



n.º 520  
1 mayo 2015

el farmacéutico.es  
PROFESIÓN Y CULTURA

## Ventas cruzadas: astenia primaveral



 **Mayo**  
EDICIONES  
www.edicionesmayo.es



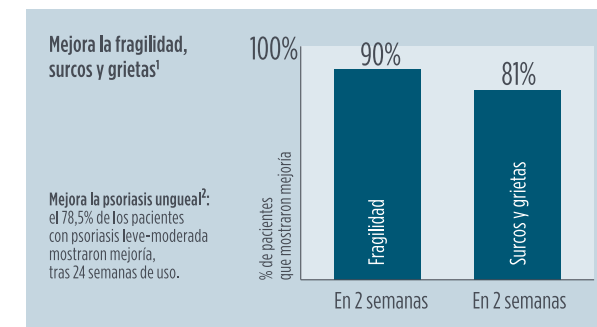
## Betalfatrus®

Uñas fuertes, uñas bellas

Laca ungueal remineralizante y reestructurante.

**Betalfatrus** es una laca ungueal hidrosoluble invisible, fácil de usar y de secado rápido **desarrollada con la Tecnología Transungueal Delivery** que permite:

1. Fortalecer las uñas frágiles
2. Favorecer el crecimiento normal de la uña, mejorando su apariencia
3. Reducir las grietas ungueales



**Betalfatrus** está indicado en:

Fragilidad ungueal  
 Surcos y grietas  
 Manchas, coloración blanquecina  
 Uñas engrosadas  
 Uñas levantadas  
 Psoriasis leve-moderada



Aplicar una vez al día, antes de acostarse  
Soluble en agua

Con el fin de obtener un resultado óptimo, se recomienda aplicar diariamente, durante un período mínimo de 3 meses. No utilizar sobre heridas. No utilizar en caso de alergia (hipersensibilidad) a cualquiera de los ingredientes de Betalfatrus.


**Cumple con la normativa de Productos Sanitarios.**

**Bibliografía:** 1. Equisetum arvense in a new transungueal technology improves nail structure and appearance. Journal of Plastic Dermatology, 2006; 2:1. 2. Improvement of psoriatic onychodystrophy by a water soluble nail lacquer. Cantoresi F et al. JEDV 2009. 23. 832-834.

**Material de uso exclusivo para el profesional de la salud.**

www.elfarmacéutico.es  
www.elfarmacéuticojoven.es

©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

 [elfarmacéuticorevista](http://elfarmacéuticorevista)

 [@elfarma20](https://twitter.com/elfarma20)

**ISDIN**  
NAIL FRAGILITY



**Betalfatrus**<sup>®</sup>

Uñas fuertes, uñas bellas

Laca ungueal remineralizante y reestructurante.  
Mejora el aspecto de la uña y favorece su crecimiento.

Tecnología  
Transungual  
Delivery

14 días'  
Uñas más  
fuertes



**BAMA - GEVE**

Avda. Diagonal, 490, 4º - 08006 Barcelona - www.bamageve.es - e-mail: laboratorio@bamageve.es - Tel. 93 415 48 22 - Fax 93 415 37 92

©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

**Linitul**<sup>®</sup>

Apósito impregnado

**El apósito que promueve  
la cicatrización  
de todo tipo de heridas**



1. NOMBRE DEL MEDICAMENTO: Linitul Apósito impregnado. 2. COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA: Cada gramo de mezcla de Linitul Apósito impregnado contiene: La fracción soluble de 18,5 mg de Bálsamo del Perú, 167,8 mg de Aceite de ricino. Excipientes, ver sección 6.1. 3. FORMA FARMACÉUTICA: Apósito impregnado. Apósitos de tul de poliéster reticulado, de gran flexibilidad y adaptabilidad al entorno de la lesión, impregnado de una mezcla grasa de color blanco amarillento con característico olor a bálsamo del Perú. 4. DATOS CLÍNICOS: 4.1 Indicaciones terapéuticas: Linitul Apósito impregnado está indicado para promover la cicatrización de heridas, úlceras por presión (de decúbito) y úlceras varicosas. 4.2 Posología y forma de administración: Posología Adultos: Se utilizará la presentación de Linitul Apósito impregnado adecuada al tamaño de la zona afectada. El apósito se aplica cubriendo la zona afectada asegurándose que la piel está limpia y seca, procediéndose a su renovación cada 12 ó 24 horas, pudiendo mantenerse durante más tiempo si el tratamiento así lo exige. Si tras 15 días de tratamiento las lesiones empeoran o no mejoran se deberá reevaluar el estado clínico. Población pediátrica: No se dispone de datos. Forma de administración: Uso cutáneo. En la limpieza de la zona se puede utilizar suero salino. Para aplicar Linitul Apósito impregnado utilizar preferentemente unas pinzas previamente desinfectadas con alcohol. En las presentaciones unidosis de Linitul Apósito impregnado (5,5x10, 9x15 y 15x25) hay que abrir el sobre tirando de las pestiñas hasta el final y deslizar el apósito arrastrándolo sobre el aluminio para recoger la masa de impregnación, que de otro modo quedaría en las paredes del mismo. Apoyar el producto sobre la zona afectada, desdoblándolo si su tamaño lo requiere (presentaciones 9x15 y 15x25). Se debe cubrir el apósito con un vendaje protector. En el caso de Linitul Apósito impregnado 8,5 x 10, cerrar cuidadosamente la caja de poliestireno después de su utilización. 4.3 Contraindicaciones: Hipersensibilidad a los principios activos o a alguno de los excipientes incluidos en la sección 6.1. Dermatitis inflamatoria. Coágulos arteriales recientes. 4.4 Advertencias y precauciones especiales de empleo: No se debe utilizar sobre pieles acnéicas y grasas. Este medicamento puede producir reacciones en la piel porque contiene bálsamo del Perú. El bálsamo del Perú puede presentar en las personas sensibles, reacciones cruzadas con el bálsamo de Tolu y con algunos aceites esenciales utilizados como aromatizantes. Se requiere precaución en caso de deficiencia de hemoglobina o zinc y en caso de retraso de la cicatrización de la herida. Advertencia sobre el componente Bálsamo del Perú: Este medicamento puede producir reacciones en la piel porque contiene bálsamo del Perú. 4.5 Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción: No se han realizado estudios de interacciones. 4.6 Fertilidad, embarazo y lactancia: Embarazo: Algunos datos en mujeres embarazadas no han mostrado que los principios activos de este medicamento produzcan malformaciones o toxicidad fetal/neonatal. Antes de prescribir Linitul Apósito impregnado durante el embarazo se deberán considerar los beneficios potenciales del tratamiento frente a los riesgos potenciales. Lactancia: No se dispone de información suficiente relativa a la excreción de los principios activos de este medicamento en la leche materna. No se puede excluir el riesgo en recién nacidos/niños. Se deben considerar los beneficios potenciales del tratamiento frente a los riesgos potenciales antes de utilizar Linitul Apósito impregnado. 4.7 Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas: La influencia de Linitul Apósito impregnado sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas es nula o insignificante. 4.8 Reacciones adversas: Se tiene información sobre los siguientes efectos adversos, cuya frecuencia no se ha establecido con exactitud: Trastornos del sistema inmunológico: reacciones alérgicas, dermatitis de contacto. Trastornos de la piel y del tejido subcutáneo: sensación de escozor en el lugar de aplicación. 4.9 Sobredosis: Dada la forma farmacéutica, es improbable la ocurrencia de sobredosis. La ingestión accidental puede producir náuseas, vómitos, cólicos fuertes y diarreas. 5. PROPIEDADES FARMACOLÓGICAS: 5.1 Propiedades farmacodinámicas: Grupo farmacodinámico: Apósitos con medicamentos. Código ATC: D09A. El bálsamo del Perú tiene una ligera acción antibacteriana. Puede actuar como antiséptico y desinfectante. Contiene oleo-resinas que incluyen proporciones importantes de ácido benzoico, ácido cinámico y sus ésteres. Contiene un 6-8% de ácidos benzoico y cinámico libres y un 50-60% de cinamena, mezcla de benzoato y cinamato de benzoilo y de cinamato de cinamilo. El resto está constituido por una resina (peruresinotanol) y por pequeñas cantidades de nerolidol, alcohol benzoico, vainilina. El bálsamo del Perú actúa como estimulante del lecho capilar y se usa para aumentar el flujo sanguíneo en diversas heridas. El aceite de ricino en uso cutáneo actúa como emoliente y se usa para mejorar la epitelización, reduciendo la desecación y cornificación epiteliales prematuras. 5.2 Propiedades farmacocinéticas: Linitul Apósito impregnado se aplica por la vía uso cutáneo, siendo la absorción de sus principios activos por dicha vía, bálsamo del Perú y aceite de ricino, muy reducida o prácticamente nula, por lo que no es posible observar niveles plasmáticos significativos. 5.3 Datos preclínicos sobre seguridad: No se dispone de datos de estudios no clínicos que puedan mostrar riesgos especiales para los seres humanos según los estudios convencionales de farmacología de seguridad, toxicidad a dosis repetidas, genotoxicidad y de potencial carcinogénico. 6. DATOS FARMACÉUTICOS: 6.1 Lista de excipientes: Vaselina tilante. Vaselina líquida. Cera de abejas. Parafina sólida. Tul. 6.2 Incompatibilidades: No procede. 6.3 Periodo de validez: 5 años. 6.4 Precauciones especiales de conservación: No conservar a temperatura superior a 30 °C. Mantener alejado del calor. 6.5 Naturalidad y contenido del envase: Presentaciones en sobres unidosis de complejo poliestireno/aluminio/opalina: Linitul Apósito impregnado sobres unidosis conteniendo un apósito de 5,5x8 cm. Contenido: 10 sobres. Linitul Apósito impregnado sobres unidosis conteniendo un apósito de 9x15 cm. Contenido: 20 sobres. Linitul Apósito impregnado sobres unidosis conteniendo un apósito de 15x25 cm. Contenido: 20 sobres. Otra presentación: Linitul Apósito impregnado conteniendo apósitos de 8,5x10 cm en una caja de poliestireno. 20 apósitos. 6.6 Precauciones especiales de eliminación y otras manipulaciones: Ninguna especial para su eliminación. La eliminación del medicamento no utilizado y de todos los materiales que hayan estado en contacto con él se realizará de acuerdo con la normativa local. 7. TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN: BAMA-GEVE, S.L.U. Avda. Diagonal, 490 08006 Barcelona 8. NÚMERO DE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN: 32.591 9. FECHA DE LA PRIMERA AUTORIZACIÓN/RENOVACIÓN DE LA AUTORIZACIÓN: Fecha de la primera autorización: 01/09/1959. Fecha de la última renovación: 18/03/2009. 10. FECHA DE LA REVISIÓN DEL TEXTO: Julio 2012.

# el farmacéutico

PROFESIÓN Y CULTURA



www.facebook.com/elfarmaceticorevista



@elfarma20

www.elfarmacutico.es

## Sumario

EF n.º 520

1 mayo 2015

6



### Con firma

El actual portavoz de Sanidad del PSOE y ex director general de Farmacia, José Martínez Olmos, reivindica la figura del farmacéutico, sobre la que considera que hay un profundo desconocimiento.

17



### Ventas cruzadas

Cada año, coincidiendo con el cambio estacional y horario, llega la consabida astenia primaveral y se multiplican las consultas en la farmacia. Es una buena ocasión para que el farmacéutico haga valer su formación.

35



### Curso

El estreñimiento es una patología muy extendida, por lo que el farmacéutico debe seguir un protocolo que facilite determinar cuál sería el laxante más adecuado o si se debe derivar al paciente al médico.

### 5 Editorial

Matar al mensajero  
F. Pla

### 6 Con firma

El farmacéutico y su futuro  
J. Martínez Olmos

### 8 Notifarma

Las novedades del mercado farmacéutico

### 17 Ventas cruzadas

Astenia primaveral  
M.J. Alonso

### 26 Tribuna empresarial

Luces y sombras en donaciones bonificadas de farmacias  
J.A. Sánchez

### 30 Mis personajes favoritos

Federico Mayor Zaragoza  
F. Paredes

### 35 Curso de atención farmacéutica en síndromes menores

Estreñimiento  
E. Ganado, I. Garay, A. Hernando, L. Vega

### 43 Pequeños anuncios

Los anuncios de nuestros lectores

### 44 Consulta de gestión patrimonial

Elección de notaría/  
Adquisición de un local con varios herederos  
Farmaconsulting Transacciones, S.L.

### 46 Vinos y libros

El coñac  
P. Bransuela  
Novedades literarias

### 48 A tu salud

Escrache  
M. Pérez Fernández

### 49 Detrás del espejo

El canto del cisne  
J. Esteva de Sagrera

### 50 Tertulia de rebotica

Farmacéuticos de letras y artes  
R. Guerra

# Floradix®

## Hierro + Vitaminas

- Gluconato ferroso
- Vitaminas C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>
- Extracto acuoso de 7 plantas
- Jugos de 9 frutas diferentes
- Levadura y germen de trigo

La fórmula de Floradix está especialmente diseñada para optimizar la absorción del hierro, a esto contribuyen tanto los ácidos de los jugos de frutas como la vitamina C.

El preparado Floradix ha sido formulado pensando en su tolerancia. La absorción del gluconato ferroso es muy buena por lo que no quedan restos de mineral en el intestino que provoquen malestar estomacal o estreñimiento. Ésto se consigue gracias a los diversos extractos de plantas que aportan un efecto digestivo.



También disponible para celíacos bajo el nombre de Floravital.

Floradix está exento de aditivos, conservantes, colorantes, alcohol y lactosa.

Floradix 250 ml - C.N. 326850.9

Floradix 500 ml - C.N. 326843.1

Floradix 84 comprimidos - C.N. 152008.1

Floravital 250 ml - C.N. 152809.4



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

Para más información descárguese el suplemento *Deficiencia de hierro. Suplementos*  
<http://www.salus.es/publicaciones/hierro.pdf>



**PUBLICITADO  
EN  
DIVERSOS  
MEDIOS**

## Floradix®

Con la regla se pierde una parte del hierro que tu organismo necesita para mantener su normal energía y vitalidad. El hierro contribuye al transporte del oxígeno en nuestro cuerpo y por ello ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a lo que también ayuda la vitamina C. Con Floradix recuperas el hierro que necesitas para recargar tus pilas. Floradix, rico en hierro y vitaminas, es el complemento alimenticio de gran tolerancia y agradable sabor ideal ante cualquier necesidad de un aporte extra de hierro. Con Floradix, tú eliges. Cansada o...

¡Encantada de ser mujer!



También disponible para celíacos bajo el nombre de Floravital.

Floradix está exento de aditivos, conservantes, colorantes, alcohol y lactosa.

Llámanos y te aconsejaremos  
**965 635 801**



[www.floradix.es](http://www.floradix.es)  
[info@salus.es](mailto:info@salus.es)

Síguenos en  
[facebook.com/salus.es](https://facebook.com/salus.es)

**Director emérito:** Josep M.ª Puigjaner Corbella**Director científico:** Francisco Martínez Romero**Directores:**

Francesc Pla (fpla@edicionesmayo.es),

Montserrat Ponsa (mponsa@edicionesmayo.es)

**Redactor jefe:**

Javier March (jmarsh@edicionesmayo.es)

**Redacción:** Mercedes López, Ángel López del Castillo**Corresponsales:**

Andalucía oriental: F. Acedo

Andalucía occidental: M. Ruiz Rico

Aragón: A. Giner

Asturias: P. Zariquiegui

Balears: J. Ferrer

Canarias: A.B. Hernández Machín

Cantabria: V. Lemauro

Castilla y León: M. Gómez

Castilla-La Mancha: E. Rosado

Comunidad Valenciana: J.V. Morant

Extremadura: L. Serrano

Galicia: F. Monroy

La Rioja: M. Menéndez

Navarra: A.V. Eguía

País Vasco: M.J. Esnal

**Fotografía:** O. Gómez de Vallejo, M. Marco**Dirección artística y diseño:** Emili Sagóls**Comité científico:**

M.J. Alonso, R. Bonet, J. Braun,

M.ª A. Calvo, M. Camps, A.M. Carmona,

N. Franquesa, M.ª C. Gamundi, A. Garrote,

M. Gelpi, J. Guindo, J.R. Lladós, F. Llambí,

J. Oller, A. Pantaleoni, L. Puigjaner, I. Riu,

E. Sánchez Vizcaíno, J.M.ª Ventura,

M.ª del C. Vidal Casero, M. Ylla-Catalá

Edita:


**Mayo**  
EDICIONES MAYO, S.A.  
www.edicionesmayo.es
**Redacción y administración:**

Aribau, 168-170 5.º. 08036 Barcelona

Tel.: 932 090 255

Fax: 932 020 643

comunicacion@edicionesmayo.es

**Publicidad:**

Barcelona: Aribau, 168-170 5.º.

08036 Barcelona. Tel.: 932 090 255

Mónica Sáez: msaez@edicionesmayo.es

Concepció Gimeno: cgimeno@edicionesmayo.es

Madrid: Condado de Treviño, 9.

28033 Madrid. Tel.: 914 115 800

Fax: 915 159 693

Begoña Llano: bllano@edicionesmayo.es

**Impresión:** Rotocayfo S.L.**Depósito legal:** B. 10.516-84

ISSN 0213-7283

**Suscripciones:** 90,75 euros

Control voluntario de la difusión por



Tirada: 20.000 ejemplares

© Ediciones Mayo, S.A.

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos, aun citando la procedencia, sin la autorización del editor.

# Matar al mensajero

Plutarco es una buena fuente de inspiración. En su obra magna *Vidas paralelas* introduce la siguiente descripción que puede ser el origen de la expresión con la que he titulado este editorial: «El primer mensajero que dio la noticia sobre la llegada de Lúculo estuvo tan lejos de complacer a Tigranes que éste le cortó la cabeza. Sin ningún hombre que se atreviese a llevar más información, y sin ningún conocimiento de lo que sucedía a su alrededor, Tigranes se sentó mientras la guerra crecía a su alrededor, dando oído sólo a aquellos que lo halagaran».

Ya en los tiempos modernos, Sigmund Freud consideraba el hecho de matar al mensajero como «un caso marginal de este tipo de defensa (...) para enfrentar lo insoportable», citando el ejemplo de «el famoso lamento de los musulmanes españoles ¡Ay de mi Alhama!», el cual relata como el rey Boabdil recibe la noticia de la caída de Alhama. El rey siente que su pérdida significa el fin de su mandato, pero no lo permitirá convertirse realidad, «tiró las cartas al fuego y mató al mensajero».

Sin llegar al extremo del rey de Armenia, ni a los misterios que sólo puede descubrir el psicoanálisis cuando bucea en las profundidades de nuestras mentes, podemos asegurar que esa actitud aún es bastante común en nuestros días. Las excusas continúan estando al orden del día.

Ahora parece, por algunos estudios y noticias que van apareciendo, que la receta electrónica no cumple con las expectativas. Podría parecer incluso ser la causa de un cierto bloqueo del desarrollo profesional de la farmacia comunitaria y que la falta de interoperabilidad es clave para que sea así.

Es difícil imaginar que esa traba técnica, que sólo afecta a un porcentaje minúsculo de dispensaciones, anule las posibilidades de una herramienta que hace 10 años la profesión ni podía imaginar. Debería reflexionar el sector sobre sus propuestas reales de evolución de su rol en un sistema sanitario con capacidad técnica de interrelación con otros profesionales y estamentos con los que hasta ahora no ha podido ni ha querido hacerlo, aunque sólo fuera para no sonrojarse al comprobar que continúa con los mismos vicios que nos describió tan lúcidamente Plutarco. ●

Francesc Pla



©iStock.com/Palto



### José Martínez Olmos

Secretario general del PSOE de Guadix. Portavoz de Sanidad del PSOE en el Congreso de los Diputados. Militante de UGT-A. Médico especialista en Preventiva.

