

# SALUD & BIENESTAR

¡NÚMERO  
**150!**

## DECÁLOGO PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

CONSEJOS ÚTILES PARA EVITAR PROBLEMAS  
MENTALES A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO

ENLACE AL CANAL  
x.com/bymeontelegram

O escanea el código QR:



### SALUD —

Cómo reaccionar  
ante un desmayo

### NUTRICIÓN —

Los mejores desayunos  
contra el colesterol

### BIENESTAR —

Yoga facial: gimnasia  
para un rostro relajado

# Defiéndete de los virus

NUEVO



Tratamiento antiviral  
**RÁPIDO Y EFECTIVO**



SOLO **14** CÁPSULAS

## COMBATE LA INFECCIÓN Y AUMENTA TUS DEFENSAS

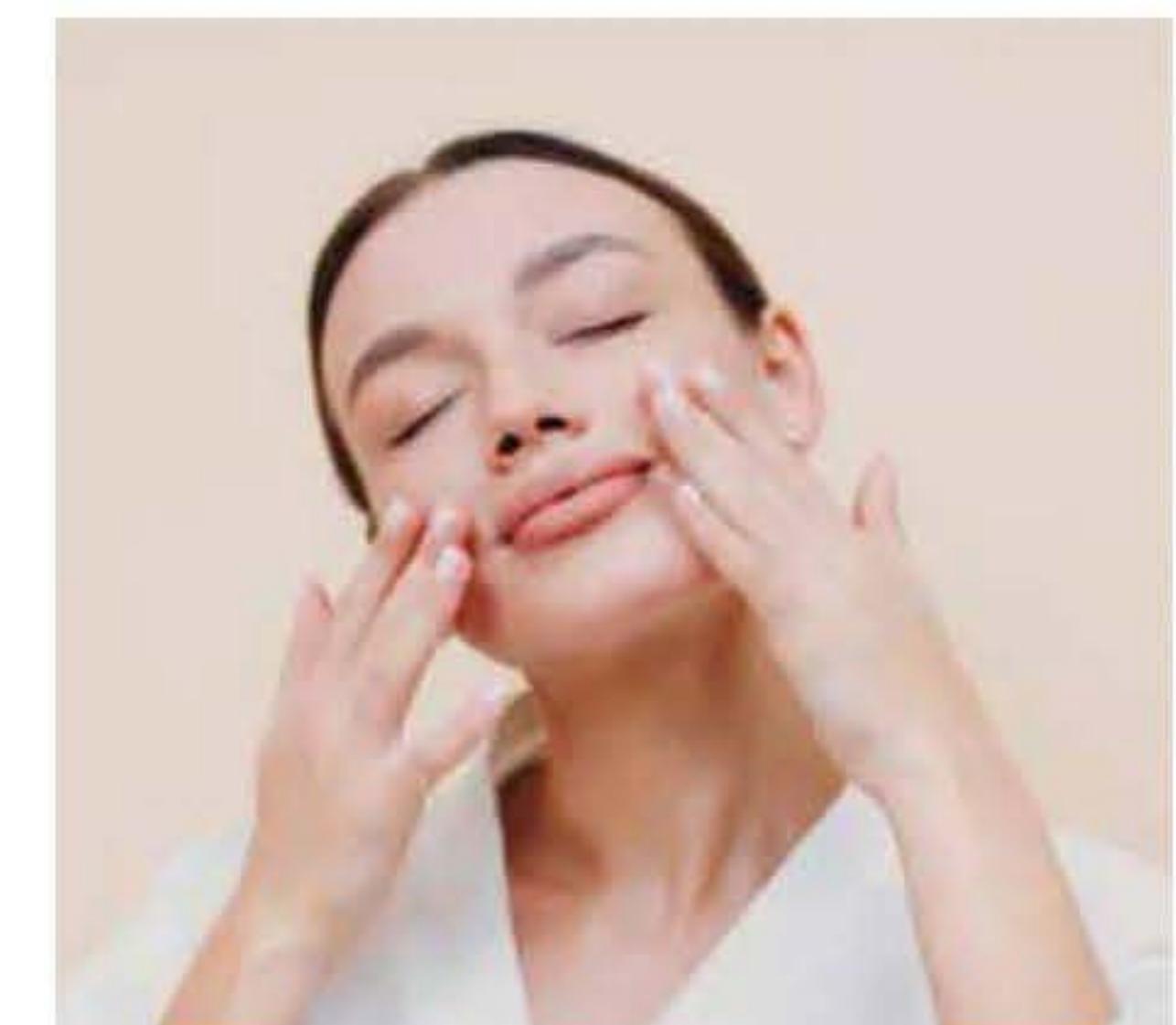
**Complemento alimenticio con  
Vitamina C, D, Zinc y *Cistus incanus L.***

- Especialmente formulado para **contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario**.
- Ayuda en la **protección de las células frente al daño oxidativo**.

Pídelo en tu farmacia o en [inmunicaps.com](http://inmunicaps.com)

# EDITORIAL & SUMARIO

A lo largo de la vida, múltiples determinantes pueden modificar nuestra salud mental. Por eso es importante prestar atención y cuidarse para evitar problemas a corto, medio y largo plazo. En el Tema del Mes de este número, te damos consejos para invertir día a día en una mejor capacidad de resiliencia para tener así una mejor calidad de vida. Además, en estas páginas encontrarás soluciones al bruxismo, una patología que consiste en apretar y rechinar los dientes inconscientemente; consejos para acabar con el dolor cervical; o recomendaciones para actuar de manera rápida y eficaz ante un desmayo. En los artículos dedicados a la nutrición hablamos sobre desayunos ideales para bajar los niveles de colesterol. Y en la sección de bienestar profundizamos en los beneficios físicos y mentales del senderismo, de las rutinas de yoga facial para estirar el rostro o de la moda de darse baños helados para activar la circulación. Para acabar, queremos compartir contigo la celebración de una efeméride que nos hace muy felices: ¡el número de la revista que tienes entre manos es el 150!



## 04 Noticias

## 06 Tema del Mes

Diez consejos para tener una buena salud mental

## SALUD

**10** Diferencias entre virus y bacterias

**12** ¿Está tu organismo óptimamente abastecido de hierro?

**14** Acabar con el dolor cervical es posible

**16** Bruxismo: razones y soluciones

**18** Péptidos: pequeños gigantes de la salud

**20** Obesidad: una epidemia mundial

**22** ¿Cómo reaccionar ante un desmayo repentino?

## NUTRICIÓN | DIETÉTICA

**24** Desayunos contra el colesterol

**26** ¡No todos los panes son iguales!

**28** Microplásticos, una amenaza para la salud

**30** Ashwagandha: el alimento que rejuvenece

## AUTOCUIDADO | BELLEZA | BIENESTAR

**32** Yoga facial: gimnasia para un rostro relajado

**34** Senderismo: caminos de buena salud

**36** Terapias frías: baños helados para tu salud

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanear el código QR



## ENTREVISTA

**38** Roberto Poppa, de Storz Medical España

## MISCELÁNEA

**40** Propuestas para ti

**42** Producto del mes

## SALUD & BIENESTAR

### Responsable de negocio:

Lluïsa Serrallach Orejas

### Publicidad:

ECTA3 ANUNCIOS, S.L.

Tel. 93 317 47 50 – 646 75 16 27

### Edita:

Factoría Prisma

### Coordinación y realización editorial:

Cecilia Lorenzo

### Departamento de Suscripciones:

Tel. 902 11 45 58

Depósito Legal: B-37.029-2009

ISSN 2530-4860

ISSN Digital 2604-7527

### Realización

FACTORÍA - Prisma Publicaciones

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.factoriaprisma.com

### MG AGNESI TRAINING, SL.

Consell de Cent, 357-359, 1º A, 08007 Barcelona

## Prevención

# Se equipara la regulación del tabaco calentado a la del tradicional

**El Gobierno ha dado un paso firme** en la lucha contra el tabaquismo equiparando el tabaco calentado con el convencional mediante un real decreto. A partir de ahora se prohíben los productos de tabaco calentado con aromas, desde filtros hasta cápsulas que alteren el sabor, además de requerir advertencias sanitarias explícitas en el etiquetado. Esta medida, que no abarca a los vapeadores, busca minimizar el atractivo del

tabaco calentado, en especial entre los jóvenes, mediante la eliminación de aromatizantes que puedan modificar su olor o sabor.

Las unidades de envasado y el embalaje exterior deberán advertir sobre las más de 70 sustancias cancerígenas presentes en el humo del tabaco, acompañadas de impactantes fotografías en color. Esta normativa entra en vigor tres meses después de su publicación en el BOE.



## Investigación

# Un análisis de sangre permite diagnosticar el alzhéimer

**Según un estudio publicado por la revista JAMA Neurology** en el que han participado investigadores del hospital de Sant Pau (Barcelona), un análisis de sangre permite diagnosticar el alzhéimer con una precisión que se sitúa alrededor del 95 %. Esta investigación, orientada a encontrar biomarcadores en la sangre

que permitan hacer el diagnóstico de forma menos invasiva, confirma que la proteína TAU fosforilada 217 (p-tau217) muestra una alta precisión para identificar la patología, tal y como concluye el hospital catalán. Hace unos años, la única posibilidad de detectar esta enfermedad neurodegenerativa era el estudio *post mortem* del cerebro.



## En datos

**Las enfermedades sexuales siguen al alza: los casos de gonorrea se multiplican por 25 y los de sífilis, por 10. Ambas encadenan más de 20 años de incremento.**

**En 2023, España realizó de media de 16 trasplantes diarios, hasta alcanzar los 5.861, un 9 % más que el año anterior. Un máximo histórico.**

**Según el informe de medicamentos huérfanos, nuestro país incrementó en 2023 el número de fármacos financiados por el Sistema Nacional de Salud hasta el 53 %.**

## Alergias

# En 2030, uno de cada cuatro españoles será alérgico al polen

**El calentamiento global** está prolongando la temporada de producción de polen. Además, algunas especies de plantas más débiles están siendo reemplazadas por otras que producen pólenes más agresivos y que se mantienen más tiempo en el aire. La alergia al polen afecta a cerca del 15 % de la población española,

pero la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica calculó que en 2030 uno de cada cuatro españoles sufrirá esa alergia. Son afecciones relativamente leves, pero su impacto no es solo individual, sino socioeconómico, junto con el gasto que suponen, pueden derivar en enfermedades respiratorias y bajas laborales.



## Día Mundial...

El 15 de marzo (viernes anterior al equinoccio de marzo) es el **Día Mundial del Sueño**. Se celebra con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de dormir bien. Además, se pretenden tratar las causas y los síntomas de la falta de sueño, una deficiencia que si no es tratada a tiempo puede ocasionar serios problemas de salud.



## Breves

### La regulación del cannabis medicinal

El Ministerio de Sanidad ha comenzado el trámite para regular el cannabis medicinal en España. El 13 de febrero sacó a consulta pública el real decreto que ampliará su utilización farmacológica, que hasta ahora se restringe a dos medicamentos para la esclerosis y la epilepsia. A falta de detallar la norma, estará destinada a aprobar los cinco usos para los que hay más evidencia, algo que recoge un informe elaborado por el Congreso.

### Aumento de casos de cáncer

La Organización Mundial de la Salud, en su informe sobre el impacto del cáncer en todo el mundo, prevé que los casos de esta enfermedad crecerán el 77 % para 2050. Esta institución advierte de las desigualdades en el tratamiento entre países, con diferencias radicales en el pronóstico en tumores de mama o de cuello de útero.



### Éxito de la vacuna de la bronquiolitis

Las hospitalizaciones de lactantes por bronquiolitis caen hasta el 90 % en el primer año de uso de la nueva vacuna. La efectividad del fármaco Beyfortus y la inmunidad natural de la población tras la explosión de casos el invierno pasado dejan las plantas de pediatría sin apenas bebés por esta enfermedad.

# Diez consejos para tener una buena salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden modificar nuestra situación respecto a la salud mental. Es importante prestar atención y cuidarse para evitar problemas a corto, medio y largo plazo.

**M**ás allá de la ausencia de trastornos, la salud mental supone un proceso complejo y único para cada persona, afectada tanto por determinantes psicológicos y biológicos como por el contexto social y ambiental. Así, los desafíos que afectan a nuestra salud mental pueden presentarse en cualquier etapa de la vida, siendo particularmente perjudiciales durante períodos de desarrollo temprano. Sin embargo, factores de protección como habilidades sociales y emocionales, interacciones positivas y entornos seguros pueden fortalecer nuestra resiliencia.

La promoción y prevención en salud mental se enfoca en reducir riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos saludables a través de intervenciones dirigidas a individuos y comunidades. La prevención del suicidio, la promoción de la salud mental infantil y juvenil y la protección de la salud mental en el trabajo son áreas prioritarias.

La atención y tratamiento de la salud mental, enfocada en la accesibilidad y el respeto a los derechos humanos, es crucial para aquellos que padecen trastornos mentales. La Organiza-





## La salud mental supone un proceso complejo y único para cada persona

ción Mundial de la Salud insta a una acción global y multisectorial para mejorar la salud mental, enfatizando la importancia de la inversión en este campo y en la creación de servicios accesibles y de calidad. De todos modos, de manera individual existen consejos prácticos para invertir día a día en una mejor capacidad de resiliencia y una mejor calidad de vida.

### 1 ATENCIÓN PLENA

La atención plena (también llamada *mindfulness*) es una práctica muy poderosa que nos ayuda a vivir el momento presente, reduciendo considerablemente el estrés y la ansiedad. Consiste en prestar atención de manera intencional a nuestras experiencias, pensamientos y emociones sin juzgarlos. Una buena opción es adquirir el hábito de dedicar de cinco a diez minutos diarios a ejercicios de meditación o a la respiración consciente, lo cual puede marcar una gran diferencia en nuestra salud mental. Estas prácticas nos enseñan a observar nuestros pensamientos sin "engancharnos" en ellos, lo que puede ser especialmente útil durante momentos de especial estrés o preocupación.

### Trastornos

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, en 2019 una de cada ocho personas en todo el mundo sufría un trastorno mental. Los más comunes son la ansiedad y la depresión, que en 2020 aumentaron considerablemente a raíz de la pandemia de la covid-19. Sin embargo, hay muchos más.

