *Sports Illustrated*. Ha sido la única modelo española que ha aparecido en la portada de *Vogue USA*. Ha sido presentadora y ha tenido incursiones en el cine, en cintas como *El largo invierno del 39* y *Después del sueño*. Pero más allá de su faceta profesional, muchas son las veces en la que hemos podido ver a Judit Mascó, una de las grandes modelos que ha visto este país, formando parte de distintas causas solidarias de forma altruista. Eventos de cariz solidario y editoriales de moda conforman la labor de Judit Mascó. No ha dudado en ningún momento en utilizar su notoriedad y poder mediático para ayudar a los demás allí donde se la ha necesitado. Madre de cuatro hijas y un ejemplo de vida, por ese afán innato de hacernos entender lo importante que es el apoyo colectivo en la lucha contra el cáncer y, en general, en crear un mundo mejor para todos.

Recientemente veíamos cómo Vall d'Hebron, el campus hospitalario de Barcelona y la tienda Natura colaboraban para crear una nueva edición del “Pañuelo Solidario” que ha salido a la venta para recaudar fondos para los programas de investigación del cáncer en la mujer. ¿La madrina de acto? Judit Mascó.

¿De dónde la idea de diseñar un pañuelo solidario? ¿Cómo has vivido el proceso creativo del diseño del pañuelo?



SU BELLEZA NO PARECE ECLIPSARSE CON EL PASO DE LOS AÑOS Y LA PASARELA SIGUE SIENDO SU ALIADA, PERO MÁS ALLÁ DE SU BONITA CARA Y SU CUERPO DE INFARTO, ES SOLIDARIA HASTA LA MÉDULA. SU LADO FILANTRÓPICO LO HA DESARROLLADO DE LA MANO DE DECENAS DE ONGS CON LAS QUE TRABAJA.



Empezamos hace más de cuatro años mi amiga artista Claudia Vallsells y yo, diseñando un pañuelo para poder financiar becas que impulsaran proyectos vinculados con la investigación para acabar con el cáncer de la mujer. Se estima que, durante el 2021, más de 117.000 mujeres sufrirán cáncer en España, siendo el más común el de mama y los ginecológicos como el de útero y ovario. Es urgente seguir avanzando en esta investigación. Con las ventas de las tres anteriores ediciones, hemos conseguido recaudar 150.000 euros y financiar las becas de dos jóvenes investigadoras, que ya están trabajando en Vall d'Hebron, estudiando nuevas estrategias terapéu-

ticas y dando un soporte emocional a las pacientes de cáncer de mama. Un proyecto que ya está dando sus frutos y, como no para de crecer, en esta cuarta edición del pañuelo solidario contra el cáncer de la mujer, hemos querido simbolizarlo creando un pañuelo XXL, versátil y unisex. La parte creativa del pañuelo la disfrutamos mucho, pero realmente es muy emotivo compartirlo con las mujeres que padecen o han padecido cáncer. Este es un proyecto para ellas y lo presentamos rodeadas de médicos y pacientes dentro del marco del Día Internacional de la Mujer. Médicos, investigadoras y pacientes, nos han ayudado a ponernos en su piel y entender que la lucha contra el cáncer

es una lucha también contra el miedo que nos genera esta enfermedad a toda la sociedad. Y con esta iniciativa hecha realidad, sabemos que juntas sumamos contra el cáncer.

¿Con qué adjetivos te definirías como persona?, ¿y cómo profesional?

Siempre resulta difícil definirse a uno mismo, pero creo ser empática, positiva, directa, cariñosa, curiosa y familiar. Reservada para ciertas cosas más personales, pero cercana y comunicativa con los demás. Muy amiga de mis amigos, me interesan las personas, las relaciones, las buenas conversaciones y disfrutar. Como profesional, soy trabajadora, me gusta poder participar y hacer equipo, disfrutar de los trabajos y compañeros, sabiendo que soy afortunada de hacer lo que me gusta.

¿Cómo te sientes cuando te dicen califican como la gran supermodelo española?

Muy agradecida, porque luché por lo que más quería conseguir, y llegué a hacer desfiles y trabajos a nivel internacional que ahora valoro mucho.

Cuando ves tus sesiones de fotos o desfiles de los 90, ¿qué recuerdos te traen a la mente?

Han pasado muchos años y me siento otra persona. Al recordar, siento cariño por la que fui y por lo que viví. La gran diferencia es que ahora me siento más segura de lo que hago y sé disfrutarlo más. Lo mejor de aquella época era la propia juventud, el descubrirlo todo por primera vez, mis primeros trabajos, mis portadas de revistas de moda, los viajes al extranjero, mis estancias en apartamentos en Nueva York o París con otras modelos de otros países. También los miedos, los logros, las inseguridades, la soledad... Todo ello hacía que mi vida fuera intensa y única para la edad que me tocó vivirla. Ahora sé que mi carrera como modelo ha sido una herramienta para sacarle mucho jugo a la vida. Y la vida me ha dado mucho.

¿Es verdad que te ofrecieron ser chica Bond y protagonizar *Un paseo por las Nubes* y lo rechazaste?

No es que los rechazara, pero nunca llegué a presentarme a la convocatoria de los *castings* presenciales de ambos trabajos cuando me llamaron. Sa-



bía que eran buenas oportunidades, pero debía renunciar a proyectos que ya tenía cerrados, y estaba en pleno apogeo de mi carrera internacional como modelo.

¿En qué momento de tu vida te encuentras?

Estoy muy activa en diferentes proyectos en los que estoy implicada tanto profesionales como personales. He renovado temporada del programa de televisión de TV3 *Aire Lliure*, dedicado al disfrute de la naturaleza y el deporte. Es un programa familiar y estamos grabando nuevos episodios que se emitirán en verano. Sigo con mis colaboraciones en la radio y en diferentes medios de comunicación. Y estoy muy centrada en la presidencia de la fundación Ared, donde formamos socio laboralmente a personas en exclusión social, mayoritariamente mujeres, para insertarlas en la sociedad a través de un trabajo digno. Estoy en un momento dulce, porque tengo salud, trabajo, energía e ilusión para dedicarme a todo aquello que me apasiona y que da sentido a mi vida.

¿Cómo has podido compaginar tu profesión con la dedicación a familia y amigos durante tantos años?

Con la maternidad gestionar el tiempo, tanto profesional como el personal, no resulta nada fácil. Mis hijas son mi prioridad, pero intento siempre encontrar tiempo para mí y para mi relación de pareja y mis amigos. Mi trabajo me gusta mucho y me siento realizada haciéndolo, pero el tiempo es como un rompecabezas, hay sitio para muchas piezas, solo hace falta encajarlas bien y no querer colocar más piezas de las que caben. Aunque cueste, con un poco de organización se puede llegar a todo, y todo tiene su medida y sus prioridades.