Profesor de la EASP en excedencia

“  
**Lograr el respeto de las otras profesiones y su complicidad es un problema de la profesión»**

## El farmacéutico y su futuro

**E**l farmacéutico es un profesional que tiene un gran respeto de la población gracias a su demostrada dedicación al bienestar de todos.

Pero llama la atención que ese gran respeto y valoración no sea igual en el caso de otras profesiones sanitarias. No me refiero tanto al profesional de a pie como a las organizaciones profesionales.

Siempre he pensado en lo equivocado e injusto de este planteamiento, porque se basa en un profundo desconocimiento de la realidad asistencial de la farmacia.

Ello no obsta para que la profesión se pregunte por las razones de esa situación y, sobre todo, para que se plantee acciones que neutralicen el efecto negativo que ello tiene para su desarrollo futuro.

La salud de la población está hoy afectada y condicionada por factores sobre los que la profesión farmacéutica tiene mucho que aportar. Uno es el que se refiere al uso adecuado de la medicación, un ámbito en el que

el papel del farmacéutico debe ser más relevante aún. Para ello, se hace necesaria una apuesta corporativa por la capacitación de todos los profesionales y la adopción de los acuerdos institucionales necesarios con las autoridades sanitarias y otras profesiones sanitarias que sienten las bases de un futuro más determinante.

El uso adecuado de la medicación permitirá más salud, menos morbilidad y más eficiencia. Este campo es en buena medida un ámbito del profesional farmacéutico que debe ocuparse con esfuerzo y rigor profesional.

Otro factor es el relativo al desarrollo de estrategias de salud pública que contribuyan a la mejora de los estilos de vida, la capacidad de prevención y la detección precoz de muchas patologías.

Los retos están servidos. Sólo el farmacéutico puede superarlos. Y lograr el respeto de las otras profesiones y su complicidad es un problema de la profesión. ●



¡Ríete de los mosquitos!

## Anti Mosquitos ISDIN®

Protege tu piel,  
también de los mosquitos



AntiMosquitos ISDIN Spray 100ml CN 167578.1  
AntiMosquitos ISDIN Pediatrics Spray 100ml CN 174833.1  
AntiMosquitos ISDIN Xtrem Spray 50ml CN 167579.8  
CalmaBite ISDIN Emulsión Roll-on 15ml CN 167789.1  
MosquiBand ISDIN Pulsera CN 167790.7

 **ISDIN**



# Notifarma

## ¿Estómago en llamas? Soluciones naturales para devolverle la calma

La acidez y el ardor de estómago son problemas muy comunes, tanto que resulta difícil encontrar a alguien que no los haya padecido en alguna ocasión.

Aunque se trata de un trastorno que, en principio, no reviste gravedad si se produce esporádicamente, puede afectar a la calidad de vida y las relaciones sociales de las personas que lo padecen de forma habitual. Afortunadamente, a veces podemos corregirlo simplemente cambiando alguno de nuestros «malos hábitos». A continuación proponemos algunas medidas que ayudan a activar la barrera protectora de nuestro organismo:

1. Mastica despacio y lentamente.
2. Olvídate del tabaco.
3. Potencia los mecanismos naturales de protección del estómago y del esófago con una barrera activa que inte-



gre sus defensas fisiológicas; por ejemplo con polisacáridos de aloe, malva y altea.

4. Los concentrados de manzanilla y regaliz también resultan beneficiosos, por ser ricos en flavonoides.
5. Limita las bebidas gaseosas, el té y especialmente el café. Olvídate también del alcohol.
6. Evita las comidas copiosas, los fritos y los alimentos especialmente ricos en grasas. Descarta también el abuso de especias, chocolate y zumos cítricos.
7. Incluye en tu dieta patata y zanahoria, arroz y manzana, y avena en copos.
8. Controla la temperatura de las comidas.
9. Bebe mucha agua para diluir los ácidos y come poco y a menudo.
10. Combate el sedentarismo y practica ejercicio físico regular 30 minutos o más al día.



 [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

## Nuevo Cellu Slim 45+

Tras más de 45 años de experiencia creando fórmulas vanguardistas y sorprendentes, Laboratorios Elancyl acaba de dar un paso más allá al sacar al mercado Cellu Slim 45+.

Después de Cellu Slim, Cellu Slim Noche y Cellu Slim Vientre Plano, Elancyl se ha planteado un nuevo reto: abordar los cambios específicos del cuerpo de las mujeres de más de 45 años, con Cellu Slim 45+.

Cellu Slim 45+ ofrece el cuidado específico para este tipo de piel. Su fórmula incorpora extracto redensificante de manzana para afirmar y lo combina con el resto de principios activos para difuminar los signos de la edad y remodelar la silueta. Cellu Slim 45+ es un cuidado global que remodela y moldea la silueta (muslos, caderas, nalgas y brazos): combate la flacidez, refuerza la tonicidad y disminuye la celulitis.



 [www.elancyl.com/es](http://www.elancyl.com/es)

## Calamina Lainco, loción de calamina

LAINCO, SA anuncia la comercialización de Calamina Lainco, loción de calamina.

Calamina Lainco es una loción protectora indicada para el alivio de pieles sensibles e irritadas en caso de rojez, picores y escozores. Está elaborada con dexpanthenol y sin parabenos ni perfumes.

Calmante y refrescante tras exposiciones al sol, Calamina Lainco proporciona una gran acción secante y astringente, y protege la piel de las escoraduras de los bebés. Su contenido en dexpanthenol le proporciona un gran poder hidratante y humectante.

Calamina Lainco se presenta en un frasco de 125 mL y su CN es 174307.7.



 <http://www.lainco.es/farmacia/producto/calamina-lainco>





## FotoUltra 100 ISDIN® Spot Prevent Fusion Fluid®

**Ayuda a prevenir las alteraciones de pigmentación debidas al sol**

**Ofrece una protección 3 veces superior al mínimo requerido en un protector solar SPF 50+ frente a los rayos UVA, que estimulan el proceso de pigmentación.**

**Mejora la elasticidad de la piel y disminuye las arrugas gracias al ácido hialurónico.**

**Textura Fusion Fluid® que se funde con la piel.**



Fusion Fluid® 50ml  
CN 163168.8



## Capricare: leche infantil hecha a base de leche de cabra

Llega a las farmacias españolas Capricare, la primera leche de continuación hecha a base de leche entera de cabra.

Capricare reporta varios beneficios para la alimentación de los bebés, entre los cuales cabe destacar los siguientes:

- Uso de leche entera.
- Proceso de fabricación más natural.
- Conserva más componentes celulares.
- Absorción más eficiente de ácidos grasos.
- Aporte de energía proveniente de las grasas.
- Agradable para el bebé.
- Clínicamente probado.



en investigación y fabricación de leches infantiles a base de los ingredientes naturales que se encuentran en la leche entera de cabra. DGC lleva 30 años dedicando sus esfuerzos en exclusiva a la fabricación de fórmulas infantiles, y gracias a sus estudios e investigaciones la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA) aprobó la comercialización de este producto en toda Europa por garantizar que las fórmulas infantiles a base de leche de cabra suponen una fuente de proteínas apta para los lactantes.

La distribución en España de Capricare corre a cuenta de Be-be Innova SL, fruto de un acuerdo con DGC.

DGC (Dairy Goat Cooperative) es una cooperativa de ganaderos de Nueva Zelanda líder a escala internacional



[www.bebeinnova.com](http://www.bebeinnova.com)

## MEDA refuerza su presencia en el campo de la dermocosmética

Tras la reciente adquisición de laboratorios Rottapharm/Madaus, MEDA Pharma amplía su gama de productos ya existentes en el área de la dermofarmacia y alta cosmética. Hasta la fecha, los esfuerzos en este campo por parte de MEDA se han centrado en la promoción de los siguientes productos:

- Dermatrix®: gama de silicona en forma de gel y láminas, destinada a la prevención y tratamiento de cicatrices hipertróficas y queloides.
- Naloc™: tratamiento para uñas con hongos y psoriasis que, gracias a su efecto físico antifúngico, degrada las células de los hongos que normalmente causan la infección en las uñas, a la vez que permite una rápida (a partir de la segunda semana de tratamiento) y cómoda (sin necesidad de limar) mejora de la apariencia de la uña gracias a su efecto queratolítico.

Ahora MEDA ofrece con su gama Glaan la posibilidad de realizar un tratamiento integral del cabello:

- Glaan Lactocapil (30 comprimidos): complemento alimenticio

a base de lactocapil, aminoácidos y aceite de linaza que ayuda a mantener la salud del cabello.

- Glaan Condralact (champú, ampollas y mascarilla pre-champú): tratamiento anticaída a base de Condralact Complex, una innovadora fórmula patentada que ayuda a combatir la pérdida del cabello.

Asimismo, la gama Saugella para el cuidado íntimo femenino también se ha incluido recientemente en el portfolio de MEDA.

La incorporación de estas dos gamas de productos procedentes de Rottapharm/Madaus consolida la presencia de los laboratorios MEDA Pharma en el campo de la dermocosmética.



## VITIS presenta el primer anticaries de nueva generación

DENTAID ha presentado su nueva gama VITIS® anticaries en el marco de la 9ª edición de Fórum Dental. Este último lanzamiento, considerado el primer anticaries de nueva generación, está formulado con la innovadora DENTAID tecnología nanorepair® basada en nanopartículas de hidroxiapatita. Al ser la hidroxiapatita el componente mayoritario del diente, las nanopartículas se combinan e integran en la superficie dental de forma natural. Además, contiene xylitol, elemento que combate la placa bacteriana cariogénica, y flúor, que activa la generación de fluorapatita y la remineralización del esmalte. La gama Vitis® anticaries se compone de pasta dentífrica y colutorio para facilitar una limpieza en profundidad y prevenir la formación de caries creando una capa que protege el esmalte del ataque de los ácidos y a su vez repara el interior de la superficie dañada.



[www.dentaid.com](http://www.dentaid.com)

## Llega la gama Mega de biManán

biManán presenta biManán Mega, fórmulas mega concentradas para acelerar los resultados de la pérdida de peso:

- Mega Dren. Para reducir volumen y combatir la retención de líquidos. Una combinación de 5 plantas diuréticas que se comercializa en una botella de 500 ml, con un P.V.P. Rec. de 19,95 €.
- Mega Burn. Contribuye a reducir las grasas que más se resisten y a intensificar los resultados de las dietas. Se presenta en un bote con 60 cápsulas y tiene un P.V.P. Rec. de 19,95 €.
- Mega Block. Bloquea más cantidad de calorías procedentes de grasas e hidratos de carbono para ayudar a controlar el peso. Se comercializa en un bote con 60 cápsulas y tiene un P.V.P. Rec. de 19,95 €.

biManán se vende en farmacias, parafarmacias y tiendas de dietética.



[www.bimanan.com](http://www.bimanan.com)

# ODAMIDA



Laboratorio Químico Biológico Pelayo

## Informe Antares 2014

## El gasto farmacéutico per cápita ha aumentado un 2,1% en 2014

El volumen del mercado farmacéutico aún se encuentra a niveles de 2004, cerca de los 9.300 millones de euros, y aunque el gasto farmacéutico per cápita a cargo del SNS aumenta ligeramente (2,1%) por primera vez desde 2009, la contribución de éste al PIB sigue con la tendencia negativa y se sitúa alrededor del 0,88% (-1,2% respecto a 2013).

Estas son dos de las principales conclusiones del informe *Situación y cifras claves de la Farmacia en 2014*, que la consultora Antares ha elaborado para Grupo Cofares, en el que se analiza la evolución del mercado de la farmacia en España, su situación actual y las tendencias futuras.

### Gasto farmacéutico

Según el informe el porcentaje del gasto farmacéutico con respecto al producto interior bruto (PIB) en 2014 (0,88%) no presenta variación significativa con respecto al del año anterior (0,89%) y es, además, el tercer año consecutivo que se sitúa por debajo del 1% (en 2012 fue del 0,93%).

Por otra parte, el gasto farmacéutico per cápita ha aumentado un 2,1% en 2014 respecto a 2013 (201,2 euros en 2014, frente a 197 de 2013) y el mercado de los medicamentos financiados por el Sistema Nacional de Salud (SNS) en 2014 ha pasado a ser de 9.362 millones de euros, contra los 9.183 de 2013, lo que supone un incremento del 1,95%. No obstante, a pesar de este ligero crecimiento respecto a 2013 (179 millones de euros más), se encuentra muy por debajo de los niveles de 2010 (12.207 millones).

Se señala también en el informe que el número de recetas dispensadas con cargo al SNS ha sido de 868 millones, cerca de un 1% más que en 2013 (8,5 millones de recetas más), pero el precio medio por receta ha permanecido prácticamente igual al del año anterior (10,68 euros por receta en 2013 frente a los 10,78 de 2014).

### Cifras por comunidades autónomas

El gasto farmacéutico de Andalucía, Cataluña, Comunidad Valenciana y Madrid equivale a 5.145 millones de euros, más de la mitad del gasto farmacéutico total. En cuanto al número de recetas, supera la mitad de las expedidas: 493 millones de recetas, el 57% del total.

Asimismo, la comunidad autónoma que suma más recetas es Andalucía, con 164 millones en 2014, frente a los 161 del año anterior. Le sigue Cataluña, con 134 millones en 2014, frente a los 132 de 2013. La Comunidad Valenciana ocupa el tercer lugar, pero el número de recetas permanece igual al de 2013, con 96 millones. En cuar-

	Gasto SNS	Unidades	Precio medio receta
2014	9.362,2 M€	868,0	10,78 €
2013	9.184,9 M€	859,5	10,68 €
2014 vs. 2013	177,3 M€ (1,95%)	8,5 (0,99%)	0,10 € (0,94%)

ta posición está la Comunidad de Madrid, con 99 millones de recetas, dos más que en 2013 (97).

### Impagos

El Informe Antares recoge que Cataluña se mantiene a la cabeza de las comunidades autónomas por impagos a las farmacias. El Gobierno de la Generalitat acumula una deuda de 233 millones de euros con las farmacias que operan en esa comunidad autónoma. La deuda de Cataluña supera en 138 millones a la de la Comunidad Valenciana, que con una deuda de 95 millones destaca como la segunda comunidad autónoma que mayor endeudamiento acumula con las farmacias de su región.

En el polo opuesto están las comunidades de Aragón, Baleares y Canarias, que en 2014 han logrado saldar la deuda que arrastraban con las farmacias de sus respectivas zonas. Por otro lado, hay comunidades autónomas en las que la situación de las oficinas de farmacia se califica como de riesgo y en las que, según el informe, se dan «tensiones en el pago de la factura farmacéutica»; son Castilla y León, Extremadura, Murcia y La Rioja.

### Sobre las farmacias

El Informe también recoge datos más concretos sobre las farmacias, entre ellos que la facturación de una farmacia media presenta un 28% de venta libre frente a un 72% de venta financiada por el SNS y que dentro de las ventas financiadas, las especialidades de marca suponen un 67% mientras que las genéricas representan un 25%.

Además, una farmacia media realiza cerca de 45.000 operaciones de venta anuales en las que dispensa una media de 88.400 productos en un año y el ticket medio de una farmacia se encuentra cerca de los 20 euros. El 35% de las farmacias encuestadas tiene horario ampliado.

El vicepresidente de Cofares, Juan Ignacio Güenechea, afirma que «los datos aportados por el Informe Antares demuestran que la contribución de la distribución farmacéutica al Sistema Nacional de Salud es clave para mantener su salud financiera» y que «el gasto farmacéutico está contenido con respecto al del año anterior».



# Afrontando contigo el futuro



**GRUPO  
COFARES**



## Una barrera protectora en la mucosa nasal reduce los síntomas de la rinitis alérgica

Una película de ésteres de glicerol (Blox Allergy®) aplicada en la mucosa nasal actúa como barrera protectora frente a los alérgenos ambientales y reduce los síntomas de la rinitis alérgica en un 33%, según el consenso para el uso de tratamientos de evitación alérgica en pacientes con rinitis alérgica al que han llegado 27 prestigiosos especialistas alergólogos y otorrinolaringólogos de 25 centros de toda España. Esta microemulsión «evita la activación del sistema inmunitario» e «impide que se produzca la cascada alérgica», indica el documento, elaborado por el método Delphi. Blox Allergy® es un tratamiento desarrollado y comercializado por Laboratorios Medea (Laboratorio Reig Jofre).



Los autores del consenso afirman que «el recubrimiento lipídico en toda la mucosa nasal atrapa las partículas alérgicas desde el momento de su aplicación e impide que interactúen con el epitelio nasal». La consecuencia es una reducción de los síntomas cuando se aplica antes del contacto con el alérgeno. En el caso del polen, «reduce un 33% los síntomas nasales y un 62% los marcadores de la inflamación, frente a solución fisiológica». Respecto a los ácaros del polvo, la disminución es del 34%. También resulta eficaz en la protección frente al epitelio animal.

Una de las ventajas de este tratamiento barrera es su «excelente perfil de seguridad», destaca el doctor Pedro Ojeda, director de la Clínica Ojeda de Asma y Alergia, ya que «se trata de un producto de origen natural, sin efecto sistémico». De hecho, según las conclusiones del documento de consenso, «puede ser utilizado a demanda por adultos, ancianos, niños mayores de 6 años, y mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, ya que no se han detectado efectos adversos importantes».

### Más tratamientos tópicos

Los investigadores aconsejan el incremento de la prescripción de tratamientos tópicos nasales para la evitación alérgica. Según los especialistas consultados, «se ha producido un aumento leve de la prescripción de tratamientos tópicos para tratar los síntomas de la rinitis alérgica (80,9%) en comparación con el estudio Alergológica 2005». En ese estudio los médicos declararon que el 77% de los pacientes habían recibido tratamiento y, entre ellos, el 82% eran antihistamínicos y el 24% corticoides tópicos.

De acuerdo con el documento, concluyen que Blox Allergy® «es un tratamiento de primera línea en la rinitis alérgica» puesto que se sitúa en el primer escalón terapéutico de la rinitis alérgica propuesto en la guía internacional ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) de manejo de esta patología y que propugna la evitación alérgica como medida básica principal. De esta manera Blox Allergy® «disminuye la necesidad de otros fármacos para tratar los síntomas nasales e incluso puede contribuir a la reducción de la prescripción de corticoides en pacientes con rinitis alérgica, si bien se puede utilizar en combinación con otros tipo de fármacos tópicos nasales y con medicamentos sistémicos, en el caso de que fuese necesario».

## ellaOne, ahora disponible sin receta en farmacias

HRA Pharma presentó ellaOne® (30 mg acetato de ulipristal), la píldora del día después que supone un avance en la anticoncepción de emergencia y que, desde ahora, estará disponible sin receta en las farmacias.

El hecho de que ellaOne® esté disponible sin receta destaca el protagonismo que adquiere la atención farmacéutica para aconsejar y ofrecer la mejor opción en anticoncepción de emergencia a las mujeres. El papel del farmacéutico es fundamental para realizar un buen asesoramiento y promover una buena utilización y uso racional de la píldora del día después.

