

SALUD & BIENESTAR

EL PODER DE LAS PLANTAS

HERBODIETÉTICA: SABIDURÍA MILENARIA
PARA UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y MENTAL

SALUD —

Mitos y verdades
sobre la vitamina D

NUTRICIÓN —

Cómo integrar la fruta
en la dieta infantil

BIENESTAR —

Aplicaciones para
ponerse en forma

✓ **Colesterol**

✓ **Triglicéridos**

✓ **Glucemia**



Tres problemas diferentes, un único remedio

**INDICADO
PARA ADULTOS
Y NIÑOS
A PARTIR
DE 8 AÑOS**



Los valores demasiado altos de colesterol, triglicéridos o glucemia pueden ser un problema para la salud. Prueba Metarecod.

Gracias a su fórmula sin sustancias de síntesis, contribuye al **reequilibrio de uno o varios parámetros metabólicos alterados** y al tratamiento del **síndrome metabólico**.

100%
FÓRMULA
DE ORIGEN NATURAL
Y BIODEGRADABLE

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

CERO
SUSTANCIAS
DE SÍNTESIS

**EMPRESA
SOSTENIBLE**

ES UN PRODUCTO SANITARIO  0477 CPSP22077CAT
Producto sanitario conforme a la legislación vigente.

El síndrome metabólico requiere un diagnóstico médico.
La ingesta del producto debe ir acompañada de un estilo de vida sano que incluya una alimentación equilibrada y una actividad física regular.

Certified

Corporation

Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com
Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia
Comercializado por: **Aboca España S.A.U.**
Mataró (Barcelona) - España

Aboca

EDITORIAL & SUMARIO

Los beneficios de incorporar plantas medicinales a nuestra dieta son muchos y variados: desde mejorar la digestión hasta fortalecer el sistema inmunológico. En el Tema del Mes de este número nos adentramos en el mundo de la herbodietética, una práctica milenaria que combina la sabiduría de la herbolaria y los principios de la dietética.

En estas páginas también podrás descubrir mitos y verdades sobre la vitamina D; entender cómo funciona el sistema de triaje en los servicios de urgencias médicas; o conocer las claves para una armonía metabólica para poder convertir correctamente los alimentos en energía, regular el peso o el ánimo y tener la capacidad de combatir enfermedades.

En la sección de nutrición, te animamos a negarte a hacer una operación bikini y a conseguir un peso saludable sin dietas. Y, además, te proponemos varias ensaladas que pueden ser plato único y recetas de refrescantes y saludables gazpachos. Como colofón, nuestros *tips* de salud te ayudarán tanto a limitar el uso de los dispositivos electrónicos como te acompañarán en largas excursiones por la montaña.

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



04 Noticias

06 Tema del Mes

Herbodietética: el poder de las plantas

SALUD

10 Mitos y verdades sobre la vitamina D

12 ¿Cómo funciona el triaje en urgencias?

14 Las claves para una armonía metabólica

16 Anamnesis: crucial para un buen diagnóstico

18 Prevenir y tratar la sequedad ocular

20 Ayudas a la dependencia

22 Carillas dentales: la sonrisa perfecta

NUTRICIÓN | DIETÉTICA

24 Di "no" a la operación bikini

26 Ensaladas que pueden ser plato único

28 Cómo integrar la fruta en la dieta infantil

30 Gazpachos para hidratarse en verano

AUTOCUIDADO | BELLEZA | BIENESTAR

32 Desconexión digital: modo off

34 Consejos esenciales para excursionistas

36 Apps para ponerse en forma en casa

ENTREVISTA

38 Daniel Josier, perfumista

MISCELÁNEA

40 Propuestas para ti

42 Producto del mes



En datos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la esperanza de vida** promedio de una persona nacida en 1950 era de 46,5 años. Para 2019 aumentó a 73 años. Se prevé que para 2048 aumente hasta los 77.

España cuenta con **45 médicos por cada 10.000 habitantes**, incluidos médicos generalistas y especialistas, y con **63 trabajadores de enfermería y de partería por cada 10.000 habitantes**, según estadísticas de la OMS publicadas en el mes de enero de 2023.

Salud mental

Cuidar el cerebro desde edades tempranas para prevenir demencias

En el marco del V Seminario Internacional de Neurociencia y Educación (ISNE), que tendrá lugar en Girona los días 10 y 11 de mayo, el catedrático de neurociencia **David Bartrés-Faz** ha dado a conocer la importancia de cuidar el cerebro "con un sueño reparador, una buena alimentación y formación más allá de los 25 años". El seminario, organizado por el Montessori Palau International Research and Training Center (MIRTC), reunirá a expertos de la neurociencia y la educación que presentarán los últimos avances que mejorarán el aprendizaje y la salud cerebral. Bartrés-Faz, experto en envejecimiento cognitivo



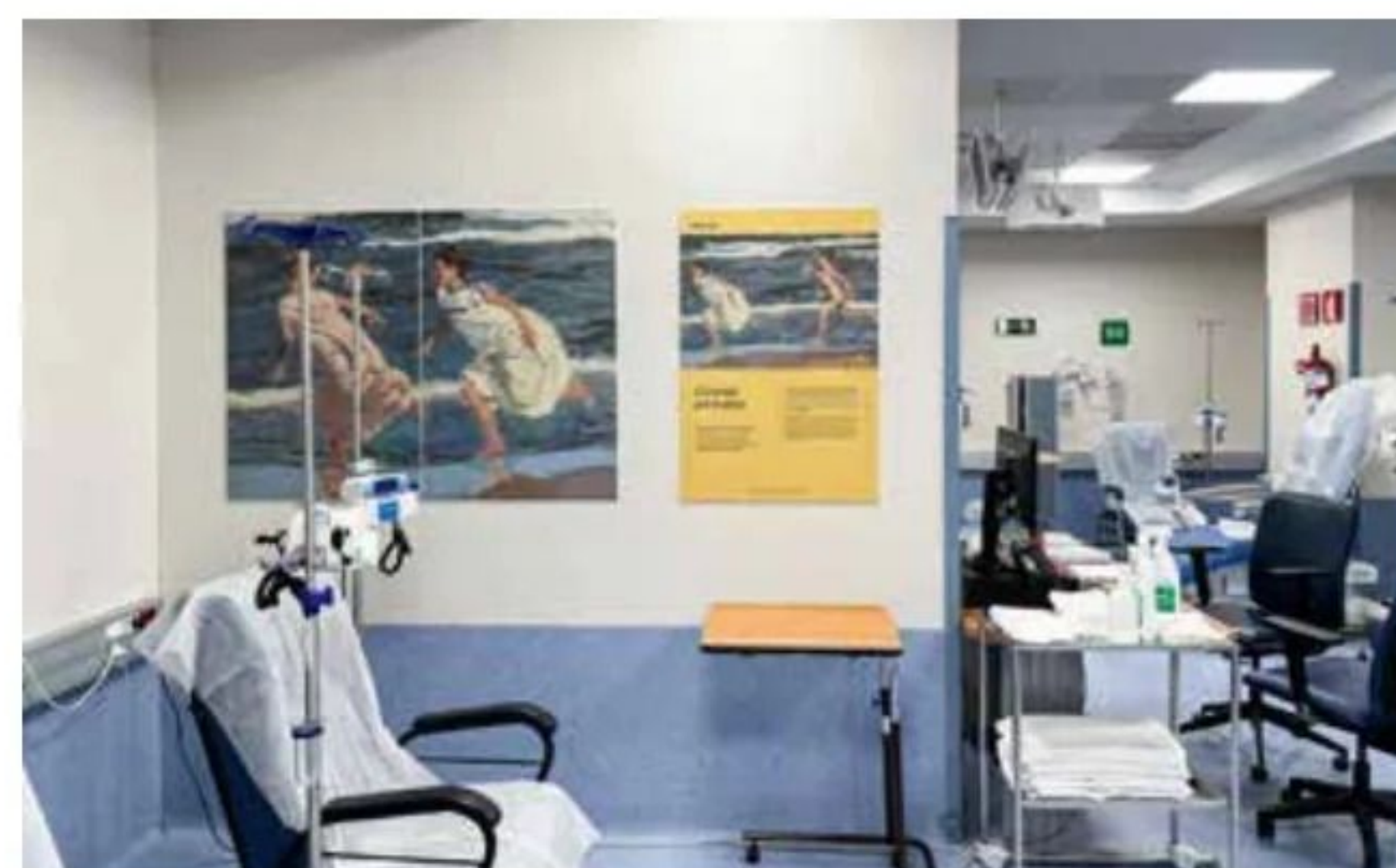
y promoción de la salud cerebral, avisa de que para cuidar el cerebro es necesario un sistema sanitario suficientemente bueno para que todo el mundo vele de la mejor forma por su cerebro y se puedan reducir patologías como la demencia.

Bienestar

Cultura en vena: arte y música en los hospitales de Málaga

La propuesta del programa '**Cultura en Vena**', basado en la convicción de que las artes pueden ayudar a sanar, ofrece reproducciones de obras de artistas como Sorolla y música en directo para los pacientes, sus familias y el personal sanitario. La Fundación Cultura en Vena pondrá en marcha esta iniciativa a finales de abril en dos hospitales de Málaga: el Regional Universitario y el Materno Infantil. Esto será posible gracias a

su colaboración con el Ayuntamiento de la ciudad y la Fundación La Caixa. La mediadora cultural Laura Delgado y la cantautora Sandra Cortés serán dos de las responsables de implementar con éxito el programa. Esto vendrá después de superar un proceso de selección entre ochenta candidatos. Laura Delgado es historiadora del arte y tiene experiencia como mediadora cultural en el Centro Pompidou de Málaga.



© CULTURA EN VENA

Neonatal

La prueba del talón predecirá 11 enfermedades en recién nacidos

El **Ministerio de Sanidad** tiene previsto expandir el alcance de las pruebas neonatales de detección de enfermedades congénitas. En la actualidad, la conocida prueba del talón que se realiza a todos los recién nacidos identifica 7 enfermedades, pero en las próximas semanas este número se incrementará a 11. El plan del Gobierno es du-

plicar la cifra actual y alcanzar las 22 enfermedades detectables para el año 2025. Este esfuerzo forma parte de una iniciativa más amplia para ofrecer mejores diagnósticos precoces, lo que potencialmente mejora la calidad de vida de los afectados y reduce el impacto económico y social derivado de estas condiciones de salud.



Breves

Un coche robótico para reducir el estrés

La investigadora de la Universitat Oberta de Catalunya Ágata Lapedriza colidera un proyecto internacional de computación afectiva y robótica social que busca disminuir el miedo y la ansiedad de los niños cuando se tienen que someter a una intervención o un tratamiento en el hospital. El prototipo es un pequeño vehículo equipado con inteligencia artificial y sensores capaz de captar señales sobre el estado emocional del niño y de reaccionar en consecuencia. Los investigadores han evaluado la efectividad del robot, fabricado por Hyundai en colaboración con el hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, en una prueba piloto donde participaron más de 80 niños.

Red mundial contra los coronavirus

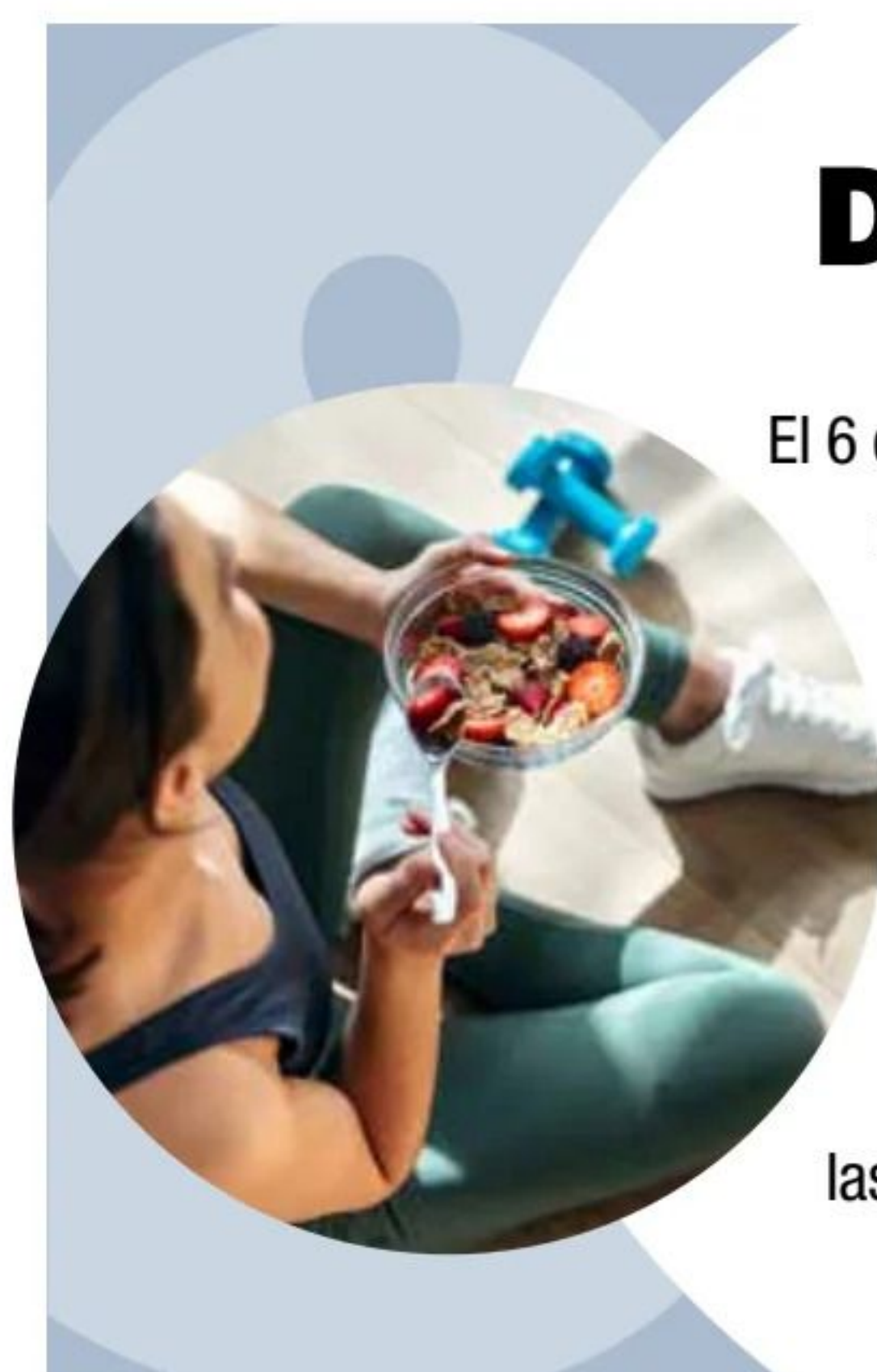
La OMS ha lanzado CoViNet, una red global para combatir los coronavirus que expande su red inicial de laboratorios de referencia para la covid-19. Incluye 36 laboratorios en 21 países y se enfocará no solo en el SARS-CoV-2,