¿Qué opinas del Photoshop y la imagen de modelo perfecta a la que da lugar?

Cuando la imagen es distorsionada y deja de ser real, no es moral, ya que se puede dar una imagen de perfección que no existe y puede llegar a ser peligroso para la sociedad, siendo espejo e inspiración para muchas personas. En su justa medida, el Photoshop debe ayudar a los resultados óptimos de las sesiones de fotos y trabajos, pero nunca distorsionar ni cambiar la realidad.

En este momento de su vida, con una carrera ya tan prolífica, ¿cuál es su meta?

Poder tirar adelante los retos propuestos y no perder la ilusión.

¿De qué forma cuidas la alimentación?

Soy consciente que ahora tengo que cuidarme más. Llevar una vida sana es importante, siempre se ha dicho que somos lo que comemos, y es tan cierto, que todos deberíamos tenerlo en cuenta. La belleza exterior es un fiel reflejo de la interior. Se nota en la piel, en el brillo de los ojos, en la energía que se desprende... Siempre que puedo intento comer sano, aunque no sigo ninguna dieta específica; aun así, no me prohíbo ningún alimento, pues creo que se puede comer de todo con moderación. Así es que ya empiezo a prevenir y cuidarme. Y comer bien y cuidarse es tan importante como poder quemar calorías después. Para desintoxicarme y oxigenarme es bueno una dosis de ejercicio físico que afecta directamente a mi salud y bienestar emocional.

¿Qué tiempo de la semana dedicas a la actividad física?

Practico semanalmente pilates, yoga y natación. Lo combino según el tiempo que dispongo. También aprovecho los fines de semana, para andar y practicar deportes variados según las estaciones del año y circunstancias. Me gusta estar en contacto con la naturaleza siempre que puedo, y sentir como se activa el metabolismo.

¿Cuáles son tus cuidados de belleza?

La constancia y prevenir es para mí la base de cualquier cuidado de belleza. No creo en los milagros, pero si en una buena limpieza facial e hidratación diarios con buenos productos adecuados para cada edad y época del año. Siempre, pase lo que pase, desmaquillarse antes de acostarse. Una limpieza semanal o quincenal más a fondo para eliminar las células muertas y así penetrarán mejor las cremas (exfoliación periódica, aunque sin excesos). Hidratación tanto por dentro (beber líquidos, comer frutas y, sobre todo, verduras), como por fuera (aplicarse buenos productos por la mañana y por la noche antes de acostarse). Me gusta cuidarme, y cuando puede ser, me gusta que me cuiden. Y para ello, tengo a mi centro de belleza de referencia. Disfruto mucho de los masajes tanto faciales como corporales y de las aguas termales. ●

ESTREÑIMIENTO

EMULIQUEN



EMULIQUEN SIMPLE

Tratamiento sintomático del estreñimiento ocasional

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

La acción lubricante de la parafina líquida facilita la evacuación **especialmente en casos de estreñimiento por hemorroides** u otras condiciones dolorosas de ano y recto.

CON AGRADABLE SABOR A VAINILLA.



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

Niños de 6 a 12 años:
1 o 2 cucharadas pequeñas al día.
Adultos y mayores de 12 años:
1 o 2 cucharadas al día.



LAINCO.s.a.

Avda. Bizet, 8-12 · 08191 RUBÍ (Barcelona)



No administrar más de 6 días seguidos sin consultar al médico.
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

La alopecia no es solo cosa de hombres

LA ALOPECIA FEMENINA PUEDE TENER IMPORTANTES CONSECUENCIAS EMOCIONALES

Actualmente siguen existiendo muchos estereotipos de género, incluso más allá del ámbito laboral o familiar, como por ejemplo ocurre con determinadas enfermedades o dolencias. Sea por la publicidad dominante o determinados tabúes, el caso es que hay enfermedades como la alopecia asociadas a la población masculina. No obstante, aunque en porcentaje pueda ser menor, la alopecia femenina es una enfermedad muy real, que afecta a un gran número de mujeres. El miedo a un trasplante, el desconocimiento o, simplemente el pensar que las clínicas dedicadas a tratar la alopecia son un sector meramente masculino, provoca que el número de mujeres que acuden a estos centros sea todavía bajo. Así es como nos lo relatan los expertos de Insparya, que sin embargo aprecian un progresivo cambio de tendencia, pues cada vez son más las mujeres que buscan una solución a la caída del cabello. La alopecia femenina, aunque en un principio pueda parecer similar a la masculina (a fin de cuentas, se trata de caída de cabello), tiene notables

diferencias, tanto en causas como en desarrollo. Por ello, se han desarrollado estudios y trabajos destinados a entender qué es la alopecia femenina, cómo funciona y cuál es la mejor manera de combatirla.

¿Cómo se mide el grado de alopecia en las mujeres?

Para establecer la gravedad de la alopecia o el punto de desarrollo en el que se encuentra, según Carlos Portinha, chief clinical officer del Grupo



Insparya, “se utiliza una escala de tres grados que se denomina Escala Ludwig”. En un primer grado, la mujer va a experimentar una pérdida de densidad en la zona superior de la cabeza, aunque en este momento la línea

frontal se va a mantener inalterada. La mujer va a apreciar que sigue teniendo cabello, pero este se va a mostrar más fino y en menor cantidad. Un segundo grado va a mostrar un incremento de la pérdida de cabello

en la parte superior, el cuero cabelludo va a ser cada vez más visible, con la raya del cabello cada vez más ancha, derivando en un tercer grado en el que se puede incluso perder el total del cabello.



No obstante, hay casos en los que se puede utilizar otro sistema de medición: la escala de Norwood- Hamilton, que es un sistema utilizado generalmente para medir la alopecia masculina, pero que en algunos casos puede representar mejor el patrón de alopecia, aunque sea la femenina.

¿Qué tipos de alopecia femenina existen?