Los más frecuentes son:

- Alzhéimer.
- Ansiedad.
- Autismo.
- Delirio.
- Depresión.
- Esquizofrenia.
- Psicosis.
- Síndrome de Tourette.
- Trastorno bipolar.
- Trastorno límite de la personalidad.
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).
- Trastorno por déficit de atención (TDA).
- Trastorno por estrés postraumático (TEPT).
- Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

## ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

- Soledad.** Si te sientes solo y consideras que no tienes la oportunidad de relacionarte con otras personas tanto como quisieras.
- Ansiedad.** Si tienes sentimientos, pensamientos o un nivel de ansiedad que te dificultan continuar con tus responsabilidades y rutinas, relacionarte con el resto o descansar de forma adecuada, durante más de dos semanas consecutivas o durante un período de tiempo inferior en caso de experimentar estos cambios con mucha intensidad o de forma repentina.
- Pensamientos suicidas.** Si tienes pensamientos de suicidio o conoces a alguien que los tenga.



## 2 RELACIONES SOCIALES

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, y el establecimiento de conexiones significativas con amigos, familiares o compañeros puede tener un impacto profundo en nuestra salud mental. El apoyo emocional, la sensación de pertenencia y la posibilidad de compartir nuestras

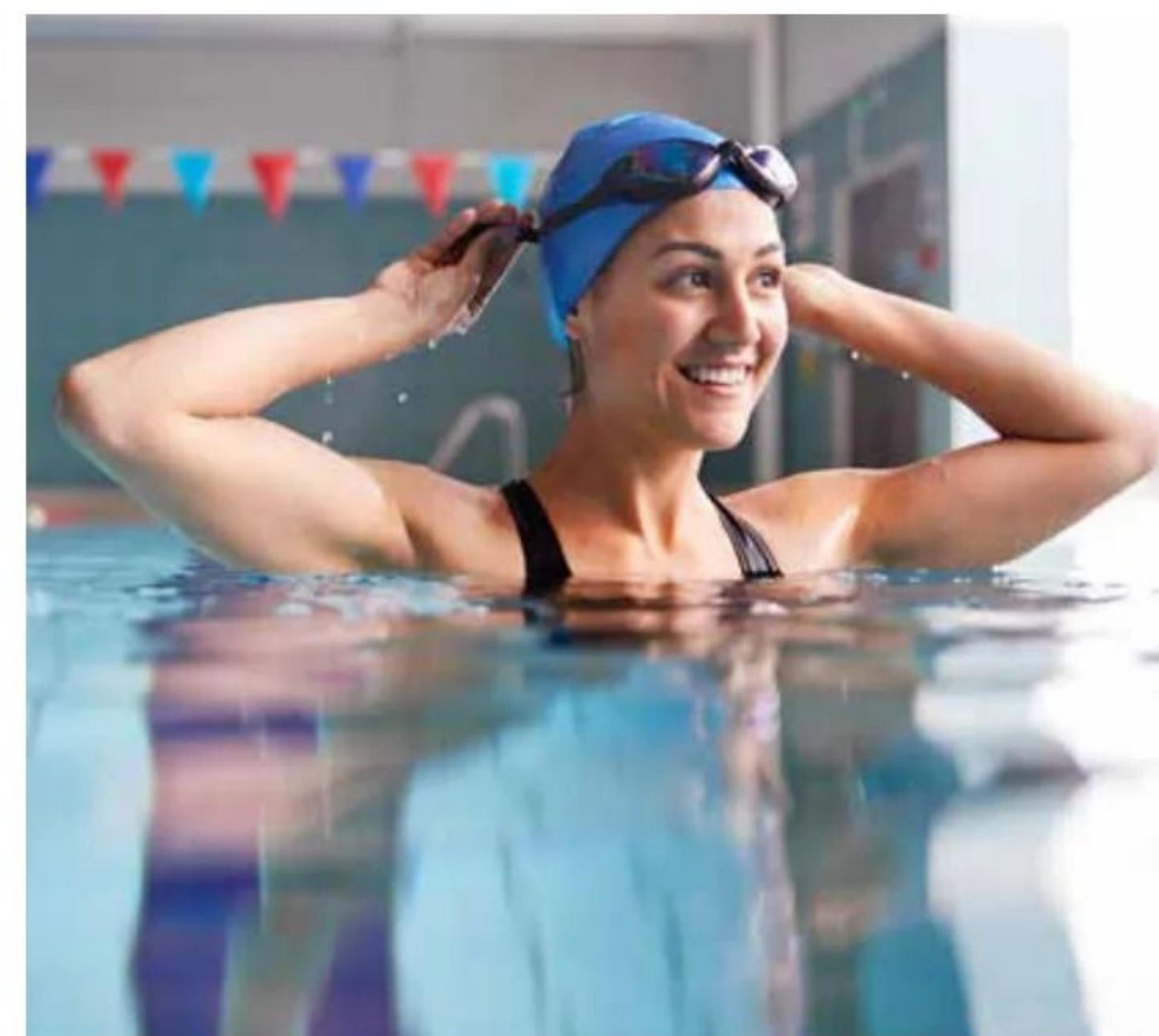
experiencias y preocupaciones con otros son esenciales para nuestro bienestar emocional. Participar en actividades comunitarias, grupos de interés o simplemente mantener conversaciones regulares con seres queridos pueden fortalecer nuestro sentido de conexión y reducir la sensación de aislamiento.

**3 CONCILIACIÓN**  
Establecer límites saludables entre nuestras responsabilidades laborales y nuestra vida personal es crucial para nuestra salud mental. El agotamiento –una

consecuencia de no mantener estos límites– puede llevar a la fatiga, el estrés y la disminución del rendimiento. Es importante designar tiempos específicos para desconectar del trabajo y dedicarse a actividades personales o de ocio que nos recarguen y aporten alegría.

## 4 EJERCICIO REGULAR

La actividad física libera endorfinas (conocidas como las "hormonas de la felicidad"), que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. No es necesario realizar





entrenamientos intensos; actividades como caminar, bailar, nadar o cualquier forma de ejercicio que disfrutes pueden tener efectos positivos en tu salud mental. Incorporar el ejercicio como una rutina diaria ayuda no solo a mejorar tu estado físico, sino también a proporcionar una sensación de logro y autoeficacia.

## 5 DIETA SALUDABLE

**5** Lo que comemos afecta no solo a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente. Una dieta equilibrada y rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros puede influir positivamente en nuestro estado de ánimo y nuestra energía. Evitar el exceso de azúcar, cafeína y alimentos procesados puede ayudar a estabilizar nuestros niveles de energía y reducir los altibajos emocionales.

## 6 DORMIR BIEN

**6** El sueño es esencial para nuestra salud mental. La falta de sueño puede afectar nuestra capacidad para pensar, manejar las emociones y enfrentar el estrés. Establecer una rutina de sueño regular, asegurando de 7 a 9 horas

## APRENDER A ESTABLECER LÍMITES Y DECIR QUE NO A DEMANDAS EXCESIVAS ES ESENCIAL PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

de descanso cada noche, mejora significativamente nuestra salud mental. Crear un ambiente propicio para el sueño, como una habitación oscura y tranquila, y evitar pantallas electrónicas antes de dormir pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño.

## 7 PEDIR AYUDA

**7** Reconocer que necesitamos apoyo y buscar ayuda profesional es un signo de fortaleza, no de debilidad. Ya sea terapia, asesoramiento o apoyo de grupos, existen muchas formas de obtener ayuda. Hablar con un profesional puede proporcionar nuevas perspectivas y estrategias para manejar nuestros desafíos emocionales y mentales.

## 8 AFICIONES

**8** Dedicar tiempo a actividades que disfrutamos puede ser increíblemente terapéutico. Los hobbies nos permiten expresarnos, relajarnos y desconectarnos de las preocupaciones diarias. Ya sea la

pintura, la escritura, la jardinería o cualquier otra actividad que nos apasione, las aficiones nos ofrecen una vía de escape y satisfacción personal.

## 9 APRENDER A DECIR "NO"

**9** Aprender a establecer límites y decir que no a demandas excesivas es esencial para cuidar nuestra salud mental. Esto implica reconocer nuestros límites y respetar nuestras necesidades, evitando así el agotamiento y el estrés. Saber decir "no" nos ayuda a gestionar mejor nuestro tiempo y energía, permitiéndonos enfocarnos en lo que realmente valoramos.

## 10 DAR GRACIAS

**10** El acto de agradecer puede cambiar nuestra perspectiva hacia una más positiva. Dedicar un momento cada día para reflexionar sobre aquello por lo que estamos agradecidos puede mejorar nuestra satisfacción con la vida y reducir los pensamientos negativos. Llevar un diario de gratitud o solo tomar un momento para agradecer mentalmente puede ser un poderoso antídoto contra la negatividad y el estrés. ■



# Diferencias entre virus y bacterias

En un microcosmos invisible a simple vista, virus y bacterias desempeñan papeles cruciales en nuestra salud. Aunque a menudo se mencionan juntos, estas entidades biológicas difieren de manera radical.

**L**os microorganismos son esenciales para mantener el equilibrio ecológico y la salud humana. Entre ellos, los virus y las bacterias son particularmente notorios, dada su relación con diversas enfermedades y su papel en la medicina.

Aunque ambos pueden causar infecciones, sus diferencias son tan significativas que sus métodos de tratamiento varían de manera drástica. Comprenderlas es fundamental para el desarrollo de estrategias de tratamiento y prevención de enfermedades. Mientras la ciencia médi-

AMBOS CAUSAN  
INFECCIONES, PERO  
SUS DIFERENCIAS SON  
TAN SIGNIFICATIVAS  
QUE SUS TRATAMIENTOS  
VARÍAN DRÁSTICAMENTE

ca continúa avanzando, el conocimiento de estas diferencias permite abordar de un modo más efectivo las infecciones, mejorar la salud pública y anticipar los desafíos futuros en el ámbito de la microbiología y la epidemiología. Este conocimiento también subraya la importancia de la higiene, las vacunas y el uso prudente de antibióticos como pilares en la lucha contra las enfermedades infecciosas.

## ENFERMEDADES VÍRICAS

Los virus son entidades biológicas que necesitan invadir y tomar el control de las células de un organismo huésped para replicarse. Son increíblemente pequeños, mucho más que las bacterias, y están compuestos por material genético, ya sea ADN o ARN, rodeado por una capa proteica. Los virus pueden infectar todo tipo de organismos, desde plantas y animales hasta bacterias. Dado que



no están vivos fuera de un huésped, representan un desafío único para la medicina, ya que los antibióticos son ineficaces contra ellos. El tratamiento de las enfermedades virales a me-

nudo se centra en aliviar los síntomas mientras el cuerpo combate la infección, aunque existen antivirales específicos para ciertos virus.

### INFECCIONES BACTERIANAS

Las bacterias son organismos unicelulares que viven en casi todos los entornos imaginables, incluidos los suelos, las aguas, los ácidos, los desechos radiactivos y los cuerpos vivos. Muchas son beneficiosas y esenciales para procesos como la digestión y la descomposición de materiales orgánicos. Sin embargo, algunas pueden causar enfermedades. Los antibióticos pueden ser

## Las bacterias son organismos que viven en suelos, aguas, ácidos, desechos o cuerpos vivos

efectivos contra las infecciones bacterianas, pero el uso indebido y el exceso de estos medicamentos han llevado a la creciente preocupación por la resistencia a los antibióticos. ■



### Virus

- Los virus son entidades biológicas consideradas no vivas porque no pueden realizar funciones vitales por sí mismos, por lo que dependen por completo de un huésped para replicarse y sobrevivir.
- En términos de tamaño, los virus son notablemente más pequeños que las bacterias, hasta el punto de requerir un microscopio electrónico para ser observados. Esto se debe a su estructura simplificada.
- Poseen una estructura básica compuesta por material genético, ya sea ADN o ARN, envuelto en una capa proteica llamada "cápside".
- Carecen de las características celulares como membrana celular, citoplasma u orgánulos.
- La reproducción viral es un proceso que requiere la invasión de una célula huésped; los virus se apoderan de la maquinaria celular del huésped para replicar su material genético y producir nuevos virus.
- Mientras que los antibióticos son inefectivos contra los virus, estos últimos pueden ser tratados con antivirales específicos, aunque no para todos los tipos de virus.
- Los virus son conocidos por su papel patógeno en las enfermedades, desde el resfriado hasta afecciones más graves como el VIH/sida.



### Bacterias

- Son organismos unicelulares vivos que pueden llevar a cabo todas las funciones vitales necesarias para su crecimiento y reproducción de manera independiente.
- Aunque también micriscópicas, las bacterias son lo suficientemente grandes para ser observadas con microscopios ópticos, lo que indica su mayor complejidad estructural.
- Son células completas con todas estas estructuras, incluyendo una pared celular que les confiere forma y protección.
- Las bacterias se reproducen de manera autónoma mediante un proceso conocido como "fisión binaria", donde una célula se divide para formar dos células hijas genéticamente idénticas.
- Las infecciones bacterianas, en cambio, suelen ser susceptibles a una amplia gama de antibióticos, aunque la resistencia a estos medicamentos es una creciente preocupación.
- Tienen un espectro de impacto más amplio en la salud. Algunas son patógenas, por lo que causan ciertas enfermedades como la tuberculosis o la neumonía; mientras que otras son esenciales para los procesos biológicos beneficiosos, incluyendo la digestión y la síntesis de vitaminas en el intestino humano.



# ¿Está tu organismo óptimamente abastecido de hierro?

Desde la infancia, todos necesitamos una determinada cantidad de hierro para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que el hierro contribuye al aporte de oxígeno en nuestras células, lo que es esencial para afrontar nuestro día a día con energía.

Ciertamente, el hierro es un nutriente al que no suele hacérsele demasiado caso. Sin embargo, merece la pena estar atentos a la cantidad de hierro que la alimentación aporta a nuestro cuerpo o si nuestro organismo es capaz de absorber todo lo que necesita, porque de ello depende nuestra capacidad de rendimiento e incluso nuestro estado de ánimo.

En Europa, el 20 por ciento de todas las mujeres en edad fértil sufre deficiencia de hierro. Por un

lado, pierden hierro durante cada menstruación debido al sangrado y, por otro, muchas de ellas atraviesan fases en las que les resulta más difícil mantener unos buenos niveles de hierro: por ejemplo, durante el embarazo y la lactancia, pero también cuando se practica mucho deporte (sobre todo de resistencia) o se sigue una dieta vegetariana estricta o una alimentación vegana. Las mujeres em-

barazadas o aquellas que planean un embarazo suelen estar bien informadas sobre la importancia de un suministro óptimo de hierro, después de todo se trata de la salud de su bebé.

Hay personas que no le prestan mucha atención al tema del hierro; no obstante, es sabido que tener

**EN EUROPA, EL 20 POR CIENTO DE TODAS LAS MUJERES EN EDAD FÉRIL SUFRE DEFICIENCIA DE HIERRO**

## Nuestro cuerpo no produce hierro, este debe ser administrado diariamente a través de la alimentación

bien abastecidos los propios depósitos de hierro (ferritina) reporta beneficios que se prolongan a lo largo de toda la vida.