sino también en otros coronavirus como el MERS-CoV y potenciales nuevos virus. CoViNet apunta a fortalecer la vigilancia de los coronavirus en humanos, animales y el ambiente. Durante una reunión en Ginebra se delineó un plan de acción 2024-2025 para mejorar la detección precoz de las epidemias y su respuesta a estas.

Día Internacional

El 6 de mayo se celebra el **Día Internacional sin Dietas**. Es una fecha recordatoria para crear conciencia sobre el daño físico que corren las personas que se exponen a estrictos regímenes dietéticos. Surge del trabajo que hizo la británica Mary Evans Young, quien en el año 1992 decidió emprender una lucha en contra de las empresas encargadas de promocionar el consumo de productos dietéticos.



Herbodietética: el poder de las plantas

La sabiduría de la herbolaria y los principios de la dietética se combinan para promover la salud y prevenir enfermedades. Esta práctica milenaria se fundamenta en el conocimiento sobre las propiedades terapéuticas de las plantas y cómo estas pueden influir positivamente en nuestro organismo.



Mantiene el equilibrio corporal, reduciendo el riesgo de enfermedades

Los beneficios de incorporar plantas medicinales a nuestra dieta son muchos y variados. Desde mejorar la digestión hasta fortalecer el sistema inmunológico. Además, el enfoque preventivo de la herbodietética ayuda a mantener el equilibrio corporal, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida.

EN EL DÍA A DÍA

Integrar estas plantas en la dieta es sencillo. Infusiones, suplementos, cocinar con especias o incluso el uso tópico de algunas de ellas pueden mejorar de forma significativa nuestra salud. Sin embargo, es crucial hacerlo con conocimiento y preferentemente bajo la supervisión de un profesional, especialmente si se tienen condiciones de salud preexistentes o se está tomando medicación.

PLANTAS Y APLICACIONES

● **Manzanilla (*Matricaria chamomilla*):** conocida por

sus efectos relajantes, es ideal para tratar la ansiedad, el insomnio y los problemas digestivos.

● **Menta (*Mentha spicata*):** usada para aliviar los dolores de cabeza, mejorar la digestión y como refrescante natural.

● **Jengibre (*Zingiber officinale*):** eficaz contra las náuseas, mejora la circulación y combate los resfriados gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

● **Cúrcuma (*Curcuma longa*):** con fuertes propiedades antioxi-

dantes y antiinflamatorias, es excelente para prevenir enfermedades crónicas y aliviar dolores articulares.

● **Aloe vera (*Aloe barbadensis miller*):** su gel es utilizado para aliviar quemaduras, mejorar la piel y como laxante.

● **Equinacea (*Echinacea spp.*):** es reconocida por su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico. Resulta particularmente útil durante la temporada de resfriados



La herbodietética en la dieta diaria

- **Infusión:** se coloca la hierba en una tetera o una taza y se cubre con agua recién hervida (no hervirlas juntas, ya que pueden perderse valiosos aceites volátiles).
- **Decocción:** se sumerge la planta en agua fría y se calienta hasta que hierva, y luego durante 20 o 30 minutos a fuego lento. Es un buen método para las partes más duras, como la corteza, las raíces o las ramas.
- **Maceración:** a menudo, el calor elimina los principales principios activos de las plantas. Para evitarlo, se recurre a la maceración en frío. Se coloca la planta seca en un recipiente y se cubre con agua fría. Se deja reposar toda la noche y se cuela.
- **Jarabes:** se preparan combinando infusiones concentradas y cocimientos con miel o azúcar. Estos componentes conservan los ingredientes activos y calman las mucosas, lo que los convierte en un vehículo para combatir la tos o la irritación de garganta.
- **Ensaladas:** se prepara la planta fresca sola o en combinación con otras en una ensalada.
- **Jugo:** se extrae el jugo de la planta fresca.

PARA UN USO
CORRECTO SE
RECOMIENDA
CONTAR CON LA
SUPERVISIÓN DE
UN PROFESIONAL
DE LA SALUD



y gripes, ya que puede ayudar a reducir la duración y la severidad de estos padecimientos.

● **Valeriana (*Valeriana officinalis*)**: esta planta es famosa por sus efectos sedantes en el sistema nervioso. Resulta una excelente opción para personas que sufren insomnio o ansiedad porque promueve un sueño reparador y la relajación.

● **Ginkgo biloba (*Ginkgo biloba*)**: conocido por mejorar la circulación sanguínea, especialmente hacia el cerebro. Puede ayudar a mejorar la memoria y la función cognitiva, siendo de gran ayuda en el tratamiento de demencias iniciales o para prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

● **Saúco (*Sambucus nigra*)**: las flores y los frutos de saúco son utilizados

por sus propiedades antivirales y para aliviar los síntomas de gripes y resfriados. El saúco también es conocido por su capacidad para estimular el sistema inmunológico.

● **Diente de león (*Taraxacum officinale*)**: más allá de ser una simple "maleza", el diente de león tiene propiedades diuréticas,

contribuye a hacer una buena digestión y puede ser un gran aliado para el hígado, promoviendo su desintoxicación.

● **Romero (*Rosmarinus officinalis*)**: aparte de ser una hierba culinaria, el romero tiene propiedades antioxidantes, mejora la digestión y puede ayudar a aliviar el dolor muscular y de las articulaciones.

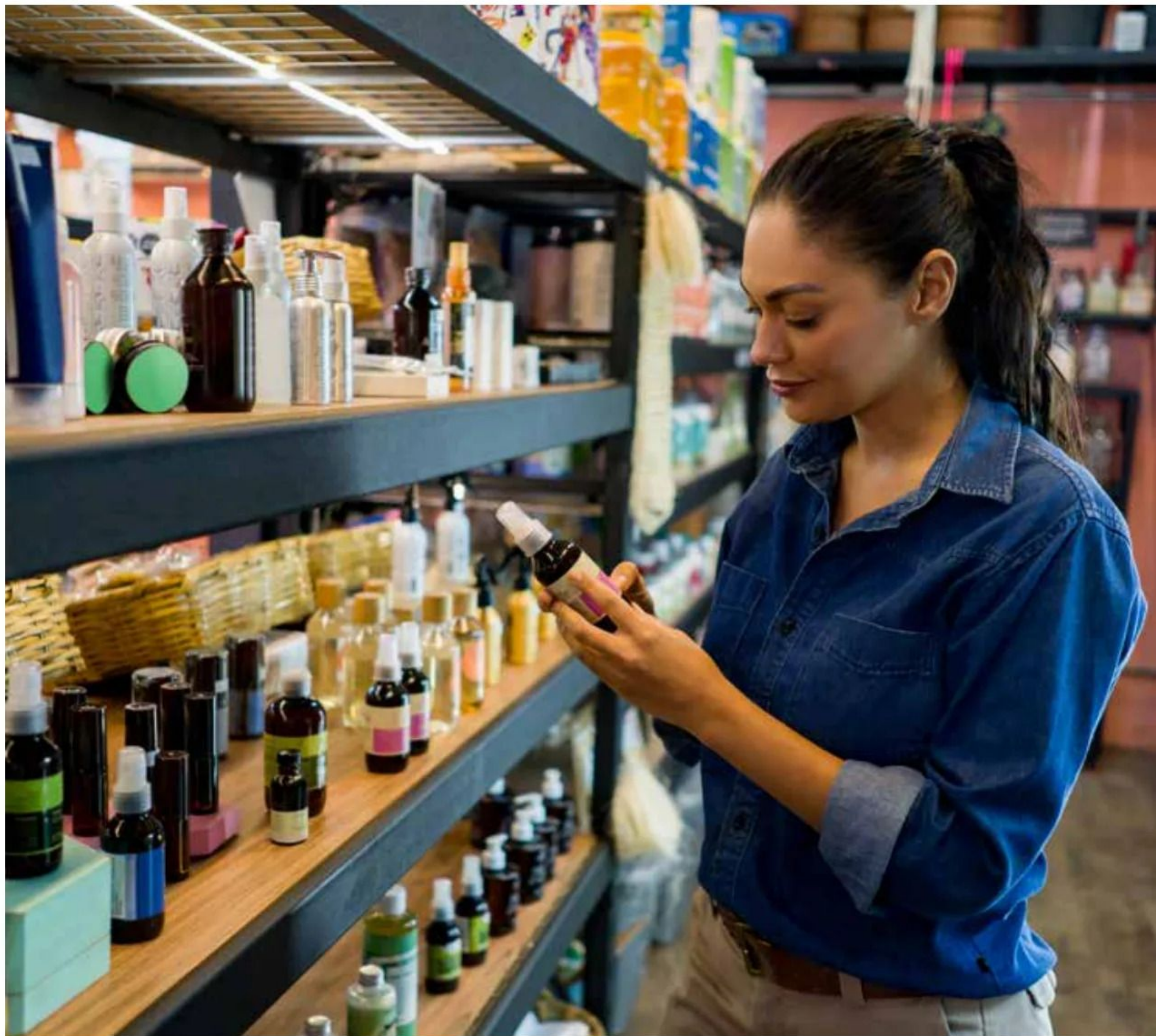
EL SAÚCO SE
UTILIZA POR SUS
PROPIEDADES
ANTIVIRALES Y PARA
ALIVIA SÍNTOMAS
DE GRIPES Y
RESFRIADOS



FLORES CURATIVAS

Las flores con propiedades medicinales se suelen emplear desecadas, cortadas o troceadas, ya sea en forma de sumidades floridas (ramas que contienen varias flores pequeñas), flores enteras o ramas con flores. Todas ellas se someten a un proceso de extracción adecuado para obtener los principios activos responsables del efecto terapéutico.

No obstante, es importante tener en cuenta que, además de los efectos positivos que las flores aportan a la salud, algunas pueden contener sustancias tóxicas. Algunos ejemplos de flores con propiedades medicinales son la caléndula, el árnica, el hibisco, la malva, el lúpulo, la lavanda, la pasiflora, la manzanilla o el espino blanco.



● **Lavanda (*Lavandula angustifolia*):** conocida por su flor de agradable aroma, la lavanda tiene propiedades relajantes y antiespasmódicas, siendo útil para aliviar la ansiedad, controlar el estrés y facilitar el sueño.

● **Cardo mariano (*Silybum marianum*):** este es un poderoso protector hepático, utilizado para tratar y prevenir problemas del hígado como la hepatitis o el hígado graso, gracias a su principio activo, la silimarina.

● **Caléndula (*Calendula officinalis*):** empleada externamente, la caléndula es una planta excelente para tratar cortes, heridas y diversas afecciones de la piel debido a sus propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y antimicrobianas.

● **Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*):** también conocido como "garra del diablo", es efectivo para aliviar el dolor y la inflamación asociados a problemas articulares y reumáticos debido a sus propiedades antiinflamatorias.

El cardo mariano es un poderoso protector hepático, utilizado para tratar hepatitis o hígado graso

RECOMENDACIONES

Es vital considerar que, aunque son de procedencia natural, las plantas medicinales pueden interactuar con medicamentos y tener efectos secundarios. La consulta con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento herbodietético o tomar cualquier planta es esencial. Además, la calidad de los productos herbales y su origen sostenible son factores claves para garantizar su eficacia y seguridad. ■



Mitos y verdades sobre la vitamina D

La vitamina D, esencial para innumerables funciones corporales, desde el mantenimiento de huesos fuertes hasta la regulación del sistema inmunológico, a menudo está rodeada de desinformación. Estos son los mitos más comunes.