No todas las mujeres que sufren alopecia tienen un mismo patrón, y dependiendo cómo sea la pérdida del cabello, hablaremos de un tipo de alopecia u otro. La alopecia femenina más frecuente es la alopecia androgenética. Se puede presentar de manera típica, con el patrón de Ludwig, o tener un comportamiento más similar al patrón masculino. De hecho, este tipo de alopecia es muy parecida a la masculina, con la principal diferencia en su forma de presentación. Carlos Portinha explica que “mientras los hombres habitualmente pierden el cabello en la zona de las entradas y la coronilla, las mujeres sufren una pérdida más difusa en el área superior y normalmente mantienen la línea frontal”. En este caso las mujeres empiezan perdiendo cabello, la densidad, el volumen poco a poco, y llega un punto en el que esta pérdida se acentúa en la zona superior. Es una alopecia que tiene su origen en la genética y en la androgenética, según explica Carlos Portinha, “está influenciada por la genética que reciben de sus padres y madres, y también tiene influencia hormonal. Las mujeres hasta la menopausia tienen un predominio de estrógenos que se pierden precisamente al llegar a la menopausia. Es entonces cuando empiezan a predominar las hormonas masculinas, la testosterona”. No es que a partir de la menopausia las mujeres produzcan más testosterona, sino que, al bajar el nivel de estrógenos, el porcentaje comenzará a variar en favor de las hormonas masculinas. Esto explica, según Portinha que “las mujeres empiezan a perder el cabello más tarde que los hombres, por este desequilibrio hormonal que se suele dar a una edad más avanzada”.

Otro tipo de alopecia, que en este caso afecta tanto a hombres como a mujeres, es la alopecia areata. Según Portinha, “cuando hay mucho estrés hay una bajada en el sistema inmunitario que puede provocar que

aparezcan calvas localizadas en las que se pierde de manera súbita todo el cabello". Este tipo de alopecia no es, en principio, irreversible, ya que como el doctor relata "la unidad folicular se mantiene ahí, y en un momento determinado puede volver a crecer el cabello".

Hay un tipo de alopecia que se asocia más a las mujeres que a los hombres, la alopecia fibrosante cicatricial frontal. En este caso la caída del cabello evoluciona como una diadema, avanzando desde las orejas de modo lineal haciendo que el pelo retroceda de manera continuada. Carlos Portinha explica que "es un tipo de alopecia que suele darse principalmente en mujeres postmenopáusicas. No se sabe muy bien por qué, aunque se sospecha que puede tener un origen autoinmune". Este tipo de alopecia es el único en el que no se recomienda el trasplante, ya que a al no tener nada que ver con la genética, la enfermedad puede atacar de nuevo al cabello trasplantado. No obstante, como afirma Portinha "si la mujer está bien informada y sufre con la pérdida del cabello, le podemos trasplantar unidades foliculares de las que nacerá cabello propiciando que, al menos durante unos años, vayan a sufrir menos con esta enfermedad, mientras tratamos de mantenerla a raya con corticoides tópicos y PRP".

¿Cómo se trata la alopecia femenina?

Hay distintos tipos de tratamientos que nos van a ayudar a prevenir, combatir o mejorar la salud capilar de la mujer. Para Carlos Portinha "cuanto antes empezamos a tratar la enfermedad, mejor. Si los hombres sufren con su alopecia, en el caso de las mujeres este sufrimiento se incrementa exponencialmente. Además, puede suponer el comienzo de un círculo vicioso en el que la alopecia genera ansiedad y la ansiedad genera alopecia".

El tratamiento de la alopecia se puede realizar con tratamientos poco invasivos, como el minoxidil. Carlos Portinha lo defiende "en casos en los que veamos que la paciente lo soporta bien, sin muchos efectos secundarios como puede ser la hipersensibilidad en el cuero cabelludo o un incremento de grasa en el mismo".

Sin embargo, hay también otras opciones, como la mesoterapia nutriti-



va y el PRP (Plasma Rico en Plaquetas). Por su mayor comodidad y alta eficiencia, la mesoterapia nutricional, es un tratamiento capaz de dar con una solución más a la medida, especialmente si se utiliza combinado con un tratamiento de PRP, que también ha dado muestras de gran efectividad en la lucha contra la alopecia femenina. En cualquier caso, según Portinha, "si empezamos más temprano, tendremos la posibilidad de mantener el cabello de la mujer durante más tiempo. Y si vemos que la caída avanza y se torna importante y visible, siempre tenemos la opción del trasplante capilar".

¿Cuáles son las principales preocupaciones de la mujer ante el trasplante capilar?

Muchas mujeres se muestran todavía reacias a realizarse un trasplan-

te capilar por distintos motivos. El principal parte de una desinformación sobre el proceso del mismo. "La principal preocupación de una mujer ante el trasplante es el hecho de raparse completamente la cabeza. Esta es una concepción errónea. Si bien es cierto que cuando se trabaja sobre una cabeza rapada el proceso es más rápido y se pueden trasplantar un mayor número de unidades foliculares, cuando no se rapa el cabello se puede trabajar también obteniendo dos o tres tiras de las zonas donantes que luego se puedan disimular cubriendo con cabello de arriba", explica Portinha.

A esta se suman las preocupaciones sobre el posible dolor o no del proceso (que es indoloro por la anestesia local), y el proceso de recuperación (en 3 o 4 días la zona está cicatrizada sin ningún tipo de cicatriz en la zona). ●

El marisco, *¿bueno o malo?*

TODO LO QUE
NECESITAS SABER
SOBRE EL MARISCO.



E

El marisco es un alimento muy presente en la mesa de los españoles, especialmente en momentos especiales y celebraciones. Nuestra geografía y nuestra cultura se prestan a que podamos disfrutar de estos manjares todos los días del año, pero eso no evita las dudas sobre la idoneidad de su consumo o la eterna controversia de si es bueno o malo para la salud.

En la bahía de Cádiz lo saben muy bien. Un lugar donde podemos conseguir gran diversidad de marisco de mar, como la gamba, la langosta, el langostino, el carabnero, el bogavante y muchos otros. Alimentos únicos sobre el que los expertos de El Langostino de San Lúcar nos dan las claves para elegir

y consumir con propiedad todo tipo de mariscos, resolviendo así las dudas y conocer todo lo que necesitamos sobre ellos.

Clases de mariscos

Los mariscos son un grupo de especies o animales marinos. Sin embargo, se diferencian claramente de los peces en que no tienen un esqueleto como estos, sino que constan de cuerpos blandos protegidos y estructurados por un caparazón o concha exterior. Precisamente dependiendo de si se trata de concha o caparazón, los mariscos se dividen en dos grupos.

❖ **Crustáceos.** Tienen el cuerpo está protegido por un caparazón externo y presentan articulaciones,

las delanteras con pinzas por lo general. Su hábitat es el fondo marino. Ejemplos de crustáceos son el langostino, la gamba, el camarón, la quisquilla, la galera, la cigala, la langosta, el bogavante, la nécora o el percebe.

❖ **Moluscos.** Tienen el cuerpo protegido por conchas cálcicas de formas ovaladas o espirales. Su concha puede ser de un solo cuerpo, como sucede con los bígamos, o de dos cuerpos (moluscos bivalvos) como los mejillones, las almejas, las coquinas, ostras y vieiras. Los cefalópodos son animales marinos también incluidos en los moluscos, y por tanto en el marisco que no tienen ni esqueleto ni concha, pero sí tentáculos. Ejemplo de cefaló-



podós son la sepia, el calamar o el pulpo, entre otras especies.