### DURANTE TODA LA VIDA

Dado que nuestro cuerpo no puede producir hierro, este debe ser suministrado diariamente a través de la alimentación. La necesidad en los hombres es de 10 miligramos por día; la de las jóvenes y mujeres, mientras tengan menstruaciones, será de unos 15 miligramos diarios aproximadamente; y la de las embarazadas, incluso del doble: 30.

### UNA DIETA EQUILIBRADA

Buenos proveedores de hierro son las carnes en general y sobre todo

la carne roja, el pescado, los productos integrales y las legumbres. Sin embargo, nuestro organismo es capaz de aprovechar mucho mejor el hierro hemo, de origen animal, que el hierro no hemo, de origen vegetal. Esto contribuye a que los vegetarianos y veganos tengan un mayor riesgo de deficiencia de hierro. Si se es mujer en edad fértil, que practica ejercicio regularmente y no come carne, será difícil que su organismo goce de unos buenos depósitos de hierro.

### NIVELES IDÓNEOS

Si se ha sido diagnosticado con una enfermedad inflamatoria crónica (por ejemplo, colitis ulcerosa o artritis reumatoide), también se debe revisar y ajustar, si fuera necesario, el suministro de hierro en la consulta con el médico. Lo mismo se aplica a la toma continua de ciertos medicamentos que inhiben la absorción de hierro, como los bloqueadores de ácido gástrico. Si nuestros niveles de hierro son más bien pobres, ¿cómo debemos afrontarlo? Si la analítica arroja un bajo contenido en hierro, incluso cuando aún no pueda hablarse de anemia, es conveniente revisar la alimentación a fin de corregir esta deficiencia para evitar el cansancio o la falta de energía en diversos momentos del día.

Esta deficiencia también puede compensarse incorporando a la dieta suplementos alimenticios ricos en hierro, seguramente los efectos serán más rápidos. ■



### Floradix Kids

¿Sabías que el hierro también es un mineral esencial para el desarrollo cognitivo, como la atención y la memoria de niños y adolescentes? Es básico para estar en forma con energía y plena capacidad de rendimiento. Durante las fases de crecimiento se precisa más hierro para la formación de células en general, hormonas y enzimas.

[floradix.es](http://floradix.es) / [salus.es](http://salus.es)



# Acabar con el dolor cervical es posible

El dolor cervical, uno de los más comunes tanto entre hombres y mujeres como entre jóvenes y adultos, tiene casi siempre un origen muscular provocado por malos hábitos posturales. ¿La buena noticia? ¡Corrigiéndolos puede desaparecer!

**L**a cervicalgia –la denominación profesional del dolor cervical– se genera en las partes blandas posteriores del cuello; esencialmente en músculos, ligamentos, discos y nervios. Hay que tener en cuenta que la región cervical es la más flexible y que posee mayor movilidad que cualquier otra zona de la columna vertebral, ya que es la encargada de soportar y mover la cabeza –una de las partes más pesadas del cuerpo humano–, por lo que resulta también la más susceptible al dolor. De hecho, el dolor cervical es el más frecuente después del de la parte inferior de la espalda.

## ¿QUÉ LO PRODUCE?

Su origen es casi siempre postural, por malos hábitos dinámicos en el día a día y en un grado menor –aunque no despreciable– por degeneración vertebral, enfermedades óseas como la artritis reumatoide o la osteoporosis, infecciosas como la osteomielitis o la discitis e incluso por traumatismos o cáncer. Sin embargo, en la inmensa mayoría de los casos, la cervicalgia tiene su origen en la repetición de un mal hábito postural en las actividades cotidianas como estar frente al ordenador o el escritorio, en una práctica deportiva demasiado agresiva, en

LA INMENSA MAYORÍA DE LOS CASOS TIENE SU ORIGEN EN LA REPETICIÓN DE UN MAL HÁBITO POSTURAL EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



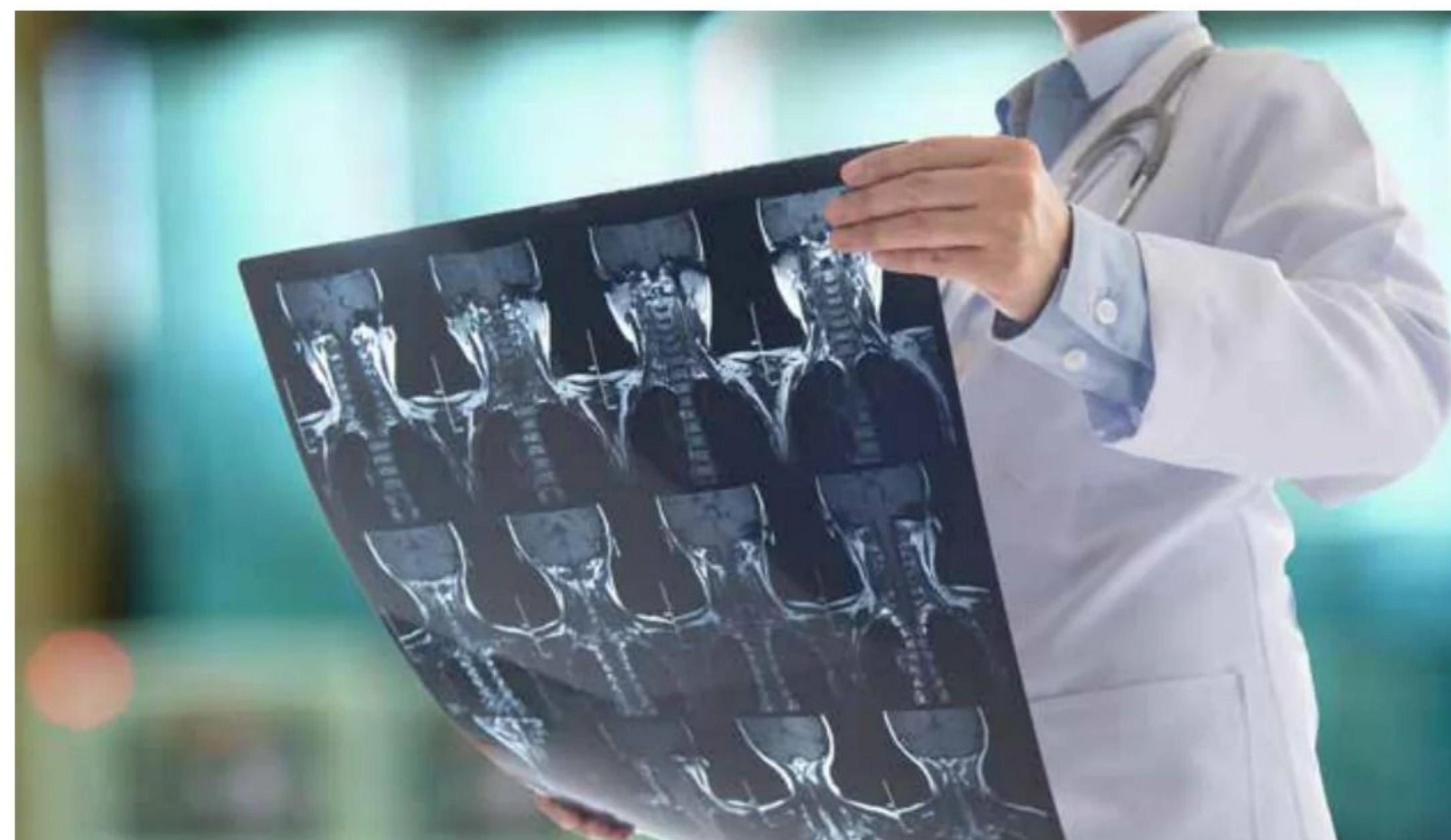
## Como medida de higiene postural se recomienda usar sillas con respaldo vertical

dormir de manera poco ergonómica o en movimientos bruscos del cuello. Y, evidentemente, en la medida en que se eliminen dichos hábitos posturales, la cervicalgia desaparecerá. En cualquier caso, aunque se tiende a hablar de "dolor cervical" sin más, lo cierto es que a nivel profesional deben distinguirse varios tipos:

- **Cervicalgia.** Cuando el dolor se concentra estrictamente en la columna cervical.
- **Braquialgia.** Si el dolor, a pesar de tener un origen cervical, se desplaza hasta los brazos.
- **Cervicobraquialgia.** Se juntan el dolor en el brazo y en la columna cervical, por lo que es el más incapacitante.

### TRATAMIENTO

Más allá de la prevención –cambio de hábitos y controles periódicos–



existen dos maneras de afrontar profesionalmente el dolor cervical.

- **Fisioterapia:** la más habitual es priorizar la relajación muscular y mejorar la movilidad a través de técnicas fisioterapéuticas, como masajes en la zona del cuello combinados con terapias locales que aplican calor seco en esa área –mediante la colocación de una almohadilla eléctrica, por ejemplo– y posteriormente más movimientos de flexoextensión del cuello durante diez o quince minutos. Como medidas de higiene postural se recomiendan sentarse en sillas con respaldo vertical y evitar levantar pesos. Pueden valorarse fármacos como los analgésicos-antiinflamatorios o miorrelajantes,

siempre con supervisión profesional.

- **Cirugía:** en algunos casos, la cervicalgia también puede tratarse quirúrgicamente, aunque estadísticamente son los menos. La cirugía se utiliza para reducir el nivel de presión en los nervios y en la médula cuando el dolor está originado en una hernia de disco o un estrechamiento óseo en el canal vertebral. En cualquier caso, ante un dolor en la zona cervical que persiste durante varios días o va acompañado de otros síntomas como fiebre se debe acudir siempre al médico de atención primaria. ■

## PREVENIR Y ALIVIAR EL DOLOR

1. Aprender a relajarse para evitar que se acumule tensión en los músculos.
2. Mantener una postura correcta al trabajar frente al ordenador.
3. Dormir sobre un colchón y una almohada adecuados.
4. Dejar de hacer deporte temporalmente si aparece la cervicalgia.
5. Aplicar calor o hielo en el área dolorida de manera alterna.
6. Aprovechar la ducha diaria para arrojar agua a la mayor presión y temperatura posibles sobre la zona afectada.
7. Practicar ejercicios de estiramiento del cuello.
8. Consultar al médico o al profesional de la salud.



# Bruxismo: razones y soluciones

¿Te duele la mandíbula cuando te despiertas? Lo más probable es que sufras bruxismo, una patología que consiste en apretar los dientes sin ser consciente de ello. Estos consejos te ayudarán a saber por qué sucede y poner fin al problema.

**D**ientes desgastados, dolor de mandíbula y malestar general son tres de los síntomas más comunes del bruxismo. Esta patología consiste en apretar y rechinar los dientes inconscientemente tanto de día como de noche, aunque es durante las horas de sueño cuando estos dos actos son más habituales debido a la dificultad de controlar los movimientos involuntarios del cuerpo. A pesar de que no hay consenso sobre las causas exactas del bruxis-

mo, los especialistas coinciden en que el estrés podría ser el principal desencadenante. Otros factores que influyen en su desarrollo son la incorrecta alineación de los dientes, la poca capacidad para relajarse, la postura adoptada a la hora de dormir y la dieta.

Si te sientes identificado con este esbozo de lo que representa el bruxismo, atento al siguiente desglose de las señales de alarma y de los tratamientos para disminuir sus

efectos sobre la salud dental, en particular, y el bienestar, en general.

## ¿CÓMO DETECTARLO?

Cuando apretamos los dientes, ejercemos una presión sobre los músculos, tejidos y otras estructuras de la mandíbula. Ello deriva en una serie de síntomas:

**LOS ESPECIALISTAS COINCIDEN EN QUE EL ESTRÉS PODRÍA SER EL PRINCIPAL DESENCAJANTE DEL BRUXISMO**



## El nerviosismo acumulado a lo largo del día se transmite físicamente en forma de rigidez

- **Ansiedad, estrés y tensión.** El nerviosismo acumulado a lo largo del día se transmite físicamente en forma de rigidez. Por ello, en muchas ocasiones descubrirás que estás apretando la mandíbula sin querer.
- **Dolor en mandíbula, oído y cabeza.** Presionar con fuerza los dientes superiores contra los inferiores genera dolor en la estructura ósea de la mandíbula y del cráneo, así como en las articulaciones cercanas al conducto auditivo externo. El hecho de rechinar los dientes mientras dormimos o apretarlos durante el día no tiene ninguna función relacionada con la masticación, por lo que la presión ejercida es mucho mayor de lo normal y acaba afectando a todas las zonas cercanas a la boca. La cabeza es una de ellas.
- **Sensibilidad dental y muscular.** Notarás dolor en los dientes y encías al probar alimentos calientes o fríos, así como en los músculos bucales.



- **Insomnio y depresión.** Es muy frecuente no poder conciliar el sueño por las molestias, algo que afecta al estado anímico y puede derivar en una depresión.