La vitamina D es más que un nutriente para la salud ósea; su influencia en múltiples aspectos de la salud la convierte en una vitamina esencial. Desmitificar y seguir las recomendaciones basadas en evidencia científica puede ayudar a optimizar la salud general y prevenir futuras complicaciones.

VITAMINA IMPRESCINDIBLE

La D es una vitamina soluble en grasa que desempeña un papel

crucial en la absorción del calcio y el fósforo, fundamentales para la salud ósea y dental. No solo eso, la vitamina D influye en la función muscular y en la comunicación entre las células nerviosas, y es vital para mantener un sistema inmunológico eficaz. Además, tiene efectos protectores contra varias enfermedades crónicas, incluidos algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.

TOMAR EL SOL

Uno de los mitos más extendidos sobre la vitamina D es que obtenerla del sol es fácil. La capacidad de nuestro cuerpo para producir vitamina D depende de la exposición a la radiación ultravioleta B (UVB) del sol. Factores como la latitud geográfica,

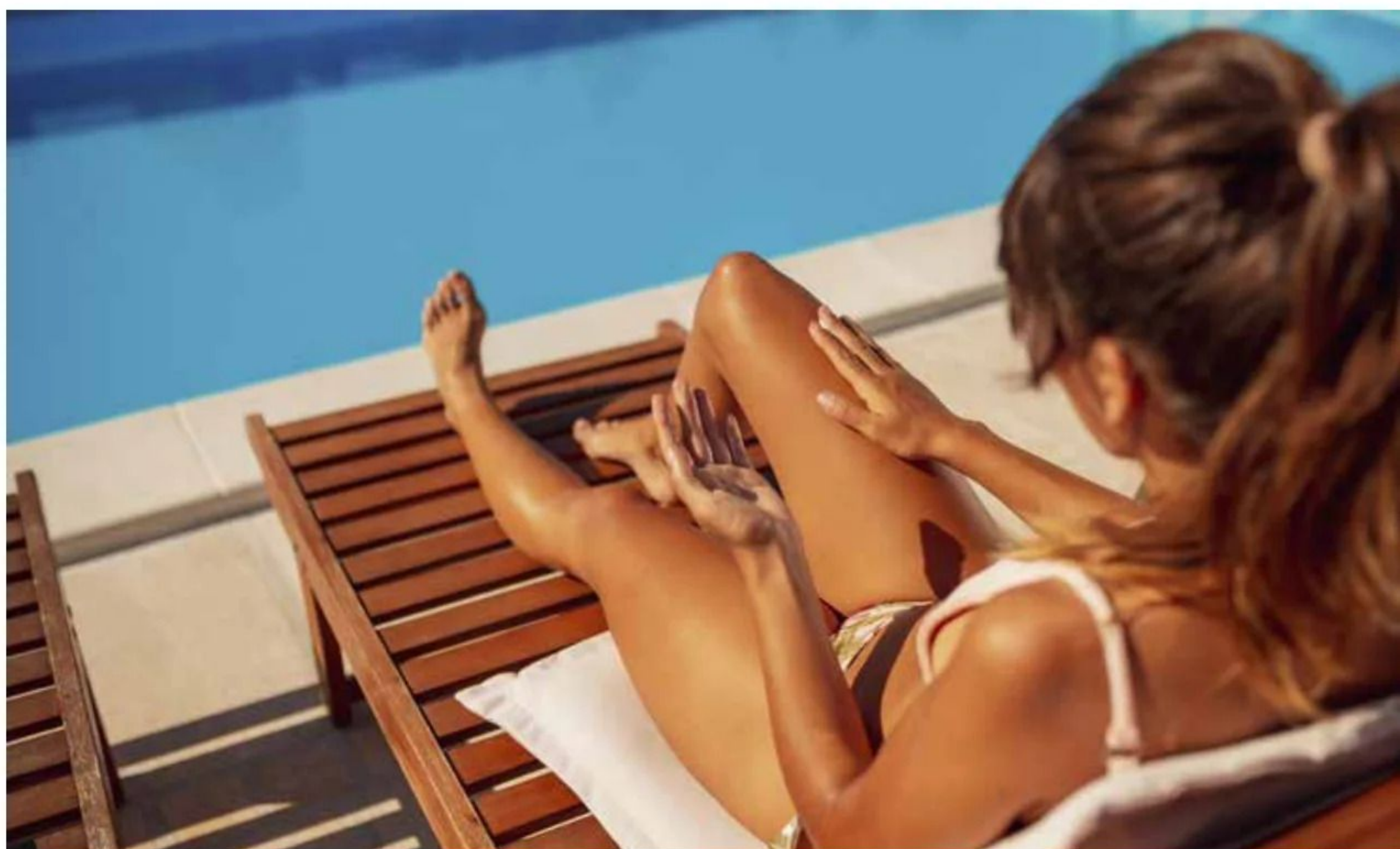
ES CRUCIAL EN LA ABSORCIÓN DEL CALCIO Y EL FÓSFORO, FUNDAMENTALES PARA LA SALUD ÓSEA Y DENTAL

La vitamina D ayuda a prevenir infecciones y reduce el riesgo de enfermedades autoinmunes

la estación del año, el momento del día y las condiciones atmosféricas afectan la cantidad de UVB que llega a nuestra piel. Asimismo, la melanina, que da color a la piel, puede disminuir la producción de esta vitamina; personas con piel más oscura necesitan más tiempo al sol para producir la misma cantidad que una persona con piel más clara. Esto hace que, especialmente en latitudes más altas o durante el invierno, muchas personas no produzcan suficiente vitamina D solo a partir de la exposición solar.

OSTEOPOROSIS

Otro mito sobre la vitamina D es que no es necesaria si no tienes osteoporosis. Aunque es vital para la salud ósea, sus beneficios se extienden mucho más allá. Es muy importante en la modulación del sistema inmune, ayudando a prevenir infecciones y enfermedades autoinmunes. Algunos estudios han vinculado niveles adecuados de vitamina D con un menor riesgo de múltiples enfermedades crónicas,



incluidas algunas formas de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

EN EXCESO

Se dice que las dosis altas de vitamina D son completamente seguras. No es completamente verdad porque, aunque la deficiencia de vitamina D es un problema, el exceso tampoco es beneficioso. La toxicidad de la vitamina D, aunque rara, puede ocurrir, en especial con el consumo excesivo de suplementos. Esto puede llevar a sufrir una hipercalcemia, una condición caracterizada por niveles anormalmente altos de calcio en la sangre, que puede causar náuseas, debilidad, problemas renales y calcificación de tejidos blandos.

PERSONAS MAYORES

Otro mito: "Solo las personas mayores necesitan preocuparse por

la vitamina D". Los niños, adolescentes, adultos y ancianos, todos necesitan niveles adecuados de vitamina D para realizar diferentes funciones. En los niños es crucial para el desarrollo óseo y la prevención del raquitismo. En los adultos, además de mantener la salud ósea, ayuda a la función muscular y reduce el riesgo de caídas, sobre todo en personas mayores.

FUENTES DE VITAMINA D

Además de la producción cutánea, puede ser obtenida a través de la dieta. Los alimentos ricos en vitamina D son el pescado graso (salmón o atún), aceite de hígado de bacalao, yemas de huevo y alimentos fortificados. Sin embargo, para personas que viven en climas menos soleados la dieta y la exposición solar no son suficientes para alcanzar los niveles óptimos. ■

Suplementos de vitamina D

El uso de suplementos puede ser una forma efectiva de mantener los niveles adecuados. Están disponibles en cápsulas, tabletas y gotas líquidas, lo que permite una dosificación fácil y precisa. Es importante ajustar la dosis según factores individuales como la edad, el estado de salud, la dieta y la cantidad de exposición solar. La supervisión médica es esencial para evitar la toxicidad y asegurar que la dosificación sea la adecuada para las necesidades específicas de cada persona.



¿Cómo funciona el triaje en urgencias?

El proceso de clasificación de los pacientes a su llegada a los servicios de urgencias hospitalarios es imprescindible para determinar su gravedad y evitar el colapso en la atención. Estos son los parámetros por los que se rige.

El triaje (término procedente del francés *trier*, "escoger") es el primer proceso que llevan a cabo los profesionales de la salud de un servicio de urgencias. Se trata de un paso imprescindible para asegurar tanto la seguridad y la calidad asistencial de los pacientes como la organización interna de los servicios de urgencias hospitalarias.

MODELOS Y NIVELES

En el mundo existen cinco modelos de triaje estructurados con reconocimiento internacional: la Australian Triage Scale (ATS), la Canadian Emergency Department Triage and Acuity Scale (CTAS), el Manchester Triage System (MTS), el Emergency Severity Index (ESI) y el Sistema Estructurado de Triage (SET), que es el que se usa en España, conformado por el Sistema Español de Triage (SET) y por el Model Andorrà de Triage (MAT). Es aplicable tanto a niños como a adultos y, al igual que el resto de los modelos, se basa en cinco niveles de priorización:

● **Nivel I. Urgencia vital.** El nivel más alto de urgencia indica una prioridad absoluta que requiere una atención inmediata y sin demora.

● **Nivel II. Emergencia.** El segundo grado determina situaciones muy urgentes que implican un riesgo vital,

inestabilidad o dolor muy intenso. La demora de asistencia médica no debe sobrepasar los 15 minutos.

● **Nivel III. Urgencia.** El grado intermedio indica un caso urgente en el que el paciente está estable hemodinámicamente, aunque presenta un riesgo vital potencial. La demora

máxima ha de ser de 60 minutos.

● **Nivel IV. Urgencia menor.** Debido a que el paciente se halla en una situación potencialmente sin riesgo vital, puede ser atendido con un tiempo de espera de 120 minutos.

● **Nivel V. No urgente.** En el último nivel de esta escala se clasifica

EL SISTEMA ESTRUCTURADO DE TRIAJE SE BASA EN CINCO NIVELES DE PRIORIZACIÓN DE PACIENTES





a las personas con una patología que reviste poca complejidad o que acuden por cuestiones administrativas. La espera puede alcanzar los 240 minutos.

ANTES Y DESPUÉS

La antesala del proceso de triaje es la recepción del paciente en urgencias, donde el personal de enfermería realiza una primera valoración de la clínica y, si es necesario, aplica las primeras medidas de emergencia. Esta recepción ha de ser ágil y efectiva y completarse en el menor tiempo posible. Seguidamente, el paciente es entrevistado por otro profesional de la enfermería. Este anota el motivo de la consulta, los antecedentes personales y la presencia o ausencia de alergias, entre otros aspectos, y toma los signos vitales si así lo considera. A partir de la información que obtiene, clasifica al paciente en uno de los cinco niveles de priorización. Por último, este mismo técnico se encarga de asignarlo al equipo de especialistas pertinente.

SERVICIOS DE URGENCIAS

El servicio de urgencias incluye:

- **Atención telefónica**, a través de los centros coordinadores de urgencias sanitarias, que a su vez regulan la demanda asistencial

asignando la respuesta más adecuada a cada urgencia sanitaria.

- **Triaje** o evaluación inicial e inmediata de los pacientes para determinar los riesgos para su salud y su vida y, en caso de ser necesaria, la clasificación de los mismos para priorizar la asistencia sanitaria que precisen. La evaluación puede completarse derivando a los pacientes a un centro asistencial.

- **Realización de los procedimientos** diagnósticos precisos y de los procedimientos terapéuticos médico-quirúrgicos necesarios para atender adecuadamente cada situación de urgencia sanitaria.

En el mundo existen cinco modelos de triaje estructurados con reconocimiento internacional

- **Monitorización**, observación y reevaluación de los pacientes cuando su situación así lo requiera.

- **Transporte** sanitario, terrestre, aéreo o marítimo, asistido o no asistido, según lo requiera la situación clínica de los pacientes.

- **Información** y asesoramiento a los pacientes o acompañantes sobre la atención y las medidas que se van a adoptar al finalizar la visita.

- **Alta** de los pacientes o derivación al nivel asistencial más adecuado y, cuando se requiera, al internamiento hospitalario, con los informes clínicos pertinentes.

- **Comunicación** a las autoridades competentes de aquellas situaciones que lo requieran, en especial en el caso de sospecha de violencia de género o de malos tratos a menores, ancianos o personas con discapacidad. ■

Los orígenes

La palabra "traje" fue empleada por vez primera durante las Guerras Napoleónicas, a principios del siglo XIX. La pronunció un médico cirujano militar que introdujo los primeros criterios de clasificación para atender a los heridos en el campo de batalla. En los años sesenta del siglo pasado, el triaje se empezó a aplicar en los hospitales. Ocurrió en Estados Unidos y la razón es la cantidad de personas que iban a urgencias incluso sin patologías urgentes.





Las claves para una armonía metabólica



En la búsqueda del bienestar, el equilibrio metabólico emerge como piedra angular. Esta red de reacciones químicas es responsable de convertir los alimentos en energía y regula el peso, el ánimo y la capacidad de combatir enfermedades.

El metabolismo es el motor que impulsa cada una de nuestras células. Su buen funcionamiento es esencial para mantenernos activos y saludables. Pero ¿qué sucede cuando este equilibrio se rompe y cómo podemos asegurarnos de mantenerlo? Para lograr un metabolismo equilibrado es esencial tener un enfoque integral, que incluye una dieta adecuada, ejercicio regular, descanso y manejo del estrés. Esta mirada global ayuda a

mantener un peso saludable y mejorar la energía, el estado de ánimo y la resistencia ante enfermedades.