Propiedades nutricionales

Lógicamente hay diferencias en los porcentajes de nutrientes de unas especies a otras. En general el marisco es beneficioso en cualquier dieta equilibrada, presentando nutrientes similares a los del pescado blanco. Tienen alto contenido en vitaminas (E, A, ácido fólico) y minerales beneficiosos para el organismo (yodo, magnesio, potasio, sodio). Entre los minerales que aportan destaca el hierro. Por lo que los mariscos ricos en hierro, como los moluscos (mejillón, almejas y berberechos) benefician a las personas con anemia. Son ricos en

calcio, en especial los langostinos y los chipirones. Previenen la osteoporosis.

Además, son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, que aportan beneficios para la salud y contrarrestan el efecto de su porcentaje en colesterol. Generalmente presentan un bajo nivel calórico (menos de 100 Kcal cada 100 gr.) y suelen considerarse como un alimento saciante al ser ricos en proteína, por lo que son muy apropiados para perder peso. También son ricos en sodio, por lo que los hipertensos deben consumirlo con moderación. El sodio es muy beneficioso para el funcionamiento normal de la musculatura, y el mantenimiento adecuado de la hidratación corporal. Su alto

contenido en magnesio beneficia al sistema nervioso, y la contracción y relajación muscular, en especial del corazón. Los Omega 3 del marisco contrarrestan en general su contenido en colesterol. Disminuyen los procesos inflamatorios y mejoran la calidad del sueño. Los hipertensos deben tener cuidado al tratarse de un alimento rico en sodio. En este caso se recomienda más el consumo de mariscos frescos, al presentar un menor contenido en sodio que los congelados. Las personas con gota deben limitar también su consumo porque el marisco contiene purinas, que pueden elevar el nivel de ácido úrico.

Colesterol

Sin duda la palabra tabú frente al consumo de marisco es el colesterol. Aunque se suele hablar del colesterol del marisco, y es de hecho su principal inconveniente, debe tenerse en cuenta que, por ejemplo, un huevo de gallina presenta tres veces más colesterol que 100 gramos de gambas. Además, éste va acompañado de Omega 3, que tiende a contrarrestar parcialmente su efecto, a diferencia del colesterol presente en las carnes y lácteos.

Los mariscos que tienen más colesterol son: gambas, langostinos y cigalas: 0.2 gr (la mayor parte en la cabeza); calamar y sepia: 0.2 gr; bogavante y langosta: 0.15 gr. Los mariscos con menos colesterol organizados de más a menos: cangrejos: 0.1 gr.; bígamos: 0.1 gr.; ostras: 0.5 gr. Dentro de los cefalópodos, el pulpo es el más saludable en cuanto a niveles muy bajos de colesterol, con sólo 0.05 gr. por cada 100 gramos. El pulpo cocido tiene poco colesterol. Entre los moluscos, los mejillones tan sólo presentan 0.06 gr. y las chirlas y las almejas unos escasos 0.04 gr.

Anisakis

El anisakis es un parásito que afecta a uno de cada tres pescados comerciales. Para que pase al organismo humano deben haberse consumido crudos, poco cocinados, ahumados, marinados o en salazones. Está presente en muchas de las especies de consumo frecuente entre los pescados: bacalao, sardina, boquerón, arenque, salmón, abadejo, merluza, pescadilla, fletán, rodaballo, caballa, bonito y jurel; entre los cefalópodos: calamar, pulpo y sepia, pero no afec-

Los mariscos, uno a uno

La variedad de mariscos en España es casi infinita. A continuación se indican las propiedades y cualidades de los más populares, aunque hay muchos más.

❖ **Almejas.** De los más deliciosos y nutritivos dado su alto contenido en proteínas de alta calidad nutricional y sales minerales esenciales como el hierro, potasio y calcio. Es beneficiosa para personas con anemia, fortalece las defensas y es buena para el corazón, los dientes y los huesos. Pueden ser consideradas como el marisco más sano. Son ricas en vitaminas de tipo B, en especial B12. La B12 o cobalamina.

❖ **Gamba blanca de Huelva.** Tiene un distinguido sabor y exquisita ternura de su carne. Crustáceo de cuerpo alargado y habita en suelos arenosos del litoral andaluz onubense a profundidades de 180 y 450 metros. Hay gambas y gambas, las rojas abundan en el Mar Mediterráneo y las gambas blancas de Huelva en el Atlántico. Es la prima hermana del camarón, la langosta y del langostino. Son muy valoradas por su contenido nutricional ya que la gamba tiene una proteína ligera, de fácil absorción, que aporta vitamina B y E, además de hierro, zinc, calcio y fósforo.

❖ **Cigalas de Coral.** Se destaca respecto de otros mariscos en su bajo contenido en calorías. Las cigalas congeladas aportan casi los mismos nutrientes que las frescas. Incluyen buenas proteínas y aminoácidos esenciales. Poseen también un alto contenido en potasio y yodo, necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso. También poseen un alto contenido en fósforo y calcio, por lo que ayuda a tener huesos y dientes fuertes. Las personas con gota deben moderar su uso debido a su contenido en purinas. Las personas con colesterol alto deben ser muy moderadas en su consumo.

❖ **Bogavante.** Es especialmente rico en ácidos grasos Omega 3. Una deliciosa forma de proteger el corazón de todo tipo de patologías coronarias. Tan rico como el pescado azul en grasas poliinsaturadas, beneficiosas para la salud. Es uno de los mariscos más nutritivos, rico en vitaminas B3, B12 y A.

❖ **Carabinero.** Su valor calórico es relativamente bajo, de unas 105 calorías cada 100 gramos de carne. Tan solo en el caso de personas con el colesterol alto suele recomendarse limitar con cuidado su consumo. Una opción interesante es el aceite de carabinero que se realiza por tempura a baja temperatura de cabezas de carabinero en aceite de girasol natural, con lo que se obtiene aceite de carabineros.

❖ **Patas rusas de cangrejo.** Son muy apreciadas por la suavidad de su sabor. Y es que no solo es rica, sino que también tienen una gran variedad de vitaminas. Es fuente de magnesio, sodio, calcio y zinc.

❖ **Buey de mar.** Un robusto crustáceo marino de color rojo pardizo, con un caparazón oval y puntas de pinzas negras. También se conoce como cangrejo europeo, cangrejo pato, ñocla y bou. Es un crustáceo decápodo que habita en el mar del Norte, al norte del océano Atlántico y, por supuesto, en el mar Mediterráneo. Tiene un alto nivel proteico y moderado



en grasas. Cuenta también con un aporte rico en yodo, magnesio y sodio; así como vitaminas B12, B3 y E. El aporte de riboflavina y zinc es muy importante también.