Por ello, HRA Pharma pone a la disposición del farmacéutico herramientas para formar e informar sobre la anticoncepción de emergencia con una guía de buenas prácticas en la atención al paciente, mensajes principales para su recomendación y estudio de casos reales. Esa información se encuentra en la web diseñada en exclusiva para los farmacéuticos: [www.ellaonefarmaceuticos.es](http://www.ellaonefarmaceuticos.es)

### Cambio de régimen

En 2009 ellaOne® fue autorizada por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y estuvo disponible en más de 50 países como medicamento de prescripción. Este cambio de régimen de dispensación es consecuencia de la resolución de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) del 7 de enero de 2015, por la que se aprobó que ellaOne® pueda ser dispensada sin receta en 29 países de la Unión Europea, entre ellos España.

Por su parte, la Agencia Española del Medicamento (AEMPS) trasladó a España esa autorización con fecha de 24 de marzo de 2015, y procedió a realizar dicha modificación en la Base de Datos CIMA, en la que ellaOne® ya consta como «medicamento no sujeto a prescripción médica».

ellaOne® está disponible en las farmacias sin necesidad de prescripción médica con el CN: 663554.4 y un PVL de 15,95 €, PVP de 23,94 € y PVP IVA de 24,90 €.



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

## Nace Somatoline Cosmetic Professional System

1<sup>er</sup> programa reductor\* desarrollado  
con dermatólogos estéticos para  
resultados profesionales en tu casa.



Somatoline Cosmetic en colaboración con la Clínica Dermatológica The Skin Doctors' Center de Trieste (Italia), crea el primer Programa Lipo Reductor de Somatoline Cosmetic para Muslos y Caderas.

- 1 Sérum Activador Anti-acumulación, estimula la microcirculación y mejora la receptividad de la piel a los activos reductores.
- 2 Crema Lipo Reductora Intensiva, reduce las acumulaciones de grasa localizada y drena el exceso de líquidos.
- 3 Protocolo de Aplicación, con técnicas específicas de auto masaje desarrolladas con dermatólogos estéticos.

## Somatoline Cosmetic. Funciona.

\*Primer Programa Professional System de Somatoline Cosmetic.  
La reducción consiste en una acción cosmética de modelado durante el uso que no implica pérdida de peso.

©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

En Farmacias.  
CN 174322.0

## Mitosyl Tri-active

Mitosyl lanza su nueva gama Tri-active para el cuidado diario de pieles muy secas y atópicas. La crema facial y la loción corporal de Tri-active, testadas y desarrolladas con la colaboración de dermatólogos, están formuladas a partir de ingredientes naturales que permiten: restaurar la barrera protectora de la epidermis y calmar el picor; regenerar la estructura lipídica, asegurando una hidratación prolongada y reforzar las defensas de la piel.

El compuesto Stimu-Tex®AS es responsable de bloquear las propiedades de la histamina, produciendo un efecto comparable al de los corticoides, evitando la inflamación y aliviando los síntomas de las pieles secas, sensibles e irritadas.



Otro ingrediente a destacar es la Evosina® Na-2GP, que funciona como un antibiótico natural, reforzando las defensas de la piel con sus propiedades antibacterianas y antiparasitarias.

Además, Tri-active de Mitosyl contiene polidocanol, un agente antipicor que proporciona un alivio instantáneo frente al «círculo vicioso» de la piel atópica y hace que la piel sea menos susceptible de irritaciones. También incorpora en su composición aceite de canola, que contiene vitamina E y fitosteroles.



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

## Energy Memorex, potencia la memoria y la concentración

Los Laboratorios Forté Pharma han formulado Energy Memorex, una solución completa creada para potenciar la memoria y la concentración, recomendada en periodos de estrés y de aprendizaje. Su fórmula ofrece una triple acción para ayudar a:

- Mejorar el rendimiento intelectual, gracias a la presencia de eleuterococo, que estimula el sistema nervioso central.
- Optimizar la memoria y la concentración, por su composición a base de fosfatidilcolina y de bioflavonoides de limón, que actúan sobre la microcirculación para un mejor funcionamiento neuronal.
- Favorecer el equilibrio neuronal y proteger contra los radicales libres, gracias a sus 9 vitaminas y al selenio contenido en su fórmula.



Se vende en farmacias y parafarmacias y se presenta en dos formatos: 28 comprimidos (PVP Rec.: 10,30 €) y 56 comprimidos (PVP Rec.: 14,40 €).



[www.fortepharma.com](http://www.fortepharma.com)



# Ventas cruzadas

algo más que aumentar las ventas

«Me siento sin vitalidad, ¿qué puedo hacer?»

## Introducción

Cada año, entre mediados de marzo y mediados de abril, coincidiendo con el cambio estacional y horario, llega la consabida astenia primaveral. No se trata de una enfermedad, sino de un conjunto de síntomas que se caracterizan principalmente por una sensación de falta de motivación y debilidad, que afecta a la calidad de vida de quien los sufren. Se relaciona con la adaptación al cambio climatológico, al cambio horario (que supone una readaptación del ciclo circadiano vigilia/sueño, con una variación de una hora de un día para otro), y también con los procesos alérgicos.

## A quién afecta

En lo que a su prevalencia se refiere, los datos son muy variados, aunque según una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO, 2012) más de la mitad de la población sufre sus efectos, lo que motiva consultas frecuentes en las farmacias. Los grupos de población más afectados son:

- Las mujeres de entre 35 y 50 años.
- Las personas que sufren alergia (se intensifican los síntomas de cansancio).
- Los trabajadores por cuenta ajena (no pueden aumentar las horas de sueño que ayudarían a readaptar el organismo).
- Los estudiantes (suman el estrés de la recta final del curso).

## Causas

Las causas y el por qué afecta más a unas personas que a otras no se han definido claramente, pero la astenia primaveral se relaciona con la capacidad individual de reajustar el reloj biológico para adaptarse a las nuevas condiciones de luz y temperatura (aunque se hable menos de ello, ocurre lo mismo en otoño).

Se sabe que la biosíntesis pineal de melatonina (hormona con un importante papel en la regulación del ciclo circadiano y en los procesos intelectuales e inmunológicos) responde de forma precisa a los cambios en la iluminación ambiental. A medida que el día se alarga, se va produciendo más cantidad de serotonina y se va reduciendo la de melatonina, a lo que el organismo debe ir acostumbrándose. Por otra parte, el aumento de la temperatura produce vasodilatación y, como consecuencia, disminución de la presión arterial con sensación de fatiga.

Si a todo ello se une en un mismo individuo la alergia a los pólenes circulantes, no es de extrañar que a algunas personas les cueste encontrar la belleza de



©Fotolia

María José Alonso

Farmacéutica comunitaria.  
Vocal de Plantas Medicinales y  
Homeopatía del COF de Barcelona



©iStock.com/cokacoka

## a recordar

**La astenia primaveral es de carácter leve y remite al cabo de pocos días sin necesidad de tratamiento médico. Una alimentación adecuada, cambios sencillos en el estilo de vida y, en caso necesario, fitoterapia y complementos alimenticios pueden ayudar al paciente, de forma eficaz y rápida, a recuperar la fuerza y el ánimo.**

la primavera. En el caso de los alérgicos su trastorno se suma a las causas comunes relacionadas con el cambio de estación, el hecho de que la alergia suele producir problemas respiratorios que impiden descansar bien y que los tratamientos antihistamínicos tienden a provocar somnolencia, lo que intensifica la sensación de fatiga.

## Síntomas

Los principales síntomas que relata el paciente son los siguientes:

- Sensación de fatiga generalizada, falta de vitalidad, debilidad muscular con el esfuerzo.
- Somnolencia diurna y alteraciones del sueño nocturno.
- Dificultad de concentración (que a veces afecta a la memoria).
- Sensación de aturdimiento, presión o dolor de cabeza.
- Sensación de inestabilidad, malestar general.
- Irritabilidad, tristeza.
- Cambios de apetito.
- Disminución de la libido.
- En las personas propensas, bajada de la presión arterial.

## Criterios de remisión al médico.

### Síntomas de alarma (tabla 1 y figura 1)

No debe olvidarse que la astenia puede ser debida a otras causas distintas a las estacionales:

- Trastornos emocionales y/o psíquicos: estrés, ansiedad, depresión. Posiblemente esté relacionada con la disminución de la producción de endorfinas.

## Tabla 1. Síntomas de alarma y principales criterios de derivación al médico

- Menores de 12 años
- Síntomas intensos
- Embarazo y lactancia
- Duración del problema superior a 4 semanas
- Cuando no se relaciona con la estacionalidad
- Cuando el paciente ha padecido recientemente o padece alguna enfermedad orgánica, presenta fiebre o sufre infecciones de repetición
- Cuando el paciente está tomando medicación que puede originar astenia como efecto secundario
- Cuando el paciente presenta síntomas graves de estrés o ansiedad
- Cuando el paciente tiene depresión u otra enfermedad psiquiátrica
- Cuando el paciente presenta cambios en el peso sin causa relacionada
- Vegetarianos estrictos (probable déficit nutricional)
- Personas mayores con riesgo de malnutrición

## Tabla 2. Principales grupos de medicamentos que pueden producir astenia

- Psicótropos: ansiolíticos, neurolepticos, antidepresivos (principalmente los tricíclicos), sedantes, hipnóticos
- Antihistamínicos
- Diuréticos y laxantes estimulantes (por la eliminación de potasio, se puede producir fatiga muscular)
- Antiinflamatorios (se podría producir hemorragia ocular que provoque astenia por anemia)
- Derivados de la cortisona
- Antihipertensivos

- Enfermedades orgánicas: cardíacas, pulmonares, infecciosas, anemia, miopatías, fatiga crónica, etc.
- Hábitos inadecuados en la alimentación (dietas desequilibradas) o el estilo de vida.
- Convalecencia: algunas enfermedades infecciosas como las gripes o los resfriados pueden dejar como secuela una astenia pasajera pero que impide la adecuada reincorporación a la vida normal de quienes la padecen.
- Tratamientos farmacológicos: algunos medicamentos pueden producir astenia como efecto secundario (tabla 2).

En el caso de convalecencia, el tratamiento puede ser el mismo. En el caso de estrés leve o moderado, podremos dar consejo y tratar con complementos alimenticios de acción adaptógena que ayuden a superar el estrés. En el caso de

# Algunas decisiones no son fáciles de tomar



El sector experimenta cambios, el mercado ofrece nuevas oportunidades y su farmacia evoluciona y crece... Es el momento de decidirse por soluciones punteras, solventes y en constante desarrollo.

Más de 6.700 farmacéuticos ya lo han hecho, y gestionan sus farmacias de forma práctica, eficaz y rentable con **Farmatic Windows**.

Y ahora, también es posible integrar en **Farmatic Windows** la gestión de farmacias online, pues permite la conexión con los estándares de comercio electrónico más destacados (Magento, Prestashop, etc...) y soporte multitienda (web de parafarmacia, web de OTC...).

La atención personalizada de nuestros técnicos altamente cualificados le ayudará a tomar la mejor decisión e incorporar **Farmatic Windows** en su estrategia de negocio.

... otras sí

**FARMATIC**  
Windows

La decisión Inteligente

## MÓDULOS INTEGRADOS EN FARMATIC WINDOWS

- FARMATIC eCommerce
- FARMATIC Multialmacén
- FARMATIC Grupos
- FARMATIC Mobile
- FARMATIC Pdi
- Formulación Magistral
- Gestión DAC
- Homeosoft

DESARROLLADO POR:

powered by **glintt**



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

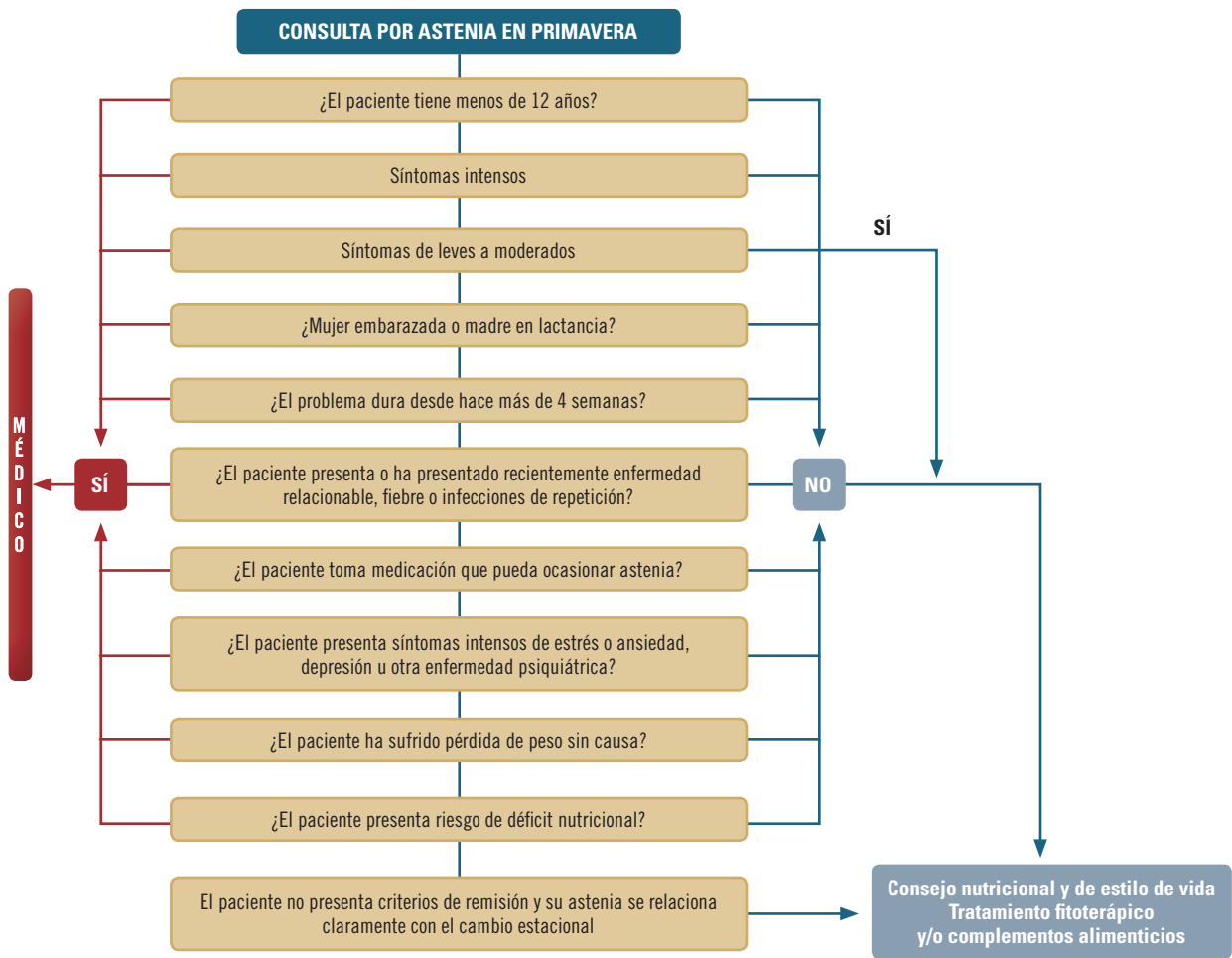


Figura 1. Algoritmo de derivación al médico de una consulta por astenia primaveral

### a recordar

Quando se sospechen o constaten trastornos emocionales y/o psíquicos de mayor intensidad, enfermedad orgánica o tratamientos farmacológicos, deberá remitirse el paciente al médico.

hábitos inadecuados en la alimentación o el estilo de vida, podremos corregir la causa dando los oportunos consejos.

### Tratamiento

El tratamiento de la astenia comprende medidas dietéticas y relativas al estilo de vida y, cuando es necesario, tratamiento fitoterápico (según sintomatología) y/o complementos alimenticios.

### Medidas dietéticas

La comida debe ser equilibrada y rica en verduras, frutas, cereales (preferentemente integrales) y legumbres, y con-

### ¡muy importante!

**No confundir la astenia con la fatiga crónica**

La fatiga crónica se caracteriza por un cansancio intenso y continuo, no se alivia con el descanso, no se relaciona con las estaciones del año y no está causada directamente por otras enfermedades ni por la toma de medicamentos.

tener raciones adecuadas de carnes no grasas y pescado o huevos como ingredientes de las comidas principales.

Las ingestas deben distribuirse en cinco: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, sin dejar pasar más de 4 horas entre una a otra. Esto es importante para mantener un aporte de energía y nutrientes durante todo el día.

Las cenas deben ser ligeras y se tomarán al menos 2 horas antes de acostarse, para no entorpecer el sueño y conseguir que éste sea reparador.

Check list	astenia	
Síntoma referido	Fitoterapia (plantas medicinales útiles solas o en combinación entre sí o con complementos; tener en cuenta las precauciones)	Complementos (a elegir, solos o en combinación entre sí o con plantas medicinales)
<b>Sensación de fatiga generalizada, falta de vitalidad, debilidad muscular con el esfuerzo</b>	<p><b>Plantas con acción adaptógena y tónica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginseng</li> <li>• Eleuterococo</li> <li>• Rodiola</li> <li>• Esquisandra</li> </ul> <p><b>Plantas con acción ergogénica y tonificante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guaraná</li> <li>• Nuez de cola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multivitamínico/mineral</li> <li>• Jalea real</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Barritas energéticas</li> </ul>
<b>Somnolencia diurna y alteraciones del sueño nocturno</b>	<p><b>Plantas con acción sobre el sueño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valeriana</li> <li>• Pasiflora</li> <li>• Amapola de California</li> <li>• Melisa</li> <li>• Tila</li> <li>• Lúpulo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triptófano</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Melatonina</li> </ul>
<b>Dificultad de concentración (que a veces afecta a la memoria)</b>	<p><b>Plantas con acción adaptógena y tónica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginseng</li> <li>• Eleuterococo</li> <li>• Rodiola</li> <li>• Esquisandra</li> </ul> <p><b>Plantas con acción ergogénica y tonificante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guaraná</li> <li>• Nuez de cola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multivitamínico/mineral</li> <li>• Calcio</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Zinc</li> <li>• Jalea real</li> <li>• Hierro</li> </ul>
<b>Irritabilidad, tristeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipérico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triptófano</li> <li>• Vitaminas del grupo B</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Hierro</li> </ul>
<b>Pérdida de apetito</b>	<p><b>Plantas con acción aperitiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achicoria</li> <li>• Alcachofa</li> <li>• Genciana</li> <li>• Cereales germinados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pólenes</li> <li>• Jalea real</li> <li>• Levadura de cerveza</li> </ul>
<b>Disminución de la libido</b>	<p><b>Plantas con acción adaptógena y tónica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginseng</li> <li>• Eleuterococo</li> <li>• Rodiola</li> <li>• Esquisandra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triptófano</li> </ul>

Entre horas puede optarse por «barritas energéticas». Su composición es muy variada, pero suelen contener cereales, fructosa, glucosa, lactosa, sacarosa, miel, chocolate, frutas, frutos secos, lácteos, soja, etc. Muchas contienen además vitaminas del grupo B y C, y también minerales, que ayudan en el metabolismo energético.

Es esencial una adecuada hidratación durante todo el día. Conviene no abusar del café. Son adecuadas las infusiones (tónicas, digestivas o relajantes, según el caso).

### Medidas higiénicas y de estilo de vida

- Dormir las horas necesarias favorece la recuperación del cansancio diurno y la regeneración del sistema inmunitario.
- Es importante realizar actividad física. El ejercicio regular promueve la liberación de endorfinas, que potenciarán la sensación positiva y de bienestar.
- Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés disminuirá la sensación de fatiga y cansancio.