ENTENDER EL METABOLISMO

Primero, es crucial entender qué es el metabolismo y cómo funciona. En esencia, el metabolismo se refiere a todas las reacciones bioquímicas que procesan los nutrientes de los alimentos, transformándolos en la energía. Nuestro

cuerpo necesita esta energía para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.

● **¿Cómo actúa?:** así, después de ingerir alimentos, el sistema digestivo usa enzimas para degradar las proteínas en aminoácidos, convertir las grasas en ácidos grasos y trans-

ES ESENCIAL TENER UN ENFOQUE INTEGRAL, QUE INCLUYE UNA DIETA EQUILIBRADA, EJERCICIO Y DESCANSO



EL PODER DE LOS PROBIÓTICOS

Los probióticos, bacterias beneficiosas para nuestro sistema digestivo, han emergido como aliados importantes para un metabolismo saludable. Diversos estudios científicos sugieren que ciertas cepas de probióticos pueden ayudar a regular el peso, mejorar la digestión y potenciar la función inmunológica. Incorporar alimentos ricos en probióticos, como el yogur, el kéfir y los encurtidos, o considerar la ingesta de suplementos podrían ser un paso valioso hacia el equilibrio metabólico.

formar los hidratos de carbono en azúcares simples, como glucosa.

● **Anabolismo:** o metabolismo constructivo, consiste en fabricar y almacenar. Contribuye al crecimiento de células nuevas, el mantenimiento de los tejidos corporales y el almacenamiento de energía. En el anabolismo, moléculas pequeñas se transforman en moléculas más grandes y complejas de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

● **Catabolismo:** o metabolismo destructivo, es el proceso que produce la energía necesaria para toda la actividad que tiene lugar en las células. Estas descomponen moléculas grandes (en su mayor parte, hidratos de carbono y grasas) para

El estrés puede provocar reacciones que perjudican el metabolismo

liberar energía, lo cual proporciona combustible para el anabolismo, calienta el cuerpo y permite que los músculos se contraigan y que el cuerpo se mueva.

● **Factores que influyen:** la genética, la edad, el sexo... Sin embargo, hay aspectos de nuestro estilo de vida que podemos modificar.



DIETA Y NUTRICIÓN

Una alimentación rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros es fundamental. Estos alimentos proporcionan los nutrientes para soportar las funciones metabólicas, además de fibra para la digestión y la absorción de nutrientes.

EJERCICIO FÍSICO

La actividad física es otro pilar esencial. No solo quema calorías, sino que también forma masa muscular, la cual quema más calorías que la grasa, incluso en reposo. Integrar tanto ejercicios aeróbicos como de resistencia puede maximizar los beneficios para el metabolismo.

DESCANSO ADECUADO

El sueño desempeña un papel crucial en la regulación del metabolismo. La falta de sueño puede desencadenar desequilibrios hormonales que afectan el apetito, aumentando el riesgo de obesidad y otras enfermedades.

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés puede provocar reacciones que perjudican el metabolismo, como la sobreproducción de cortisol, vinculado con el almacenamiento de grasa abdominal. Técnicas de relajación y *mindfulness* pueden ser muy útiles. ■

Anamnesis: crucial para un buen diagnóstico

La anamnesis, clave en la historia médica, es muy importante para un diagnóstico y un tratamiento precisos. Se basa en una comunicación efectiva, detallada y empática entre el paciente y el médico o el profesional de la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, la anamnesis es el procedimiento por el cual el médico recaba información del paciente mediante una conversación. Esta prueba o entrevista representa el primer y más crítico paso en el encuentro médico, donde se recopila una amplia gama de información a través de la comunicación oral, los gestos y la apariencia física del paciente. Este proceso integral es indispensable para el establecimiento de un diagnóstico acertado y la formulación de un plan de tratamiento específico y efectivo. La honestidad y la precisión de la información proporcionada por el paciente, junto con las preguntas pertinentes del profesional de salud, desempeñan un papel crucial en este proceso. Así, la anamnesis no solo facilita el entendimiento del

problema de salud presente, sino que también contribuye significativamente a la prevención de errores diagnósticos, optimiza el uso de recursos médicos y refuerza el vínculo entre el paciente y el profesional.

COMUNICACIÓN Y CONFIANZA

● **Espacio de confianza:** la capacidad del profesional de salud para establecer una relación de confianza y demostrar un interés en las preocupaciones del paciente es fundamental. La confidencialidad y la ética son importantes para crear un ambiente seguro que fomente una comunicación abierta y honesta.

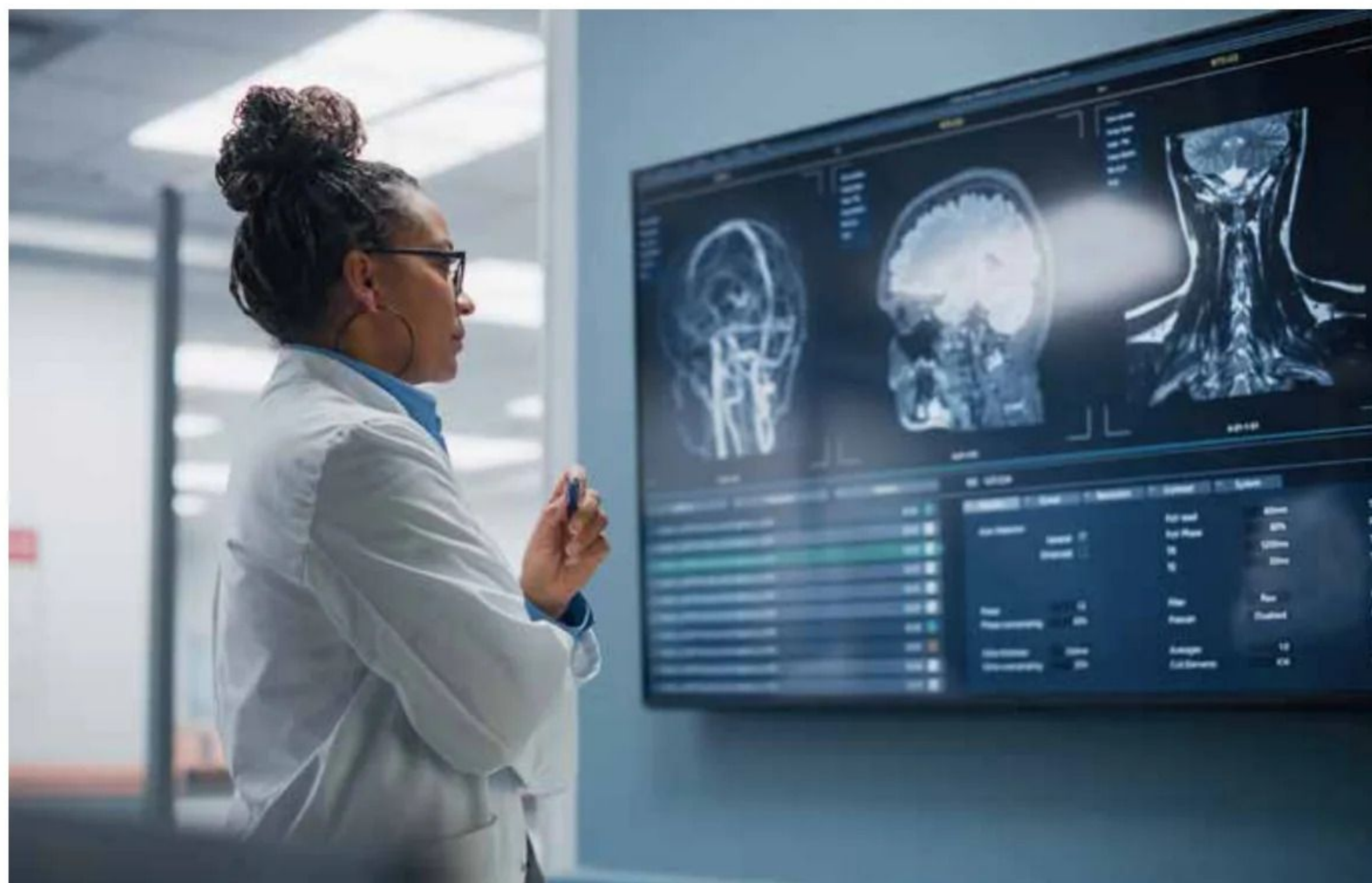
● **Comunicación efectiva:** la utilización de preguntas abiertas y la práctica de la escucha activa permiten que los pacientes compartan sus historias y emociones sin restricciones y sin temor, lo cual es vital para recoger información detallada sobre su estado de salud y sus preocupaciones.

LA HONESTIDAD
Y LA PRECISIÓN DE
LA INFORMACIÓN
PROPORCIONADA
DESEMPEÑAN UN PAPEL
CLAVE EN ESTE PROCESO



Tecnología al servicio

La utilización de tecnología en la anamnesis, a través de formularios estandarizados y registros electrónicos de salud (EHR), transforma la recopilación y gestión de los datos del paciente. Estas herramientas digitales aseguran la precisión, centralizan y agilizan el proceso, y mejoran el acceso y la seguridad de la información.



La capacidad del profesional de la salud para establecer una relación de confianza con el paciente es crucial



INFORMACIÓN EXHAUSTIVA

Una anamnesis incluye desde la identificación básica hasta un entendimiento profundo de su motivo de consulta, historia del problema actual, antecedentes personales y familiares, y detalles de su historia psicosocial. Esta información proporciona una visión completa de la situación, crucial para un diagnóstico y un tratamiento efectivos.

ADAPTABILIDAD

La flexibilidad para adaptarse al ritmo y las necesidades del paciente, junto con el uso de herramientas como formularios estandarizados y registros electrónicos, mejora significativamente la calidad y eficiencia del proceso de anamnesis. Asimismo, la asignación adecuada de tiempo es esencial para entender completamente al paciente, lo cual a su vez facilita el desarrollo de un plan de tratamiento personalizado y eficaz.

HISTORIA PSICOSOCIAL

Uno de los aspectos menos discu-

tidos pero profundamente significativos de la anamnesis es la recopilación de la historia psicosocial del paciente. Este componente va más allá de los síntomas físicos y las condiciones médicas, adentrándose en el entorno social, emocional y psicológico del individuo.

La historia psicosocial incluye detalles sobre el desarrollo personal, educación, ocupación, relaciones familiares y sociales, hábitos y la percepción que tiene el paciente de sí mismo y de su lugar en el mundo.

● **Visión holística:** en primer lugar proporciona una visión integral del paciente, considerando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social.

● **Impacto en la salud:** los factores psicosociales como el estrés, las relaciones interpersonales y el estilo de vida pueden tener un impacto directo en la salud física del paciente, afectando tanto la aparición como el manejo de enfermedades crónicas.

● **Mejor atención médica:** por tanto, conocer al detalle la situación psicosocial del paciente permite a los profesionales personalizar al máximo el tratamiento, teniendo en cuenta las barreras potenciales para el cumplimiento y adaptando las intervenciones para mejorar los resultados. ■

Prevenir y tratar la sequedad ocular



La sequedad ocular se debe a una mala lubricación del ojo por déficit de lágrimas o por exceso de evaporación de las mismas, y está causada por múltiples factores.

El ojo seco es una de las patologías más frecuentes en oftalmología. Se trata de una alteración que se produce en la superficie de la córnea y la conjuntiva por falta de lágrimas o porque estas se evaporan demasiado rápido. Los síntomas asociados a esta afección, como el picor, la dificultad de abrir los ojos por la mañana o la sensación de tener arenilla en la superficie ocular, suelen aparecer, sobre todo, en pacientes de más de 40 años, y representan un 35 % de las consultas en oftalmología. Sin embargo, en la actualidad, debido al uso de los ordenadores y otros dispositivos electrónicos que reducen la frecuencia de parpadeo, el ojo seco se ha convertido en una afección que se da en gente cada vez más joven. Para evitar complicaciones,

se recomienda realizar controles oftalmológicos. Existen pruebas específicas que permiten analizar los componentes de la lágrima y obtener un diagnóstico preciso.

CAUSAS

● **Edad:** con el envejecimiento se atrofian las células que generan la lágrima de manera constante.

● **Cambios hormonales:** el embarazo, el consumo de anticonceptivos orales o la menopausia pueden ser algunas razones que motiven cambios en la producción de las lágrimas.

● **Enfermedades:** algunas enfermedades sistémicas (como el síndrome

de Sjögren, la artritis reumatoide, el lupus eritematoso...) conllevan una disminución de la secreción lagrimal.

● **Medicamentos:** varios fármacos comunes pueden causar o empeorar este problema: diuréticos, los beta-bloqueantes para el corazón o la tensión arterial alta, los antihistamínicos para las alergias, las pastillas para dormir, los medicamentos contra la ansiedad o los calmantes.

● **Cirugías y lentes:** el uso de lentes de contacto o algunos procedimientos quirúrgicos oftalmológicos, como las cirugías con láser que hacen incisiones en la córnea, pueden reducir la secreción lagrimal.