### ¿CÓMO TRATARLO?

Diversas medidas pueden ayudar a evitar la aparición de estos molestos dolores o a contrarrestar o minimizar los síntomas del bruxismo. Aplica estos consejos:

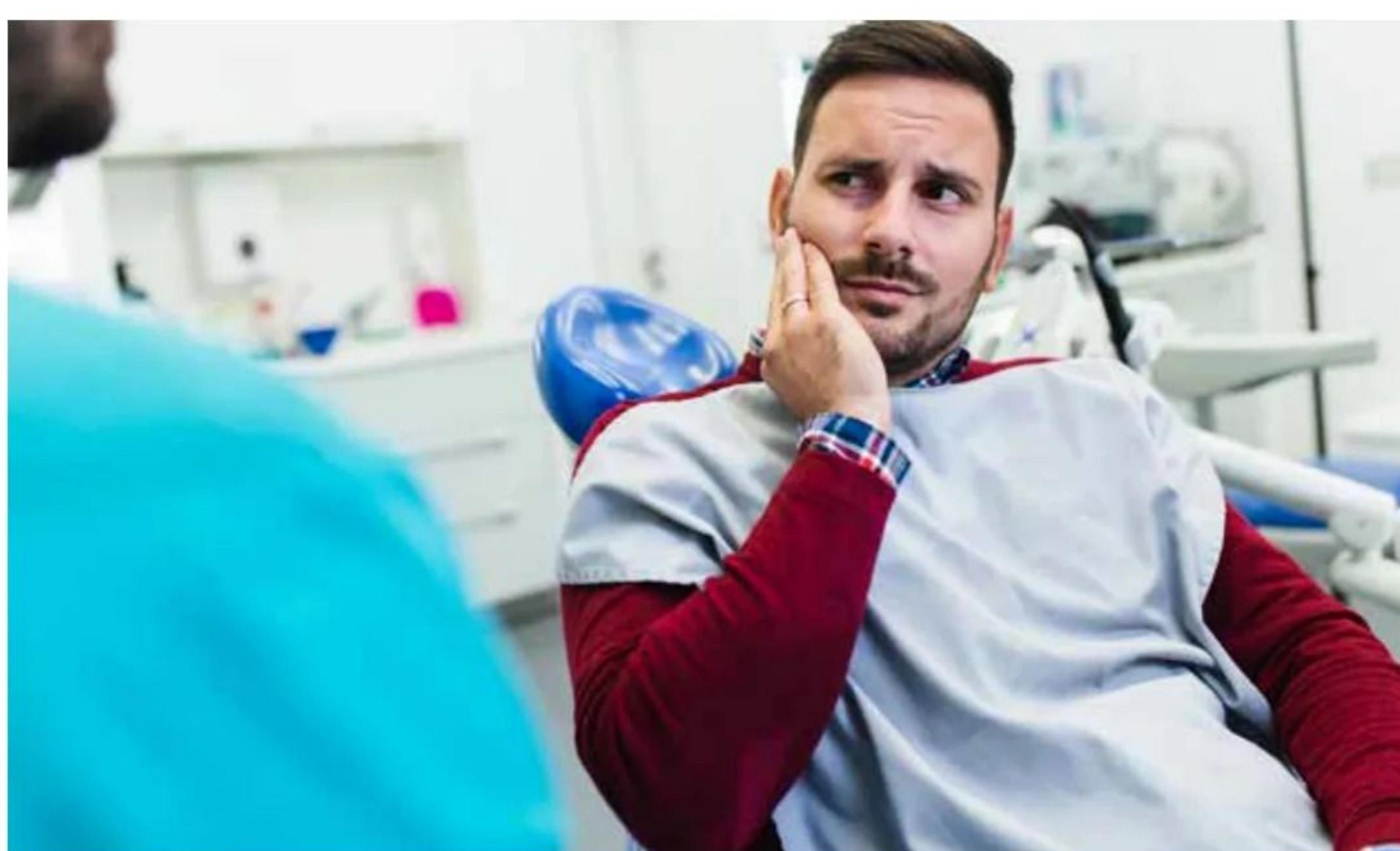
- **Ataja el estrés.** Aprende técnicas de relajación para sobrellevar el agobio diario y reducir la tensión.
- **Evita comer alimentos duros.** Como nueces, dulces, filetes o chicle, ya que dañan los dientes.
- **Reduce la inflamación.** Aplica hielo o calor húmedo en los músculos inflamados de la mandíbula

y relaja la zona afectada con un masaje suave.

- **Usa un protector bucal.** Utiliza protectores bucales o aparatos (férulas) adaptados a tu mandíbula para evitar daño en los dientes al apretarlos o rechinártelos mientras duermes.

### MOLESTIAS A TERCEROS

Existen distintos niveles de bruxismo en función de la fuerza con la que se apriete la mandíbula. En los casos más extremos, el rechinamiento de los dientes durante toda la noche puede despertar a quien duerme contigo. Esto sucede cuando es constante y, a modo de sierra, chocan los dientes superiores contra los inferiores, generando un sonido agudo muy molesto. ■



## CADA VEZ MÁS CASOS

Se calcula que en España padece bruxismo el 70 % de la población adulta. Se trata pues de un problema importante para la sociedad que se ve agravado por situaciones que generan nerviosismo y estrés. Por lo general, el bruxismo comienza durante la adolescencia, entre los 17 y los 20 años, y afecta a hombres y a mujeres por igual. Los casos han aumentado considerablemente desde la crisis de la covid-19.



# Péptidos: pequeños gigantes de la salud

¿Qué son los péptidos y para qué sirven? Estas pequeñas cadenas de aminoácidos son mucho más que simples fragmentos de proteínas; son agentes cruciales en la comunicación celular, en la regulación de funciones y en la defensa del organismo.

**E**n el universo de la biología molecular, los péptidos ocupan un lugar destacado debido a su versatilidad y a su papel fundamental en numerosos procesos biológicos. Su capacidad para intervenir en procesos claves del cuerpo humano los convierte en una herramienta esencial en la medicina moderna.

Básicamente, un péptido es una molécula compuesta por la unión de dos o más aminoácidos (un tipo de molécula que es la base de las proteínas) mediante enlaces peptídicos. La OMS reconoce su importancia en el desarrollo de nuevos medicamentos, destacando su papel en la innovación farmacéutica y terapéutica.

## FUNCIONES VITALES

Los péptidos son importantes para:

● **La regulación hormonal.** Algunos péptidos actúan como hormonas, transmitiendo información entre los órganos y las células. Un buen ejemplo es la insulina, esencial para la regulación del azúcar en la sangre.

● **La defensa del organismo.** Los péptidos antimicrobianos son parte crucial del sistema inmune.

● **La reparación y la regeneración.** También son fundamentales en la cicatrización de las heridas y la regeneración de los tejidos.

● **La señalización celular.** Actúan como mensajeros que ayudan a las células a comunicarse entre sí, regulando procesos como el crecimiento celular, el metabolismo y la respuesta al estrés.

## APLICACIONES

El conocimiento sobre los péptidos ha abierto un amplio campo de aplicaciones médicas y terapéuticas. Desde vacunas hasta tratamientos para enfermedades crónicas, los

péptidos están en el frente de la investigación biomédica. La OMS y otras organizaciones de la salud han reconocido su potencial en la creación de tratamientos más específicos y menos invasivos. Por ejemplo, los péptidos

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD RECONOCE SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO DE MEDICAMENTOS

terapéuticos están siendo utilizados en el tratamiento de cánceres, trastornos metabólicos y enfermedades autoinmunes, marcando un antes y un después en la medicina personalizada. ■

¿Cansada de estar cansada?

Mi fuente de energía

# Floradix®

Hierro + Vitaminas

Fórmula diseñada para optimizar la absorción con ácidos de jugos de frutas y vitamina C.

Extracto de plantas que aporta un efecto digestivo.

Formulado pensando en la tolerancia.

Con gluconato ferroso y vitaminas C, B1, B2, B6 y B12.

Jugos de 9 frutas, levadura y germen de trigo.

Sin conservantes, colorantes ni saborizantes.

- Mujeres
- Embarazo y lactancia
- Deportistas
- Vegetarianos y veganos
- Tercera edad
- Niños y adolescentes



**Floradix**

250 ml - C.N. 326850.9  
500 ml - C.N. 326843.1  
84 comp. - C.N. 152008.1

**Floradix-Floravital**

250 ml - C.N. 152809.4

**Floradix Kids**

250 ml - C.N. 203178.4





# Obesidad: una epidemia mundial

La obesidad es una de las mayores preocupaciones de salud pública del siglo XXI y afecta a millones de personas en todos los continentes.



**L**a obesidad no es un fenómeno reciente, pero su prevalencia ha experimentado un aumento alarmante en las últimas décadas. Catalogada como una epidemia mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta condición se caracteriza por un exceso de grasa corporal que puede tener graves consecuencias para la salud.

Las causas de la obesidad son multifactoriales, incluyendo factores genéticos, metabólicos, conductuales y ambientales, lo que complica su prevención y tratamiento. Pero sus repercusiones van más allá de la salud individual al incidir en sistemas sanitarios, economías y sociedades enteras.

## LAS CIFRAS HABLAN

Según la OMS, alrededor de 2.000 millones de adultos en el mundo tienen exceso de peso y la tendencia, a ojo de los expertos, continuará

**LAS CAUSAS SON MULTIFACTORIALES,  
INCLUYENDO FACTORES GENÉTICOS,  
METABÓLICOS O CONDUCTUALES**

## Según la OMS, alrededor de 2.000 millones de personas en el mundo tienen exceso de peso



siendo ascendente en los próximos años. También en España. Una investigación del Instituto de Salud Carlos III y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria ha estimado la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en el país y ha concluido que el 55,6 % de los adultos y un tercio de los menores tienen exceso de peso. El estudio, hecho a partir de datos recogidos en la encuesta

ENE-COVID en 2020, constata que la prevalencia de estos cuadros es mayor en hombres. Otros factores de riesgo son tener un menor nivel educativo o familiares en casa con obesidad. El mismo estudio también afirma que la obesidad y el exceso de peso infantil y adolescente son altamente prevalentes en nuestro país. Los científicos encontraron que el 33,7 % de los menores de entre 2 y 17 años y el 26 % de las niñas de estas edades tenían exceso de peso (sobrepeso u obesidad). De ellos, el 13,4 % de los niños y casi el 8 % de las niñas sufrían obesidad.

### AUGE DEL SEDENTARISMO

La globalización y la modernización han traído consigo cambios significativos en la alimentación y la actividad física. Las dietas ricas en calorías, grasas saturadas y azúcares simples, junto con una vida cada vez más sedentaria, han contribuido significativamente al aumento de la obesidad. Además, el entorno urbano, con su falta de espacios verdes y la prevalencia de transporte motorizado, limita las oportunidades de actividad física.

### Tratamientos innovadores

En la vanguardia de la lucha contra la obesidad, las innovaciones tecnológicas y farmacológicas están abriendo nuevos caminos. Desde aplicaciones móviles que fomentan hábitos de vida saludables hasta medicamentos que regulan los factores metabólicos relacionados con el apetito y la utilización de energía, estas innovaciones representan una esperanza para quienes luchan contra la obesidad. La personalización del tratamiento, basada en la genética y el estilo de vida del individuo, promete mejorar significativamente las tasas de éxito.

### GRAVES CONSECUENCIAS

El impacto de la obesidad en la salud es profundo. Aumenta significativamente el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes de tipo 2, de patologías cardiovasculares, de ciertos tipos de cáncer y de afecciones respiratorias. Además, puede afectar la salud mental y hacer que se sufra depresión y baja autoestima.

### SOLUCIONES GLOBALES

La lucha contra la obesidad requiere un enfoque multidisciplinario que va más allá de las acciones individuales. Es esencial que se incluyan en la sociedad políticas públicas eficaces, programas de educación para promover dietas equilibradas y actividad física regular, y, como colofón, la implementación de estrategias de prevención y tratamiento personalizadas. Es crucial el compromiso de los gobiernos de cada país, el sector privado, las organizaciones no gubernamentales y la sociedad civil para así crear entornos más saludables y acogedores que favorezcan la elección de las mejores opciones para la salud de las personas. ■



# ¿Cómo reaccionar ante un desmayo repentino?

El desmayo no es una enfermedad, es un estado de malestar que conlleva la pérdida temporal del conocimiento. Puede estar causado por diferentes motivos. En un primer momento es crucial mantener la calma y seguir una serie de recomendaciones.

**E**l término "desmayo" se refiere a dos conceptos similares: síncope y lipotimia. Ambos vienen precedidos por una disminución del riego sanguíneo de todo el cerebro, pero, si acercamos la lupa hacia ellos, observamos diferencias. La principal es que, mientras que en la lipotimia la persona nota que se va a desmayar y se recupera rápido, en el síncope la caída es brusca y la recuperación tarda algunos minutos. Las causas comunes son las emociones intensas, visiones desagradables, largos períodos de ayuno, lugares calurosos, estar mucho tiempo de pie sin poder moverse, ejercicio excesivo o sentir miedo o dolor, entre otros factores. En ocasiones, puede deberse a problemas cardíacos. En cambio, algunas causas de pérdida de conciencia no debidas a una disminución del riego del cerebro indican que no estamos ante un síncope. Son desmayos de tipo neurológico (epilepsia, migraña, traumatismo craneoencefálico o miniderrame cerebral...) o metabólico (hipoglucemia, anemia...) o por intoxicación.

## ¿QUÉ HACER?

- **Evita golpes en la caída:** si observas que una persona está a



punto de desmayarse, evita que caiga al suelo y ayúdala a tumbarse. Si encuentras a la víctima en el suelo, colócala tumbada boca arriba y élévale las piernas unos 45 grados, en posición antishock.

- **Facilita la respiración:** haz lo posible para que la víctima respire sin ninguna dificultad. Puedes aflojarle aquellas prendas o elementos que la constrían, como el cuello de la camisa, la corbata, la bufanda, el cinturón o el sujetador, así como desarrostrarla si está muy abrigada.
- **Que corra el aire:** procura un ambiente fresco y con aire limpio. Si estás en un interior, abre las ventanas.

**Evita que caiga al suelo y ayúdala a tumbarse. Elévale las piernas unos 45 grados, en posición antishock**

SI TIENES NOCIONES, CONTROLA LOS SIGNOS VITALES Y ANÓTALOS. SI LA VÍCTIMA SE GOLPEÓ AL CAER, REVISA SI HAY HERIDAS O CONTUSIONES

Evita también, en la medida que sea posible, aglomeraciones alrededor de la víctima.

- **Pide ayuda y observa:** llama al 112 para comunicar lo sucedido y explícales los síntomas y cambios que observes. Si tienes nociones, controla los signos vitales y anótalos. Si la víctima se golpeó al caer, revisa si hay heridas o contusiones.
- **Recuperación:** cuando la víctima se haya recuperado por completo, siéntala despacio antes de ponerla de pie y aguarda un rato en esa posición para comprobar que no se repite el mareo. En este intervalo aprovecha para averiguar si había hecho esfuerzos, si había comido o si padece alguna enfermedad. ■

# No renuncies a tu día a día



Gama de productos para necesidades o riesgos asociados a la diabetes.

Gracias a su exclusiva fórmula con cromo, ayuda a aumentar la sensibilidad a la insulina, por lo que el organismo es capaz de regular mejor los niveles de glucemia.

Un producto para cada situación: gel de glucosa efecto sostenido, gel de glucosa de absorción rápida, gel de glucosa de absorción rápida Kids y suero oral.

Ante una hipoglucemia actúa rápido



Distribuidor oficial:

**AREA FAR**  
Delivering Health  
[www.areafar.com](http://www.areafar.com)



# Desayunos contra el colesterol

¿No sabes qué alimentos incorporar en tu rutina matinal para cuidar el nivel de colesterol? ¡Aquí tienes algunas pautas y consejos que te pueden ayudar!



Según la Organización Mundial de la Salud, mantener niveles adecuados de colesterol es crucial para prevenir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, responsables de millones de muertes cada año. En este contexto, integrar alimentos beneficiosos en nuestro desayuno puede ser un paso significativo hacia una vida más larga y saludable. Te recomendamos combinaciones nutritivas y sabrosas, elaboradas con ingredientes que tienen reconocidas propiedades que ayudan a regular los niveles de colesterol.