### Tabla 3. Tratamientos fitoterápicos

Plantas	Acción	Uso
<b>Ginseng</b> ( <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer) <b>Eleuterococo</b> ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> [Rupr. et Maxim.] Maxim.) <b>Rodiola</b> ( <i>Rhodiola rosea</i> L.).	Adaptógena y tónica	La EMA acepta el uso tradicional de estas tres plantas para el alivio de los síntomas de astenia, como fatiga y debilidad Administrar por la mañana y, si es precisa una segunda dosis, no más tarde de las 5 de la tarde <b>Precauciones:</b> el ginseng y el eleuterococo pueden producir insomnio, irritabilidad, taquicardia o dolor de cabeza, en general relacionados con dosis altas
<b>Esquisandra</b> ( <i>Schizandra chinensis</i> [Turcz.] Baill.)		No tiene monografía de la EMA, la OMS ni la ESCP; en China y Rusia se utiliza tradicionalmente como defatigante y adaptógena <b>Precauciones:</b> se ha descrito excitación del SNC o del sistema nervioso vegetativo en personas sensibles
<b>Plantas con bases xánticas:</b> <b>Guaraná</b> ( <i>Paullinia cupana</i> Kunth) <b>Nuez de cola</b> ( <i>Cola nitida</i> L.).	Tónica y ergogénica (aumenta la potencia muscular)	La EMA aprueba su uso tradicional para el tratamiento de los síntomas de fatiga y sensación de debilidad <b>Precauciones:</b> contraindicadas en la úlcera gastroduodenal, los trastornos cardiovasculares (hipertensión, arritmia) y el hipertiroidismo; pueden interactuar con los IMAO y con los simpaticomiméticos
<b>Valeriana</b> ( <i>Valeriana officinalis</i> L.) <b>Pasiflora</b> ( <i>Passiflora incarnata</i> L.) <b>Amapola de California</b> ( <i>Eschscholzia californica</i> Cham.) <b>Melisa</b> ( <i>Melissa officinalis</i> L.) <b>Tila</b> ( <i>Tilia</i> sp.) <b>Lúpulo</b> ( <i>Humulus lupulus</i> L.)	Sedantes del SNS	La EMA y otras monografías oficiales las indican para el alivio de los síntomas de estrés mental y para facilitar el sueño <b>Precauciones:</b> pueden potenciar los efectos de otros medicamentos con acción relajante sobre el SNC
<b>Hipérico</b> ( <i>Hypericum perforatum</i> L.)	Inhibidor de la captación sináptica de neurotransmisores	La AEMPS autoriza su uso para el tratamiento sintomático y transitorio de los estados de decaimiento y astenia que cursan con pérdida de interés, cansancio y alteraciones del sueño <b>Precauciones:</b> puede interactuar con diversos medicamentos. Consúltese la Nota Informativa de la AEMPS*

\*Disponible en: [http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2000/NI\\_hypericum-perforatum.htm](http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2000/NI_hypericum-perforatum.htm)



©Stock.com/g-stockstudio

#### Tratamientos fitoterápicos (tabla 3)

Se atenderá a los síntomas. Las principales plantas utilizadas son las de acción adaptógena (ginseng, eleuterococo, rodiola, esquisandra), que ayudan al organismo a adaptarse a los cambios y al estrés, y tienen una acción antioxidan-

te y tónica. También en caso de fatiga muy acusada pueden utilizarse plantas de acción tónica y ergogénica (guaraná y nuez de cola). Para favorecer el descanso, pueden ser útiles por la noche las plantas de acción sobre el sueño, como la valeriana, la pasiflora, la amapola de California, la melisa, la tila o el lúpulo. En caso de que los síntomas se acompañen de un estado anímico bajo, el hipérico puede ser una buena opción, teniendo en cuenta sus interacciones en caso de pacientes con medicación crónica.

#### Complementos alimenticios (tabla 4)

Muchas vitaminas y minerales intervienen en los procesos que determinan la utilización de la energía y pueden ser útiles (en forma de polivitamínicos/minerales, o combinados con fitoterápicos, aminoácidos u otras fuentes de nutrientes) para aliviar los síntomas de cansancio físico y/o mental, estimular los neurotransmisores y por tanto el estado de ánimo, y favorecer el apetito y un buen descanso nocturno.

AQUILEA

MAGNESIO + COLÁGENO

DELO DE ALTA

NUEVO



SABOR LIMÓN

ENERGÍA MASTICABLE PARA  
MÚSCULOS Y ARTICULACIONES.



30 COMPRIMIDOS MASTICABLES  
SABOR LIMÓN SIN AZÚCAR

Presentación

30 comprimidos masticables sabor limón

PVP IVA 10% recomendado

6,60 €

CN

175610.7



©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

www.aquilea.com

**Tabla 4. Complementos alimenticios**

Complemento	Acción
Aminoácidos: triptófano	Precursor en la formación de serotonina y melatonina, neurotransmisores que intervienen en la regulación del estado de ánimo, de los ciclos circadianos vigilia/sueño y del apetito
Calcio	La acción combinada de calcio y magnesio contribuye a la mejora del rendimiento intelectual. El calcio interviene en el proceso de neurotransmisión y el magnesio favorece la función del sistema nervioso
Hierro	Participa en la producción de neurotransmisores y otras funciones encefálicas relacionadas con el aprendizaje y la memoria
Jalea real	Alimento que integra vitaminas, sales minerales y aminoácidos. Recomendable en estados de astenia y convalecencia en niños y adolescentes
Magnesio	Interviene en varios procesos que determinan el buen funcionamiento del tejido muscular y nervioso
Melatonina	Ayuda a la adaptación del ciclo circadiano a los cambios lumínicos
Pólenes	Alimento rico en nutrientes que suele emplearse en niños con falta de apetito
Vitamina C	Interviene en los procesos de utilización de la energía en el cerebro
Vitaminas B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>5</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>8</sub> , B <sub>12</sub>	Mejoran la utilización de la energía en el cerebro y favorecen la concentración
Zinc	Neuromodulador que favorece la concentración, la atención y la memoria, así como la protección de las neuronas frente al daño oxidativo

### Consejos al paciente

- Dieta sana y equilibrada, rica en verduras, frutas, cereales, frutos secos, etc. Conviene realizar cinco comidas al día para conservar la energía:
  - Desayuno consistente, que aportará energía para empezar el día: cereales (preferiblemente integrales), proteína, fruta fresca o zumos naturales.
  - Comida y cena equilibradas. Las cenas deben ser más ligeras para evitar entorpecer el sueño por una mala digestión; conviene cenar 2 horas antes de acostarse. Las comidas principales deben incorporar hidratos de carbono de bajo índice glucémico (verduras, hortalizas, frutas, cereales preferiblemente integrales), alimentos proteicos (al menos una vez al día) como carne (preferiblemente blanca), pescado (el azul aporta mayor contenido de ácidos grasos omega-3), huevos o legumbres, y grasas saludables como el aceite de oliva.
  - Merienda para mantener la energía. Barritas energéticas, frutos secos, etc.
  - Cena ligera, como se ha comentado.



©iStock.com/margouillatphotos

- Respetar las horas de sueño, para recuperar el cuerpo del cansancio diurno.
- Realizar ejercicio físico moderado ayuda a la producción de endorfinas, que mejoran el ánimo.
- Ejercicios de relajación para superar el estrés y evitar la fatiga.



NUEVO

# utaMar<sup>®</sup>

NetiFlow<sup>®</sup>



## ¡Délo ya de alta!

RECOMENDADO  
POR ESPECIALISTAS<sup>1</sup>



ALIVIO EFICAZ DE LOS SÍNTOMAS DE:

- Sinusitis
- Rinitis alérgica
- Tratamientos postoperatorios
- Congestión intensa



Presentación	PVL	PVP IVA 21% recomendado	CN
Kit de irrigación nasal + 6 sobres	8,30 €	14,95 €	174513.2



8 470001 745132



Presentación	PVL	PVP IVA 21% recomendado	CN
Recarga de 30 sobres	5,28 €	8,95 €	174512.5



8 470001 745125

Grupo  Uriach  
Uriach-Aquilea OTC

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

<sup>1</sup> Fokkens WJ, et al. EPOS 2012 European position paper for rhinosinusitis and nasal polyps. Rhinology. 2012;50(1): 1-12.

©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

Juan Antonio Sánchez

Economista asesor fiscal  
y socio coordinador de ASPIME, S.L.

“**La rigurosidad en el cumplimiento de los requisitos es vital para una seguridad jurídica de los interesados»**

# Luces y sombras en donaciones bonificadas de farmacias

Cuando el lector comience estas líneas, el periodo de declaración de la renta 2014 se encontrará en pleno apogeo de presentación para todas las oficinas de farmacia.

Los medios de comunicación bombardearán las mentes de todos los contribuyentes (entre los que se encuentran numerosos farmacéuticos) para que «pasen revista» por el fisco respecto a su vida fiscal 2014.

Le aconsejo que dé un último repaso a nuestro artículo «Optimización fiscal de la farmacia 2014» (*El Farmacéutico* n.º 513), donde podrá chequear los principales puntos fuertes de su declaración.



©iStock.com/\_ba\_

# ¡Delo ya de alta!

CONTRA LOS PIOJOS, EL PODER DE

**filvit**<sup>®</sup>  
ANTIPIOJOS Y LIENDRES  
NATURE

**NUEVO**



- 1** Loción Antipiojos Nature
- 2** Acondicionador Desprende Liendres Nature
- 3** Peine Lendrera

P.V.L.:

13,48 €

P.V.P.  
recomendado:

19,95 €

C.N.:

175183



8 470001 751836

Grupo  Uriach

©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados



## “ En esta ocasión analizaremos la vertiente de la donación de la oficina de farmacia y, en concreto, la difícil cuestión del cumplimiento de que el donatario tenga derecho a la exención en el impuesto sobre el patrimonio durante una serie de años posteriores »

Pero para intentar desconectarle de la actualidad tributaria del momento, comentaré en esta ocasión una nueva consulta vinculante de la Dirección General de Tributos (en adelante DGT) en la tan importante materia de transmisión de la farmacia.

En esta ocasión analizaremos la vertiente de la donación de la oficina de farmacia y, en concreto, la difícil cuestión del cumplimiento de que el donatario tenga derecho a la exención en el impuesto sobre el patrimonio durante una serie de años posteriores.

Para situar rápidamente al lector recordaremos que existen una serie de requisitos que deben cumplir tanto el donante (transmitente) como el donatario (receptor) a la hora de aplicar los beneficios fiscales a la transmisión de la empresa familiar.

Uno de los requisitos más controvertidos se describe textualmente de la siguiente manera en la normativa:

«Artículo 20.6 de la Ley 29/1987, del Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones:

...Apartado c) En cuanto al donatario, deberá mantener lo adquirido y tener derecho a la exención en el impuesto sobre el patrimonio durante los diez años siguientes (cinco en algunas comunidades autónomas) a la fecha de la es-

critura pública de donación, salvo que falleciera dentro de ese plazo.

Asimismo, el donatario no podrá realizar actos de disposición y operaciones societarias que, directa o indirectamente, puedan dar lugar a una minoración sustancial del valor de la adquisición.»

El pasado 9 de febrero la DGT emitía una consulta vinculante que analizaba el caso de una donación bonificada de oficina de farmacia en la que posteriormente se realizaba una transmisión onerosa de la misma (compraventa). Y se consultaba al órgano directivo si ingresando el importe de la enajenación o activo similar se mantendrían los beneficios fiscales aplicados por transmisión de la empresa familiar.

Recordemos de nuevo que, para tener derecho a la citada exención en el impuesto sobre el patrimonio, el nuevo titular de la oficina de farmacia (donatario) tendrá que ejercer la actividad de oficina de farmacia de forma habitual, personal y directa, y dicha actividad deberá ser «la principal fuente de renta del contribuyente».

Siguiendo la cadena, la principal fuente de renta se confirmará cuando «al menos el 50% de la parte general de la base imponible del IRPF, antes de practicar las reducciones por circunstancias familiares y personales, corresponda al rendimiento neto de la actividad económica de farmacia donada».

La reciente consulta que analizamos nos sitúa precisamente en este extremo, comentando textualmente que:

«...con independencia de la necesidad de mantener el valor de adquisición, en un caso como el planteado en el escrito –enajenación antes del plazo previsto en la ley de la oficina de farmacia e ingreso del importe en un depósito, fondo de inversión o cualquier otro activo– no se mantendría el derecho a la exención en el impuesto sobre el patrimonio y, consiguientemente, se perdería el derecho a la reducción practicada.»

Es decir, que ya no entra en el tema del mantenimiento del valor de lo adquirido (véase la consulta V2419-14), sino en la inviabilidad de que el dinero recibido por la venta de la farmacia e invertido en un producto financiero, no podrá cumplir el requisito de la exención en el impuesto de patrimonio del donatario, dando al traste con los beneficios fiscales aplicados por la transmisión de la empresa familiar.

Como habrá podido comprobar el lector en este y otros artículos sobre planificación de la transmisión de la farmacia, la rigurosidad en el cumplimiento de los requisitos es vital para una seguridad jurídica de los interesados.

En estos temas, planificación y más planificación: ésta es mi recomendación. ●

# INNOVAGE®

BELLEZA DESDE EL INTERIOR

DELO YA DE ALTA

Especial CABELLOS TEÑIDOS

## COLOR PROTECT®

PROGRAMA CAPILAR

# 3

MESES

NUEVO



PRESENTACIÓN

PVP IVA 10%  
RECOMENDADO

CN

CÓDIGO DE BARRAS

Innovage® COLOR PROTECT®

90 comprimidos

39,90 €

175611.4



8 470001 756114

CON Á. HIALURÓNICO

## PIEL COLÁGENO

PIEL FIRME, TERSA Y ELÁSTICA.

NUEVO



PRESENTACIÓN

PVP IVA 10%  
RECOMENDADO

CN

CÓDIGO DE BARRAS

Innovage® PIEL COLÁGENO

45 comprimidos

22,50 €

175613.8



8 470001 756138

Uriach

AQUILEA

## Mis personajes favoritos

Fernando Paredes Salido

Doctor en Farmacia, Medicina  
y Ciencias Químicas

“...un hombre comprometido, el ciudadano del mundo globalizado, que lucha a favor de la paz, en contra de la pena de muerte, y critica a las oligarquías que acumulan el poder»

# Federico Mayor Zaragoza

Conocí al profesor Mayor Zaragoza en el año 1968 en la Universidad de Granada, en donde se admiraba su carrera meteórica basada en su eficacia, valía y encanto personal, y sus grandes conocimientos científicos en el campo de la bioquímica.

Barcelonés de nacimiento (1934), doctor en Farmacia con Premio Extraordinario por la Universidad Complutense de Madrid, al terminar su tesis doctoral trabajó con Krebs y otros primeros espadas de esta ciencia, consiguiendo en 1963 la cátedra de Bioquímica en la Facultad de Farmacia de la Ciudad de la Alhambra, de cuya universidad fue Rector Magnífico desde 1968 a 1972, y ese mismo año obtuvo la cátedra de la citada materia en la Universidad Autónoma de Madrid, cargo que ha ocupado hasta 2004. Director del Centro de Biología Molecular, vicepresidente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), cofundador del Centro de Biología Molecular «Severo Ochoa» y director del mismo hasta 1968.

Con los grandes bioquímicos como Ochoa, Oró y Spirin le unía una gran amistad, y ello permitió que en 1971 los reuniera en Granada, y que sus alumnos pudiésemos conocer a estos grandes científicos, incluido el Premio Nobel Stanley, que falleció unos días después en Salamanca.

Subsecretario del Ministerio de Educación y Ciencia, con Arias Navarro bajo el Gobierno de Franco, presidente de la Comisión Asesora de Investigación Científica y Técnica, presidente de la Comisión de Educación del Congreso, diputado en el Parlamento de España por UCD (1977-1978) y, en la transición política,



# ¡Délo ya de alta!

**Nuevo**

*Limpiarse por dentro es natural!*



PRESENTACIÓN	PVL	PVP IVA 10% RECOMENDADO	CN	 <b>AQUILEA</b>  8 47000 1754264
<b>Fuca Colon Clean</b>	4,35 €	6,85 €	175426.4	

Uriach   **AQUILEA**  
Consumer Health

# Si quiere asegurarse la recepción habitual de todos los números

## SUSCRÍBASE

Recorte y envíe este cupón a:  
Ediciones Mayo, S.A. Aribau, 168-170. 08036 Barcelona.

### BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

(Completar los datos en letra clara y mayúscula)

PUBLICACIÓN	PERIODICIDAD	PRECIOS	
		España <sup>1</sup>	Extranjero
<input type="checkbox"/> SIETE DÍAS MÉDICOS	BIMESTRAL (6 números/año)	55,37 €	83,00 €
<input type="checkbox"/> EL FARMACÉUTICO	QUINCENAL (15 números/año)	90,75 €	135,00 €
<input type="checkbox"/> ACTA PEDIÁTRICA ESPAÑOLA <sup>a</sup>	MENSUAL (9 números/año)	95,36 €	128,00 €
<input type="checkbox"/> MATRONAS <sup>b</sup>	TRIMESTRAL (4 números/año)	46,14 €	60,00 €

<sup>a</sup>Suscripción residentes 73,75 €. <sup>b</sup>De suscripción gratuita para las matronas españolas acreditadas (adjuntar copia titulación oficial). <sup>1</sup>IVA incluido. Marque con X la/s revista/s solicitada/s

Deseo suscribirme a la/s revista/s arriba señalada/s

Apellidos\* .....

Nombre\* .....

Dirección\* ..... C.P.\* .....

Población\* ..... Provincia\* .....

NIF\* ..... Especialidad .....

Tel.: ..... E-mail .....

#### FORMA DE PAGO

- Tarjeta de crédito  Domiciliación bancaria  
 Cheque adjunto a nombre de Ediciones Mayo, S.A.

#### Orden de pago. TARJETA DE CRÉDITO

VISA  Mastercard  
Nombre del titular de la tarjeta .....

Nº de la tarjeta

Fecha de caducidad ...../...../..... CVV

#### Orden de pago. DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre del titular de la cuenta .....

Banco/Caja .....

Dirección .....

IBAN

SWIFT

Ruego carguen a mi cuenta o libreta hasta nueva orden los recibos presentados anualmente por Ediciones Mayo, S.A. por la suscripción a sus publicaciones.

Fecha ..... Firma del titular\*

#### \*Datos necesarios para la emisión de la factura

EDICIONES MAYO, S.A., provista del CIF A-08735045, en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), le informa de que sus datos personales serán incorporados en un fichero de titularidad de esta entidad. Con el envío del formulario completado con sus datos, usted autoriza a EDICIONES MAYO, S.A. para que lleve a cabo el tratamiento de los datos para la gestión y secretaría de la suscripción.

Mediante su consentimiento previo, EDICIONES MAYO, S.A. podrá utilizar los datos para mantenerle informado acerca de las novedades de su interés en el campo de la salud y actividad profesional. Le rogamos que nos lo indique de forma expresa marcando con una cruz las siguientes casillas:

- Autorizo a EDICIONES MAYO, S.A. para que me envíe información en el campo de la salud.  
 Autorizo a EDICIONES MAYO, S.A. para que a través de mi dirección de correo electrónico me envíe información en el campo de la salud.

EDICIONES MAYO, S.A. tratará los datos facilitados por usted de forma totalmente confidencial y según todas las medidas de seguridad establecidas por la Ley. Igualmente, los datos tampoco serán cedidos a terceros ni utilizados para otros usos que no sean los estrictamente aquí descritos

EDICIONES MAYO, S.A. le informa de que usted puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y/u oposición respecto de los datos facilitados, dirigiéndose por escrito a Ediciones Mayo, S.A., calle Aribau, 168-170, 5ª planta, 08036 Barcelona.

consejero del presidente (1977-1978) y ministro de Educación y Ciencia (1981-1982). Fue también diputado en el Parlamento Europeo, por el Centro Democrático y Social (1987).