TRATAMIENTOS

La sequedad ocular ocasionada por causas ambientales se puede evitar empleando humidificadores y gafas de sol o evitando las situaciones que la provocan. También se debe intentar reducir las horas que se pasan frente al ordenador. Cuando no se puede tratar directamente la causa del ojo seco, las lágrimas artificiales y pomadas lubricantes ayudan a controlar

la sequedad e irritación. Para conservar las lágrimas existentes, se realiza una oclusión del conducto lagrimal, transitoria o definitiva, por medio de pequeños tapones de silicona

o colágeno. De esta forma se evita que la escasa cantidad de lágrimas se vaya por la vía de drenaje.

En todos los casos es recomendable consultar con el oftalmólogo. ■

LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS SON EL PICOR, LA DIFICULTAD DE ABRIR LOS OJOS POR LA MAÑANA O SENSACIÓN DE TENER ARENILLA

Dama Oil

Aceite para la salud íntima femenina

HIGIENE - CUIDADO - PROTECCIÓN

BIO Y VEGANO



DAMA



menopausia hidratación lubricación confort embarazo

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

[f](#) [@](#) [in](#) @herborasl

 **herbora**
NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Ayudas a la dependencia

La Ley de la Dependencia es clave en el sistema de bienestar social y está destinada a garantizar cuidados y apoyo a las personas con necesidades de asistencia continuada. ¿Cómo funciona?



EN ESPAÑA HAY
MÁS DE 1.400.000
PERSONAS
DEPENDIENTES
QUE NECESITAN
AYUDA PARA SU
CUIDADO

Las limitaciones físicas o cognitivas que se producen a consecuencia de enfermedades, accidentes, edad u otros factores pueden dificultar nuestro día a día hasta el punto de que necesitemos la ayuda de alguien, incluso para realizar las tareas más básicas. Esta falta de autonomía es lo que conocemos como "dependencia". Pero ¿qué hay que hacer para que nos reconozcan como persona dependiente? ¿Todos los tipos de dependencia son iguales? ¿Cómo se deben pedir estas ayudas?

UN DERECHO FUNDAMENTAL

Oficialmente conocida como la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, no solo reconoce el derecho a recibir atención, sino que también estructura cómo debe ser administrada esta ayuda a través del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), responsable de proporcionar los servicios y las prestaciones económicas para responder a cada necesidad.

● Procedimientos.

Los pasos para reconocer la dependencia se realizan a través de los organismos públicos y varían

dependiendo de la comunidad autónoma en la que reside la persona dependiente. De todos modos hay unas características estándar que se repiten en todas ellas.

● **Primer paso.** Para empezar el trámite, las personas solicitantes deben completar un formulario y presentar un informe de salud, junto con otros documentos necesarios.



Ayudas no económicas para la dependencia

- **Teleasistencial:** se presta a personas que no reciban servicios residenciales y está enfocada a dar una respuesta inmediata relativa a la soledad, la inseguridad y el aislamiento. Se trata de la incorporación de un botón de ayuda en el domicilio.
- **Residencial:** puede tener carácter permanente o temporal dependiendo de si el centro residencial se convierte en residencia habitual y ofrece servicios continuados de carácter personal y sanitario. Se suma también el servicio de centro de día y noche, que ofrece una atención integral durante el período diurno o nocturno. Su objetivo es mejorar o mantener el nivel de autonomía personal y apoyar a las familias o cuidadores.
- **A domicilio:** se trata del conjunto de actuaciones que se realizan en el domicilio de la persona dependiente a quien se debe cuidar. El objetivo de las mismas es atender sus necesidades del día a día y las realiza el personal de los servicios sociales.

Puede clasificarse de moderada, severa o de gran dependencia según las circunstancias de cada paciente



TIPOS Y GRADOS

La dependencia puede clasificarse de moderada, severa o gran dependencia según las circunstancias de cada paciente.

- **Grado I.** Se trata de una dependencia moderada. La persona necesita ayuda periódica.
- **Grado II.** Dependencia severa. La ayuda debe ser frecuente.
- **Grado III.** Gran dependencia. La asistencia es imprescindible y continua.
- **¿Cómo se valora?** Un profesional de la Administración se pone en contacto con quien solicita la de-

pendencia para fijar el día y la hora de la valoración, y visita a la persona en su domicilio o entorno habitual. Después de esta visita se determinará el grado de dependencia de la persona. Tras estudiar el caso, la Administración envía una carta con el resultado de la valoración en la resolución del Programa Individual de Atención, en la que se acredita el grado de dependencia y se dicta el recurso más adecuado a las necesidades encontradas. La acreditación tiene validez para todo el Estado, independientemente de la comunidad en la que se haya solicitado.

PRESTACIONES

Tras la evaluación se informa al beneficiario sobre las ayudas que recibirá, las cuales están diseñadas para cubrir sus necesidades específicas recogidas en la resolución del Programa Individual de Atención. Las prestaciones pueden ser en forma de servicios directos o a través de apoyos económicos para servicios privados, siendo esta última una opción flexible que permite a los beneficiarios elegir proveedores dentro de un marco regulado. La cuantía de la prestación económica vinculada al servicio varía en función, principalmente, del grado de dependencia y suele percibirse entre cuatro y seis meses después de la solicitud, pero se otorga con carácter retroactivo a la fecha de resolución del Programa Individual de Atención. Varía entre los 100 euros (la prestación mínima del grado I) y los 747,25 euros al mes (la máxima de los grados II y III).

REVISIÓN

Dado que las condiciones de dependencia pueden cambiar, la ley prevé procedimientos de revisión que permiten actualizar la valoración de la dependencia (el grado). Asimismo, también se puede solicitar la revisión del Programa Individual de Atención o la prestación económica vinculada al servicio. Las revisiones pueden solicitarse en cualquier momento si se considera que ha habido cambios significativos en la situación del dependiente. ■

Carillas dentales: la sonrisa perfecta

Las carillas dentales son una solución popular en el campo de la odontología estética que busca mejorar la apariencia de la sonrisa. Se trata de finas láminas que se adhieren a la parte frontal de los dientes para corregir imperfecciones estéticas.

Las carillas dentales son capas delgadas de material, por lo general de porcelana o resina compuesta, que se diseñan a medida para cubrir la parte frontal de los dientes. El propósito principal es mejorar la estética dental corrigiendo problemas como dientes manchados, desalineados, desgastados, irregularmente formados o separados.

TIPOS DE CARILLAS

Existen principalmente dos tipos:

● **De porcelana.** Son conocidas por su durabilidad y capacidad para replicar el aspecto de los dientes naturales. No se manchan fácilmente y pueden durar hasta 15 años con el cuidado adecuado. Su proceso de aplicación suele requerir varias visitas al dentista.

● **Resina compuesta.** Se fabrican utilizando un tipo de resina que se moldea y endurece sobre los dientes. Son menos costosas que las de la porcelana y en general se suelen aplicar en una sola visita. Sin embargo, no son tan duraderas como las de porcelana y pueden requerir más mantenimiento.

APLICACIÓN

El proceso comienza con una consulta inicial, en la que el dentista evalúa la idoneidad del paciente para este tratamiento. Luego sigue una serie de pasos:

● **Preparación del diente.** Para las carillas de porcelana, se requiere un



EL PROPÓSITO PRINCIPAL ES MEJORAR LA ESTÉTICA DENTAL CORRIENDO PROBLEMAS COMO DIENTES MANCHADOS O DESALINEADOS

leve desgaste de la superficie del diente para hacer espacio para la carilla. En el caso de las carillas de resina compuesta, el desgaste es mínimo o nulo.

● **Toma de impresiones.** Se realiza una impresión dental que sirve para crear la carilla personalizada en un laboratorio dental.

● **Prueba y ajuste.** Una vez que las carillas están listas, se prueban en los dientes del cliente para asegurar el ajuste y el color correctos.

● **Adhesión.** Por último, las carillas se adhieren firmemente a los dientes usando un cemento dental especial bajo una luz que ayuda a endurecer el adhesivo.

BENEFICIOS Y RIESGOS

Las carillas ofrecen beneficios, incluyendo una mejora instantánea de los dientes y, en consecuencia, en la confianza del paciente. También son una solución rápida y duradera para defectos estéticos. Por otro lado, es importante considerar que es un proceso irreversible y puede ser costoso. Además, pueden no ser adecuadas para individuos con problemas de salud dental como enfermedad periodontal o dientes muy debilitados.

CUIDADO ADECUADO

Incluye prácticas básicas de higiene dental como cepillado regular, uso de hilo dental y visitas al dentista. Asimismo, hay que evitar morder objetos duros o consumir alimentos y bebidas que manchen las carillas. ■



Bienestar
por
naturaleza



Échale una mano
apoyando su desarrollo mental

Floradix® Kids

Hierro + Vitaminas

Floradix Kids se basa en el conocido jarabe Floradix. Ha sido especialmente diseñado para ayudar a disminuir el cansancio y contribuir al desarrollo de la función cognitiva en los más jóvenes. Diversos estudios reportan que niveles insuficientes de hierro apreciados en niños y jóvenes adolescentes se deben a las etapas de intenso crecimiento. Especialmente las niñas, en su fase adolescente, pueden presentar una mayor necesidad de hierro debido al inicio de la menstruación. Entre las consecuencias de la falta de hierro se mencionan cansancio, mayor tendencia a padecer resfriados, dificultad para concentrarse y problemas de aprendizaje.

- Contribuye al desarrollo mental
- Interviene en la función cognitiva
- Ayuda a disminuir el cansancio
- Apoya el sistema inmunitario



MODO DE EMPLEO

El preparado cuenta con varias dosificaciones en función de la edad y el género

Tomar **una vez** al día media hora antes de una comida.

Niños/as de 3 a 6 años:	10 ml
Niños/as de 7 a 9 años:	15 ml
Chicos de 10 a 12 años:	17,5 ml
Chicas de 10 a 12 años:	20 ml
Jóvenes a partir de 12 años y adultos:	20 ml

Agradable
sabor natural
a frambuesa



MÁS INFORMACIÓN



DESCUBRE

FABRICADO POR
SALUS Haus
Alemania

DISTRIBUIDO POR
SALUS Floradix España, S.L.
Avda. del Pla de Mesell, 4
03560 El Campello (Alicante)



Di "no" a la operación bikini

Decir "no" a la operación bikini es decir "sí" a un enfoque más saludable y equilibrado de la vida. Aspiramos a conseguir un peso saludable siguiendo las modas que sean necesarias con tal de alcanzarlo. Pero ¿qué es un peso saludable? ¿Acaso se trata de una cifra exacta que debemos lograr?

Fran Sabal, autora del libro *Nutrición emocional* y creadora de la Escuela de Nutrición Emocional, afirma que "el peso saludable es con el que realmente te sentirás a gusto, ágil, con la fuerza necesaria para realizar todo lo que te propongas y que, además, te permitirá llevar a cabo tus actividades diarias sin sobreesfuerzo. Lo importante para adquirirlo es conocer nuestro cuerpo, es aceptarnos tal y como somos en este momento, por el simple hecho de empezar a trabajar desde un mensaje positivo". Tenemos que aceptar que cada persona es un mundo y, por lo tanto, no existen cifras exactas, sino que lo que importante es sentirse cómodo con uno mismo y, sobre todo, estar saludable y feliz.

CUATRO CLAVES PARA UN PESO SALUDABLE

Fran Sabal nos comparte consejos para tener un peso saludable...

● **Hablarnos desde el amor:** cuando utilizamos mensajes desde el amor, somos capaces de conseguir nuestros objetivos, dado que con mensajes positivos nuestro cerebro se siente cómodo y no se pone limitaciones. En cambio, cuando nos hablamos desde la restricción, nos

estamos poniendo una barrera que nos produce estrés y nos hace estar en constante lucha con nosotros mismos, lo que dificulta las posibilidades de lograr nuestra meta.

● **Conocer nuestro cuerpo:** para poder conseguir el peso ideal, es importante saber cómo es nuestro cuerpo. Aceptarnos tal y como somos es un paso muy importante.

TENEMOS QUE ACEPTAR QUE CADA PERSONA ES UN MUNDO Y, POR LO TANTO, NO EXISTEN CIFRAS EXACTAS



Practicar deporte es un hábito muy saludable, pero no cuando se trabaja desde el sufrimiento

Porque, a partir de que lo hagamos, trabajaremos en ello mediante mensajes positivos y para alcanzar objetivos realistas.

🔵 **Realizar una actividad física que disfrutemos:** practicar deporte es un hábito muy saludable, pero no cuando se trabaja desde el sufrimiento. Hoy en día existen miles de actividades para realizar; por eso es recomendable que encuentres la que más te guste para poder trabajar de forma eficaz.

🔵 **Comer comida de calidad:** la nutrición es un factor clave. Si consumimos alimentos naturales e integrales, estaremos dándole a nuestro cuerpo lo mejor, y eso se ve reflejado en nuestro cuerpo. Existen miles de posibilidades para comer delicioso, sano y saludable, por lo que comer bien ¡no debe ser un esfuerzo! Cuando podamos disfrutar de la comida de forma saludable, ¡estaremos más sanos y felices!