❖ **Bocas de Cangrejo de Huelva.** Las bocas son grandes pinzas de cangrejo. Tras su dura cáscara se esconde una delicada y exquisita carne con alto contenido proteico y lípido. También la grasa es muy buena, en ella se destacan los ácidos grasos mono y poliinsaturados. Su carne es una buena fuente de proteínas y unido a su bajo contenido en grasa le otorga un gran valor nutricional. Cuenta con un contenido alto de Omega 3 y ácidos grasos cardiosaludables. Brindan altas cantidades de yodo y zinc, y medidas moderadas de sodio y magnesio. La carne de cangrejo, en general, es baja en calorías y casi todas ellas provienen de las proteínas.

❖ **Langosta de mar salvaje.** Habita las profundidades de los mares, a no más de cien metros de profundidad, y su carne es muy apreciada en la gastronomía. Su peso promedio va entre los 700 gramos y los 7 kilos y puede alcanzar unas dimensiones entre 25 y 50 centímetros. Su carne tiene un rico valor nutricional, alto en colesterol y contiene minerales y vitaminas que contribuyen con la salud de nuestro organismo.

❖ **Mejillones y ostras.** Su consumo puede ser beneficioso para los diabéticos, por su contenido en cromo, oligoelemento que potencia la acción de la insulina. Un meta-análisis reciente que integró los resultados de 41 estudios halló que los suplementos de cromo parecen mejorar el control del azúcar en sangre entre quienes padecen diabetes tipo 2. No obstante, sus autores advierten de la necesidad de realizar estudios clínicos bien diseñados que puedan confirmar este resultado.

ta, en general a los crustáceos, solo a los diminutos que forman parte del plancton. Casi todos los tipos de marisco son "inmunes" al anisakis, según AECOSAN, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

Las especies con las que hay que tener más cuidado por riesgo de anisakis son los moluscos blandos, como pulpo, calamar y sepia. Para evitar el riesgo de anisakis AECOSAN recomienda congelar el pescado durante

al menos cinco días a una temperatura de al menos -20°C o cocinar de modo que alcance más de 60 grados en el interior al menos durante dos minutos para asegurar la muerte del posible anisakis. ●



**ULTRA
ADSORB**
200 mg cápsulas duras



ALIVIO SINTOMÁTICO de los GASES
"AEROFAGIA, METEORISMO, FLATULENCIA"
Actúa adsorbiendo partículas de gas intestinal.

CONTROLA el proceso DIARREICO
Inactiva toxinas y microorganismos en el tracto
intestinal mediante un proceso físico de adsorción.



ANTIDIARREICO / ANTIFLATULENTO

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.



LAINCO, S.A.

Avda. Bizet, 8-12, 08191 - RUBI (Barcelona) | Tel.: 93 586 20 15 | Fax: 93 586 20 16
E-mail: lainco@lainco.es | www.lainco.es

La obesidad, *una* *tendencia al alza* *en España*

E

El exceso de peso en España aumenta desde que existen registros. La progresión de las prevalencias de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida entre 1987 y 2014 aumentó de forma continua cada año. Así, se estimaron 23.500.000 casos de sobrepeso en 2016. Con esta tendencia entre 2016 y 2030 aparecerán 3.100.000 nuevos casos de sobrepeso, es decir un incremento de un 16%, lo que conlleva un aumento en el sobrecoste sanitario. La obesidad potencia las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cánceres, mientras disminuye la calidad de vida. Lamentablemente, su prevalencia no solo crece en España, se produce a escala mundial. Ante esta situación los diferentes países buscan estrategias de actuación nutricional que frenen este crecimiento. Una de ellas es modificar los hábitos de consumo en la elección de los alimentos de la cesta de la compra hacia aquellos que son más saludables. Las recomendaciones en este ámbito se dirigen a privilegiar alimentos frescos como son las verduras, frutas, legumbres, pescados, carne, frutos secos y semillas. Pero el estilo de vida actual hace que cada vez se consuman más alimentos elaborados y envasados. Por ello, es importantísima la información que



recibe el consumidor a través del envase y la que le damos los especialistas en nutrición, por ejemplo, en Grupo Virtus.

“El etiquetado” que aparece en los envases de alimentos está regulado. Si leyésemos con atención la lista de ingredientes y la tabla de información nutricional, esa información sería suficiente para elegir el producto más saludable. Sin embargo, la falta de tiempo, la falta de conocimiento o de formación del consumidor con respecto al etiquetado y la confusión que en algunos casos genera éste, provoca que la mayoría lo pasen por alto. Por ello era necesario resumir toda la información esencial del etiquetado en un esquema o logotipo que resultase más intuitivo o fácil al consumidor, en definitiva, Nutri-Score.

¿Qué es Nutri-Score?

Se trata de un logotipo que utiliza un algoritmo que valora las aportaciones nutricionales positivas y negativas por cada 100g de alimento y se le asigna un color y una letra dependiendo del resultado.

❖ Aportaciones nutricionales positivas: fibra, proteína e ingredientes naturales como la fruta, verdura, legumbre, frutos secos, aceite de oliva, colza y nuez. Se corresponden con las letras A, B y el color verde (más intenso o apagado). En definitiva, los alimentos de mejor calidad nutricional.

❖ Aportaciones nutricionales negativas: calorías, grasas saturadas, azúcar y sal. Se corresponden con las letras D, E y los colores naranja y rojo. Es decir, alimentos de baja calidad nutricional, por lo que su consumo debería ser esporádico.

A (Verde oscuro) = Excelente calidad nutricional

B (Verde clarito) = Buena calidad nutricional

C (Amarillo) = Calidad nutricional aceptable

D (Naranja) = Mala calidad nutricional

E (Rojo) = Muy mala calidad nutricional

¿Qué es más saludable, un tomate o una pizza? Probablemente todo el mundo responda que el tomate. Pero si planteamos la pregunta ¿Qué pizza es más saludable? Obtendríamos varias respuestas porque al consumidor le resulta difícil identificar la pizza más saludable. Por lo que Nutri-Score permite comparar:



❖ Alimentos de la misma categoría, pero con diferente composición: por ejemplo, al comparar entre todos los tipos de galletas que existen en el mercado.

❖ Alimentos de la misma categoría e igual nombre, pero de marca diferente: por ejemplo, entre las galletas digestivas integrales con chocolate de diferentes marcas.

❖ Alimentos en categorías diferentes, pero consumidos en las mismas circunstancias: por ejemplo, para elegir un alimento para el desayuno podríamos comparar entre pan de molde, cereales, galletas, biscuits, etc.