A todo esto se le une el ser académico de la Real Academia Nacional de Farmacia, de la de Medicina, de la Iberoamericana de Farmacia, de la de Bellas Artes de San Fernando y de la Academia China de Ciencias, entre otras. Doctor *honoris causa* de las universidades de Granada, de Alcalá de Henares, de la Politécnica de Cataluña, de Murcia, Salamanca y otras muy acreditadas.

En 1978 fue nombrado director general adjunto de la Unesco, hasta 1981. En 1987, la 24.ª Conferencia General lo eligió como director general, cargo en el que permaneció hasta 1999, atesorando una gran experiencia política e institucional que le permitió pulsar la situación social en todos los países del mundo.

Desde entonces su compromiso humanitario cambió de manera radical. Ya no era el político y científico al uso, sino un hombre comprometido, el ciudadano del mundo globalizado, que lucha a favor de la paz y en contra de la pena de muerte, y critica a las oligarquías que acumulan el poder mediático, energético, financiero y militar y en el que las decisiones clave están tomadas por grandes grupos de la plutocracia.

Ha conocido a jefes de estado, papas y líderes religiosos y políticos, y ha visto de cerca el hambre y la guerra; de ahí su compromiso decidido por la paz, la educación y el progreso, así como por la Alianza de las Civilizaciones, que ayuda a la convivencia entre las naciones.

Preside la Fundación para la Cultura de Paz, y la Fundación Manuel Areces. Premio Madre Terra por su trayectoria a favor de la igualdad, la justicia social y la defensa del medio ambiente. Hijo Predilecto de Andalucía, miembro del Club de Roma y de los principales foros internacionales en los que se debate la trayectoria política actual y el futuro previsible.

No se olvida de sus exalumnos, y así a este humilde cronista tuvo la gentileza de prologarle su libro de bioquímica clínica.

Es partidario de la necesidad de modificar la Constitución española y de que nuestro país sea de tipo federalista. Aboga por la independencia de los grandes medios de comunicación y defiende a ultranza los derechos humanos. Es partidario de la pluralidad de dimensiones que aporta la globalización, está en contra de las desigualdades y a favor de la dignidad humana, rechaza con firmeza el fanatismo y hace una decidida apuesta por el compromiso social y moral.

Personalidad deslumbradora, de valía indiscutible, y que a pesar de tantos cargos y distinciones sigue siendo una persona accesible; hombre polémico, crítico e inclasificable dentro de un modelo estándar.

Maestros como él son difíciles de olvidar por la impronta que dejan. Por esa razón, lo traigo a mi galería de boticarios distinguidos. ●



Aribau, 168-170, 5ª • 08036 Barcelona  
Tel. 93 209 02 55 • Fax 93 202 06 43  
www.edicionesmayo.es  
edmayo@edicionesmayo.es



# LA SEÑAL DE QUE FUNCIONA



# Plantaben®

Plantago ovata

3,5 g polvo efervescente

## Alivia los síntomas del estreñimiento



Rottapharm, S.L.

**MEDA**

**1. NOMBRE DEL MEDICAMENTO.** PLANTABEN 3,5 g Polvo efervescente **2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA-CUALITATIVA.** Cada sobre contiene: 3,5 g Cutícula de semillas de *Plantago ovata* (Ispaghula Husk). Excipientes con efecto conocido: 0,006 g Colorante amarillo anaranjado S (E-110) y 0,178 g Sodio. Para consultar la lista completa de excipientes, ver sección 5.1. **3. FORMA FARMACÉUTICA.** Polvo efervescente. Polvo efervescente, de color beige y aroma a naranja, para administración por vía oral, una vez disperso en agua. **4. DATOS CLÍNICOS.** 4.1. **Indicaciones terapéuticas** - Tratamiento sintomático del estreñimiento. - Para facilitar la deposición de las heces en casos de deposiciones dolorosas, por ejemplo tras cirugía rectal o anal, fisuras anales y hemorroides. **4.2. Posología y forma de administración.** Vía oral. **Posología.** Adultos y niños mayores de 12 años. 7-11 g de *Ispaghula husk* al día (lo que equivale a 1 sobre de 2 a 3 veces al día), según necesidad y respuesta. **Población pediátrica:** Niños de 6 a 12 años de edad. 3-8 g de *Ispaghula husk* al día (lo que equivale a 1 sobre de 1 a 2 veces al día), según necesidad y respuesta. Niños menores de 6 años. No se recomienda la utilización de PLANTABEN Polvo efervescente en este grupo de edad. **Uso en ancianos:** No hay recomendaciones especiales de uso en la población anciana. **Insuficiencia renal:** No hay recomendaciones especiales de uso en pacientes con insuficiencia renal. **Insuficiencia hepática:** No hay recomendaciones especiales de uso en pacientes con insuficiencia hepática. **Forma de administración.** Para la correcta administración se recomienda vaciar el contenido del sobre en un vaso de agua fría o cualquier otro líquido (200 cc), agitar la mezcla hasta que sea uniforme, y beber inmediatamente. Se recomienda ingerir a continuación otro vaso de líquido. Durante la preparación del medicamento para su administración, hay que procurar evitar la inhalación de los polvos para minimizar el riesgo de sensibilización al principio activo. No se debe tomar el preparado y tumbarse inmediatamente después (ver sección 4.4.). Influencia en la ingesta de comida: en general, la fibra puede administrarse antes o después de los comidas. Si se administra antes de las comidas producirá sensación de saciedad. **4.3. Contraindicaciones** - Hipersensibilidad al principio activo o a alguno de los excipientes incluidos en la sección 5.1. (Ver sección 4.4. Advertencias y precauciones especiales de empleo). - Obstrucción intestinal, estenosis del tracto digestivo, impacción fecal, atonía del colon, íleo. - Dolor abdominal, náuseas o vómitos. - Dificultades al tragar. - Diabetes mellitus difícil de regular. - Sangrado rectal no diagnosticado. - Imposibilidad de defecar después de utilizar un laxante. - Pacientes con enfermedades del esófago y el cardias. **4.4. Advertencias y precauciones especiales de empleo.** Se aconseja tomar PLANTABEN Polvo efervescente con 1 ó 2 litros de agua al día. La ingestión de este producto sin la adecuada cantidad de líquido puede originar un bloqueo en la garganta o el esófago. No se debe tomar el preparado y tumbarse inmediatamente después. Este medicamento no debe administrarse a pacientes con síntomas de dolor abdominal, náuseas y/o vómitos, ya que estos síntomas pueden ser signo de posibilidad o presencia de apendicitis u oclusión intestinal. La fibra soluble absorbe sustancias orgánicas, inorgánicas y minerales, por lo que para evitar el riesgo de eliminación excesiva de estas sustancias durante el embarazo, se aconseja no sobrepasar las dosis establecidas. En general, los laxantes no se deben utilizar durante un periodo superior a una semana sin consultar con el médico. No obstante, al tratarse éste de un laxante formador de volumen, que actúa localmente en el intestino sin causar efectos drásticos y con un buen perfil de tolerabilidad, está admitido un uso más prolongado. Advertencia sobre reacciones de hipersensibilidad. En aquellas personas que tengan un contacto ocupacional continuo con los polvos de las semillas de *Plantago ovata* (p.ej. personal sanitario, cuidadores) se puede producir sensibilización alérgica asociada a la inhalación, siendo esto más frecuente en personas atópicas. Esta sensibilización puede provocar reacciones de hipersensibilidad que pueden ser graves (ver 4.8. Reacciones adversas). Se recomienda valorar clínicamente en estas personas la posible sensibilización y, si es necesario, realizar pruebas diagnósticas específicas. En el caso de producirse reacciones de hipersensibilidad derivadas de la sensibilización, se debe interrumpir de inmediato la exposición al producto y evitar la reexposición (ver 4.3. Contraindicaciones). Advertencias sobre excipientes. Este medicamento contiene 178,26 mg de sodio por sobre, lo que deberá tenerse en cuenta en el tratamiento de pacientes con dietas pobres en sodio. Este medicamento puede producir reacciones alérgicas porque contiene colorante amarillo anaranjado S (E-110). Puede provocar asma, especialmente en pacientes alérgicos al ácido acetilsalicílico. **4.5. Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción.** No se recomienda su administración conjunta a pacientes tratados con digitalglicos y sales de litio. En caso de tener que administrar estos fármacos durante el tratamiento con *Ispaghula husk* deberán tomarse al menos 1 hora antes de la toma de *Ispaghula husk* ya que la fibra podría dificultar su absorción. No administrar conjuntamente con antidiarreicos y productos inhibidores de la motilidad intestinal (difenoxilato, loperamida, opiáceos...) por el riesgo de obstrucción intestinal. La absorción de otros medicamentos administrados conjuntamente con *Plantago Ovata* como minerales (por ejemplo calcio, hierro, litio, zinc), vitaminas (B12) y derivados cumarínicos puede verse retrasada. Por ello, el producto deberá ser administrado 1-2 horas antes o después de la ingesta de otros medicamentos. En pacientes diabéticos insulino dependientes puede ser necesario disminuir la dosis de insulina, cuando este medicamento se toma con las comidas. El uso concomitante con hormonas tiroideas requiere supervisión médica ya que puede ser necesario un ajuste de la dosis de estas hormonas. **4.6. Fertilidad, embarazo y lactancia.** Embarazo. No se prevén efectos cuando se administra este medicamento durante el embarazo puesto que la exposición sistémica a la cutícula de semillas de *Plantago ovata* es insignificante. PLANTABEN Polvo efervescente se puede utilizar durante el embarazo. Lactancia. No se prevén efectos en niños/recién nacidos lactantes puesto que la exposición sistémica a la cutícula de semillas de *Plantago ovata* en madres en periodo de lactancia es insignificante. PLANTABEN Polvo efervescente se puede utilizar durante la lactancia. **4.7. Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas.** La influencia de PLANTABEN Polvo efervescente sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas es nula o insignificante. **4.8. Reacciones adversas** Las reacciones adversas se enumeran en orden decreciente de gravedad dentro de cada intervalo de frecuencia. **Clasificación de órganos y sistemas.** Raras ( $\geq 1/10.000 < 1/1000$ ). Trastornos gastrointestinales. Flatulencia, sensación de plenitud. Muy raras ( $< 1/10.000$ ). Trastornos del sistema inmunológico. Reacciones de hipersensibilidad, reacciones anafilácticas\* **Frecuencia no conocida.** Trastornos gastrointestinales. Distensión abdominal, obstrucción intestinal o esofágica, impacción fecal\* La exposición a los alérgenos de la *Ispaghula husk* es posible por vía oral o por contacto. La cutícula de las semillas de *Ispaghula/psyllium* contiene potentes alérgenos. La exposición a estos alérgenos puede producirse tras la administración oral, tras el contacto con la piel o, en el caso de las formulaciones en polvo, por inhalación. Como consecuencia de este potencial alérgico, los pacientes expuestos al producto pueden desarrollar reacciones de hipersensibilidad como rinitis, conjuntivitis, broncoespasmo y en algunos casos, anafilaxia. También se han notificado síntomas cutáneos como exantema y/o prurito. Se debe prestar particular atención a aquellos personas que manipulan rutinariamente las formulaciones en polvo (ver 4.4. Advertencias y precauciones especiales de empleo). Al inicio del tratamiento y dependiendo de la dosis, pueden aparecer molestias como flatulencia y sensación de plenitud, que desaparecen en pocos días sin necesidad de abandonar la medicación. Si el producto se ingiere sin la suficiente cantidad de líquidos, puede producirse distensión abdominal, obstrucción intestinal o esofágica e impacción fecal. **4.9. Sobredosis.** No se han descrito fenómenos de intoxicación por sobredosisificación ya que los componentes activos de este preparado no se absorben. Sin embargo, en caso de ingestión masiva se procederá a tratamiento sintomático. La sobredosis con *Ispaghula* puede originar malestar abdominal y flatulencia e incluso obstrucción intestinal. Deberá mantenerse una ingesta adecuada de líquido. **5. DATOS FARMACÉUTICOS** 5.1. **Lista de excipientes.** Sacarina sódica, bicarbonato sódico, ácido tartárico arenilla, esencia de naranja, colorante amarillo anaranjado S (E-110). **5.2. Incompatibilidades.** No se han descrito. **5.3. Periodo de validez** 5 años. **5.4. Precauciones especiales de conservación.** No requiere condiciones especiales de conservación. **5.5. Naturaleza y contenido del envase.** Envases conteniendo 30 ó 500 sobres monodosis (papel/aluminio/polietileno) con 5,0 g de polvo efervescente por sobre. **5.6. Precauciones especiales de eliminación y otras manipulaciones.** La eliminación del medicamento no utilizado y de todos los materiales que hayan estado en contacto con él, se realizará de acuerdo con la normativa local. Ver sección 4.2. Posología y forma de administración. **6. TITULAR DE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN** ROTTAPHARM, S.L. Avda. Diagonal, 67-69 08019 Barcelona (España) Teléfono: +34 93 298 82 00 Fax: +34 93 431 98 85 e-mail: info@rottapharm.es **7. NÚMERO(S) DE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN.** N.º Reg.: 56.342 **8. FECHA DE LA PRIMERA AUTORIZACIÓN / RENOVACIÓN DE LA AUTORIZACIÓN.** Febrero 1984 / Agosto 2008 **9. FECHA DE LA REVISIÓN DEL TEXTO.** Enero 2012. **10. RÉGIMEN DE PRESCRIPCIÓN Y DISPENSACIÓN O CONDICIONES DE PRESCRIPCIÓN.** Sin receta médica. No financiado.

# XIII CURSO Atención farmacéutica



## Síndromes menores

Mayo 2015-Mayo 2016

Director: **Juan del Arco Ortiz de Zárate**

Doctor en Farmacia. Director Técnico del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Bizkaia

1. Aftas
2. Fiebre
3. Conjuntivitis y sequedad ocular
4. Estreñimiento
5. Prurito vaginal
6. Diarrea
7. Cefalea



8. Dermatitis
9. Gripe y resfriado
10. Lumbalgia
11. Insomnio
12. Pirosis
13. Tos
14. Hemorroides
15. Prurito

Cada 5 temas se activará un

### Test de Evaluación

#### MEJORA TUS HABILIDADES EN LA TOMA DE DECISIONES

Identifica y valora los síndromes menores	Conoce las alternativas de tratamiento que pueden recomendarse desde la farmacia	Distingue los signos y síntomas que hacen necesaria la derivación al médico o a un servicio de urgencias	Aprende a seleccionar el medicamento más adecuado en cada caso	Adquiere destreza para elaborar una guía de actuación en caso de consultas sobre síndromes menores	Conoce los consejos higiénico-dietéticos que pueden facilitarse desde la farmacia
---	--	--	--	--	---

**Inscríbese en Aula Mayo e inicie el curso a partir del 4 de mayo de 2015**



Aula Mayo acredita tu formación

[www.aulamayo.com](http://www.aulamayo.com)

Secretaría técnica: Tels.: 932 090 255 (de lunes a jueves de 9:00 a 11:00 h y de 15:30 a 17:30 h; viernes de 9:00 a 11:00 h)  
[secretaria@aulamayo.com](mailto:secretaria@aulamayo.com)

**Solicitada acreditación**

## Estreñimiento

Esther Ganado Miguélez, Itxaso Garay Ruiz,  
Aída Hernando Diéguez, Lorena Vega García

Farmacéuticas comunitarias. Miembros del grupo Serantes del COFBI

### Introducción

El estreñimiento se define como la defecación infrecuente (menos de tres veces a la semana) y/o la alteración del acto defecatorio (esfuerzo excesivo, bloqueo o evacuación incompleta).

En términos generales, esta patología es un cambio en el ritmo intestinal habitual, que conlleva generalmente un malestar que puede manifestarse con dolor abdominal y flatulencia. El hábito defecatorio está influido por factores culturales, psicológicos y dietéticos, y varía mucho de unas personas a otras. Por tanto, hay que señalar el gran componente subjetivo del paciente.

### Etiología

Las causas por las que se produce el estreñimiento son muy variadas:

- Hábitos de vida inadecuados: sedentarismo, estrés, ingesta escasa de líquidos, dietas ricas en grasas de origen animal y en azúcares simples pero escasas en fibra, etc.
- Modificaciones de la rutina diaria: viajes, cambios en los horarios, modificaciones en la dieta, alteraciones del hábito defecatorio, etc. En los bebés puede producirse por los cambios de fórmulas lácteas y la introducción de nuevos alimentos, y en edades pediátricas por la retirada del pañal, el inicio de la escolarización o el nacimiento de un hermano.
- Patologías orgánicas de diversa etiología y gravedad:

## Síndromes menores

1	Aftas
2	Fiebre
3	Conjuntivitis y sequedad ocular
4	Estreñimiento
5	Prurito vaginal
6	Diarrea
7	Cefalea
8	Dermatitis
9	Gripe y resfriado
10	Lumbalgia
11	Insomnio
12	Pirosis
13	Tos
14	Hemorroides
15	Prurito



- Afecciones gástricas (úlceras gastroduodenal, cáncer de estómago).
- Infecciones (amebiasis crónica, linfogranuloma venéreo, sífilis, tuberculosis...).
- Alteraciones intestinales (enfermedad celíaca, diverticulosis, tumores, estenosis, hernias, síndrome de colon irritable, proctitis ulcerativa...).
- Alteraciones musculares (dermatomiositis, distrofia miotónica, insuficiencia de la musculatura del recto).
- Lesiones anales (fisuras, hemorroides).
- Trastornos metabólicos (hipopotase-mia, cetoacidosis diabética, neuropatía diabética).
- Trastornos endocrinos (hipotiroidismo).
- Lesiones neurológicas (tumores o lesiones cercanas a las fibras que inervan el intestino).
- Cirugía reciente abdominal o perianal.
- Uso de algunos medicamentos, en especial de los opioides y anticolinérgicos.
- Historia de abuso de laxantes.
- Embarazo. La progesterona relaja el músculo liso e inhibe la liberación de motilina (hormona estimuladora gastrointestinal). Por otra parte, el aumento del tamaño uterino (sobre todo en el tercer trimestre) ejerce compresión sobre el colon, por lo que se enlentece el avance del bolo fecal, provocando mayor reabsorción de agua y endurecimiento de las heces. Esta situación se ve potenciada por el efecto astringente de los suplementos de calcio y hierro.
- Envejecimiento. Con el paso de los años se reduce la motilidad intestinal, son más frecuentes las alteraciones digestivas y se consumen más medicamentos que puede ejercer un efecto astringente.

## Epidemiología

En un estudio realizado por la Fundación Española del Aparato Digestivo en el año 2013, se estimó que alrededor de un tercio de la población española va estreñida, que la prevalencia en mu-

## Papel del farmacéutico

Es muy habitual encontrar en la oficina de farmacia personas que solicitan consejo sobre estreñimiento, ya que es una patología muy extendida. Debido a ello, es fundamental seguir un protocolo que facilite determinar cuál sería el laxante más adecuado para el paciente o si se éste debe ser derivado al médico.



©iStock.com/Bebov\_ltd

Una parte importante de la población, por desconocimiento, falta de información o simplemente por comodidad, toma laxantes de forma innecesaria sin consultar con el médico, puesto que, de forma subjetiva, creen que su patrón de defecación no es el normal o habitual.