## HUMMUS Y VERDURAS

Comenzar el día con hummus es hacerlo con una fuente rica en fibra, proteínas y grasas saludables. Esta deliciosa pasta de garbanzos es perfecta para untar en pan integral o acompañar verduras frescas. Los vegetales, por su parte, aportan vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen nuestras arterias y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## FRUTAS Y AGUACATE

Incorporar frutas frescas en el desayuno asegura una ingesta adecuada de fibra, vitaminas y minerales desde primera hora. El aguacate es un aliado del corazón gracias a su contenido en grasas monoinsaturadas y potasio, elementos que contribuyen a mantener niveles saludables de colesterol y presión arterial.

**ASEGURAR UNA  
INGESTA BAJA DE  
GRASAS ES CRUCIAL  
PARA PREVENIR  
ENFERMEDADES  
DEL CORAZÓN**

## CEREALES Y FRUTOS SECOS

Los cereales integrales son una base excelente para empezar el día. Ricos en fibra, ayudan a reducir la absorción de colesterol en el intestino. Los frutos secos, como almendras y nueces, aportan grasas saludables, proteínas y fibra, contribuyendo también a mantener a raya los niveles de colesterol.

## Combinaciones nutritivas y sabrosas, elaboradas con ingredientes con propiedades que ayuden a regular los niveles de colesterol



### SALMÓN Y OMEGA-3

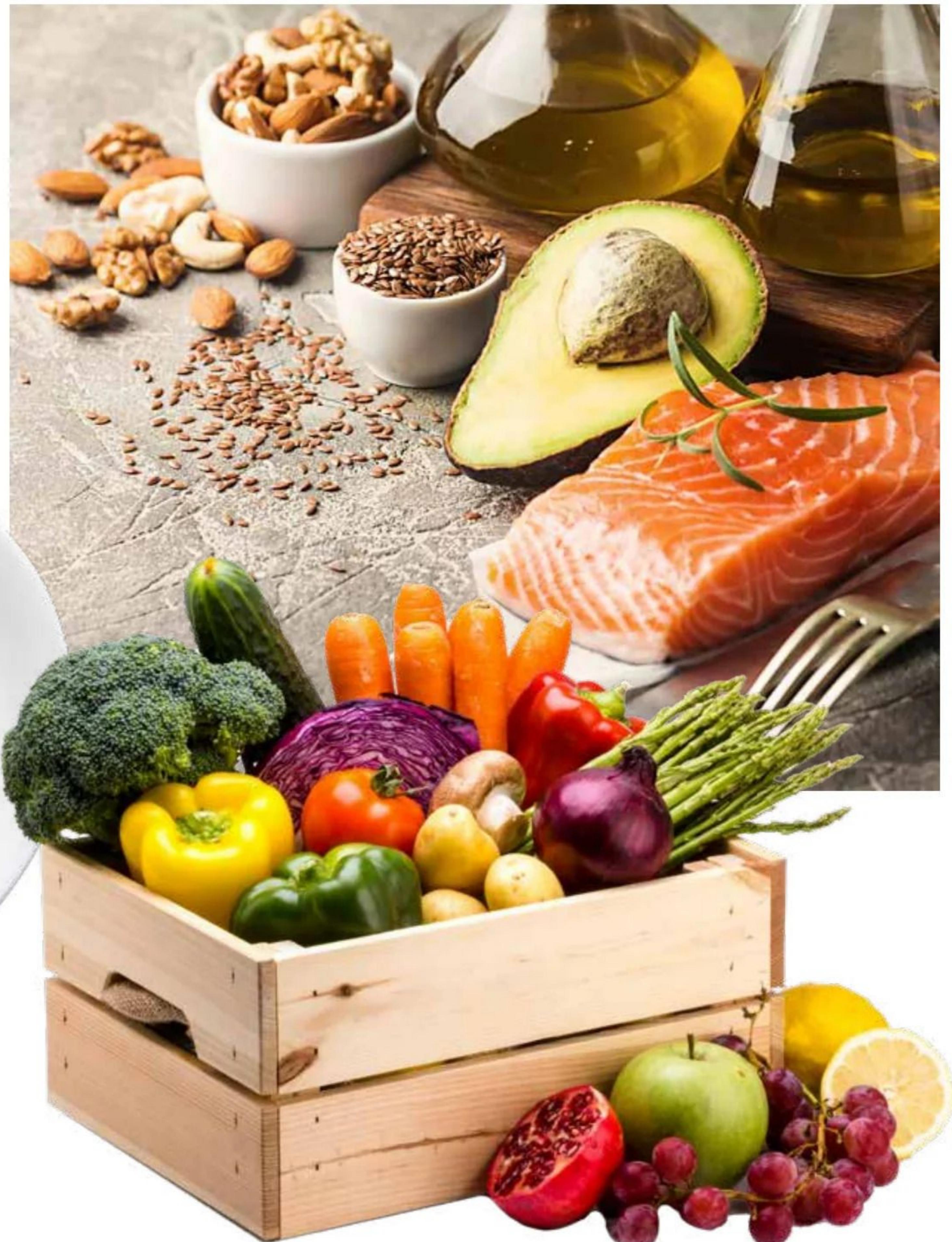
De vez en cuando, para variar, podemos optar por un poco de salmón. ¿Sabías que es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3? Estos compuestos son esenciales para mantener la salud cardiovascular, ya que reducen la inflamación y protegen contra la acumulación de colesterol en las arterias.

### ARÁNDANOS Y YOGUR

Los arándanos son famosos por su alto contenido en antioxidantes, los cuales protegen las células del daño y reducen la inflamación, un factor clave en la salud cardiovascular. Combinarlos con yogur, mejor natural o bajo en grasa, añade proteínas y probióticos, favoreciendo una digestión saludable y una flora intestinal equilibrada.

### BATIDO DE AVENA Y CHÍA

¿Qué te parece desayunar un batido de avena, plátano, leche de almendras (o cualquier leche vegetal), se-



millas de chía y una pizca de canela? La avena es rica en betaglucanos, una forma de fibra soluble que ayuda a reducir el colesterol. Las semillas de chía aportan ácidos grasos omega-3 y fibra adicional.

### REVUELTO DE TOFU, ESPINACAS Y TOMATE

Un revuelto de huevo con un poco de tofu, espinacas, tomates cherry, cúrcuma y pimienta negra puede ser una buena elección para empezar el día con una dosis extra de energía. El tofu es una fuente fantástica de proteínas y al mismo tiempo resulta bajo en grasas saturadas. Las espinacas y los tomates son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, y el huevo aporta proteínas de alta calidad. ■

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Los quesos, ricos en grasas saturadas, encabezan la lista y su consumo habitual puede pasar inadvertido, pero ser excesivo.
- La bollería, tanto industrial como casera, aumenta el colesterol por sus grasas y azúcares.
- Los ultraprocesados, como pizzas y lasañas, son cómodos pero perjudiciales.
- Los embutidos, aunque algunos sean de mejor calidad, contienen grasas y aditivos que elevan el colesterol.
- Las frituras, aunque populares, son menos saludables que otros métodos de cocción y deberían consumirse con moderación.

# ¡No todos los panes son iguales!

Un alimento milenario, el pan, se reinventa para ofrecer opciones que van más allá del pan blanco. Desde el integral hasta el de centeno, pasando por opciones sin gluten, cada uno de estos panes tiene algo único que ofrecer a nuestra salud.

**S**egún la definición del diccionario de la Real Academia Española, el pan es "un alimento que consiste en una masa de harina, por lo común de trigo, levadura y agua, cocida en un horno". Es un alimento que ha acompañado a la humanidad desde tiempos ancestrales, siendo un pilar en la dieta de muchas culturas. Sin embargo, en la actualidad, cuando hablamos de pan, nos referimos a una amplia gama de productos que varían en ingredientes, métodos de preparación y, lo más importante, beneficios para la salud. Te presentamos ocho tipos de pan que pueden ser aliados para tener una dieta más variada y una mejor salud. ■

## PAN INTEGRAL

- Se elabora con harina de trigo no refinada, conservando el salvado y el germe del grano. Esto le confiere un alto contenido de fibra, esencial para la salud digestiva y para prevenir el estreñimiento.
- Es rico en hierro, magnesio y vitaminas del grupo B, ideal para tener niveles óptimos de energía durante el día.

## PAN DE CENTENO

- Se elabora sobre todo con harina de centeno, que tiene un menor contenido de gluten en comparación con el trigo. Esto lo hace más fácil de digerir para algunas personas.
- El centeno es particularmente rico en antioxidantes y fibra soluble, la cual ayuda a regular el azúcar en sangre y promueve una sensación de saciedad más prolongada.

## PAN DE ESPESITA

- La espelta, un grano antiguo pariente del trigo, es apreciada por su perfil nutricional superior. Contiene más proteínas que el pan de trigo común. Por ello ofrece todos los aminoácidos esenciales, lo que lo convierte en una excelente opción para vegetarianos y veganos. También es una buena fuente de minerales y vitaminas del complejo B.

## PAN SIN GLUTEN

► Creado para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, el pan sin gluten se elabora con harinas alternativas como la de arroz, almendra, coco o trigo sarraceno. Aunque su perfil nutricional varía según los ingredientes, muchos son enriquecidos con vitaminas y minerales.

Algunos incluyen frutos secos o semillas.

## PAN DE AVENA

► La avena es conocida por sus beneficios cardiovasculares gracias a su alto contenido de fibra betaglucano, que ayuda a reducir el colesterol LDL ("malo"). El pan de avena hereda estas propiedades, ofreciendo además un buen aporte de proteínas vegetales y un bajo índice glucémico, ideal para personas con diabetes o que buscan controlar su peso.

## PAN SOURDOUGH

► 0 de masa madre. Es un pan de fermentación natural que descompone parcialmente el gluten, lo que podría hacerlo más digerible para personas sensibles al gluten (no celíacas). Además, el proceso de fermentación aumenta la presencia de probióticos beneficiosos para la flora intestinal, mejorando la digestión.

## PAN DE ALMENDRAS

► Popular en dietas bajas en carbohidratos y cetogénicas, es rico en proteínas y grasas saludables, lo que contribuye a una sensación de saciedad duradera. La almendra aporta vitamina E, un antioxidante que protege las células contra el daño oxidativo, y magnesio, necesario para más de trescientas reacciones bioquímicas en el cuerpo.

## PAN DE CEBADA

► La cebada es un grano con múltiples beneficios, como la mejora de la digestión gracias a su alto contenido de fibra y la regulación de los niveles de azúcar en sangre. Es rica en vitaminas del grupo B y minerales antioxidantes.

# Microplásticos, una amenaza para la salud

Los microplásticos, diminutos pero omnipresentes, se han infiltrado en todos los rincones del planeta. Ahora, la ciencia revela cómo esta invasión silenciosa podría estar afectando a nuestro organismo.

**L**os microplásticos, fragmentos de plástico menores de cinco milímetros de longitud, se han convertido en una preocupación ambiental y de salud pública de primer orden en las últimas décadas. Originados por la degradación de residuos plásticos más grandes y la liberación directa de partículas mi-

croscópicas en ciertos productos, los microplásticos han experimentado un alarmante incremento en nuestros océanos, suelos y, últimamente, en el aire que respiramos. Este fenómeno no solo plantea un reto para los ecosistemas y las especies que los habitan, sino que también suscita inquietudes sobre los posibles efectos en la salud humana.

## PRIMERAS INVESTIGACIONES

Desde el punto de vista científico y didáctico, es crucial entender la magnitud de esta problemática. Los estudios sugieren que estos diminutos contaminantes pueden penetrar en nuestro cuerpo a través de múltiples vías, incluyendo la ingesta de alimentos contaminados, el agua potable y la inhalación de aire polucionado. Una vez dentro, los microplásticos podrían liberar sustancias químicas tóxicas o servir como vehículos para microorganismos patógenos. Recientemente, un estudio llevado a cabo por la Universidad de Newcastle, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, ha arrojado luz sobre esta situación. La investigación encontró evidencia de microplásticos en todas las muestras de agua potable analizadas a nivel mundial, sugiriendo una exposición generalizada en la población. Aunque todavía se investiga el impacto completo de esta exposición a largo plazo, los resultados preliminares indican riesgos para la salud, incluyendo efectos en el sistema gastrointestinal, reproductivo y respiratorio.



## LOS MICROPLÁSTICOS SON INGERIDOS POR ORGANISMOS MARINOS, INCLUIDOS PECES, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS



### ¿SON TÓXICOS?

Para empezar, no hay una definición clara de lo que es un microplástico. Además, las evidencias no son concluyentes sobre sus efectos en la salud de las personas, ya que hay pocos datos sobre su posible toxicidad, su absorción intestinal o sus efectos sobre la microbiota, entre otros factores. Los efectos son más desconocidos en el caso de las partículas grandes.

En cambio, sí se pueden extraer conclusiones sobre los efectos de las partículas pequeñas: entrañan más riesgo porque pueden colarse en el torrente sanguíneo y el sistema linfático y alcanzar el hígado. Varios de los materiales detectados, como bisfenoles y ftalatos, pueden tener un efecto de disruptores hormonales. Se trata de sustancias que pueden perturbar el sistema endocrino, especialmente si la exposición tiene lugar durante el período de crecimiento o en el embarazo.

### EN EL PESCADO

Una vez en el océano, los microplásticos son ingeridos por una amplia gama de organismos marinos, incluidos peces, crustáceos y moluscos, lo que puede llevar a su acumulación a lo largo de la cadena alimentaria. Los peces ingieren microplásticos directamente del agua o a través de la alimentación con otros organismos que ya han acumulado estas partículas. Este proceso no solo afecta la salud de los peces provocando inflamación, alteración del comportamiento y efectos negativos en el crecimiento y la reproducción, sino que también plantea riesgos para los seres humanos y otros animales que consumen pescado y marisco. Aunque la investigación sobre los efectos específicos de los microplásticos en la salud humana está en sus etapas iniciales, se teme que puedan liberar sustancias químicas tóxicas o actuar como vectores para patógenos y metales pesados. ■



### PLÁSTICO EN EL MICROONDAS

El calor puede provocar que los plásticos liberen microplásticos y otras sustancias químicas nocivas, como el bisfenol A (BPA), directamente en los alimentos. Estas sustancias pueden actuar como disruptores endocrinos interfiriendo en el sistema hormonal del cuerpo y provocando una amplia gama de efectos adversos para la salud.