Ahora que profundizas en el mundo del etiquetado de los productos, ten en cuenta que todo tiene limitaciones. Así, Nutri-Score no tiene en cuenta en su algoritmo los aditivos, pesticidas o grado de transformación del alimento.

Incluir los aditivos sería un proceso muy complejo por la diversidad de estudios existentes con resultados diferentes. Por lo tanto, si nos encontráramos con 2 productos clasificados en la misma categoría, por ejemplo, la B (verde claro) el de elección sería aquel con menos aditivos. Algunos aspectos negativos de este sistema son, por ejemplo, la comparación que se realiza entre la categoría obtenida por el aceite de oliva y un refresco sin cafeína y sin azúcares añadidos pero edulcorado, quedando mejor posicionado el refresco que el aceite de oliva. Ya está demostradísimo, con multitud de estudios, lo beneficioso del aceite de oliva para la

salud, pero no hay que olvidar la recomendación de su consumo moderado por el alto contenido calórico al tratarse de una grasa. En este ejemplo es importante recordar que este logotipo nos permite comparar productos que, aunque sean de diferentes categorías, tengan un mismo fin. La persona que quiere comprar un producto graso para cocinar o aliñar una ensalada no va a compararlo con un refresco, lo comparará con, por ejemplo, aceite de coco y mantequilla, siendo el aceite de oliva el que mejor posicionado está en el semáforo. Mientras que si lo que desea es adquirir un refresco comparará entre las bebidas, encontrando que el agua está incluida en la categoría A y los refrescos normales azucarados en la E, por lo tanto, será mejor elección, evidentemente, el agua, y a continuación el refresco con cero azúcares añadidos.

Así que, por ahora, Nutri-Score es el único logotipo de estas características que ha seguido todas las etapas de validación impuestas por la Organización Mundial de la Salud. Lo validan más de cuarenta publicaciones científicas, que ha sido aprobado por la Agencia de Seguridad Alimentaria, por Comités de expertos en Nutrición y por Asociaciones Científicas y de Consumidores. Si quieres profundizar en el mundo del etiquetado, el equipo de nutrición de Grupo Virtus te espera para poder mejorar tu alimentación y combatir la obesidad. Y recuerda que los alimentos más saludables son los naturales y frescos y estos son los que debemos priorizar. ●

Ronquido infantil, *¿hay que preocuparse?*

MUCHOS NIÑOS RONCAN, PERO ESO NO SIGNIFICA QUE SEA ALGO NORMAL.

Aunque el ronquido infantil nos pueda parecer algo muy común durante el sueño del niño, es importante saber que eso significa que sus vías respiratorias están algo obstruidas, algo que no debería ocurrir, ya que la consecuencia directa es que el cerebro no recibe la cantidad de oxígeno que necesita.

Sin necesidad de alarmarse, sí que es importante y los expertos de la clínica Boca a Boca nos recomiendan que se trate a tiempo para descubrir las causas, porque en el futuro puede desencadenar problemas más graves.

¿Cuáles son las causas del ronquido infantil?

Hay varias razones que pueden provocar el ronquido en los más pequeños y pueden ser pasajeras o crónicas. Los resfriados y las alergias pueden causarlo durante períodos breves, así como el uso de antihistamínicos.

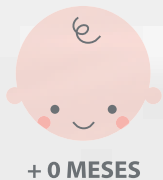
La obesidad también puede provocar esta afección ya que, al existir un exceso de tejido en la parte del cuello ejerce presión en las vías respiratorias dificultando la respiración.



Por último, se ha observado que los niños con el paladar estrecho u ojival tienen dificultades para respirar mientras duermen produciendo los ronquidos. Además, los dientes torcidos o en mala posición, el arco dental curvado o deformado, así como el maxilar superior o mandíbula inferior estrecha pueden causar que los niños ronquen durante la noche. Según la Dra. Romina Vignolo, de la clínica Boca a Boca Dental “cuando el ronquido infantil va acompañado de patologías como el bruxismo puede desencadenar problemas más graves como la apnea del sueño, dolor de cabeza, incluso son el futuro desgaste de las piezas dentales”.

¿Cómo debe tratarse?

Si el motivo de los ronquidos se debe a algún problema dental, debe tratarse con ortodoncia interceptiva. Este tratamiento se utiliza para expandir la boca del niño, aunque no esté en la edad indicada para ello, que son los seis años. Este tipo de ortodoncia consigue ensanchar el paladar mediante un disyuntor que se coloca en la boca del niño y que poco a poco se va ensanchando. Esto hace que las vías aéreas se amplíen pueda respirar mejor. En opinión de la Dra. Vignolo, “es un tratamiento sencillo, rápido y muy eficaz que hace que tu hijo deje de roncar y evita posibles problemas más graves en un futuro”. ●



TESTADO
BAJO CONTROL
PEDIÁTRICO



APTO PARA PIEL
SENSIBLE



Cuidamos la piel de tu bebé cada día



 @farline_labs  @farlinelaboratorios

¿Quieres saber más?

Consenso de asma *pediátrico*

El asma es una de las enfermedades crónicas más prevalentes en la infancia.

E

El asma, cuya prevalencia en la edad pediátrica en España se estima del 10%, es una de las enfermedades crónicas más prevalentes en la infancia, y provoca una merma importante en su calidad de vida, así como un elevado coste económico para los individuos y para la sociedad, según destaca el documento *Asma en Pediatría. Consenso regAp*. Esta obra es fruto del consenso de los grupos de trabajo de asma de la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP), la Sociedad Española de Neumología Pediátrica (SENP), la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la Sociedad Española de Urgencias de Pediatría (SEUP) y la Asociación Española de Enfermería Pediátrica (AEEP) que han formado el grupo regAp, red española de grupos de trabajo de asma en pediatría. “Aunque existen guías nacionales e internacionales sobre el asma es difícil que la mayoría de los pediatras puedan mantener sus conocimientos actualizados, además de que es necesario establecer unos criterios diagnósticos y terapéuticos que a menudo resultan controvertidos. Por este motivo, los representantes de las principales sociedades pediátricas relacionadas con el cuidado de los niños asmáticos han acordado elaborar un documento que actualiza los conocimientos fundamentales sobre el asma en niños y adolescentes”, destaca el doctor Luis Moral, responsable del Grupo de Trabajo de Alergia Respiratoria y Asma de la SEICAP, que ha coordinado el trabajo.

Este nuevo consenso, que actualiza el realizado por cinco sociedades en 2007, “integra el concepto actual de manejo holístico del asma, en el que es básico el abordaje de esta enfermedad tan frecuente desde los distintos puntos de vista de atención primaria, urgencias, neumología y alergia

pediátricas, y por supuesto teniendo en cuenta la perspectiva de la enfermería pediátrica”, señala la doctora Laura Valdesoiro, de la SENP.