Se estima que un 24-40% de los pacientes estreñidos consumen laxantes al menos una vez por semana. Esto supone un error del que deben tomar conciencia, ya que un uso abusivo puede desencadenar una habituación al laxante y agravar aún más la situación. El farmacéutico, por tanto, debe desempeñar un papel clave en la detección de este tipo de situaciones. A menudo los pacientes ven al farmacéutico como el profesional sanitario más próximo y accesible, siendo muchas veces la única vía de información.

Ante un paciente que solicita un laxante, el farmacéutico ha de plantear las siguientes recomendaciones:

- Reforzar las medidas higiénico-dietéticas.
- Instruir al paciente en el adecuado uso del laxante que va a utilizar.
- No aconsejar el uso del laxante durante más de 7 días seguidos.
- Derivar al médico si tras 3-4 semanas el problema persiste.

eres es de dos a tres veces mayor y que ésta aumenta con la edad.

Además, existe una clara relación entre el estreñimiento y el sedentarismo.

Este problema de salud se ve incrementado en niños, embarazadas y pacientes ancianos.

El estreñimiento es uno de los motivos más frecuentes de consulta en atención primaria y especializada (en el estudio antes citado, se estimó que el 16% de las consultas anuales son por este motivo), por lo que genera un gasto sanitario importante.

## Clasificación

El estreñimiento puede clasificarse en función de su duración (agudo o crónico) o de la causa que lo origina (primario o secundario).

## Estreñimiento agudo

Aparece por cambios importantes en los hábitos de vida personales, o por la presencia de manifestaciones clínicas debidas a enfermedades sistémicas. La duración del trastorno puede ser variable.

Las situaciones concretas que pueden llevar a este tipo de estreñimiento pueden ser:

- Cambios temporales de hábitos alimentarios (viajes).
- Cambios de actividad física (pacientes encamados).
- Condiciones que conducen a la inhibición repetida y voluntaria del reflejo de defecar.
- Tratamientos con medicamentos de acción astringente.
- Procesos febriles, afectaciones metabólicas o endocrinas, patologías

del sistema nervioso central (SNC), patologías digestivas.

- Embarazo.

### Estreñimiento crónico

Según los criterios de Roma III, el estreñimiento se considera crónico cuando la presencia de heces líquidas es rara sin el uso de laxantes y están presentes dos o más características de las siguientes:

- Esfuerzo al defecar en el 25% de las defecaciones.
- Menos de tres deposiciones por semana.
- Heces duras en el 25% de las deposiciones.
- Necesidad de realizar maniobras manuales para facilitar la defecación en el 25% de los casos.
- Sensación de obstrucción anal al menos en el 25% de las defecaciones.

Además, no deben existir suficientes criterios para el diagnóstico de síndrome del intestino irritable.

A su vez, el estreñimiento crónico se clasifica en:

- Atónico: se origina por una debilidad motora de la pared intestinal, que provoca el enlentecimiento del tránsito intestinal.
- Espástico: se produce por espasmos cólicos que impiden la progresión normal de las heces.
- Rectógeno: se debe a la pérdida de la función evacuadora del recto, lo que impide el reflejo de defecación.

### Estreñimiento primario

Se aplica este término cuando la afección se debe a factores intrínsecos de la función del colon y no es posible determinar de forma precisa la causa que lo origina.

Existen varios tipos de estreñimiento primario:

- Con tránsito de colon normal. Es la forma más común (60%). Los pacientes refieren síntomas de estreñimiento, a pesar de que el tránsito intestinal y el volumen de las heces son normales.

- Con tránsito de colon lento. Es el menos habitual (15%). El material fecal tarda más tiempo de lo normal en recorrer el intestino, con deposiciones poco frecuentes y de heces duras.
- Por disfunción de la defecación. Aparece en un 25% de los casos. Es debido a la incoordinación en la motilidad rectoanal. Se caracteriza por la ausencia de relajación o incluso por la contracción de los músculos del suelo pélvico durante la maniobra de la defecación. Los pacientes recurren a la evacuación manual del recto utilizando la compresión abdominal, vaginal o de los glúteos para facilitar la expulsión.

### Estreñimiento secundario

Es debido a una patología de base o a un tratamiento farmacológico. Se clasifica en:

- Secundario a fármacos. En la tabla 1 se recogen los medicamentos que pueden producir estreñimiento.
- Secundario a enfermedades extraintestinales. Suele tratarse de alteraciones metabólicas (hipopotasemia, ceoacidosis diabética...), alteraciones endocrinas (hipopotasemia) o alteraciones neurológicas, tanto centrales como periféricas (presencia de tumores, lesiones cercanas a las fibras que inervan el intestino...).
- Secundario a causas intestinales. Puede deberse a afecciones gástricas, intestinales o rectales.

### Diagnóstico

Se basa en la realización de una anamnesis detallada, así como en una exploración física y unas pruebas complementarias que descarten la existencia de una patología grave.

- Anamnesis. Deben obtenerse datos del paciente sobre estilo de vida (viajes, actividad física, ingesta de líquidos...), toma de fármacos, antecedentes familiares, hábito intestinal (frecuencia y consistencia de las heces).
- Exploración física. Incluye la exploración abdominal y del suelo pélvico,

## Tabla 1. Medicamentos causantes de estreñimiento

- Analgésicos
- Antihipertensivos
- Antiácidos
- Anticolinérgicos
- Opiáceos
- Sales de bismuto
- Antihistamínicos
- Anticonvulsivos
- Antipsicóticos
- Laxantes (uso crónico)
- Antiparkinsonianos
- Relajantes musculares
- Calcio
- Anestésicos
- Anticonceptivos orales
- Diuréticos
- Sales de hierro
- Antidepresivos (IMAO, tricíclicos)
- Antidiarreicos

así como un tacto rectal que permita descubrir hemorroides, fecalomas, estenosis y restos de sangre en el recto.

- Exploraciones complementarias. Analítica completa y detección de sangre en heces, radiografía de abdomen y colonoscopia. Son necesarias en caso de síntomas de alarma.

### Causas de derivación al médico

Existen situaciones en las que se precisa la intervención del médico, como pueden ser:

- Pacientes que llevan más de una semana sin hacer ninguna deposición.
- Lactantes, niños y embarazadas.
- Personas con antecedentes familiares de cáncer de colon o enfermedad inflamatoria intestinal.
- Casos en los que se ha producido una pérdida de peso sin causa aparente.
- Pacientes que tienen una patología o toman medicamentos que puedan ser la causa.
- Casos en los que el estreñimiento aparece bruscamente sin causa aparente.
- Pacientes que presentan periodos alternos de estreñimiento y diarrea.

También deben derivarse al médico aquellos casos en los que, habiendo hecho los cambios pertinentes en el estilo de vida, el estreñimiento persiste durante 3 semanas o más.

Por otro lado, algunos síntomas hacen aconsejable la derivación al servicio de urgencia:

- Obstrucción intestinal (que cursa con dolor abdominal y cólicos, distensión abdominal, retención de gases y dificultad para eliminarlos, halitosis, diarrea y/o vómitos).
- Heces sanguinolentas o purulentas, o sangre oculta en ellas.
- Dolor abdominal, vómitos y/o fiebre.

### Tratamiento no farmacológico

La primera medida que debe tenerse en cuenta en el tratamiento del estreñimiento consiste en unos cambios en el estilo de vida que pueden conseguirse a través de una buena educación sanitaria basada en una serie de recomendaciones higiénico-dietéticas.

### Recomendaciones dietéticas *Aumentar el consumo de fibra*

El consumo de fibra en la dieta aumenta el bolo fecal, lo que a su vez mejora el tránsito intestinal. Por el contrario, las dietas bajas en fibra están relacionadas con un aumento del estreñimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta diaria de fibra dietética de 27-40 g. No existe una dosis definida para los pacientes estreñidos.

Los alimentos que contienen un alto contenido en fibra se muestran en la tabla 2. La fruta se aconseja comerla cruda y sin pelar, ya que así conserva toda la fibra.

Por el contrario, existen alimentos astringentes (como el chocolate, la bollería, el pan blanco, las manzanas, el plátano...) que favorecen el estreñimiento y que deben evitarse o tomarse con moderación.

### *Ingerir abundantes líquidos*

Si no se bebe lo suficiente las heces se vuelven duras y secas, lo que favorece el estreñimiento. En general se reco-

**Tabla 2. Contenido en fibra de algunos alimentos**

Alimento	Gramos de fibra por 100 g de alimento
<b>Cereales y derivados</b>	
Arroz	0,2
Pan blanco	2,2
Pan integral	8,5
Pasta (macarrones, etc.)	0,0
<b>Verduras y hortalizas</b>	
Acelgas	5,6
Alcachofa	2,0
Berenjena	1,2
Calabaza	0,5
Col	3,3
Coliflor	2,1
Champiñón	2,5
Espárragos	1,5
Espinacas	6,3
Guisantes congelados	7,8
Habas	4,2
Judías verdes	2,9
Patata	2,0
Tomate	1,5
Zanahoria	2,9
<b>Leguminosas</b>	
Garbanzos	15,0
Judías	25,4
Lentejas	11,7
<b>Frutas frescas</b>	
Aguacate	1,8
Albaricoque	2,1
Cerezas	1,5
Ciruela	2,1
Chirimoya	1,9
Fresas	2,2
Higos	2,5
Manzana	2,0
Melocotón	1,4

Adaptada de la tabla de composición de alimentos según el Centro Superior de Nutrición y Dietética (2003).

mienda beber entre 1,5 y 2 litros al día de agua o zumos de frutas. Esta ingesta de líquidos debe ir asociada a la de fibra, ya que de lo contrario sólo incrementará la diuresis, y no el número de deposiciones.

### *Tomar probióticos*

Los probióticos son microorganismos vivos que, ingeridos en las cantidades adecuadas, confieren beneficios a la salud del huésped.

Los probióticos utilizados con mayor frecuencia son determinadas cepas de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*. La administración de preparados enriquecidos con estas cepas reduce el estreñimiento y disminuye la consistencia de las heces. No obstante, la eficacia de su administración en pacientes que ya padecen estreñimiento es controvertida, puesto que los estudios disponibles son de calidad limitada.

### Recomendaciones higiénicas

- Realizar ejercicio de forma moderada. Se recomienda, por ejemplo, caminar durante 20-30 minutos todos los días, ya que favorece el tránsito intestinal.
- Adquirir un hábito de defecación regular. Es recomendable ir al baño de forma regular y, a ser posible, a la misma hora todos los días. La mejor hora sería entre 15 y 45 minutos después del desayuno o la comida, puesto que es el momento en el que se producen las mayores contracciones intestinales.
- No retrasar las ganas de evacuar. Si se retienen las heces, se produce una mayor reabsorción de agua y se vuelven más duras, lo que dificulta su expulsión. Además, al ignorar las ganas de evacuar se desencadena un mecanismo por el que éstas se hacen cada vez menos evidentes.
- Defecar en una postura adecuada. La forma más fisiológica es hacerlo en cuclillas.

### Tratamiento farmacológico Laxantes formadores de masa

Son sustancias que ayudan a incrementar la masa de la materia fecal, ya

que se hinchan debido a la absorción de agua. Este incremento del bolo intestinal estimula el peristaltismo, lo que facilita la evacuación de las heces.

Por ser los laxantes cuya acción se aproxima más al mecanismo fisiológico de evacuación, son los más recomendados como terapia inicial, así como para pacientes con hemorroides, en mujeres que acaban de parir, en personas que siguen dietas bajas en fibra, en pacientes con colon irritable y en general cuando se requiera una evacuación sin esfuerzos. No son recomendables en pacientes con restricción del consumo de líquidos (p. ej., en casos de insuficiencia renal), con atonía del colon, ulceraciones o adherencias intestinales, debido al riesgo de impactación fecal. Tampoco en niños menores de 6 años.

Actúan al cabo de 12-24 horas, aunque su efecto óptimo se alcanza tras varios días de administración continuada. Deben ingerirse antes de las comidas (30 min/1 h) y con abundante líquido (1-2 L) para evitar la obstrucción esofágica o intestinal. Pueden interferir en la absorción de otros medicamentos, por lo que se recomienda separar la toma al menos 1 hora. Los efectos adversos son leves y transitorios, pero es frecuente la flatulencia y la distensión abdominal.

Los laxantes formadores de masa más conocidos son la ispágula (semillas de *Plantago ovata*), el agar y otros derivados semisintéticos de la fibra vegetal, como la metilcelulosa.

### Laxantes emolientes

Son sustancias con propiedades tensioactivas que humectan el contenido intestinal, facilitando tanto la captación de agua por las heces como la interposición de sustancias grasas en las mismas, lo que ablanda y lubrica el contenido fecal. Sus efectos se manifiestan después de 1-2 días. Sólo deberían emplearse en tratamientos cortos.

Están indicados en casos de heces muy endurecidas, especialmente en casos de impactación fecal y cuando no deban realizarse esfuerzos en la de-



©iStock.com/DarioZg

fecación (hernia abdominal, hipertensión severa, problemas cardiovasculares, posparto, cirugía anorrectal o hemorroides).

Durante mucho tiempo se usó el docusato sódico, aunque actualmente se ha ido sustituyendo por el laurilsulfato sódico. Se administran por vía oral antes de acostarse.

### Laxantes lubricantes

Actúan recubriendo las heces de una capa de aceite hidrofóbica que impide que el agua se reabsorba en el colon, de modo que las heces permanecen blandas y se facilita su eliminación. Su acción se hace patente al cabo de 6-8 horas.

Están indicados en situaciones en las que interese mantener las heces blandas para evitar esfuerzos.

El más conocido es la parafina líquida (o aceite de vaselina o vaselina líquida). Se administra antes de acostarse (2 h después de la cena) y, si fuera necesaria otra dosis, por la mañana (2 h antes o después del desayuno), nunca con las comidas porque retrasa el vaciado gástrico.

Puede causar neumonía por aspiración, sobre todo en pacientes encamados. Además, puede interferir en la absorción de vitaminas liposolubles A, D, E y K (esta última es especialmente relevante en los pacientes anticoagula-

dos, que pueden ver incrementado el riesgo de hemorragia por el consumo de parafina líquida). Cuando se administra en grandes dosis, puede eliminarse lentamente por el esfínter anal y causar prurito.

### Laxantes osmóticos

#### *Derivados de azúcares simples*

Los más importantes son la lactulosa y el lactitol. Son derivados semisintéticos no absorbibles que son transformados por la flora intestinal en ácidos orgánicos de cadena corta (láctico, butírico, etc.), provocando una disminución del pH en el colon que estimula la pared intestinal y favorece la atracción de agua por ósmosis. También dan lugar a la producción de CO<sub>2</sub> y H<sub>2</sub>, que son responsables de la flatulencia, sobre todo al inicio del tratamiento, así como de dolores cólicos y diarreas. Son laxantes bastante eficaces y seguros.

Pueden tardar varios días en actuar, y están indicados en casos de estreñimiento crónico, en pacientes encamados, en situaciones en las que se necesite una defecación sin esfuerzos y en el tratamiento de la encefalopatía portosistémica por hiperamonemia.

En el caso de la lactulosa se recomienda especial control en pacientes diabéticos, ya que la absorción de sus metabolitos (fructosa, lactosa) puede alterar la glucemia

### Laxantes salinos

Están compuestos por sustancias iónicas, relativamente poco absorbibles, como el anión sulfato, tartrato, fosfato o citrato y el catión magnesio, siendo los sulfatos los más potentes del grupo. De todos ellos, el más recomendable es el sulfato magnésico.

Actúan aumentando la presión osmótica por diferencia de concentraciones en el intestino, lo que provoca que se excrete agua a la luz del mismo. Además, las sales de magnesio liberan colecistocinina, hormona que promueve la aceleración del tránsito intestinal.

Su acción es muy rápida (1-3 h); por ello algunos están indicados cuando interesa una evacuación rápida y total del colon (intoxicaciones, envenenamientos...) o para preparar al paciente para exámenes endoscópicos.

No suelen tener reacciones adversas importantes, aunque son frecuentes los retortijones y el dolor abdominal leve. En el caso de las sales de magnesio, un 10-20% del catión puede absorberse en el intestino, por lo que en pacientes con función renal comprometida puede darse hipermagnesemia.

Algunos laxantes salinos se emplean en forma de enemas. Suelen ser sales de sodio (como el fosfato sódico) y se utilizan sobre todo en la impactación fecal en niños y ancianos, así como para el vaciado intestinal antes de realizar exploraciones. Actualmente su uso está restringido, ya que pueden causar hiperfosfatemia, hipocalcemia, tetania, hipernatremia y deshidratación.

### Polioles

Los polietilenglicoles o PEG (macrogoles) de alto peso molecular son grandes cadenas lineales poliméricas sobre las que se fija el agua a través de enlaces por puente de hidrógeno, incrementando el volumen de los líquidos intestinales no absorbidos, responsables de su efecto laxante. No se absorben ni se metabolizan y, a diferencia de los azúcares simples, no fermentan, con lo cual no generan gases. Son un tratamiento seguro y eficaz incluso en niños, embarazadas y pacientes de edad avanzada.

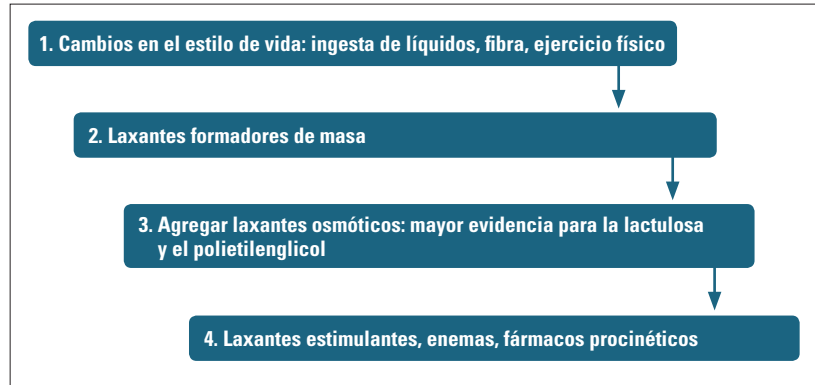


Figura 1. Tratamiento del estreñimiento funcional crónico en el adulto

La glicerina o glicerol suele administrarse por vía rectal en supositorios. Su efecto se debe a su actividad higroscópica en la zona rectal y a su ligero efecto irritante. Actúa en 15-30 minutos y, además, en los niños la propia inserción de una masa sólida en el recto da lugar a un estímulo reflejo. La formulación en enemas permite acceder a mayor distancia, lo que potencia su efecto. Puede producir irritación local.

### Laxantes estimulantes de la mucosa intestinal

#### Antraquinonas

Incluyen drogas vegetales como el sen (con sus principios activos, los senósidos A y B), la cáscara sagrada, el acíbar, el aloe, el ruibarbo o la frángula. Por vía oral alcanzan su acción en 6-12 horas, por lo que se recomienda administrarlos por la noche.

Su acción laxante se produce exclusivamente en el colon. Por un lado estimulan la actividad peristáltica del intestino mediante una irritación local de la mucosa o de los plexos nerviosos, y por otro inhiben la absorción e incrementan la secreción hidroelectrolítica a través de la mucosa intestinal, lo que se traduce en una acumulación de fluidos en el intestino.

Como reacciones adversas pueden producir náuseas, molestias abdominales y dolores de tipo cólico, así como pigmentación de la mucosa del colon.

Su uso prolongado puede causar dependencia, propiciando la pérdida de la función evacuadora normal. Debido

a ello, su administración se realizará de forma esporádica, y nunca debe prolongarse más de 6-8 días.