GESTIONAR EMOCIONES

Las emociones repercuten directamente sobre nuestro cuerpo. A la mayoría de las personas no nos enseñaron a gestionar nuestras emociones ni nuestros pensamientos; por ello, en la mayoría de los casos, recurrimos a la comida para poder acallarlas. A la larga lo único que se consigue es ganar peso y perjudicar nuestra salud. ■

Fran Sabal

Nutricionista experta en gestión emocional y fundadora de la Escuela de Nutrición Emocional
escueladenutricionemocional.com



Cuatro elementos

Después de más de diez años de práctica y de estudio en las mejores universidades de Chile, Fran Sabal llegó al método de los cuatro elementos. Consiste en ordenar los diferentes alimentos en cuatro grupos según su aporte de macronutrientes y micronutrientes (vitaminas y minerales) para así poder armar nuestros platos de forma rápida y efectiva, a esto se debe su nombre.

¿Cuáles son los cuatro elementos?

Elemento 1: proteínas.

Elemento 2: hidratos de carbono.

Elemento 3: grasas saludables.

Elemento 4: frutas y verduras.



Los tres primeros elementos son conocidos como "los macronutrientes", es decir, moléculas grandes que nuestro cuerpo necesita digerir y como producto de esta digestión obtenemos las calorías. El elemento 4 lo consideramos el más rico en micronutrientes, es decir, nutrientes que son pequeños, que se absorben fácilmente y son esenciales para nuestra vida. Estos son las vitaminas y los minerales.

Que un alimento esté en un grupo no significa que no tenga otros nutrientes; por ejemplo, la fruta tiene hidratos de carbono, pero también es muy alta en micronutrientes; o la quinoa, que se considera hidrato de carbono y, además, es rica en proteínas vegetales.

Más allá de encasillar a los alimentos, esta división tiene como objetivo ahorrarnos tiempo a la hora de comer y darnos la seguridad de saber que nuestros platos son completos, equilibrados y nutritivos, con lo que le estaremos entregando a nuestro cuerpo todo lo que necesita y disminuyendo nuestra sensación de ansiedad.

Creo que es hora de comenzar a hacernos amigos de la comida y de nuestro cuerpo, a dejar las confusiones nutricionales atrás y al fin poder disfrutar de combinaciones alimentarias que sabemos que nos hacen bien, sin culpa ni ansiedad, de una forma fácil y efectiva, para toda la familia y para toda la vida.

Ensaladas que pueden ser plato único

Con la inclusión de proteínas, granos integrales y una variedad de vegetales, las ensaladas pueden transformarse en platos versátiles y completos que ofrecen un equilibrio nutricional ideal.

Una ensalada completa debe contener una variedad de alimentos que satisfagan las diferentes necesidades del cuerpo. Los vegetales y las frutas aportan vitaminas y minerales esenciales, mientras que la adición de proteínas como pollo, tofu o legumbres y carbohidratos com-

plejos como quinoa o arroz integral asegura una sensación de saciedad prolongada y energía constante.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Consumir ensaladas como plato principal tiene múltiples beneficios:

- **Digestión.** Mejoran la digestión debido a su alto contenido en fibra.
- **Peso saludable.** La dieta a base

de ensaladas puede contribuir a la pérdida de peso de manera saludable al proporcionar nutrientes esenciales con menos calorías.

• **Enfermedades.** El consumo regular de una variedad de vegetales y frutas se vincula a la reducción en el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

CREATIVIDAD CULINARIA

Una de las grandes ventajas de las ensaladas es su versatilidad. Pueden adaptarse a cualquier estación del año incorporando varios ingredientes de temporada. En verano, por ejemplo, son ideales los tomates, los pepinos y las frutas frescas. En cambio, durante el otoño o invierno, ingredientes como la calabaza asada, la manzana y los frutos secos pueden añadir calidez y textura.

¿CÓMO PREPARARLAS?

Para elaborar una ensalada completa, atractiva, la cual ofrezca un equilibrio nutricional que sirva como plato único se recomienda seguir estos pasos:



LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS APORTAN VITAMINAS Y MINERALES; Y LAS PROTEÍNAS Y LOS CARBOHIDRATOS, ENERGÍA CONSTANTE



● **Base verde.** Utiliza una mezcla de hojas verdes para una base nutritiva.

● **Variedad de color y textura.**

Añade una variedad de vegetales de diferentes colores y texturas.

● **Proteínas.** Incluye una fuente de proteína, sea animal o vegetal.

● **Granos y semillas.** Agrega granos enteros o semillas para un extra de fibra y energía.

● **Aderezo saludable.** Para aliñar, es recomendable usar salsas o vinagretas caseras, con ingredientes naturales como el aceite de oliva, limón, vinagre, mostaza o hierbas frescas.

ALGUNOS EJEMPLOS

● **Pollo y aguacate.** Lechuga romana, pechuga de pollo asado, aguacate, tomates cherry, maíz dulce y un puñado de nueces. Un buen aderezo puede elaborarse con

aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, sal y pimienta.

● **Quinoa y espinacas.** Quinoa, espinacas, pepino, pimientos rojos asados, garbanzos y queso feta, aliñada con vinagre balsámico, aceite de oliva, mostaza Dijon, miel y sal.

● **Lentejas y verduras asadas.** Lentejas, zanahorias asadas, calabaza asada, cebolla roja, espinacas, con aliño de aceite de oliva, vinagre de vino tinto, ajo picado, tomillo y sal.

● **Tofu y brócoli.** Tofu a la plancha, brócoli al vapor, zanahorias ralladas, almendras tostadas y semillas de sésamo, con salsa de soja, aceite de sésamo, vinagre de arroz y miel.

● **Setas con lechuga.** Lechuga romana, setas variadas, nueces tostadas, queso parmesano rallado y tomates cherry, con aceite de oliva, vinagre, ajo picado y mostaza. ■



HIERBAS Y ESPECIAS

Las hierbas y especias no solo añaden un toque de sabor único a las ensaladas, sino que también aportan beneficios para la salud.

Ingredientes como el cilantro, la albahaca y el perejil ofrecen antioxidantes, mientras que especias como la cúrcuma y el jengibre pueden promover la digestión y combatir la inflamación. La nuez moscada se puede utilizar contra las molestias gastrointestinales o la pimienta, también antiinflamatoria.

Incorporar una variedad de estas puede transformar una simple ensalada en una explosión de sabor y nutrición.

Una ensalada completa debe contener alimentos que satisfagan las necesidades del cuerpo





Cómo integrar la fruta en la dieta infantil



Hacer que los niños coman más frutas puede ser un desafío emocionante y creativo. Aquí te presentamos estrategias divertidas para incorporar más color y sabor saludables en la dieta de los más pequeños.

Incorporar frutas en la dieta diaria de los niños no solo es fundamental para su desarrollo y su salud, sino que también puede ser una excelente oportunidad para enseñarles sobre nutrición y hábitos alimentarios. Te ofrecemos una serie de consejos prácticos para hacer que las frutas sean más atractivas para los pequeños.

DALES EJEMPLO

Los niños tienden a imitar las acciones de los adultos. Mostrar entusiasmo por comer frutas y tenerlas presentes en tu dieta diaria pueden influenciar positivamente a tus hijos. Comparte momentos juntos donde las frutas sean protagonistas, esto les mostrará que son parte importante de una alimentación normal.

COMPRA Y PREPARACIÓN

Llevar a los niños al mercado o a la tienda de comestibles y permitirles escoger las frutas que les gustaría probar puede hacer que se sientan más motivados a comerlas. Además, participar en la preparación de alimentos no solo es divertido, sino que también les enseña habilidades culinarias y les da un sentido de logro.

CREATIVIDAD AL PODER

Las frutas pueden ser muy versátiles en la cocina. Prueba hacer con ellas caras divertidas en platos, a usar cortadores de galletas para darles formas interesantes o a preparar brochetas coloridas. Estas presentaciones pueden hacer que la fruta sea más atractiva y divertida para los niños.

SMOOTHIES Y HELADOS

Preparar *smoothies* (batidos) o helados caseros es una excelente manera de combinar varias frutas. Permite que los hijos elijan las frutas y participen en el proceso. Es una forma deliciosa y fresca



Prueba a hacer caras divertidas, a usar cortadores de galletas para darles forma o a preparar brochetas



de disfrutar las frutas, en especial durante el verano.

RUTINAS CONSISTENTES

Ofrecer frutas como *snacks* a la misma hora cada día puede contribuir a establecer una rutina. También ayuda tener frutas lavadas y cortadas disponibles en la nevera para que sean una opción fácil y rápida.

EDUCACIÓN

Hablar sobre cómo las diferentes frutas pueden ayudarlos a crecer fuertes y sanos puede motivar a los niños a hacer elecciones saludables por sí mismos.

• **Beneficios para la salud:** en general todas las frutas aportan vitaminas y nutrientes esenciales,



favorecen la digestión, tienen gran contenido en agua, aportan pocas calorías, optimizan el metabolismo, aportan fibra y son bajas en grasa y unos antioxidantes naturales.

En concreto, por ejemplo, el aguacate es muy nutritivo y aporta beneficios al sistema inmunológico; la manzana es antioxidante y previene enfermedades; la piña facilita la eliminación de toxinas y líquidos y aporta elasticidad y brillo a la piel; el kiwi previene el estreñimiento; el plátano protege el corazón y reduce la fatiga y el cansancio; las peras ayudan al buen funcionamiento de la vista y el crecimiento de los huesos; o las fresas favorecen una buena digestión, protegen de enfermedades, tienen propiedades antiinflamatorias y contribuyen a fortalecer los huesos. ■

CELEBRACIONES CON FRUTA

Presentada de forma divertida, la fruta puede convertirse en protagonista de la mesa en cumpleaños y celebraciones. Además de las típicas brochetas, hay más opciones:

- **Gelatina.** Funciona con casi todas las frutas, excepto con algunas como el kiwi, la piña, la papaya, el melón o los higos, que no cuajan.
- **Polos de fruta de temporada.** Escoge la que más te guste y añádele zumo natural. Algunas combinaciones que nunca fallan: fresa y melocotón, higo y coco, naranja y plátano...
- **Tartas.** ¡Las de hojaldre, crema y frutas por encima siempre funcionan! Son especialmente sabrosas y coloridas las que llevan fresas, kiwi, plátanos, frambuesas o arándanos.

Gazpachos para hidratarse en verano

El gazpacho, una sopa fría originaria de Andalucía, se ha convertido en un símbolo de tradición e innovación gastronómica. En sus múltiples variantes, es una respuesta creativa y muy sabrosa a la necesidad de hidratarse en los meses más calurosos.



El gazpacho ofrece una solución elegante, vistosa y deliciosa para combatir el calor del verano. Y, además, es muy hidratante. Según lo define la Real Academia Española, el gazpacho es una "sopa fría cuyos ingredientes básicos son tomate, pimiento, aceite, vinagre, ajo y sal, que es propia sobre todo de Andalucía". Así que existen numerosas variantes de la receta original dependiendo de la combinación de ingredientes que se elijan.

EL TRADICIONAL

El gazpacho tradicional es una sopa que se sirve fría y está hecho con tomates, pepinos, pimientos, ajo, pan, aceite de oliva, vinagre y sal, todo triturado y servido frío. Muy refrescante y nutritivo, es ideal para el verano, pero se toma todo el año.

DE FRUTAS ROJAS

🔵 **De cereza:** una mezcla de tomates, cerezas, pimiento, pepino y ajo, todo triturado, con aceite de oliva, vinagre de Jerez y sal. Se ha de refrigerar dos horas y servirse frío.

🔵 **De fresas:** combina fresas, tomates, pimiento rojo, pepino, ajo, aceite de oliva, vinagre balsámico y sal. Se mezcla y enfría. Perfecto para un refresco veraniego, se sirve frío con fresas frescas.

🔵 **De sandía:** fusiona sandía, tomates, pimiento, pepino, cebolla, ajo, aceite de oliva, vinagre y sal. Se licua y refrigera. Ideal para días calurosos, este gazpacho combina dulzura y frescura.

DE AGUACATE

Una variante cremosa, elaborada con aguacates, tomates, pepino, pimiento, ajo, lima, cilantro, aceite de oliva y sal, mezclado y servido frío.

DE REMOLACHA

Combina la dulzura de la remolacha cocida con tomates, pepino, cebolla, pimiento, ajo, vinagre, aceite de oliva y sal, licuado y enfriado.

DE MELÓN

Es una versión dulce, refrescante y aromática del plato, preparada con melón, pepino, menta, lima, aceite de oliva y sal, todo licuado y servido muy frío. ■

EXISTEN NUMEROSAS VARIANTES DE LA RECETA ORIGINAL DEPENDIENDO DE LA COMBINACIÓN DE INGREDIENTES QUE SE ELIJAN

¡SORPRENDETE! 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



¿Qué son los
antioxidantes?



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS
California Grown
AmericanPistachios.es



Desconexión digital: *modo off*

Aprender a limitar el uso de dispositivos electrónicos es crucial para nuestra salud. Existen pequeños trucos que pueden ayudar a conseguirlo.

La tecnología es un arma de doble filo: por un lado, facilita nuestras vidas de maneras inimaginables hace solo unas décadas, pero, por otro, nos empuja hacia una vorágine de distracción continua que en muchas ocasiones crea dependencia. Además de problemas de salud física, como la sequedad ocular y otros problemas relacionados con la vista, la tendinitis en los pulgares, la rigidez cervical y los dolores de cuello o espalda, el uso excesivo

de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos también provoca problemas de salud mental, como el insomnio, la adicción a las redes sociales o el miedo irracional que tienen algunas personas cuando se quedan sin móvil (nomofobia). ¿Qué podemos hacer para evitar caer en un uso excesivo y minimizar el riesgo de padecer estas patologías?