La guía también cuenta con la participación de sociedades de pediatras de Atención Primaria, como la SEPEAP y la AEPap. “La Atención Primaria (AP) es la puerta de entrada al sistema sanitario y el primer escalón para abordar el asma, pues el pediatra de AP es quien mejor conoce al niño y su entorno desde el nacimiento y con quien la familia tiene una relación más estrecha. Debe existir un consenso y coordinación entre AP y hospital para optimizar los recursos y controlar la enfermedad de estos niños con asma”, subraya la doctora Cristina Ortega Casanueva, miembro del Grupo de Trabajo de Asma y Alergia de SEPEAP.

Gracias a este nuevo consenso, no sólo los pediatras, sino otros profesionales de otras especialidades y de enfermería que atienden a niños y adolescentes, estudiantes universitarios y especialistas en formación, tendrán una orientación para el manejo de esta patología. El consenso ayuda a identificar tanto una sospecha de asma para facilitar su diagnóstico como las exacerbaciones, cuyo tratamiento inmediato es primordial. “Para ello hemos priorizado la elaboración de tablas, figuras y algoritmos, lo más sencillos y esquemáticos posibles para la identificación de criterios diagnósticos, síntomas o pautas de tratamiento, entre otros”, indica la doctora Carmen Rosa Rodríguez, del Grupo de Trabajo de Vías Respiratorias de AEPap.



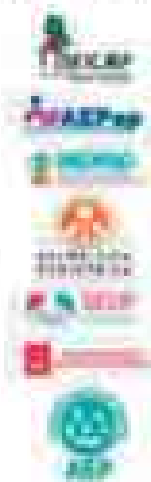
ASMA EN PEDIATRÍA

Consenso regAp

siglo XXI, revisión de grupos de Asma en pediatría



Avalado por:



Apartado Covid

Los pediatras han dedicado un apartado especial de su guía a la Covid-19 causada por el virus SARS-CoV-2. “Con la información disponible en este momento podemos decir que los niños y adolescentes suelen pasar la infección por coronavirus sin síntomas o con síntomas leves, y el asma no parece comportarse como un factor de riesgo. Sin embargo, debemos seguir recomendando las medidas generales para evitar la transmisión del virus entre la población e insistir en la adherencia al tratamiento de mantenimiento de los niños asmáticos que lo precisen, para prevenir las reagudizaciones”, comenta la doctora Natalia Paniagua, portavoz de SEUP.

Otro aspecto importante en el abordaje del asma infantil es el de la educación terapéutica, ya que está demostrado que los pacientes con buenos conocimientos, técnica, autocuidado y cumplimiento sufren menos exacerbaciones y tienen una mejor calidad de vida. Aunque es fundamental que todos los profesionales que tratan a niños asmáticos se impliquen en la intervención educativa y se formen para ser educadores en asma, cabe destacar el papel de la enfermería pediátrica y escolar en este sentido y en la reducción del absentismo escolar. “Es importante que las familias dispongan de recursos y adquieran conocimientos y habilidades en las técnicas de inhalación indicadas, en la evitación de desencadenantes inespecíficos (tabaquismo activo y pasivo, contaminación, aire frío y seco, infecciones víricas) y específicos (alérgenos)”, subraya Inmaculada Pérez García, enfermera especialista en pediatría y vocal por Castilla y León de la AEEP.

Conviértete en *Body Positive*

CINCO CONSEJOS
PARA CONSEGUIR
ESTAR A GUSTO CON
TU CUERPO Y UNA
SOCIEDAD MÁS
INCLUSIVA.



La mala percepción sobre el cuerpo de uno mismo ha llevado a muchas personas a sentirse deprimidos o generarles ansiedad. No aceptar algunos aspectos de cómo somos y querer parecerlos lo más posible a los estándares de belleza, pueden llevar a la frustración, especialmente cuando dichos estándares representan cánones imposibles. Por ello, el concepto *body positive* (positividad corporal) se ha vuelto viral, pues fomenta la aceptación de las múltiples realidades existentes, visibilizando todo aquello que se ha querido esconder durante tanto tiempo. La positividad corporal busca aceptar a los demás y a uno mismo tal y como somos, promoviendo indirectamente una sociedad más inclusiva.

Sin duda es un reto importante, pero que muchas personas están aceptando. Un estudio reciente realizado por Reebok destaca a los países y a los *influencers* que promueven la positividad corporal en el mundo, en un esfuerzo por presentar un panorama

sobre la representación de cuerpos diferentes y hacer del mundo un lugar más tolerante e inclusivo. Y en esta línea, los expertos de Reebok nos han preparado cinco consejos para ayudarte a ser más inclusivos con aquellos que no encajan en el estereotipo perfecto.

1 Deja de juzgar

El primer paso, y probablemente el más importante, para ser más inclusivo es hacer un esfuerzo por no juzgar a los demás. Esta no solo es una manera de ser más positivo con los que te rodean en general, sino que también es fundamental para la aceptación y la inclusión de personas de todas las formas y tamaños. Jenna Rigby, entrenadora de transformación corporal dice que “la positividad corporal rechaza que una talla sea más atractiva que otras, y ha provocado reacciones muy fuertes sobre la forma como las marcas atraen a las mujeres en particular”. Jenna añade que hay “una mayor presión en la

industria del *fitness* a fin que todas las tallas sean aceptadas, incluidas y representadas”.

2 Elimina las presiones sociales

Cuando se trata de ser más inclusivos, Joe Mitton, entrenador personal en MittFit, dice que el elemento clave es eliminar las presiones sociales: “Como sociedad debemos dejar de presionar a las personas (especialmente a las mujeres) a que tengan un determinado aspecto para concentrarnos en buscar maneras en las cuales podemos ayudarnos”. Al eliminar o aligerar la presión de mirar, sentir y actuar de cierta manera, se abren las puertas para una visión más abierta de nosotros mismos y de los demás. “Necesitamos reducir la idea irreal de que las personas deben conseguir algo para ser felices. La comunidad de *fitness* puede desempeñar un papel importante en educar y sensibilizar a las personas sobre este tema”, indica Mitton.



3 Cambia tu perspectiva

Mientras nos veamos a nosotros mismos y a los demás dentro de la misma perspectiva idealista, no seremos capaces de ser más positivos e inclusivos. Dejar ir estas ideas y crear la convicción de que la belleza viene en muchas formas y tamaños, nos ayudará a ser más felices con nosotros mismos y a aceptar más a los demás. En Gran Bretaña, la positividad corporal ha ganado una plataforma dentro de las escuelas que ha permitido a los profesores educar a los alumnos sobre la importancia de valorar su propia individualidad. A la nueva generación se le enseña cómo sentirse segura de quiénes son estimulando la confianza, la autoestima y la salud mental, tanto en la vida adolescente como en la adulta.