### Derivados del difenilmetano

Los compuestos más conocidos son el bisacodilo y el picosulfato sódico. El bisacodilo actúa sobre la mucosa colónica y rectal, produciendo una acción peristáltica fisiológica debido a un estímulo reflejo. Actúa al cabo de 6-9 horas por vía oral y 15-45 minutos por vía rectal. El picosulfato sódico suele administrarse en forma de gotas y actúa en 8-12 horas. Se hidroliza en el intestino delgado, lo que da lugar a la misma forma activa que el bisacodilo.

### Nuevos fármacos

- Lubiprostona. Es un activador de los canales del cloro tipo 2 que aumenta la secreción intestinal. Ha sido recientemente aprobado para el estreñimiento crónico funcional. Su principal efecto secundario son las náuseas.
- Linaclotida. Es un agonista del receptor de la guanilatociclasa C, que aumenta también la secreción intestinal.
- Prucaloprida. Es un agonista selectivo del receptor serotoninérgico 5-HT<sub>4</sub>, que ejerce un potente efecto enterocinético e incrementa la motilidad del colon. Está autorizado para el tratamiento sintomático del estreñimiento crónico en mujeres en las que el tratamiento con laxantes no proporciona un alivio adecuado.
- Metilnaltrexona. Es un antagonista de los receptores opioides periféricos.



Tabla 3. Elección del laxante

Tipo de paciente	Laxante de elección	Dosis recomendada	Contraindicaciones
<b>Adulto (estreñimiento crónico)</b>	1.º Laxantes formadores de masa	<i>Plantago ovata</i> : 3,5-10 g/día, disuelto en gran cantidad de agua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obstrucción intestinal</li> <li>• Pacientes con restricción de líquidos</li> </ul>
	2.º Laxantes osmóticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactulosa: 10 g (15 mL)/12 h</li> <li>• PEG: 1-3 sobres al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galactosemia</li> <li>• Diabéticos: control glucémico (lactulosa)</li> </ul>
<b>Niños</b>	Laxantes osmóticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactulosa: 1-3 mL/kg/día en 1-2 dosis</li> <li>• Polietilenglicol: 0,5-1,5 g/kg/día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactulosa: no &lt;1 año</li> <li>• PEG: no &lt;2 años</li> </ul>
<b>Embarazo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laxantes formadores de masa</li> <li>• Osmóticos: polietilenglicol</li> </ul>	Igual que en pacientes adultos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de ricino (contracciones uterinas)</li> <li>• Supositorios y enemas (con cautela)</li> <li>• Laxantes salinos: posible retención salina materna</li> <li>• Laxantes emolientes: menor absorción de vitaminas liposolubles</li> </ul>
<b>Pacientes ancianos</b>	Si tienen una buena forma física, igual que en los adultos		
	Inmovilizados: laxantes estimulantes	<p>Iniciar con la mitad de la dosis que en el adulto e ir aumentándola</p> <p>Dosis adultos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisacodilo: 5-10 mg/día (antes de acostarse)</li> <li>• Picosulfato: 8-12 gotas/día en una sola toma</li> <li>• Sen (<i>Cassia senna</i>): 7,5 g-22,5 mg/día (antes de acostarse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades intestinales crónicas (colitis, Crohn)</li> <li>• Obstrucción intestinal</li> </ul>
<b>Colon irritable</b>	Laxantes formadores de masa		
<b>Patologías en las que la defecación con esfuerzo es perjudicial (hernia, angina, infarto de miocardio, hemorroides...)</b>	Laxantes emolientes y lubricantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parafina líquida: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adultos &gt;12 años: 15 mL/12-24 h</li> <li>– 6-12 años: 5 mL (posición erguida, antes de acostarse)</li> </ul> </li> </ul>	Pacientes encamados o con dificultad para tragar (riesgo de neumonía por aspiración)
<b>Estreñimiento asociado a opioides</b>	Laxantes osmóticos		

Actúa en el tracto gastrointestinal sin alterar el efecto analgésico de los opioides en el SNC, al no atravesar la barrera hematoencefálica. Está autorizado para el tratamiento del estreñimiento inducido por opioides cuando la respuesta a la terapia habitual no sea suficiente.

### Selección de laxantes

Una vez que se ha descartado un estreñimiento secundario, las guías clínicas sobre el manejo del estreñimiento crónico en el adulto coinciden en ge-

neral en recomendar la siguiente secuencia de actuación (figura 1):

1. Cambios en el estilo de vida (ingesta de líquidos, fibra, ejercicio físico...).
2. Laxantes formadores de masa.
3. Agregar laxantes osmóticos (mayor evidencia para la lactulosa y el polietilenglicol).
4. Laxantes estimulantes (enemas, fármacos procinéticos...).

La elección del laxante debe individualizarse teniendo en cuenta las características y preferencias del paciente. En ge-

neral, se recomiendan en primer lugar los agentes formadores de bolo y, cuando éstos sean ineficaces, los agentes osmóticos; cualquiera de los laxantes de estos dos grupos puede ser de utilidad, salvo los osmóticos salinos (sales de magnesio), cuyo uso a largo plazo está desaconsejado. Los laxantes estimulantes son una alternativa en casos graves o resistentes, aunque se desaconseja su uso a largo plazo porque inducen tolerancia. Los laxantes lubricantes o emolientes son menos utilizados y habitualmente se asocian con otros.

## Tratamiento en situaciones especiales

### Estreñimiento en niños

En los niños podemos encontrarnos, además del estreñimiento puntual, casos de estreñimiento crónico simple y de estreñimiento crónico asociado a retención fecal.

El estreñimiento crónico simple (más de 2 semanas de evolución) puede corregirse, en la mayoría de los casos, aumentando la fibra de la dieta con una dosis de 0,5 g/kg/día hasta los 35 g/día (o bien la regla edad + 5 g fibra/día). Si se precisa tratamiento farmacológico, son de elección los laxantes osmóticos. El PEG ha mostrado mejores resultados y menos efectos adversos (flatulencia, dolor abdominal...) que la lactulosa y las sales de magnesio.

En el estreñimiento funcional, el niño retiene voluntariamente las heces (después de una evacuación previa dolorosa o por el rechazo a usar aseos públicos), lo que da lugar a una acumulación de heces en el colon. El tratamiento se centra en desimpactar el recto, favorecer una defecación fácil no dolorosa y aplicar un programa conductual (horarios defecatorios, posturas, etc.).

El uso de supositorios o enemas de glicerina debe ser conservador y puntual. Los laxantes lubricantes no deben administrarse a menores de 3 años, y los laxantes estimulantes deben evitarse en niños de cualquier edad.

### Estreñimiento en el anciano

Se recomienda realizar tratamiento escalonado, comenzando con dieta y ejercicio, para utilizar posteriormente un laxante.

- En los ancianos con buena forma física deben utilizarse primero los formadores de bolo, particularmente si se prevé un tratamiento a largo plazo.

- En los ancianos inmovilizados, los laxantes formadores de bolo pueden agravar el problema del estreñimiento, por lo que están más indicados los estimulantes (los efectos adversos a largo plazo adquieren menor importancia).

### Estreñimiento en el embarazo

El tratamiento debe ser escalonado, y comenzar con medidas higiénico-dietéticas. En caso de estreñimiento agudo, se consideran de elección los polioles (como el macrogol), y en el crónico pueden recomendarse éstos o los laxantes incrementadores de bolo.

Los laxantes antraquinónicos se consideran bastante seguros, y los emolientes pueden usarse si hay heces duras, pero durante un corto periodo, ya que pueden interferir en la absorción de vitaminas liposolubles. No son convenientes los laxantes salinos (sales de magnesio y sodio), puesto que aumentan la retención salina materna. Los laxantes por vía rectal deben tener un uso limitado, debido al potencial efecto mecánico sobre el útero grávido (tabla 3). ●

### Bibliografía

- Álvarez I, Louro A. Estreñimiento. Guías clínicas Fisterra 2012; 10(19). Disponible en: <http://www.fisterra.com/guias-clinicas/estreñimiento.asp>
- Asociación Española de Fisioterapia. Fisioterapia para el estreñimiento. Disponible en: <http://www.aefi.net/Fisioterapiaysalud/fisioterapiaparalestreñimiento.aspx>
- Barrio A, Soria M, Tomé C. Tratamiento del estreñimiento funcional con PEG. Nuevos fármacos. Madrid. Revista Pediatría de Atención Primaria. 2010; 12(45): 109-121.
- Castillo A. Alimentación adecuada en los procesos de diarrea y estreñimiento. Aula de la Farmacia. 2013; 9(99): 45-48.
- Comité de Evaluación de Nuevos Medicamentos de Atención Primaria de Euskadi. In-

- forme de evaluación n.º 205. Prucaloprida. 2013: 8-12.
- Delgado-Aros S, Soria de la Cruz MJ. Tratamiento del estreñimiento crónico idiopático. En: Julio Ponce, 3.ª ed. Madrid: Elsevier, 2011; 187-200.
- Escudero Álvarez E, González Sánchez P. La fibra dietética. Nutr Hosp. 2006; 21 Supl 2: 61-72.
- Estreñimiento. Asesoramiento farmacéutico. Panorama Actual Med. 2013; 37(368): 1.086-1.099.
- Estreñimiento. Panorama Actual Med. 2007; 31(308): 1.225-1.234.
- Fraca M, Muñoz-Navas M, Rey E. Diagnóstico y tratamiento del estreñimiento durante el embarazo. Protocolo SEGO. 2013: 1-14.
- Fresenius-Kabi [internet]. Barcelona: Fresenius Kabi, 2014. Disponible en: <http://www.fresenius-kabi.es/nutricionenteral> (actualizado en julio de 2014; citado el 25 de enero 2015)
- Garrigues Gil V, Mas Mercader P, Mora Miguel F, Mínguez Pérez M. Guía práctica de actuación diagnóstico-terapéutica en estreñimiento crónico. Valencia: FEAD, 2013.
- Iglesias A, Loizaga E, Ortueta MJ, Rivas S. Estreñimiento. En: Curso de formación continuada. Prácticas esenciales en atención farmacéutica. Barcelona: Ediciones Mayo, 2011; 235-240.
- Lamesón MJ, Puerto R. Estreñimiento en adultos. El Farmacéutico. 2010; 444: 35-36.
- Olagnero G, Abad A, Bendersky S, Genevois C, Granzella L, Montonati M. Alimentos funcionales: fibra, prebióticos, probióticos y simbióticos. Diaeta. 2007; 121(25): 20-33.
- Rodríguez Pérez T. Guía de recomendaciones higiénico-dietéticas dirigidas a la población para prevenir y tratar el estreñimiento y su justificación científica. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5099>
- Sanz S. Dispensación informada de laxantes. Argibideak. 2007; 17(5): 19-20.
- Saz Peiro P, Ortiz Lucas M, Saz Tejero S. Cuidados en el estreñimiento. Medicina naturalista. 2010; 4(2): 66-71.
- Tratamiento del estreñimiento. INFAC. 2001; 9(10): 52-57. Disponible en: <http://www.euskadi.net/sanidad>
- Ventriglia G, Murgia V, Di Maurizio P, Giovagnoni E, Santoro S. Comprender el estreñimiento. Aboca Edizioni, 2012.



# Pequeños anuncios

## Farmacias

### Compras

**Urge** vender oficina de farmacia en Ribera de Navarra. Ubicada en casa rehabilitada de dos pisos. Venta por motivos familiares. Precio total farmacia más inmueble negociable. Interesados llamar a los teléfonos 663 653 955/948 864 034.

**Aeropuertos.** Venta farmacias insular y peninsular. Venta libre 95%. Tel.: 608 493 480.

### Ventas

**Se vende** farmacia en Hiendelaencina (Guadalajara). Características: farmacia rural que atiende a 15 pueblos. Horario de 9 a 15 h. Guardias localizadas. Tels.: 636 572 357/692 592 918.

**Cuenca.** Vendo farmacia con vivienda. Tel.: 608 493 480.

**Venta** de farmacia por jubilación en importante localidad cercana a Pamplona.

Fácil conexión por autopista. Local en propiedad céntrico. Negociable. Contacto: farmaciaeventanavarra@hotmail.com

**Urge** venta de farmacia en Navarra (en la comarca de Pamplona), por mudanza del propietario. Libre de empleados, local en alquiler, zona en expansión. Tels.: 948 281 026/696 463 645 (Beatriz) y 639 204 896 (José Luis).

## Trabajo

**Se requiere** farmacéutica sustituta en junio, julio y agosto (Barcelona ciudad). Posibilidad de continuar según valía. Sueldo acorde al puesto. Edad orientativa 25-40 años. Tel.: 660 055 333 (Sr. Josep).

**Grupo** internacional en fase de expansión en España en el ramo parafarmacéutico busca delegado(a)s comerciales en cada comunidad autónoma. Preferentemente autónomo(a)s con vehículo propio. Se valorará la experiencia en ventas en el sector. Aceptamos agentes multicartera

sin exclusividad. Atractiva remuneración. Enviar CV a: expansion.espana1@gmail.com

**Farmacéutico** con 14 años de experiencia en oficina de farmacia se ofrece para trabajar sábados y domingos en farmacias de 24 h de la provincia de Valencia y norte de la provincia de Alicante. Tel.: 657 311 899.

**Dra. Ramos**, farmacéutica. Especialista en análisis clínicos. Tels.: 913 668 023/650 321 693. Busca trabajo en el sector.

**Auxiliar de farmacia** con 12 años de experiencia se ofrece para trabajar en Ciudad Real, Puertollano o pueblos cercanos. Tels.: 926 467 082/679 433 430 (Leonor).

## Varios

**Se vende** báscula de precisión Sartorius BP 150 con muy poco uso y en muy buen estado. Rango hasta 150 g. Fabricada en Alemania. 680 €. Tel.: 667 368 955.



## Aún hay problemas que tienen fácil solución

**La combinación de parafina líquida y picosulfato sódico ayuda a ablandar las heces, a la vez que estimula el colon.**

Indicado para casos de estreñimiento por hemorroides u otras causas dolorosas del ano y recto.



Avda. Bizet, 8-12 · 08191 Rubí (Barcelona) · www.lainco.es



C.P.S: M-13069

**¡Sabor a vainilla!**

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

©2015 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

**Elección de notaría**  
He comprado un piso, y yo pago los gastos de escritura. El banco me exige ir a una notaría de un pueblo cercano, pero yo tengo la de mi confianza en el portal siguiente a mi farmacia. ¿Puedo oponerme?

N.C. (Zaragoza)

**Adquisición de un local con varios herederos**  
El local que adquiero para mi oficina de farmacia es propiedad de varios herederos, entre ellos un joven de 14 años representado por su madre. ¿Qué opciones tengo para formalizar la compra?

J.F. (Zamora)

«Consulta de gestión patrimonial» es una sección dedicada a contestar preguntas que el farmacéutico se plantea diariamente sobre la gestión de su patrimonio

Responde: **Félix Ángel Fernández Lucas**  
Subdirector general de Farmaconsulting Transacciones

## Respuesta

Por supuesto. Si usted va a abonar los gastos de escritura, es usted quien tiene derecho a elegir la notaría de su confianza.

Además, aun en el caso de que usted no abonara los gastos de escritura, tampoco parece correcto que se le imponga el acudir a otro municipio, teniendo otras opciones razonables, como la que usted comenta.

Por si fuera poco, el caso planteado responde a la formalización notarial de un préstamo de una entidad financiera a favor de un particular. En este supuesto, sea quien sea el que soporte los gastos, es el particular prestatario el que tiene derecho a elegir el notario.

Si el banco persiste en su actitud, quizá lo más cómodo para usted, de entre las diversas vías que tiene a su disposición para oponerse a la imposición de acudir a otra notaría, es que usted comunique esto a su notario de confianza, y él tomará cartas en el asunto, pudiendo llegar a intervenir directamente el Colegio Notarial de la comunidad autónoma si en el conflicto toma parte también el notario que trata de imponer el banco.

## Respuesta

En nuestra opinión, no hay indicios de que exista una posible concurrencia de intereses entre madre e hijo, de modo que no consideramos precisa la figura del defensor judicial, cuyo nombramiento complicaría la tramitación de esta operación. Así, entendemos que la venta puede efectuarla la madre, pero eso sí, con la correspondiente supervisión y validación judicial.

El paso más seguro es esperar a que se solicite el permiso judicial, y que, una vez que el juez dé su autorización, se formalice la venta del inmueble.

No obstante, parece que la operación planteada ofrece indicios que, objetivamente considerados, hacen prever tal autorización con mayor probabilidad, ya que no sólo vende el menor su parte, sino que existen otros vendedores, familiares suyos o, al menos, personas muy próximas, que también están respaldando la venta, puesto que ellos también comparecen como vendedores, lo que hace suponer que tal autorización judicial es más que probable, de modo que tampoco vemos mal que se formalice la venta del inmueble por parte de los propietarios mayores de edad, y se deje la parte correspondiente al menor pendiente hasta el momento de la autorización judicial, compareciendo la madre del menor en su representación y comprometiéndose a efectuar la venta en el momento en que la autorización llegue.

Esta última opción le puede permitir ocupar el local cuanto antes, y aunque tendrá que esperar un tiempo hasta que la compra sea totalmente firme, no vemos un serio riesgo de que finalmente no se autorice.

Comente este asunto con un letrado de su confianza y, sobre todo, si va a financiar la compra, consulte esta posibilidad previamente con su banco, puesto que en este caso sí cabe esperar alguna dificultad.



ENVÍENOS SU CONSULTA

 e-mail: [consultasef@edicionesmayo.es](mailto:consultasef@edicionesmayo.es)



FARMACONSULTING

EL LÍDER EN TRANSACCIONES

# SI ALGO LE DICE QUE ES HORA DE **COMPRAR O VENDER** SU FARMACIA...

## SEGURIDAD

**...Juan José confía al 100% en Farmaconsulting:**

"Tomar la decisión de vender mi farmacia en Sevilla para emprender otro proyecto en una nueva ciudad requería de un equipo que me aportara seguridad en el éxito de ambas operaciones. En Farmaconsulting encontré magníficos profesionales, muy cercanos y eficientes. Totalmente recomendables, han superado mis expectativas"

**PORQUE SABEMOS QUE ES UNO DE LOS PASOS MÁS IMPORTANTES DE SU VIDA, LE OFRECEMOS UNA SOLUCIÓN ABSOLUTA Y GLOBAL.**

**Juan José Martínez  
SEVILLA/BARCELONA**



Adel Alabahech  
SEVILLA



Mª José Pereira  
VIGO



Sonia Jiménez  
BARCELONA



Jesús Ángel García  
MADRID



Manuela Hernández  
SALAMANCA



Ernesto Martínez  
CANTABRIA



Álvaro Cremades  
GUIPÚZCOA



Miguel Honorio  
MADRID



Mª Pilar Vercher  
VALENCIA

### FINANCIACIÓN



Porque la situación económica no debe ser un obstáculo, hemos alcanzado acuerdos con los principales bancos para que la transmisión cuente con la financiación necesaria.

### EXPERIENCIA



24 años dan para mucho, para más de 2.150 transacciones y, sobre todo, clientes satisfechos. Puede conocer la experiencia de muchos de ellos en nuestra web.

### CONFIANZA



Porque cada farmacia es distinta y sus necesidades son únicas, contará con un asesor personal a su disposición desde el primer día hasta el último.

**24**  
AÑOS

1991 - 2015

2150 transacciones

Contacte con nosotros en el **902 115 765** o en [www.farmaconsulting.es](http://www.farmaconsulting.es)



# Vinos & Libros

## El coñac

El coñac es la bebida alcohólica que se elabora en la ciudad francesa de Cognac, del distrito de La Charente. Se realiza mediante la destilación del vino de las uvas blancas de las cepas cultivadas alrededor de esta ciudad.