La recomendación de los expertos es clara: minimizar el uso de plásticos para almacenar o calentar alimentos y optar por alternativas más seguras, como recipientes de vidrio o acero inoxidable.

Además, es vital concienciar sobre la importancia de reducir nuestra dependencia del plástico en la vida diaria promoviendo prácticas más sostenibles y respetuosas con el medioambiente.

**Los estudios sugieren que estos contaminantes pueden penetrar en el cuerpo a través de múltiples vías**

# Ashwagandha: el alimento que rejuvenece

Es una de las plantas más reverenciadas en la medicina ayurvédica. Se le conocen múltiples propiedades para combatir el estrés, la ansiedad y el envejecimiento, fortalecer el sistema inmunológico o mantener el equilibrio hormonal.



**O**riginaria de regiones de la India, Medio Oriente y África, la *ashwagandha* es una planta muy usada en la medicina ayurvédica, en la que se la considera un *rasayana*, es decir, un rejuvenecedor. Los estudios de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos revelan que esta hierba no solo es rica en hierro, antioxidantes y aminoácidos, sino que sus extractos han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud.

## USOS Y PROPIEDADES

● **Contra el estrés:** uno de los usos más destacados de la *ashwagandha* es su capacidad para combatir el estrés y la ansiedad. Investigaciones señalan que su acción adaptogénica ayuda a estabilizar los niveles de

cortisol, conocido como la "hormona del estrés", promoviendo un equilibrio que se refleja en una mejor calidad de vida y un estado de ánimo más estable.

● **Neuroprotectora:** además, se ha observado que ofrece beneficios neuroprotectores al favorecer la memoria y las funciones cognitivas.

● **Salud sexual y reproductiva:** otro aspecto remarcable es su influencia positiva en la salud sexual y reproductiva, particularmente en los hombres, donde se ha visto que mejora la calidad del esperma y la

libido. Asimismo, su impacto en el equilibrio hormonal la convierte en una aliada durante la menopausia.

● **Inmunomoduladora:** también fortalece el sistema inmunológico y mejora la resistencia al estrés físico gracias a sus propiedades inmuno-moduladoras.

● **Consulta médica:** si bien sus beneficios para la salud son evidentes, es crucial consultar a un profesional de la salud antes de integrarla en la rutina diaria, asegurando una sinergia perfecta entre la sabiduría ancestral y la ciencia moderna. ■

**Es una planta usada en la medicina ayurvédica, en la que se la considera un *rasayana* (un rejuvenecedor)**



## NEUROLITH® para el tratamiento de pacientes con Alzheimer

### SEGURO Y SENCILLO

### Estimulación transcraneal por pulsos, TPS®

Un **sistema innovador** a través del cual se introducen, de forma controlada, **no invasiva e indolora**, impulsos acústicos en las regiones del paciente afectadas por la demencia del Alzheimer. Neurolith® trabaja con la resonancia magnética del paciente minuciosamente acoplada a las medidas del cráneo del mismo gracias al uso del **Sistema BodyTrack®**.

La forma de la cabeza se adapta a los datos de resonancia magnética del propio paciente mediante una **calibración simple y rápida**. De este modo, cada impulso aplicado puede visualizarse y documentarse en tiempo real. El seguimiento en tiempo real de la posición del aplicador muestra automáticamente qué región se está tratando. El uso de datos personalizados de la resonancia magnética, permite tener en cuenta las peculiaridades individuales del cerebro.

### CENTROS EN ESPAÑA

**CLÍNICA DKF**, Madrid. Telf: 914 111 779

**IMAR PALMA**, Baleares. Telf: 871 620 438

**FUNDACIÓN FOLTRA**, A Coruña. Telf: 981 802 928

- ✓ Para los **síntomas de demencia de Alzheimer de leve a moderada**
- ✓ **Aplicación sencilla y ambulatoria**
- ✓ **Tratamiento: 30 minutos por sesión, 6 sesiones en 2 semanas**
- ✓ No es necesario cortarse el pelo

- Mejoras neuropsicológicas significativas**
- Evidencia de la reducción de la atrofia cortical**



+34 934 618 682



info@storzmedical.es

**STORZ MEDICAL**

# Yoga facial: gimnasia para un rostro relajado

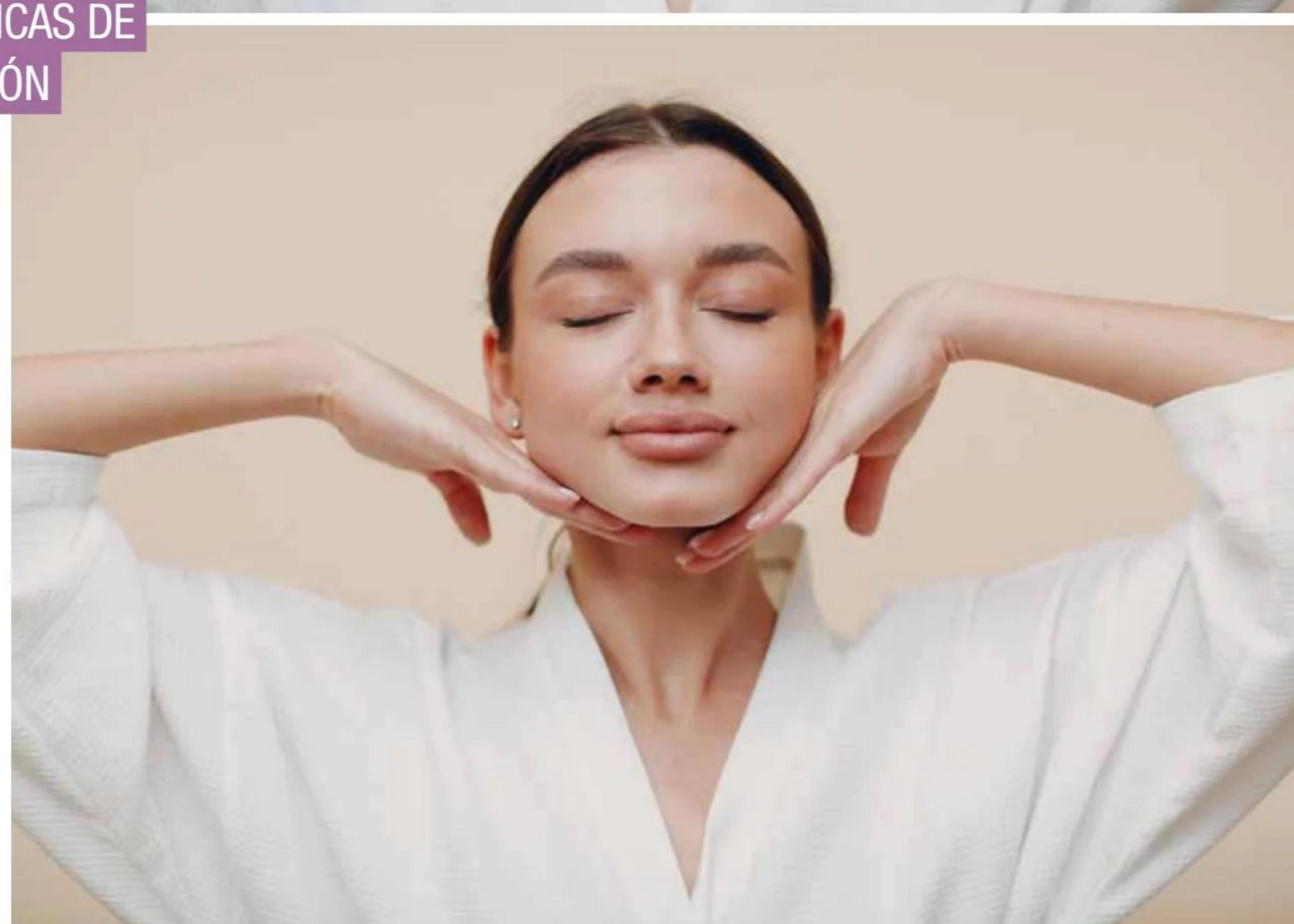
La práctica de una serie de muecas y masajes diarios, combinados con la respiración, consigue reactivar los músculos de una de las partes del cuerpo que menos ejercitamos. El resultado: una cara más joven, tersa y relajada.

**C**omo afirma el dicho "la cara es el espejo del alma" y, por ello, esta parte del cuerpo es el fiel reflejo de la tensión que acumula el cuerpo debido a la falta de sueño, la mala alimentación, el estrés, las excesivas horas de trabajo frente al ordenador... No nos damos cuenta y el rostro se vuelve cansado, opaco y flácido debido a la falta de oxigenación, circulación y deficiente irrigación de nutrientes, con la consecuente aparición de arrugas prematuras e incluso posibles afecciones. A estos factores rutinarios habría que sumar la falta de hidratación (se recomienda beber dos litros de agua al día) y la exposición indebida al sol.

**UN CONJUNTO DE MANIPULACIONES Y GESTICULACIONES FACIALES COMBINADAS CON TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

## PRÁCTICA CONSTANTE

Frente a esta situación que sufre la parte de nuestro cuerpo que más dice de nosotros, se nos presenta como posible solución la práctica de yoga facial. De lo que se trata es de llevar a cabo uno mismo una serie de manipulaciones y gesticulaciones faciales combinadas con técnicas de respiración y meditación, siguiendo un orden que se inicia en la zona de la frente para continuar por los ojos, las mejillas y la mandíbula, la boca y, por último, el mentón. El objetivo es ejercitar los músculos de la cara,



no lleva más de 20 o 30 minutos y el momento más adecuado para realizarlo es por la noche, antes de dormir. También es importante ser constante con esta práctica para poder disfrutar de sus beneficios.

#### PASO A PASO

● **Preparación:** asegúrate de tener las manos limpias. Aplica un poco de crema hidratante o aceite facial para permitir que tus dedos se deslicen con facilidad sobre tu piel.

● **Calentamiento:** inhala y exhala profundamente varias veces para relajarte. Con las palmas de tus manos presiona suavemente tu rostro empezando por la frente, bajando por las mejillas y terminando en la mandíbula. Esto contribuirá a aumentar la circulación sanguínea en tu cara.

● **Para la frente:** coloca las yemas de tus dedos en el centro de tu frente. Desliza tus dedos hacia fuera con delicadeza, estirando la piel hacia tus sienes. Repite este movimiento 5 o 10 veces para ayudar a suavizar las líneas de la frente.

● **Para los ojos:** cierra los ojos con fuerza y cuenta hasta 10. Abre los ojos ampliamente y cuenta hasta 10. Repite este ejercicio 5 veces para fortalecer los músculos de alrededor de tus ojos y disminuir las patas de gallo.

● **Para las mejillas:** sonríe lo más ampliamente que puedas sin abrir la boca. Coloca tus dedos sobre tus mejillas para sentir la tensión y resistencia. Mantén la sonrisa durante 10 segundos y luego relaja. Repite este ejercicio 5 veces.

● **Para los labios:** presiona tus labios juntos y haz un movimiento de beso exagerado. Mantén la posición durante 5 segundos. Luego sonríe ampliamente manteniendo tus labios cerrados y cuenta hasta



#### MÚSCULOS EN ACCIÓN

El rostro es la zona del cuerpo que más músculos tiene, de ahí que resulte tan expresivo y permita tantos movimientos diferentes. Todos los músculos faciales se distribuyen en cuatro grupos según la parte en la que intervienen: epicra-neales, orbiculares de los ojos, de la boca y nasales. Por su parte, los músculos de la masticación, que posibilitan el acto de la digestión, se dividen a su vez en cuatro grupos también: temporal, masetero, pterigoideo medial y pterigoideo lateral. Y, aunque no lo parezca, la cara es la zona del organismo que menos se ejercita, de ahí que se recomiendan terapias y ejercicios faciales como el yoga, la risoterapia, los masajes tonificantes...

5. Repite 5 veces para fortalecer los músculos alrededor de tus labios y prevenir las líneas finas.

● **Para la mandíbula y el cuello:** mira hacia el techo y estira el cuello todo lo que puedas. Mantén esta posición mientras presionas tu lengua contra el paladar superior. Mantén durante 5 o 10 segundos y luego relaja. Repite 5 veces para tonificar y definir la línea de la mandíbula y el cuello.

● **Relajación final:** para terminar tu sesión de yoga facial, realiza un suave automasaje en toda la cara. Con las yemas de tus dedos haz movimientos circulares empezando por la frente, bajando por las mejillas y terminando en la mandíbula.

#### BENEFICIOS FÍSICOS

● **Relaja:** el ejercicio facial relaja y fortalece los músculos de esta zona y elimina la tensión y el estrés.

● **Tonifica:** tonifica la piel y devuelve la elasticidad y vitalidad a los tejidos.

● **Rejuvenece:** ayuda a reducir y evitar las marcas de expresión, prolongando un aspecto más joven. También corrige y mejora la mirada cansada.

● **Ilumina:** aporta textura y suavidad a la cara, así como luminosidad.

● **Reafirma:** mejora la flacidez facial reafirmando los rasgos.

● **Cura:** hace que muchas afecciones cutáneas se curen.