Un estudio de 2019 realizado por la Fundación de Salud Mental (MHF) mostró que la mala imagen corporal afecta a todas las edades y géneros, lo que lleva a un tercio de los adultos a sentirse ansiosos o deprimidos



y a uno de cada ocho a tener pensamientos suicidas.

4 No asumas nada

Melissa Howard, fundadora de The Confidence Academy, ve que el movimiento de positividad corporal gana terreno como consecuencia de la explosión de las plataformas de redes sociales, los *influencers* apasionados, las celebridades y el aumento en la cantidad de marcas inclusivas. “La reevaluación de los modelos de belleza convencional se ha desarrollado como consecuencia de la tendencia a aceptar y celebrar todos los cuerpos. Los cambios en las tendencias de los consumidores y en la relación con este movimiento social han influido en la manera en la cual los medios de comunicación promueven y anuncian la inclusividad. En 2018, casi un tercio de los modelos que participaron en el Fashion Show de Nueva York eran hombres y mujeres diversos”.

5 Involúcrate más

En los últimos años, una manera nueva, positiva e inclusiva de hablar de nuestros cuerpos y de nosotros en la Red ha ganado popularidad en comparación con las imágenes perfectas que solemos ver cuando navegamos por la Web y las redes sociales. “Las redes sociales han cambiado y

progresado mucho en los últimos 10 años. Al inicio, las cuentas de Instagram solían ser una vitrina donde los *influencers* de *fitness* publicaban imágenes lindas mientras se entrenaban o posaban. Ahora las cosas son diferentes. Hoy las personas buscan a verdaderos *influencers*. Quieren ver a otras mamás o a mujeres maduras que muestran que ese estilo de vida es una verdadera posibilidad, y no solo un sueño”, comenta Rigby.

Según el estudio de Reebok, el Reino Unido tiene a la mayoría de los *influencers* que se han unido a esta tendencia a la inclusión, con el 8,37% de las publicaciones en redes sociales sobre este tema. El Reino Unido aventaja incluso a Francia y Holanda, ya que el porcentaje de publicaciones sobre la inclusión corporal en estos países es mucho más baja. Los españoles no están aún siguiendo esta tendencia a la inclusividad: solo el 2,41% de las publicaciones realizadas por *influencers* de *fitness* son inclusivas. No hay duda de que hay un largo camino por recorrer para que el mundo se vuelva más inclusivo en relación con las diferentes tallas y modelos de belleza; pero con suerte la comunidad de positividad corporal continuará creciendo y fomentará un cambio verdadero de las expectativas sociales. De cada uno de nosotros depende. ●

nº149

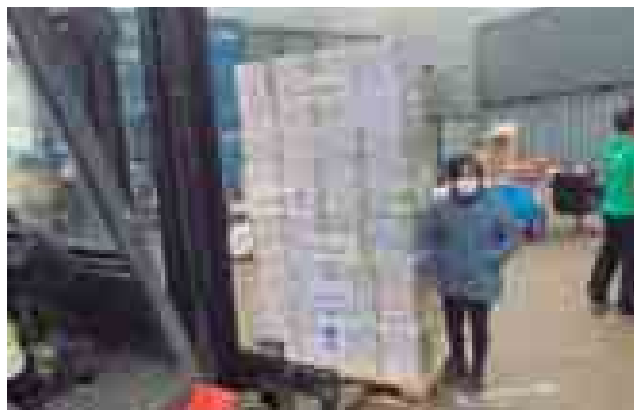
PRÓXIMO NÚMERO

Tu piel a partir de los 40



LA INFORMACIÓN MÁS VITAL

La Fundación Cofares dona medicamentos a Honduras para paliar los efectos de la Covid-19



Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas en países vulnerables, la Fundación Cofares, en colaboración con OMFE, ha donado más de 32.000 unidades de medicamentos de Italfarmaco a dos clínicas hondureñas. Concretamente, a la Clínica Santa Teresa de Jesús, en Nueva Capital, y a la Clínica de Nuestra Señora del Carmen Colonia, en Colonia Las Brisas, pertenecientes a la Asociación Colaboración y Esfuerzo (ACOES) en Honduras.

Esta ayuda llega en un momento crítico para el país, que se sitúa entre los tres con más restricciones frente a la Covid-19 a nivel mundial. Los medicamentos han sido destinados a la red clínica de cuatro escuelas, pertenecientes a ACOES, que se encuentran a las afueras de Tegucigalpa. Esta asociación, que dirige el Padre Patricio Larrosa, ayuda a más de 11.000 niños y sus familias.

Todas estas iniciativas se unen al resto de acciones solidarias llevadas a cabo por la Fundación Cofares en plena crisis sanitaria. Entre ellas, destaca la donación de 6.000 geles Farline para las Fuerzas Armadas, la de productos de salud e higiene al Centro Pai Menni de las Hermanas Hospitalarias de Betanzos (A Coruña) o la entrega de un mural de dibujos solidarios al hospital de campaña de Ifema.

Igualmente, ha participado en dos iniciativas para proteger y ayudar a familias desfavorecidas: una de ellas para garantizar material sanitario y medicamentos a familias que habitan en el sector 6 de la Cañada Real Galiana de Madrid y, la otra, destinada a reforzar la atención a las necesidades básicas en materia de alimentación infantil e higiene de menores, en Málaga.

La información más Vital

Nova, el canal del Grupo Antena 3 TV, sigue apostando por programas que tienen como objetivo mantenerse cerca del espectador y de sus preocupaciones. ¿Qué me pasa doctor? no pretende dar diagnósticos, sino aclarar dudas y dar a conocer los últimos adelantos médicos y difundir consejos sobre vida saludable. El programa trata temas como la salud de la mujer, salud bucodental, la pérdida de audición, la reumatología, cirugía general y digestiva, entre otros.



NOVA

¿QUÉ ME PASA DOCTOR?

Sábados y domingos de

8:15 a 8:45 horas



EN BUENAS MANOS

Sábados de

16:00 a 18:00 horas,

excepto cuando hay Liga BBVA, que se emite de 4:00 a 6:00.

Vive  Saludable



Salud y estilo de vida *a un clic*



Visita nuestra web:

www.vivesaludable.es





3 EN 1 HIDRATA
SUAVIZA
PROTEGE

0% Alcohol

Piel Sensible

**Testado
dermatológicamente**

**EL CUIDADO
DISEÑADO
PARA TU PIEL**

Descubre
más información de
la línea de cuidado
para el hombre