La destilación se puso en práctica en Francia en 1639 a raíz de una sobreproducción de vinos en el distrito de La Charente y los viticultores no tenían cómo costear el transporte a Inglaterra. Observaron que el destilado del vino poseía cualidades organolépticas excepcionales y lo dedicaron de esa forma al consumo humano. En la convención de Ginebra del 1908 se delimitó la bebida coñac a esta zona de Francia.

Las variedades de uvas de esta región son la Folle Blanche o Courageot, Collombard o Semillon Blanc y la Saint-Émilion. El mosto que se va a fermentar tiene que proceder de uvas blancas o de uvas tintas sin estar en contacto con la piel. El vino es muy ácido, de bajo contenido de azúcares y de grado alcohólico entre 8 y 9 grados.

El vino pasa por un proceso de doble destilación en alambiques de cobre, con el que se obtiene un aguardiente incoloro con un contenido alcohólico de aproximadamente el 70% de alcohol. El coñac sólo puede venderse al público como tal cuando ha pasado al menos dos años envejeciendo en barricas de roble, contados siempre a partir del final de la destilación. El producto final es una mezcla de 40% de alcohol.

Los diferentes tipos de coñac son VS (Very Special), cuyo aguardiente más joven tiene dos años de barrica; Réserve, cuyo aguardiente más joven tiene al menos cuatro años de añejamiento en barrica, y Napoleón, cuyo aguardiente más joven tiene al menos seis años de añejamiento.

**Pep Bransuela**  
Farmacéutico y enólogo

## Clos Corriol Blanc 2013

**Bodegas: Joan Ametller**  
**D.O.Q. Priorat**  
**Precio: 9 €**

Este vino blanco fermentado en depósitos de acero inoxidable está elaborado con garnacha blanca. Tiene un color amarillo pálido y brillante. En nariz presenta fuertes aromas cítricos a pomelo y naranja y toques florales. En boca tiene una entrada contundente y ácida, pero es persistente y los aromas cítricos se intensifican. Perfecto para tomar con una lubina o un rape al horno.



## El paciente impaciente

**Marián García**  
**La Esfera de los Libros**  
**Madrid, 2015**

«Este libro, además de una recopilación de anécdotas más o menos disparatadas, pretende ser una radiografía de la parroquia que desfila a diario por las farmacias españolas. Una visión desde el otro lado del mostrador de los usos y costumbres de la clientela.» Son palabras de la farmacéutica Marián García en la introducción a *El paciente impaciente*, libro en el que recopila numerosas anécdotas reales, ante las que es imposible permanecer impasible. Y es que si algo está garantizado con este libro es que el lector –farmacéutico o paciente– será incapaz de reprimir la risa ante las situaciones vividas con personajes como la Paciente Beauty, el Paciente Dentadura o el Paciente Cotilla. De hecho, *El paciente impaciente* ya tiene prevista una segunda edición, tras agotarse los 5.000 ejemplares de la primera. Será por algo.

Marián García es la farmacéutica que se halla tras el blog Boticaria García, con el que, además de aunar afición y profesión, intenta ganar alguna batalla al Doctor Google haciendo divulgación sanitaria de forma amena y sencilla. El blog recibe 150.000 visitas mensuales y ha obtenido el Premio Pixel al mejor blog 2014 en Hearst Magazines.



<http://boticariagarcia.com/>

## El acceso a medicamentos y la propiedad intelectual

**Germán Velázquez**  
Farmamundi  
Valencia, 2015



Farmamundi acaba de presentar el libro *Algunas cuestiones clave relacionadas con el acceso a medicamentos y la propiedad intelectual*, en el que su autor, Germán Velázquez, asesor especial en materia de salud y desarrollo de la organización El Centro del Sur (Ginebra, Suiza), comparte con la ONG la defensa al acceso a los medicamentos esenciales en cualquier parte del mundo.

El libro es una recopilación de documentos publicados por El Centro del Sur entre 2011 y 2014. Narra en detalle los momentos más difíciles de las negociaciones, victorias, fracasos y cambios en los roles de los diferentes actores en las deliberaciones sobre acceso a medicamentos, y se centra en el papel que está desempeñando al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## El gusano de seda

**Robert Galbraith**  
Ediciones Salamandra  
Barcelona, 2015



La desaparición del novelista Owen Quine no altera demasiado a su esposa, convencida de que su marido se ha marchado a pasar unos días solo, tal como ha hecho en otras ocasiones. Por ello acude al despacho del detective privado Cormoran Strike para encargarle que encuentre a su esposo y lo lleve de vuelta a casa. Sin embargo, Cormoran descubre que tras la ausencia de Quine hay mucho más de lo que su mujer cree y se sumerge en la investigación, junto con su ayudante Robin Ellacott.

Segunda entrega de la aclamada serie protagonizada por Cormoran Strike y Robin Ellacott, una peculiar pareja que, por su inteligencia y determinación, deleitará a los aficionados a las historias de misterio y suspense.

<http://salamandra.info/libro/gusano-seda>

## Crónica de Haití post-terremoto

**Jorge Robledo**  
Tinta Libre Ediciones  
Córdoba (Argentina)



En 2010 el bioquímico y farmacéutico argentino Jorge Robledo vivió una aventura que marcó su vida de manera muy profunda. Estuvo 6 meses en Haití, como casco azul, tras el terremoto que dejó más de 300.000 muertos, 350.000 heridos y 1,5 millones de personas sin hogar. Antes de viajar a Haití, Pablo Barenboim, dueño del laboratorio Monserrat y Eclair, le dijo que tenía que escribir un libro sobre su experiencia, y así fue como Jorge Robledo comenzó a publicar en un blog: <http://jorgehaiti.blogspot.com.ar/>

El libro, que ya va por su tercera edición, recopila una treintena de narraciones independientes y de variada índole sobre situaciones vividas durante su estancia en Haití en el primer semestre de 2010, más alguna que otra en el terreno de la fantasía.

<http://jorgehaiti.blogspot.com/>  
[http://www.youtube.com/watch?v=v6W0YomL\\_04](http://www.youtube.com/watch?v=v6W0YomL_04)

## Hasta aquí hemos llegado

**Petros Márkaris**  
Editorial Tusquets  
Barcelona, 2015



En una Atenas sumida en la pobreza aparece muerto Andreas Makridis, un alemán de origen griego que había decidido instalarse en Atenas y abrir una empresa de energía eólica. Aunque al parecer Makridis se ha suicidado, un grupo de nuevo cuño, los Griegos de los Años Cincuenta, reivindica su asesinato. El comisario Kostas Jaritos se hará cargo de la investigación, al tiempo que su hija Katerina, que como abogada defiende los derechos de unos inmigrantes africanos, sufre una brutal agresión al salir de los juzgados a manos de varios miembros del cada vez más nutrido partido neonazi Amanecer Dorado. Mientras Katerina se recupera de la agresión, se descubre un segundo cadáver, el de Ironis Nikitópulos, propietario de una academia privada, que aparece muerto de un tiro en la sien.

<http://www.tusquetseditores.com/titulos/andanzas-hasta-aqui-hemos-llegado>

# Escrache

Manuel Pérez Fernández\*

«Acción intimidatoria realizada fundamentalmente contra personas del ámbito político, consistente en dar difusión ante los domicilios particulares o en cualquier lugar público donde se las identifique, a los abusos cometidos durante su gestión.»

La definición no es completa porque no es condición necesaria haber cometido abusos durante la gestión, ni tan siquiera realizar una mala gestión, para que un fulano tenga la «iniciativa espontánea» de señalar con el dedo a cualquier ciudadano y lo convierta en merecedor del acoso.

Un antídoto para evitarlo suele ser actuar dentro de la «corrección política»; no obstante, si siempre se actúa así, se termina por perder la libertad y la objetividad, y el ciudadano se convierte en súbdito. La corrección política es causa de muchos de los males que nos aquejan a los españoles, y lo seguirá siendo si no rectificamos a tiempo. «Dejar hacer», «no dar la cara» o «para qué te vas a señalar», que es la raíz de lo políticamente correcto, nos ha traído la banalización vergonzante de la política, la falta de respeto y el incumplimiento impune de las leyes, la profanación de algo básico como la libertad y los derechos de los demás como personas, el culto a los nuevos «dioses» y la obediencia ciega a los nuevos «credos»; y una más que preocupante falta de personalidad que ha convertido a un buen número de ciudadanos en súbditos-borregos.

Cualquier persona que cometa la osadía de pensar de forma diferente puede ser condenada a penas de escarnio público, de banquillo y de telediario por las acciones gregarias de la masa, si así lo decide la chulería de turno. En muchos casos se han cruzado rubicones impensables y los insultos e intimidaciones se han visto acompañados de vejaciones y agresiones físicas en presencia de hijos menores de edad o de familiares.

La inmensa mayoría de los ciudadanos está en desacuerdo con tales prácticas, pero calla «porque yo no soy judío» o «porque yo no soy gitano», sabiendo de sobra



que las víctimas futuras pueden ser ellos, simplemente por pensar de manera diferente.

¿Ejemplos? Todos recordamos el acoso a Francisco M. Zamarrigo cuando iba a tomar posesión de su acta de concejal días antes de su vil asesinato a manos de ETA; a los diputados que no pudieron acceder al Parlamento de Cataluña; a conferenciantes en la Universidad Complutense, como por ejemplo a Rosa Díez; a la Juez Alaya a las puertas de sede judicial...

Otros escraches persiguen desprestigiar a los acosados y/o a las instituciones que representan. Con el paso del tiempo, si se pregunta a algunos por el motivo de su participación en los hechos, se obtiene una única respuesta: la que a los autores interesa que quede, aunque no tenga nada que ver con la realidad o los verdaderos motivos.

Hace unos días falleció D. Pedro Capilla, hombre de gran formación, cabal y recto. Conociéndolo como lo conocía, estoy completamente seguro que no guardaba rencor a ninguno de los que pusieron en duda sus méritos, su aptitud como presidente de los farmacéuticos españoles o su capacidad de interlocución con la Administración e, incluso, a quienes encendieron la mecha en aquellos años de acoso personal e institucional. Me cabe la satisfacción, como persona y como presidente del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla, de no haber sido políticamente correcto en aquellos momentos y no dejarme llevar por quienes pretendían arruinar el Consejo General con tal de derribar a su legítimo presidente democráticamente elegido.

Siempre he tenido claro que hay rubicones que no voy a cruzar y que nunca seré cómplice por acción u omisión de quienes pretendan cruzarlos, porque nunca me han convencido quienes piensan que el fin justifica los medios o que cualquier fin es legítimo. ●

\*Presidente del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla



## El canto del cisne

Juan Esteva de Sagra

Salvador Dalí, en uno de sus Sagudos escritos, reproduce un Picasso con los ojos desorbitados y la nariz desplazada y se pregunta: ¿de verdad es tan bueno? A continuación, reproduce una pintura de los academicistas franceses, nada menos que un Meissonier, uno de sus pintores favoritos, totalmente pasado de moda, y se pregunta: ¿de verdad es tan malo? Las cosas están cambiando, aunque no tanto como para que Meissonier reemplace en el favor del público y la crítica a Picasso, aunque en arte, como en todo, nunca se sabe.

Las vanguardias artísticas están agotadas, el público da la espalda a las exposiciones de arte contemporáneo y el Musée d'Orsay concede cada vez más espacio a simbolistas y academicistas. Gana terreno el arte contemporáneo neofigurativo, que en España tiene a Antonio López como referente obligado. Hay un cierto hartazgo de tanto Renoir, Manet, Monet, Degas, Van Gogh, reproducidos hasta la saciedad, convertidos en referencia canónica, en la nueva academia. La sobresaturación fatiga. El público anhela alguna novedad, otra cosa menos alabada y archisabida.

El consumidor del siglo XXI es caprichoso, exigente y un tanto displicente. Exige novedades, y gracias a las nuevas tecnologías se desvincula del canon impuesto por los críticos. Crea su propio canon: mi gusto contra el tuyo, es bueno lo que a mí me gusta. Y punto. Navega por donde le place, quiere hacer lo que se le antoja sin rendir cuentas a nadie y descubre que le gusta lo que muchas veces la crítica no bendice con su docto aplauso. Y por tanto prescinde de la crítica. Hay un cierto anarquismo en las nuevas tecnologías, que favorecen la vanidad, la comunicación y el exhibicionismo: éste soy y estoy haciendo esto porque me gusta. Vota a nuevos partidos políticos que sustituyen a los anquilosados partidos convencionales, grises y que producen hastío, se entusiasma con los nuevos líderes, aunque quizá por poco tiempo, disfruta con el arte que a él le com-



COMENTA EN [www.elfarmacéutico.es](http://www.elfarmacéutico.es)

©Thinkstock

place, se construye su propio canon. En el mío tienen cada vez más cabida Odilon Redon, Gustave Moreau, Jean-Léon Gérôme, Henri Gervex, los prerrafaelitas, Van der Weyden, Alma-Tadema, Vallotton y Bouguereau. Este último, muy representativo de las contradicciones morales del catolicismo y buen representante del sensualismo católico, experto en desnudos, vírgenes y martirios, tiene, con Ingres, el mayor número de carne desnuda femenina por metro cuadrado. Véase *Les Oréades*, su cuadro más desconcertante, con una pléyade de mujeres desnudas elevándose en el cielo en caprichosas posturas, contempladas por faunos de espaldas. Esa característica no le impidió pintar dos de las vírgenes más hermosas y serenas, ambas de toques bizantinos: la Virgen con los Ángeles, que se conserva en el Petit Palais de París, y la

Virgen de la Consolación, con un bellissimo manto negro y una expresión a la vez serena y doliente, pintada en circunstancias familiares muy difíciles para el pintor, que había perdido recientemente a su hijo.

La Fundación Mapfre expone la sensual Virgen de la Consolación esta primavera, formando parte de la exposición «El canto del cisne», una recopilación de las mejores pinturas del salón academicista anterior a la insurgencia impresionista. Contemplo esos cuadros, todos ellos denostados hasta hace muy poco, ocultos en los almacenes de los museos, que casi se avergonzaban de haberlos adquirido hace tiempo, cuando esos pintores estaban de moda y alcanzaban altísimas cotizaciones; contemplo esos cuadros, algunos de los cuales rozan la perfección en su estilo, y me pregunto, con Dalí: ¿de verdad son tan malos? Y me respondo que son magníficos, y lo mismo parecen opinar los visitantes, algunos de ellos atónitos ante la belleza y el perfeccionismo de un estilo que les era desconocido y del que, si habían oído hablar, era en términos despectivos. ¿El canto del cisne o el resurgir del Ave Fénix? El tiempo lo dirá. Mientras, mejor admirarlos y disfrutarlos sin prejuicios. ●

## Farmacéuticos de letras y artes

Raúl Guerra Garrido

Lo había pronosticado como irremediable hace un par de tertulias; se ha cumplido el pronóstico y supongo que a estas alturas ya todos sabéis que la amabilidad, el cariño y la proximidad (y un algo de insensatez) de los socios de la AEFLA, Asociación Española de Farmacéuticos de Letras y Artes, me han nombrado presidente de la asociación más transversal que uno pueda imaginar entre gente de las dos culturas: profesionales de las ciencias de la salud aficionados a las humanidades: los hay acuarelistas, poetas, parmiólogos, concertinos, novelistas, escultores, estafermos, cantautores, historiadores, lisandriólogos, fotógrafos en blanco y negro y el completo arcoiris que la libre expresión de un pensamiento no esclavo parpadea. Agradecimiento y nostalgia son los sentimientos

que me ha provocado esta elección, las gracias de todo buen nacido y un bucle del tiempo que me lleva a un no recuerdo el día exacto de 1974, cuando apenas si había publicado mi primera novela y el entonces presidente del Consejo General, Ernesto Marcos Cañizares, me convocó a su despacho en compañía de otros colegas, también caminantes por el filo de navaja de eso que ya se había dado en llamar dos culturas, una doble lealtad en la que siempre me he instalado cómodamente. Al concluir la reunión ya estaba fundada la AEFLA; los fundadores eran, aquí su nombre en rendido homenaje y arbitrario orden alfabético, verso a verso:

Ginés de Albareda/Lorenzo Andreo/Jesús Arnuncio Villalba/Enrique Azpeitia/ Francisco Etxeberri/José María Fernández Nieto/Leonardo Gutiérrez Colomer/Quien esto escribe/Federico Muelas/Rafael Palma/Carlos Pérez-Acino.

Un año después se publicaba el primer número de la revista *República de las Letras*, bello título añoranza de



©Thinkstock

Muelas, con una hermosa portada tipográfica y con un insoslayable artículo sobre León Felipe, nuestra atalaya literaria. Y tantos años después compruebo que soy uno de los dos únicos supervivientes del día lustral, el otro es Andreo (¿Dónde estás, Lorenzo? Si lo lees, llama), una vuelta de tuerca más en el bucle de la memoria que se alivia en parte por coincidir con un gozoso milagro, la edición de *Castillo interior*, un compendio o muestrario emocional de poemas y reflexiones inéditas de León Felipe, antología a cargo de los profesores G. Santonja y J. Expósito. Dice el poeta prometeico: «Soy el más torpe y el más ciego de todos los poetas españoles, pero creo me salva el poder responder de todos mis versos con mi sangre». Cita que, salvando distancia y prosa, alivia

mi inaugurada presidencia, pues metafórica a la perfección mi voluntad para con la AEFLA; mi torpeza se verá suplida por la eficacia de una junta directiva cuajada de valores en sazón, elenco que enumero sin más orden que el de las mujeres primero, verso a verso:

Margarita Arroyo/Mari Sol Doris/Luis Truchado/José González Núñez/ Enrique Granda (por un descuido a corregir fuera de la foto oficial del equipo)/Víctor González Monje/Carlos del Castillo/Pedro Arcas.

Más la generosa colaboración de tantos y tantos veteranos compañeros de juntas anteriores y promesas de las venideras, versos del pleonasma alfaguara interminable, tantos nombres en la memoria. El agradecimiento es la memoria del corazón y el buen augurio de un futuro por colectivo preñado de esperanza. De ahí que, como en los mejores seriales, pueda decirse: continuará. ●



## Tu farmacia y Laboratorios Ordesa: soluciones pediátricas con la máxima garantía



### Una solución para cada necesidad

Laboratorios Ordesa, pioneros en el desarrollo de fórmulas infantiles innovadoras, sigue apostando por la investigación para dar respuesta a necesidades pediátricas concretas.

Para ello, ha creado una **eficaz gama de complementos alimenticios infantiles** que tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de niños y adolescentes.

Porque en Laboratorios Ordesa buscamos la mejor solución para la salud de los niños y la tranquilidad de los mayores.



Ayuda a reforzar las defensas naturales del organismo



El simbiótico avanzado para diarreas y otros trastornos digestivos



Mucho más que una simple Vitamina D



Tratamiento nutricional de los síntomas de TDAH



[www.ordesa.es](http://www.ordesa.es)  
[ordesawebprofesionales@ordesa.es](mailto:ordesawebprofesionales@ordesa.es)



# Un pequeño paso para el hombre. Un gran paso para el blanqueamiento dental.

La primera pasta dentífrica y colutorio formulados con la innovadora tecnología DENTAID technology nanorepair®, con nanopartículas de hidroxiapatita (elemento natural del diente) que devuelven el blanco natural de los dientes tras 10 días de uso\* y previenen la sensibilidad dental: **VITIS blanqueadora**



Baja abrasividad



## blanqueadora

Blanquea eficazmente y previene la sensibilidad dental



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

\* Estudio clínico de eficacia bajo control odontológico

**DENTAID**  
Expertos en Salud Bucal  
[www.dentaid.com](http://www.dentaid.com)