LÍMITES CLAROS

Pequeñas decisiones que pueden ayudarnos:

- **Configurar zonas libres de tecnología** en tu hogar, como el dormitorio o la sala de estar durante ciertas horas del día.
- **Utilizar alarmas** tradicionales en lugar de tu teléfono para despertarse por la mañana o después de la siesta.
- **Establecer una hora de apagado** diaria para todos tus dispositivos puede ayudarte a desconectarte física y mentalmente antes de dormir.

NOTIFICACIONES

De vez en cuando es recomendable hacer un inventario de las aplicaciones instaladas en el teléfono móvil o en la tableta y evaluar cuáles son

ES RECOMENDABLE
HACER INVENTARIO
DE LAS APLICACIONES
INSTALADAS EN EL
TELÉFONO MÓVIL Y
EVALUAR CUÁLES SON
REALMENTE NECESARIAS



Algunas aplicaciones ayudan a gestionar mejor el tiempo de pantalla

necesarias en realidad, para desinstalar las que solo sirven para matar el tiempo o que duplican funciones. Asimismo, es aconsejable usar la configuración del dispositivo para limitar las notificaciones solo a aquellas aplicaciones de comunicación esencial o de trabajo.

ESTACIONES DE CARGA

Además de cargar los dispositivos fuera del dormitorio, se recomienda establecer una estación de carga central en un área común de la casa donde todos los dispositivos se carguen por la noche. Esto fomenta la responsabilidad y la moderación en el uso de la tecnología entre los miembros del hogar.

APLICACIONES DE BIENESTAR

Algunas aplicaciones están diseñadas específicamente para ayudar a gestionar mejor el tiempo de pan-

talla, como aquellas que bloquean otras aplicaciones después de cierto tiempo de uso o que animan a tomar descansos regulares. Establecer metas de reducción de tiempo de pantalla semanales y monitorear la actividad ayudan a progresar.

AFICIONES

Experimentar con nuevas actividades que puedan volverse pasatiempos, como la jardinería, la lectura, la cocina o el dibujo. Estos *hobbies* no solo distraen de la tecnología, sino que también son terapéuticos y potencialmente enriquecedores. Los clubes o clases locales pueden ser una gran motivación para continuar y profundizar en estas actividades.

ENCUENTROS CARA A CARA

Organiza reuniones, como cenas o juegos de mesa, que requieran

interacción en persona. Pueden ayudar a construir relaciones profundas y a disminuir la dependencia de las interacciones digitales. ■

NOMOFOBIA

La nomofobia es el nombre que recibe el miedo irracional a estar sin teléfono móvil. Afecta tanto la salud mental como física, causando, entre otras patologías, ansiedad, deterioro en las interacciones sociales y disminución del rendimiento en actividades cotidianas. Para enfrentar la nomofobia, es fundamental reconocer la dependencia del móvil y establecer límites claros y normas específicas en su uso. En casos severos, la terapia cognitivo-conductual puede ser necesaria.

Consejos esenciales para excursionistas

Las largas caminatas por la montaña son una excelente forma de conectarse con la naturaleza y ponerse a prueba física y mentalmente. Sin embargo, estas aventuras también presentan desafíos únicos para el bienestar y la salud. ¡Toma nota!

EVITA EL ROCE

- ▶ Las rozaduras pueden convertir una experiencia agradable en una muy dolorosa.
- ▶ Elige ropa interior y pantalones sin costuras ásperas y de materiales que evacuen el sudor. Asegúrate de que no tengan etiquetas internas. Y, si las tienen, córtalas.
- ▶ Aplica cremas o geles específicos en zonas susceptibles, como ingles y axilas.

Prepararte adecuadamente y escuchar a tu cuerpo contribuirán a evitar problemas y a sacar el máximo provecho de tus aventuras al aire libre. Así que, si tienes pensado realizar una excursión larga (de más de tres horas o más de diez kilómetros por la montaña), estos consejos te ayudarán a prevenir lesiones, evitar dolor o llagas en los pies, proteger tu piel del sol y del viento, frenar la posible aparición de heridas a causa de rozaduras, cuidar tu espalda o asegurarte una hidratación adecuada durante todo el recorrido. Con un poco de previsión y organización previa te ahorrarás las típicas molestias de salud que suelen afectar a los excursionistas de alta montaña. ■

CUIDA LOS PIES

- ▶ Usa botas de montaña que se ajusten bien y que estén adaptadas al terreno y calcetines que absorban la humedad y cambia a un par seco si se mojan.
- ▶ Emplea cinta adhesiva, esparadrapo o apósitos específicos en áreas propensas a ampollas antes de comenzar a caminar (como el talón y el dedo meñique y el dedo gordo).

DOLOR DE ESPALDA

- ▶ Procura que tu mochila esté bien ajustada y el peso, equilibrado, con las cosas más pesadas en la parte de abajo.
- ▶ Lleva solamente lo imprescindible.
- ▶ Fortalece tu espalda con ejercicios específicos antes de la caminata.
- ▶ Ajusta bien los tirantes, el cinturón lumbar y la correa del pecho.

HIDRATACIÓN CORRECTA

- ▶ No subestimes el agua que necesitas.
- ▶ Bebe regularmente. No esperes a tener sed para hidratarte.
- ▶ Lleva suficiente agua (dos o tres litros para cada jornada). Planificate e investiga sobre los puntos de agua (pueblos o fuentes de agua potable) que hay en la ruta.
 - ▶ Si hace falta, lleva pastillas potabilizadoras.

CONTRA EL CALOR

- ▶ El calor extremo puede provocar golpes de calor, insolación y deshidratación. Hay que evitar las horas de más sol (especialmente fuerte entre las 14 y las 16:30 horas).
- ▶ Planifica la ruta para caminar durante las horas más frescas del día.
- ▶ Cubre tu cabeza. Si puede ser, usa un gorro de ala ancha o una gorra con visera.

ATENCIÓN A LA PIEL

- ▶ La exposición al sol y al viento puede dañar tu piel.
- ▶ Aplica un protector solar de amplio espectro en varios momentos del día para que la piel esté siempre protegida.
- ▶ Aunque haga calor, es preferible usar mangas largas y pantalones ligeros para protegerte del sol.

CANSANCIO EXTREMO

- ▶ El cansancio puede ser peligroso, por lo que es crucial gestionarlo convenientemente con un ritmo adecuado que puedas sostener durante todo el trayecto.
- ▶ Es vital ir realizando descansos cortos y frecuentes para recuperarse. La idea es ir parando cada hora u hora y media durante cinco o diez minutos.

PREVENIR LESIONES

- ▶ Practica ejercicios de calentamiento antes de empezar y estira al final de la caminata.
- ▶ Infórmate sobre el terreno y las condiciones de la ruta.
- ▶ No te fuerces con rutas demasiado largas o duras.

Apps para ponerse en forma en casa

El entrenamiento *on-line* está en auge. Y es que a través de aplicaciones es posible seguir un ritmo de entrenamiento regular sin necesidad de visitar el gimnasio. Existe una gran variedad de opciones que se adaptan a todos los niveles y objetivos.

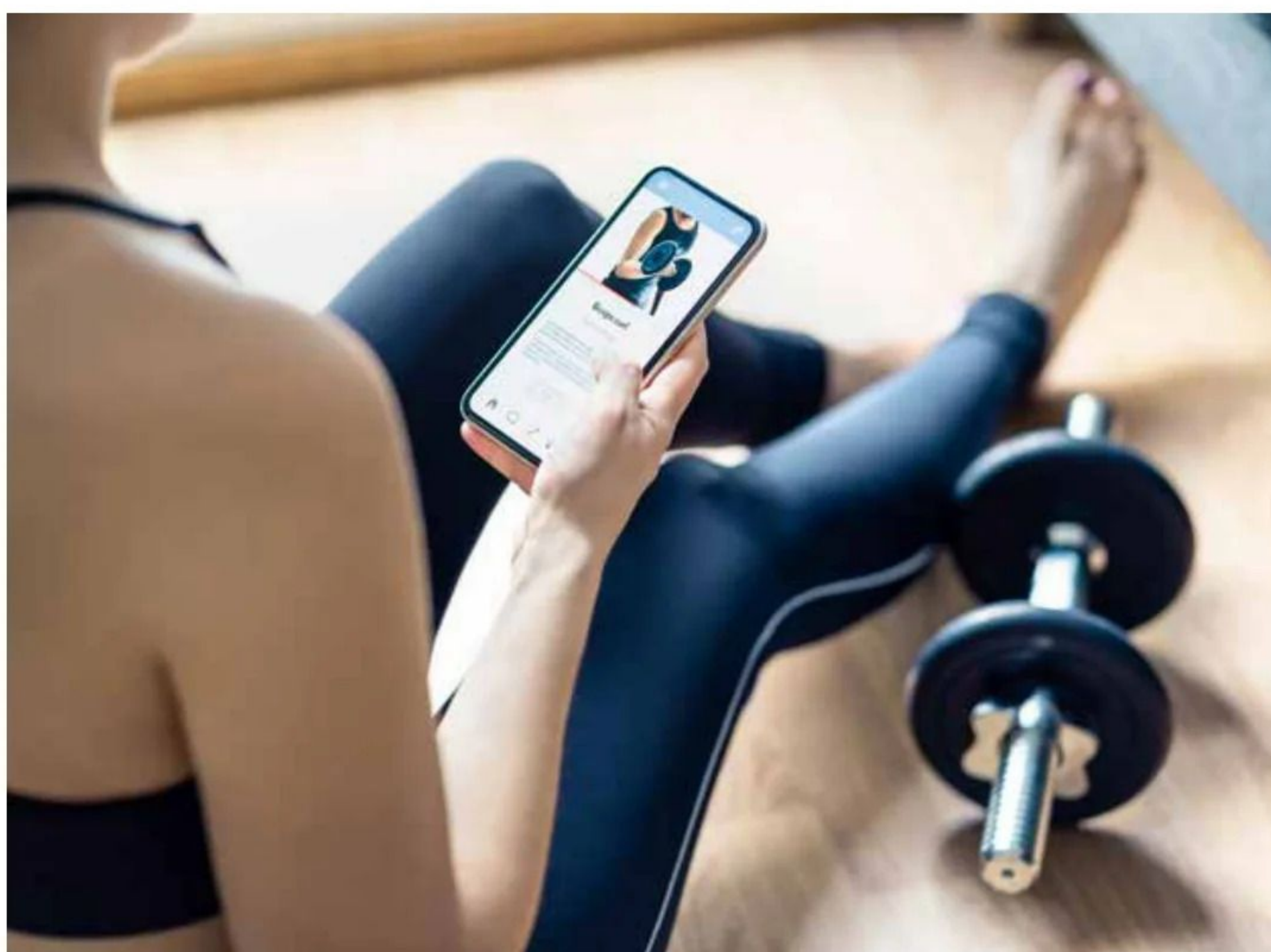
Las apps de entrenamiento *on-line* ofrecen múltiples beneficios, destacándose por su conveniencia y personalización. Permiten ejercitarse en cualquier momento sin necesidad de desplazarse, ideal para quienes tienen horarios apretados o preferencias personales específicas. Además, muchas de estas aplicaciones proporcionan programas personalizados que se ajustan a distintos niveles y objetivos: desde perder peso hasta ganar masa muscular o mejorar la resistencia.

CÓMO ELEGIR

Para seleccionar la aplicación correcta, considera los objetivos y las condiciones personales y define claramente lo que esperas lograr con la rutina de ejercicio en casa. Si eres principiante, busca aplicaciones que ofrezcan guías y ajustes de intensidad. Además, considera tu disposición a pagar por servicios adicionales; muchas aplicaciones ofrecen funciones básicas gratuitamente, pero requieren suscripciones para acceder a planes más avanzados o personalizados. Por último, no olvides leer las reseñas y los comentarios para entender mejor la experiencia de otros usuarios. Algunos ejemplos disponibles en Google Play y Apple Store:

FITNESS

● **Entrenamiento de 7 Minutos:** para perder o mantener peso, tener un abdomen plano y reafirmar



glúteos o piernas. Se trata de rutinas de 7 minutos que se explican a través de vídeos. Se basa en el HICT (entrenamiento de circuito de alta intensidad) para mejorar la forma física muscular y aeróbica. Consta de 12 ejercicios que deben realizarse en 30 segundos, con descansos de 10 segundos entre ejercicio. Solo se necesitan una silla y una pared.

YOGA

● **Yoga para Principiantes:** el contenido de esta app abarca una

amplia gama de elementos, desde posturas y ejercicios de meditación hasta asanas específicos para músculos concretos y estiramientos diseñados para mejorar la flexibilidad y facilitar la relajación. Los entrenamientos, que varían en enfoque –mejorar postura y flexibilidad, aliviar el estrés, perder peso, así como tonificar y fortalecer los músculos–, son impartidos por un instructor a través de vídeos. Existe una versión gratuita y opciones de compra adicionales. ■

Si eres principiante, busca aplicaciones que ofrezcan guías y ajustes de intensidad en los ejercicios



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



Daniel Josier

Perfumista de autor y creador de su propia marca

¿Cómo te iniciaste en el mundo de la perfumería?