#### ¿DÓNDE APRENDER?

Para aprender y conocer bien en qué consiste esta práctica, se puede consultar a un instructor de yoga o libros especializados y también buscar en Internet o en redes sociales, donde hay multitud de vídeos con ejercicios para realizar. ■

**No lleva más de 20 o 30 minutos y el mejor momento para realizarlo es por la noche, antes de dormir**

# Senderismo: caminos de buena salud

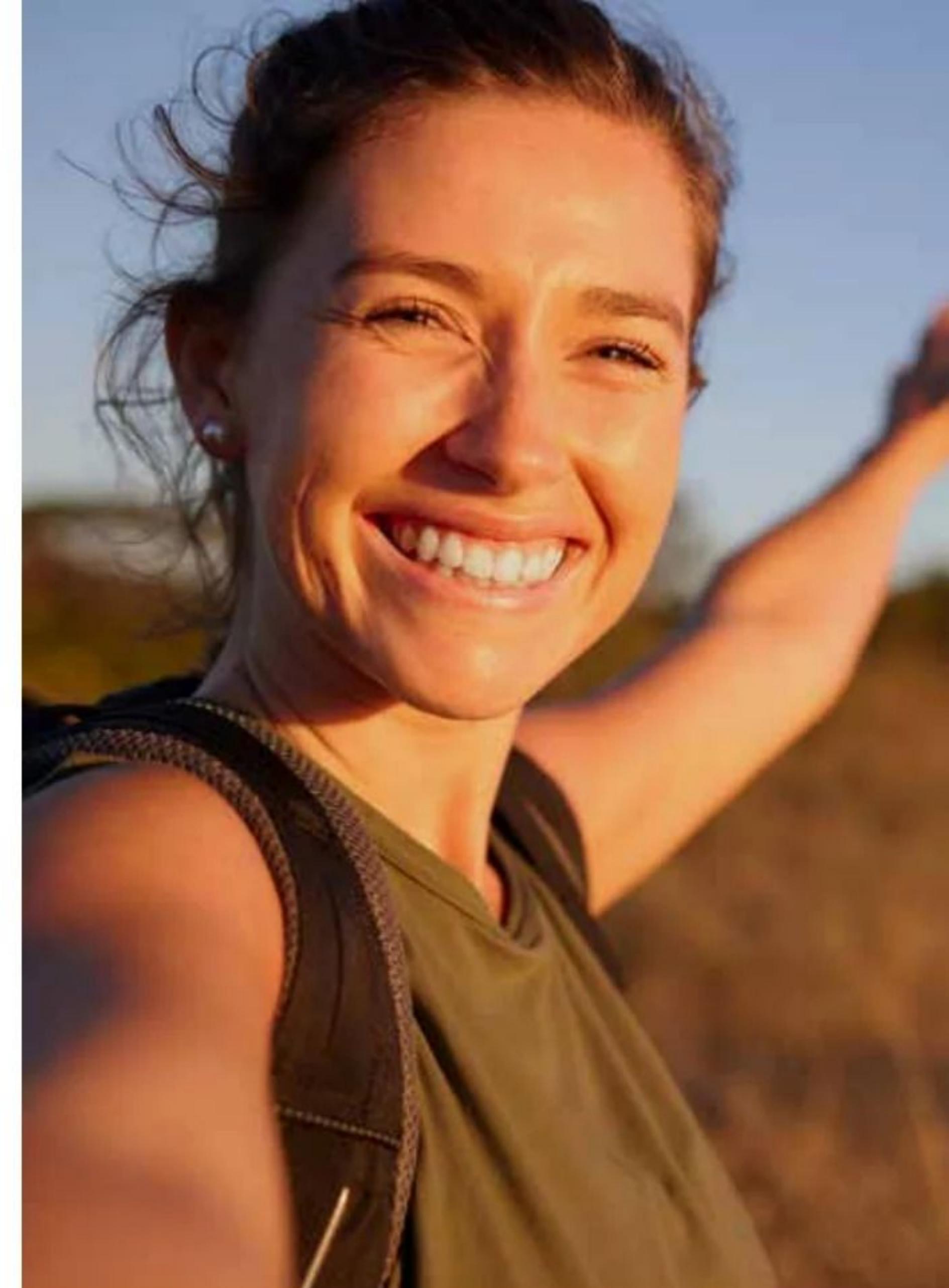
Caminar es uno de los ejercicios más sencillos y completos que existen. Ayuda a mejorar la forma física y el estado de ánimo y a conectar con la naturaleza.

**E**stá demostrado: caminar es una excelente manera de mantener la forma, así como un corazón sano. Es un tipo de actividad que no solo ayuda a mejorar la condición física y el estado de ánimo, sino que también permite disfrutar de hermosos paisajes y conectar

con la naturaleza, lo que la convierte en una actividad deportiva muy gratificante.

## PONERSE EN FORMA

Además de contribuir a la quema de calorías (hasta 300 por hora), el senderismo ayuda a mejorar la resistencia, la fuerza, la coordinación



y el equilibrio. Está considerado por muchos como uno de los deportes más completos (en el transcurso de una ruta de senderismo se utilizan más músculos que en deportes como la natación!). Y tiene la ventaja de que puede practicarse casi a cualquier edad. Si se lleva una vida sedentaria, es una de las mejores actividades para empezar a moverse. El estado de forma física de cada uno determinará los itinerarios que se pueden afrontar.

## RUTAS Y RECORRIDOS

En España existe una red de más de 60.000 kilómetros de senderos señalizados, por lo que no resulta difícil encontrar una ruta adecuada para practicar esta actividad. Para los senderos de gran recorrido (GR), aquellos de más de 50 kilómetros que se hacen por etapas, los colores de referencia son el rojo y el blanco. Los de pequeño recorrido (PR) se pueden realizar en un solo día y están señali-



**En España existe una red de más de 60.000 kilómetros de senderos señalizados**



**EN UNA RUTA DE  
SENDERISMO SE  
UTILIZAN MÁS  
MÚSCULOS QUE  
EN DEPORTES COMO  
LA NATACIÓN**

zados en blanco y amarillo. Por último, las señales verdes y blancas indican los senderos locales (SL), que son caminos de menos de 10 kilómetros, de mínima dificultad, aptos para realizar en un breve espacio de tiempo.

#### CONSEJOS PARA SU PRÁCTICA

● **Planificar:** una de las ventajas del senderismo es que no exige una preparación física excesiva. Pero sí es importante elegir bien el lugar, planificar la ruta, hacernos con el equipo adecuado y llevar la comida o la bebida que puedan ser necesarias. Una vez en marcha, es importante no salirse del circuito marcado para evitar posibles contratiempos.

● **Distancia y desnivel:** al iniciarse en el senderismo, es conveniente empezar por rutas que no tengan mucho desnivel y que no sean muy largas. Las primeras veces que se camina

por los senderos es mejor no cansarse mucho. Se trata de realizar esta actividad deportiva para disfrutar, sin marcarse metas que puedan resultar excesivas y que lleguen a desanimar al senderista. A medida que se practica, ya se pueden ir aumentando la longitud y la dificultad de las rutas.

● **Estiramientos:** no hay que olvidar el calentamiento antes y después de andar. Para ello se deben realizar estiramientos para adecuar los músculos al esfuerzo. Al caminar trabajan fundamentalmente los músculos del tren inferior: cuádriceps, gemelos y glúteos. Para que también se ejerzan los brazos y el tronco superior es conveniente usar bastones, mejor dos, uno en cada mano. Aparte de proporcionarnos más seguridad y equilibrio durante la marcha, nos serván de gran utilidad en los descensos al favorecer el descanso de algunas partes de nuestro cuerpo.

● **Previsión:** antes de iniciar cualquier excursión, es importante conseguir mapas de la zona donde se va a realizar la actividad y con-

sultar la previsión meteorológica. En la montaña se producen cambios bruscos de tiempo, y un día soleado puede estropearse y la temperatura bajar de golpe varios grados. En los meses calurosos es imprescindible llevar protección solar, gafas de sol y una gorra para evitar insolaciones. ■

#### Actividad moderada

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos de 18 a 64 años dediquen de 150 a 300 minutos a la semana a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada para mejorar la salud ósea y las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión.

Una de las mejores maneras de realizar esta actividad aeróbica moderada es, precisamente, practicando senderismo.

# Terapias frías: baños helados para tu salud

ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR



Más allá de la primera impresión de desafío y resistencia, sumergirse en aguas gélidas ofrece diversos beneficios. Desde mejorar la circulación hasta fortalecer la salud mental, los baños helados se perfilan como una práctica con más adeptos cada vez.

**L**a terapia de inmersión en agua fría ha ganado popularidad no solo entre atletas, sino también entre entusiastas del bienestar de todo el mundo. Aunque pueda parecer extremo, los beneficios para la salud respaldados por la ciencia justifican el escalofrío inicial.

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

- **Estimula la circulación sanguínea:** una de las ventajas de los baños helados es su capacidad para estimular la circulación. Cuando se expone el cuerpo a temperaturas frías, los vasos sanguíneos se contraen y luego se dilatan al volver a la temperatura normal. Este proceso ayuda a bombear sangre más eficientemente a través del cuerpo, suministrando oxígeno y nutrientes a los tejidos de manera más efectiva. Esta mejora en la circulación no solo beneficia la salud del corazón, sino que también contribuye a una piel más saludable y un mejor sistema inmunológico.

- **Reduce la inflamación y el dolor:** para los atletas, los baños helados son un método comprobado para reducir la inflamación y aliviar el dolor muscular tras el ejercicio. La exposición al frío contribuye a disminuir el flujo sanguíneo en áreas específicas, lo que puede rebajar la hinchazón y el edema. Además, el frío puede adormecer los receptores del dolor, proporcionando un alivio temporal del dolor muscular.

- **Fortalece la salud mental:** más allá de los beneficios físicos, tam-



CUANDO SE EXPONE EL CUERPO AL FRÍO, LOS VASOS SANGUÍNEOS SE CONTRAEN Y LUEGO SE DILATAN AL VOLVER A LA TEMPERATURA NORMAL

bien ofrece ventajas para la salud mental. La inmersión puede desencadenar la liberación de endorfinas (las "hormonas de la felicidad"). Este impulso en endorfinas puede llevar a una sensación de bienestar y euforia. Además, el desafío de enfrentar el agua fría puede aumentar la resiliencia mental, enseñando a la persona a permanecer calmada en situaciones estresantes.

- **Mejora el sueño:** la regulación de la temperatura corporal desem-

peña un papel crucial en el ciclo del sueño. Sumergirse en agua fría antes de dormir puede ayudar a disminuir la temperatura central del cuerpo, lo que facilita un sueño más profundo y reparador.

## RECOMENDACIONES

Es importante, sobre todo si es la primera vez que se hace una inmersión, comenzar gradualmente, limitar la duración y escuchar al cuerpo para evitar una posible hipotermia o choque térmico. Las personas con condiciones médicas preexistentes o aquellas susceptibles a problemas cardíacos deben consultar a un médico antes de intentar darse un baño helado. ■

# ¡SORPRÉNDETE! LOS PISTACHOS SON RICOS EN ANTIOXIDANTES

© 2023 American Pistachio Growers

En un reciente estudio realizado por la Universidad de Cornell y publicado en la revista *Nutrients*, se ha analizado la cantidad de antioxidantes de los pistachos cultivados en Estados Unidos mediante el método ORAC (Capacidad de Absorción de los Radicales Libres) y el protocolo del test CAA (Actividad Antioxidante Celular).  
Más información en [AmericanPistachios.es](http://AmericanPistachios.es)



¿Qué son los  
antioxidantes?



# Roberto Poppa

**Director de Storz Medical España, empresa de equipos de ondas de choque.**

**¿Desde cuándo diriges Storz Medical en España?**

La empresa se instaló en España en 2015 y desde entonces soy el máximo responsable comercial de la empresa aquí y en Portugal.

**¿Cuál es el mayor desafío al que te has enfrentado o te enfrentas día a día dirigiendo Storz Medical?**

Transmitir la calidad y la eficacia de nuestros productos, ya que aún hoy son bastante desconocidos.

**¿Crees que en España se conoce lo suficiente vuestra tecnología?**

Como decía antes, todavía no, pero estamos en el buen camino.

**Sabemos que Storz Medical distribuye una tecnología propia que tiene cabida en diferentes**

**ámbitos de la medicina, pero ¿podrías decirnos en cuáles estás presentes?**

Es un gran placer contestar a esta pregunta. Nuestra tecnología nace para el mundo hospitalario, ya que fuimos de los primeros en presentar un equipo de litotricia, esos equipos que "rompen las piedras de los riñones". Sucesivamente, modificando los parámetros necesarios, hemos trasladado la tecnología a la cardiológia, urología (por ejemplo, para la disfunción eréctil o suelo pélvico), ortopedia, fisioterapia, dermatología, medicina estética, estética profesional y veterinaria. Asimismo, hace solo unos pocos años, hemos presentado el primer equipo de ondas de choque capaz de tratar el alzhéimer, que ha ofrecido buenos resultados en las fases iniciales o moderadas de esta enfermedad degenerativa.

**Tenéis una tecnología novedosa y efectiva en la reducción de los efectos de la demencia provocada por el alzhéimer, ¿nos puedes contar un poco más acerca de ello?**

Ya casi he contestado, pero el Neurolith® es nuestro equipo estrella para la neurología. De momento solo tenemos cuatro equipos en España, pero estamos seguros de que pronto serán muchos más y en cualquier zona de este país se podrá realizar este tratamiento, que se compone de seis sesiones de quince minutos de duración en quince días y luego una sesión mensual de recordatorio, sin desplazarse demasiado. Un tratamiento indoloro y sin contraindicaciones y después del cual se sigue haciendo vida normal.

**Sabemos que constantemente se realizan estudios y casos clínicos que hacen que vuestra tecnología avance en los tratamientos a los que se aplica con éxito. En este sentido, ¿nos podrías avanzar algún estudio en el que estéis trabajando?**

Hay algunos muy novedosos sobre los cuales no estoy autorizado a hablar, pero estamos haciendo muchos esfuerzos para promover estudios sobre el alzhéimer y algunas indicaciones más relacionadas siempre con patología neurológica, en cuanto a Neurolith se refiere. A nivel general, estamos presentes en multitud de estudios de indicaciones tanto en rehabilitación, urología, ginecología...

**En los últimos años hemos visto una gran evolución en Storz Medical y su tecnología.**





"ESTAMOS HACIENDO  
ESFUERZOS PARA  
PROMOVER ESTUDIOS  
SOBRE EL ALZHÉIMER  
Y OTRAS PATOLOGÍAS  
NEUROLÓGICAS"

**¿Podremos ver avances en vuestra aparatología en un futuro no muy lejano?**

Bueno, en realidad ya este año veremos algo novedoso en el campo de la fisioterapia. Pero, para nosotros, nuestro equipo Magnetolith® seguirá siendo una gran novedad y beneficiará en especial a todos aquellos con artrosis y dolor crónico, entre otros.

**Con los años habrás visto y comprobado los efectos y los resultados de vuestros tratamientos. ¿Recuerdas algún caso de éxito que te llamara la atención especialmente?**

Bueno, en 35 años de vida de Storz Medical, y dadas las muchísimas aplicaciones que tiene esta tecnología, podemos contar los pacientes por miles y es muy difícil destacar alguno de ellos. Pero puedo decir que el simple hecho de comprobar que en la gran mayoría de ellos ha habido una disminución del dolor importante ya es muy satisfactorio y motivador para nosotros. Me encantaría que esta pregunta la pudieran responder todos aquellos que se han beneficiado de los tratamientos con ondas de choque Storz Medical.

**Entendemos que, como empresa, Storz Medical colabora con otras organizaciones o entidades. ¿Este año habéis cerrado alguna colaboración que te haga especial ilusión?**



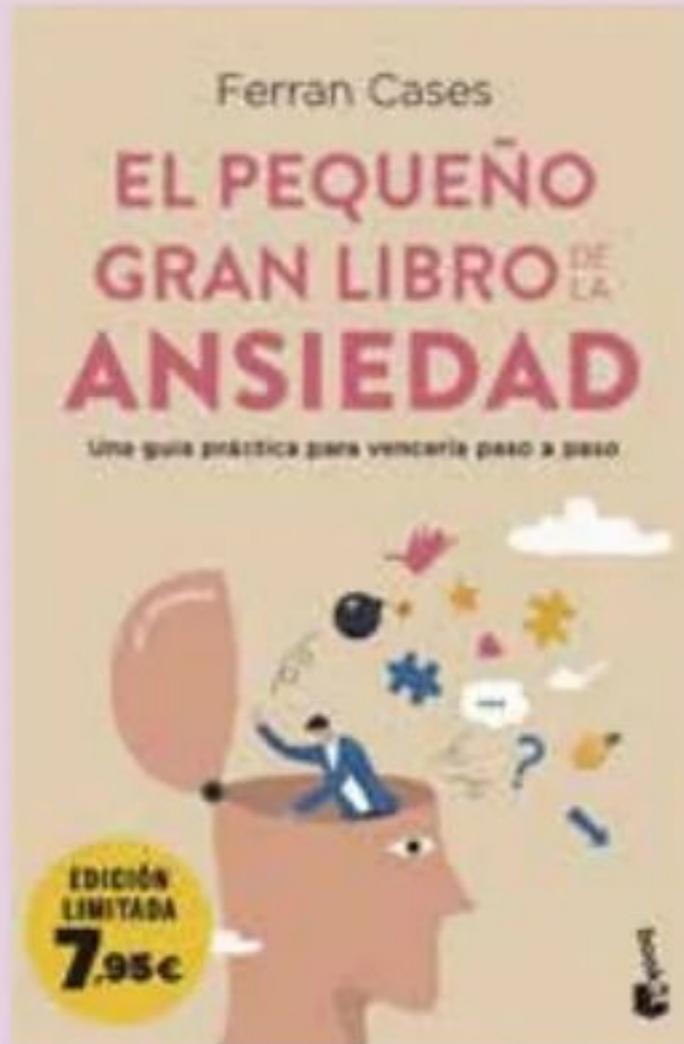
Me encanta esta pregunta... En realidad, ya colaboramos desde hace tiempo con entidades como la Universidad de Fisioterapia de Alcalá de Henares, pero este año hemos llegado a un acuerdo de colaboración con la Universidad Católica de Valencia y con la Fundación Internacional de la Artrosis (OAFI), con la cual esperamos ayudar a miles de personas aliviando sus dolores.

**Y ya por último, ¿algún deseo para este año 2024 en lo que se refiere a Storz Medical?**

Desde que tenemos el Magnetolith®, mi eslogan preferido es "pon un Magnetolith en tu vida". Así que te puedes imaginar que mi deseo es poder llegar a más y más personas con esta tecnología porque sé con seguridad que todo el centro que la incorpora nos traslada la diferencia importante en los resultados y la rapidez de los mismos. Es decir, un antes y un después tras incorporar el Magnetolith® en sus tratamientos, lo que se traduce en una gran tasa de éxito de pacientes tratados. ■

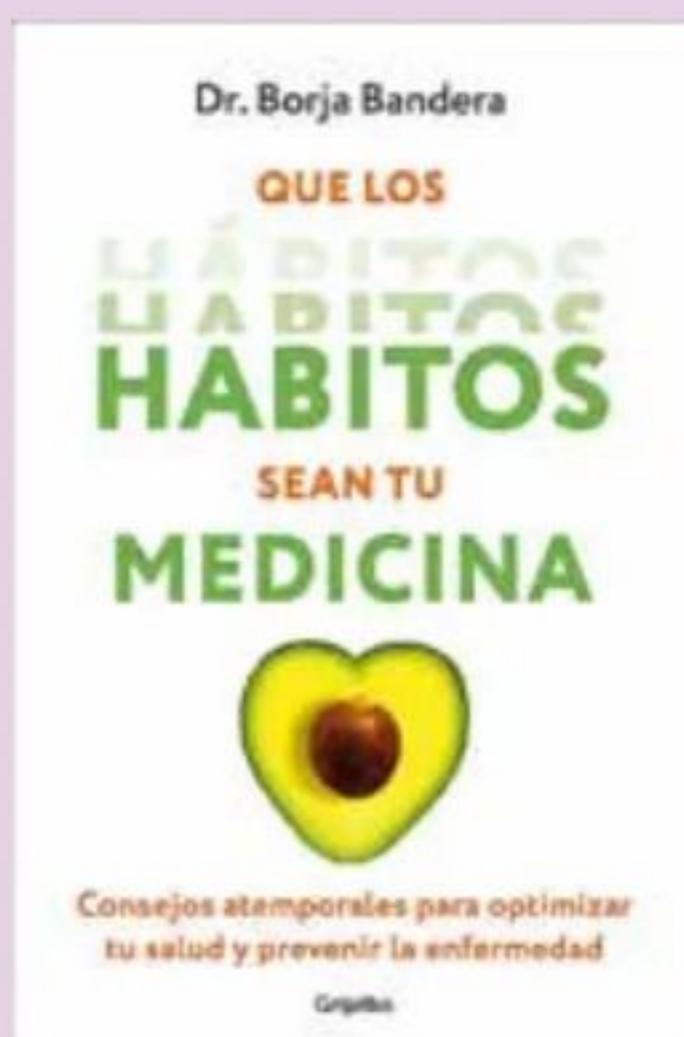
[www.storzmedical.es](http://www.storzmedical.es)



**LIBROS****El pequeño gran libro de la ansiedad****Ferran Cases**

Booket

Ferran Cases presenta un manual para enfrentar los trastornos de ansiedad, basado en su experiencia personal y en los años de trabajo con un equipo de psicólogos. El libro ofrece capítulos cortos con información y ejercicios aplicables, que abarcan desde neurociencia hasta yoga y meditación. Cada capítulo se resume en cuatro puntos claves e incluye una sección nueva con técnicas inspiradas en la filosofía estoica.

**Que los hábitos sean tu medicina****Doctor Borja Bandera**

Grijalbo

El libro del doctor Bandera propone cambios simples para prevenir enfermedades y disfrutar de una vida más larga y saludable. Con un enfoque empoderador, ofrece textos breves sobre cómo optimizar la salud mediante la modificación de hábitos. Su mensaje optimista invita a que el cuidado sea una experiencia gratificante.

**ESCAPARATE****Vitamin C Naturcomplex****Aboca**

Vitamin C Naturcomplex, de Aboca, es un producto 100 % natural que proporciona la dosis diaria recomendada de vitamina C junto con otros componentes presentes de forma natural en el extracto de acerola, como los flavonoides (entre los cuales están la quer cetina y las antocianinas). Estas sustancias contribuyen a una biodisponibilidad ideal de dicha vitamina y completan su poder antioxidante. La vitamina C facilita el buen funcionamiento del sistema inmunológico, disminuye el cansancio, la protección de las células y el sistema nervioso. [aboca.com](http://aboca.com)

**Champús NaturVital Sensitive**

NaturVital presenta Sensitive, una línea que incluye cinco champús elaborados con más del 90 % de ingredientes naturales y testados dermatológicamente en cuero cabelludo sensible. Se recomienda como cuidado capilar de uso frecuente y está formulado para minimizar el riesgo de alergia o reacción, sin colorantes, PEG, ftalatos, aceite mineral, siliconas o cocamida DEA. [naturvital.com](http://naturvital.com)

**Optimale set de PAYOT**

Una rutina completa de limpieza e hidratación para el cuidado de las pieles masculinas, envuelta en un bonito estuche que incluye: *gel de douche integral visage et corps* (gel de ducha para el rostro, cuerpo y cabello); *soin hydratant quotidien* (tratamiento en gel-crema que ejerce una triple acción: hidratante, antifatiga y anti-polución) y Roll-on *anti-transpirant 24H* (desodorante antitranspirante con piedra de alumbre, sin alcohol). PAYOT es una marca cosmética parisina con un aura internacional. [payot.com](http://payot.com)

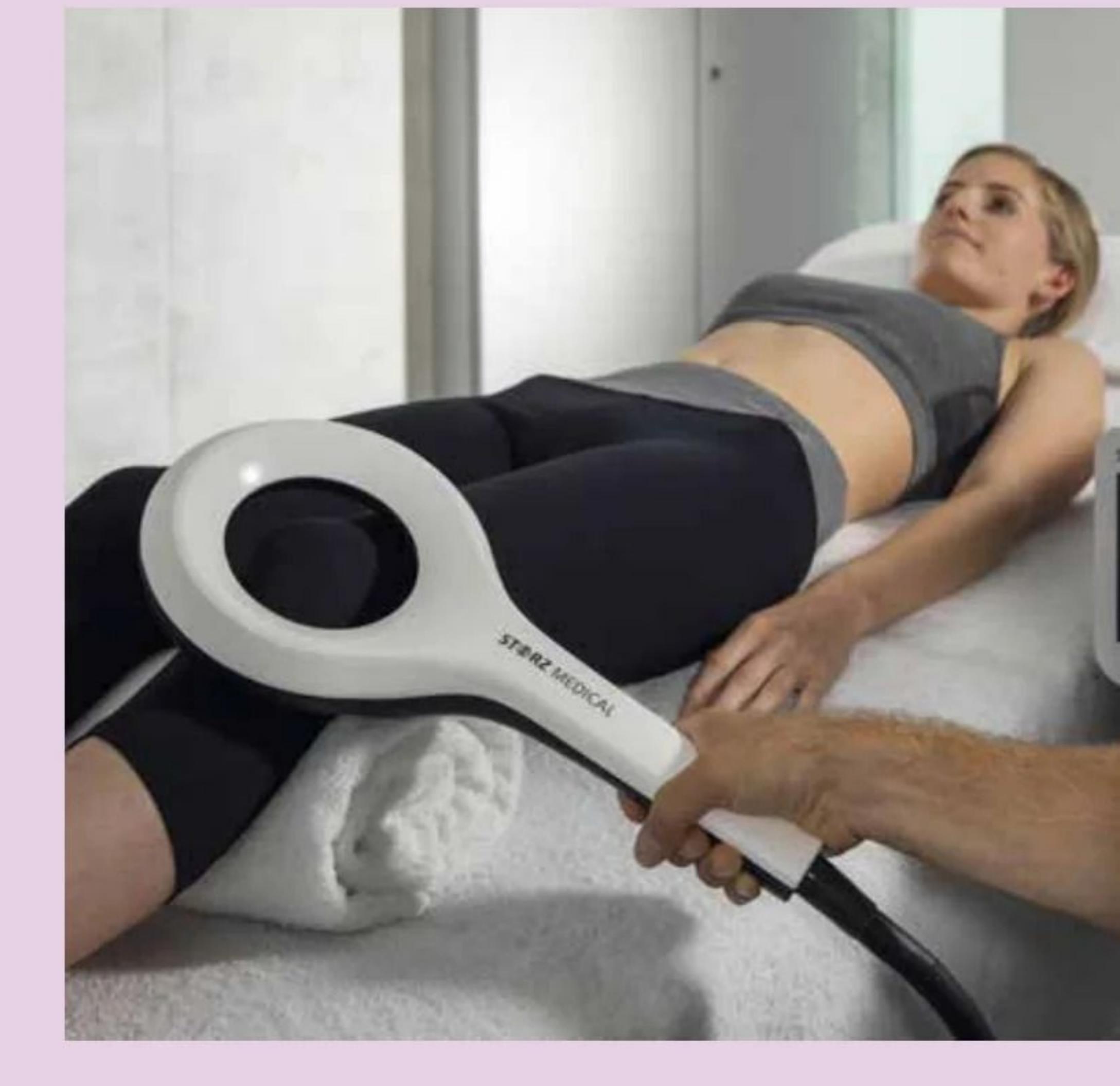


## RELAX

### Magnetolith® tu tratamiento definitivo para la artrosis

Storz Medical ha desarrollado una innovadora tecnología basada en la magnetoterapia, hasta ahora única en el mercado, capaz de estimular la regeneración y controlar la inflamación y el dolor en diferentes patologías. La más conocida entre todas las indicaciones que trata el Magnetolith® es la artrosis, ya que consigue devolver la funcionalidad y disminuir considerablemente el dolor a quien sufre esta dolencia. Prueba del éxito de esta aplicación es la reciente colaboración con OAFI, con la que podremos ayudar a muchísimos pacientes que buscan una solución.

[storzmedical.com](http://storzmedical.com)



## Dentiblanc

Dentiblanc es la marca de Laboratorios Viñas especializada en blanqueadores dentales de uso diario. Formulados con activos de origen natural, cuidan y blanquean los dientes sin dañarlos. Además de su acción blanqueadora, cubre las diferentes necesidades para el cuidado de la boca (mal aliento, sensibilidad dental, exceso de sarro...).

[dentiblanc.com](http://dentiblanc.com)



## LA CITA

**Cuando la salud está ausente, la sabiduría no puede revelarse, el arte no puede manifestarse, la fuerza no puede luchar, la riqueza se vuelve inútil y la inteligencia no puede ser aplicada**

— Herófilo





# Inmunicaps para combatir las infecciones y aumentar las defensas

Inmunicaps es la gran solución por su tratamiento antiviral efectivo y rápido para combatir de manera definitiva la gripe al fortalecer el sistema inmunitario.

**E**ste producto a base de extracto seco de jara canosa (*Cistus incanus L.*) resulta muy eficaz contra las cepas que circulan en la actualidad.

- Inhibe la neuraminidasa del virus actuando durante las primeras 48 horas.
- Es inmunomodulador, por lo que controla la respuesta inflamatoria de la inmunidad innata y estimula la inmunidad adquirida.
- Aumenta las defensas en solo 14 días.
- Previene, combate y fortalece.

Para más información: [Inmunicaps.com](http://Inmunicaps.com).

# ACTUALÍZATE PROFESSIONALMENTE

Con "Salud & Bienestar" completarás tu formación en salud, dietética, bienestar, nutrición y belleza de la mano de profesionales en activo.



Suscríbete por  
**4,95€/mes**

Pago único anual de 59,50€\*

10 revistas

[suscripciones@revistasalud-y-bienestar.com](mailto:suscripciones@revistasalud-y-bienestar.com)



\* IVA incluido

# Dama Oil

Aceite para la salud  
íntima femenina

HIGIENE - CUIDADO - PROTECCIÓN

BIO Y VEGANO



DAMA



DAMA MENOPAUSIA

DAMA EMBARAZO

DAMA MENSTRUACION

DAMA HIGIENE ÍNTIMA

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

[www.herbora.es](http://www.herbora.es)

@herborasl

**herbora**  
NUTRICIÓN Y BIENESTAR