Me inicié en el mundo de la perfumería en el año 1998, en la compañía alemana de creación de perfumes Haarmann & Reimer (en la actualidad, Symrise). Allí trabajé con Jean Claude-Ellena, que dirigía el Atelier Olfactif de esta compañía en Grasse y quien fue mi jefe, maestro (llámalo como quieras), desde 1998 hasta 2004.

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te animaste a lanzar tu propia marca?

Mi línea de perfumes salió en **2014**, así que estuve 16 años trabajando para la industria hasta que lancé mis propios perfumes (sigo trabajando para la industria hoy).

¿Qué propósitos tenías en mente al lanzar tu propia línea?

La globalización de los mercados y la dimensión de la perfumería comercial hacen que las grandes

firmas necesiten perfumes muy comerciales, fáciles de consumir. Cuando te diriges a un mercado de 120 países, por ejemplo, tu primera producción es de 250.000 piezas, gastas millones en publicidad, imagen... El perfume tiene que gustar a todo el mundo sí o sí; por tanto, se debe ir a productos fáciles, que funcionen en el mercado, y dejarse de "inventos raros".

Entonces, desde el punto de vista del creador de la esencia, se convierte en un trabajo más técnico que creativo. Por eso, muchos perfumistas salieron, salen y saldrán al mercado con sus propias líneas, alejándose de la "rutina" de la perfumería comercial y pudiendo exponer líneas perfumísticas más creativas, más íntimas, más raras, para un público más exigente, más conocedor y más exclusivo.

Esa fue la razón de lanzar la línea **Daniel Josier**: crear perfumes fuera de la norma del mercado, creaciones más íntimas y donde im-

portan más la calidad de la materia prima y el mimo que su desarrollo de *marketing*.

¿Cuál crees que es el sello de tus creaciones?

El sello de mis creaciones es quizá el mimo de la materia prima... No busco una tendencia de mercado, sino el mimo de la materia prima; la selección de la calidad de la materia prima es esencial. Por otro lado, siempre he admirado mucho la perfumería árabe y sus materias, pero soy de cultura europea y mediterránea. La fusión de estos elementos creo que es lo que más define mis perfumes.

¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?

La inspiración puede venir por muchos motivos, nunca hay una sola fuente. La inspiración es algo que hace vibrar tu energía interior y te dejas llevar por ella. Es algo que te estimula y, si tienes la mente abierta y te dejas guiar, llegarás a buen puerto. Son muchas las fuentes de inspiración: desde un nuevo paisaje a una buena película, a una mirada o una sonrisa... Pero, si tuviese que decir una, lo que más me inspira en este mundo es la piel de mi mujer. Ella es la mayor fuente de inspiración.

¿Qué materias primas son tus preferidas?

Sobre materias primas, ¡uf!, hay tantas... Pero, si tuviese que elegir un ramillete, me encantan las flores blancas por su luminosidad; las maderas orientales como el **sándalo**, el **vetiver** y el **oud** me fascinan; las **especies picantes** como la **pipiementa de Sichuan**; y las materias orientales como el **pachuli**, el **ámbar** o el **almizcle**.

De entre todas tus creaciones, ¿cuál te hace sentir más orgulloso?

De mis creaciones, me siento orgulloso de cada una de ellas porque todas representan algo de lo que



soy, de lo que siento. Quizá **Ambre Tabac** me hace sentir especialmente orgulloso porque pensaba que iba a ser una especie de "incomprendido" por su "rareza" y, sin embargo, se ha convertido en el buque insignia de la marca. Pero, como creador, la que más orgullo me hace sentir es, sin duda, la próxima creación...

¿Cuántos perfumes tuyos has creado?

En la actualidad hay diez perfumes de la línea Daniel Josier, seis de History in Drops y seis de una línea que se llama Signature. La diferencia entre ellas es que la línea Daniel Josier simboliza momentos de mi vida felices y alegres; todos mis perfumes son muy vitales y con historia detrás. History in Drops surge de las charlas y conferencias que he dado; siempre empezaba contando la historia de los perfumes y un día pensé en coger seis momentos de su historia que me parecían cruciales y plasmarlos ahí. Signature se basa en experiencias más –su caja y la botella son rojas–, tal vez

en esta línea reflejo en el perfume momentos más complicados. En total hay veintidós perfumes.

¿Por qué comentas que los perfumes no se crean pensando en una mujer o en un hombre?

En lo comercial sí, ya que deben segmentar el mercado gracias a la publicidad. En cambio, en la perfumería de autor, nos fijamos en la materia prima. Los perfumes son elementos muy complejos, tienen de 50 a 70 ingredientes. Las notas primeras son frutales o blancas por ser vitales y nos hacen sentir bien; los cuerpos pueden ser de madera, flores, especias; y los fondos siempre son resinas, maderas o notas orientales para darle duración. Como ves, el perfume tiene de todo. El mismo perfume en tu piel o en la mía huele diferente. Piensa que trabajamos con la naturaleza y la naturaleza es de todos; no es femenina ni masculina.

De los cinco sentidos, ¿es cierto que el olfato es el más menospreciado?

Así es. El olfato es el sentido más ancestral, el más animal y el que menos ha evolucionado.

Los animales lo utilizan a diario para sobrevivir y nosotros no. El hombre no tiene necesidad, aunque cuando huele a gas, por ejemplo, sabe que hay un peligro. Los humanos nos reconocemos más por la vista o por la voz. El olfato pertenece al

subconsciente, el tacto es electricidad y el oído son ondas. El olfato se transmite por moléculas y pertenece a la amígdala del cerebro (donde se encuentran emociones y sensaciones), por eso nos hace retroceder en el tiempo. Hay estudios que certifican que de lo que vemos reconocemos un 7 %; de lo que oímos, un 12 %; de lo que tocamos, un 4 %; pero del olor, hasta un 35 %.

¿Está poco valorada la profesión de perfumista?

No es que esté poco valorada, es que apenas se conoce. En el mundo hay más astronautas que perfumistas. Pero España es un país donde se valora mucho esta profesión, y la prueba es que tenemos compañías internacionales muy importantes como Puig (cuarto grupo mundial en perfumes) y afamados perfumistas como Alberto Morillas, galardonado como mejor perfumista del mundo.

¿Qué olor destacaría de España? ¿A qué nos gusta oler?

España tiene una gran diversidad olfativa. Nada tiene que ver el olor del mar Cantábrico con el aroma a azahar en Sevilla, ambos maravillosos. Somos un país fundamentalmente mediterráneo y nos encantan los cítricos, la lavanda, la higuera y las notas herbales, como también la intensidad de las flores blancas. Nuestro mercado ha evolucionado mucho y estamos a la cabeza de Europa. Hoy, el hombre español es entendido en fragancias y busca algo especial, raro (nicho). La mujer es más marquista. ■

www.danieljosier.com



CUIDADO DE LA PIEL

Aloe Vera BioGel, de Aboca

Gracias a sus propiedades protectoras, Aloe Vera BioGel, de Aboca, es un producto apto para todo tipo de pieles. Está indicado sobre todo en los casos en los que el cutis necesita una acción lenitiva después de estar sometido a agentes externos como el sol, los jabones...

Su fórmula incluye un alto contenido de gel de hojas de aloe vera (60 % de gel fresco rehidratado), que desempeña una acción reparadora y protectora y brinda una agradable sensación de frescura y alivio a la piel enrojecida y agrietada, dejándola suave y sedosa.

La presencia de ingredientes provenientes de la agricultura biológica y una formulación sin conservantes de síntesis química hacen de este un producto innovador. aboca.com/es



EMBARAZO

Mastodin, un tratamiento para aliviar el malestar provocado por la tensión mamaria

La mastodinia se manifiesta como una situación de tensión y dolor mamario. Afecta a dos de cada tres mujeres en etapa fértil; de las que el 60 % tendrá episodios recurrentes que empeorarán su calidad de vida. Estos síntomas son frecuentes sobre todo en determinadas situaciones, como el síndrome premenstrual o el primer trimestre del embarazo, en los que pueden oscilar entre moderados y severos, y suelen ir acompañados de sensibilidad mamaria, edema, hinchazón y sensación de tensión en los senos. Laboratorios Viñas ayuda a aliviar el malestar con Mastodin, un tratamiento tópico no hormonal formulado con aceite de semilla de algodón, rica en ácidos grasos esenciales y ácido glicirrético. vinas.es



PEDIATRÍA



Los tres imprescindibles en la canastilla del bebé

Los tres productos de cosmética 100 % naturales, veganos y *cruelty free* imprescindibles en la canastilla son:

- Pasta al agua para el culito. Se adhiere a la piel protegiéndola y sin dejar un aspecto grasoso. Recomendamos Baby Pasta al Agua 100 ml, de Famiskin.
- Aceite hidratante y para masajes. Hidrata y protege la piel con aceite de caléndula y de algodón. Recomendamos Baby Oil 200 ml, de Famiskin.
- Gel champú. Que deja suave el cuerpo y el cabello, que no pica en los ojos y es natural. Recomendamos Baby Gel Champú 250 ml, de Famiskin.

Puedes encontrarlos en www.famiskin.com.

PROTECCIÓN SOLAR

Sun Secure, la protección solar que protege la piel y respeta el medio marino

Sun Secure, la gama de protección solar de SVR, garantiza una protección muy alta SPF50+, ultrasegura y apta para la piel de toda la familia, incluso la más sensible. Son productos eficaces, no ecotóxicos, biodegradables y con envases 100 % reciclables, que poseen una combinación patentada de cuatro filtros únicos sin dejar de ofrecer la más alta protección UVA, UVB, luz visible e infrarrojos.

es.svr.com



SALUD MENTAL

Neurolith® produce mejoras significativas en los pacientes con alzhéimer

Storz Medical sigue desarrollando su tecnología regenerativa para mejorar la calidad de vida de las personas. Si hablamos del alzhéimer, una enfermedad que lamentablemente por ahora no tiene cura, Storz Medical dispone del Neurolith®. Una aparatología especialmente indicada en pacientes con síntomas de demencia de alzhéimer de leves a moderados, capaz de obtener mejoras neuropsicológicas significativas y de evidenciar una reducción de la atrofia cortical. Todo ello gracias a impulsos acústicos generados con este sistema que se introducen a través del cuero cabelludo. Cientos de clínicas y consultas de todo el mundo confían en esta tecnología para luchar contra los efectos de esta enfermedad. storzmedical.com



LIBRO

El camino de la infertilidad

Cristina López del Burgo

Alienta Editorial

Para cualquier pareja, un diagnóstico de infertilidad supone un punto de inflexión vital que genera mucho sufrimiento, incertidumbre y soledad. Quienes se encuentran con ella se ven obligados a reinventar sus sueños, sus ilusiones y su proyecto de vida familiar. Una situación para la que nadie está preparado y de la que no se suele hablar, a pesar de que afecta a una de cada seis parejas. Este libro aborda las cuestiones biológicas y médicas de la infertilidad y explica las opciones disponibles para quienes no consiguen tener hijos. Pero también habla de duelos invisibles, de miedos y soledad. De tabúes y comentarios dolorosos. De pareja, familia y relaciones personales. De nuevos sueños e ilusiones y de cómo recomponerse para tener una vida fecunda.



LA CITA



“ Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría ”

— Jonathan Swift, escritor



El cambio que necesita tu piel

La marca de productos de higiene y cuidado personal que han revolucionado la industria, Lov'yc, te descubre sus *best sellers* para tener una piel cuidada y luminosa.

La primavera es una estación inestable, con cambios ambientales que pueden afectar a nuestra piel. Días de mucho calor, bajadas bruscas de temperatura, brisas, vientos fuertes, lluvias...

Una de las propuestas más interesantes para esta temporada son los geles de baño cremosos en formato familiar de **Lov'yc**, que proporcionan una hidratación intensa y prolongada y dejan la piel perfecta. Además de su fórmula ligera, son ideales para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

GELES DE BAÑO CREMOSOS LOV'YC PHARMA EN FORMATO FAMILIAR 2 L

● **ALOE VERA.** Hidrata, revitaliza y suaviza las pieles más secas. Su fórmula actúa como protector dérmico, ya que aporta hidratación y humedad y así consigue un extra de suavidad y vitalidad para este tipo de pieles.

● **PH5-UREA 5 %.** Formulado para conseguir el extra de hidratación que necesita la piel. El ácido láctico estimula la producción de colágeno, activando propiedades de firmeza y elasticidad de la piel.

● **ATOPIC.** Ideal para pieles sensibles y con tendencia atópica. Hidrata en profundidad y está diseñado pensando en las necesidades especiales de este tipo de pieles.

¿CÓMO APLICAR EL PRODUCTO?

Sobre la piel, previamente humedecida, con un suave masaje hasta la aparición de la espuma, para finalmente aclarar con agua. Consigue una piel hidratada, suave y con muchos más beneficios.

Descubre la nueva fórmula de geles cremosos familiares y más productos en www.lovyc.com.



ACTUALÍZATE PROFESIONALMENTE

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



*IVA incluido



Bienestar
por
naturaleza



¿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



FABRICADO POR
SALUS Haus
Alemania

DISTRIBUIDO POR
SALUS Floradix España, S.L.
Avda. del Pla de Mesell, 4
03560 El Campello (Alicante)*



salus.es



salus_es



www.salus.es