



n.º 589
junio 2020

el farmacéutico.es
PROFESIÓN Y CULTURA

Bienestar intestinal EN BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO



MAYO



Cerumenolítico oleoso⁴

• Esencia de trementina

CERUMENOLÍTICA

• DISUELVE

• REBLANDECE

• Aceite de Ricino

• LUBRICA

• Benzocaína
• Clorobutanol

ANESTÉSICA

• ALIVIA el prurito, quemazón y dolor

• Clorobutanol
• Fenol

ANTISÉPTICA

• EVITA riesgo de posibles infecciones!



POSOLOGÍA

Adultos y niños mayores de 2 años:



Instilar 2 ó 3 gotas en el oído mañana y noche durante 3 o 4 días



Vídeo de uso de Otocerum

Ver ficha técnica en pág. 48

¡¡ Oído al dato !!

5 millones de personas
en España sufren problemas
derivados por el **tapón de cera**



El medicamento cerumenolítico
con la **indicación** autorizada para
DISOLVER el tapón de cera



40-70% Semejante disuelve
lípidos³ a semejante

EL MEDICAMENTO QUE⁵

- DISUELVE el tapón
- FACILITA la eliminación o extracción **sin dolor**
- DISMINUYE riesgo de **infecciones**
- Sin agua ▶ **mantiene el pH del CAE⁶**

REIG JOFRE

TENA[®]

TENA y ORLYS[™] presentan su nueva gama de absorbentes totalmente transpirables

TENA Flex ProSkin

ÚNICO CON
CINTURÓN

ORLYS[™] ProSkin Pants

AMPLÍA SU GAMA
EN TALLA MEDIANA

TENA ProSkin Elástico

TOTALMENTE
TRANSPIRABLE



NUEVOS ENVASES

ORLYS[™] ProSkin Pants

80 UNIDADES **M** TALLA

DÍA C.N. 464008

NOCHE C.N. 494401

SUPERNOCHE C.N. 464065



AVALADO POR
DERMATÓLOGOS

TENA[®] ORLYS[™] Pants | essity

TENA y ORLYS ProSkin son marcas del Grupo Essity

el farmacéutico

PROFESIÓN Y CULTURA



www.facebook.com/elfarmaceticorevista



@elfarma20



elfarmaceticorevista

www.elfarmacutico.es

Sumario

EF n.º 589
junio 2020

12



Mujer & Farmacia

En opinión de Margarita López-Acosta, se debe seguir trabajando para lograr que exista «un balance de género real que permita que cualquier persona, sea hombre o mujer, pueda desarrollarse plenamente en nuestra sociedad».

17



Un día en la farmacia de...

Ana Teresa Jódar Pereña es titular de la farmacia de Alcazarén, en la provincia de Valladolid. Es una farmacéutica rural convencida y quiere desarrollar su carrera profesional en este pueblo de solo setecientos habitantes.

27



Profesión

Carlota Vizmanos habla de probióticos, prebióticos y simbióticos. Reconoce que hay controversia respecto a su consumo y recomienda que el farmacéutico esté preparado para afrontar las posibles preguntas de sus pacientes.

5 **Editorial**
Recuerdos
F. Pla

6 **Notifarma**

10 **Con firma**
La urgencia del Ágora d.C.:
farmacia pública y salud viral
J.F. Rodell

12 **Mujer & Farmacia**
Margarita López-Acosta.
Directora general para
España de Sanofi
J. March

17 **Un día en la farmacia de...**
Ana Teresa Jódar. Farmacia
Alcazarén (Alcazarén,
Valladolid)
F. Pla

22 **Profesión**
Infección urinaria y uso de
complementos alimenticios
F. Repilado

27 **Bienestar intestinal:
en búsqueda del equilibrio**
C. Vizmanos

36 **Microbiota, probióticos
y trastornos del espectro
autista (TEA)**
G. Álvarez

40 **Legislación**
Inventario de existencias
en la oficina de farmacia (I)
F.A. Fernández

43 **Pequeños anuncios**
Los anuncios de nuestros
lectores

44 **Consulta de gestión
patrimonial**
Farmaconsulting Transacciones, S.L.

46 **Vinos y libros**

49 **Detrás del espejo**
El mundo como burbuja
J. Esteva de Sagrera

50 **Un tuit en el herbario**
El pangolín chino
J.F. Olalla

Tiene a su disposición: MAGNESIOBOI

48,62 mg
de magnesio
por comprimido

404,85 mg
de lactato
de magnesio



C.N. 856567.2

NOMBRE DEL MEDICAMENTO Magnesioboi 48,62 mg comprimidos **COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA** Cada comprimido contiene 48,62 mg de magnesio, aportados por 404,85 mg de lactato de magnesio. Excipiente(s) con efecto conocido. Lactosa monohidrato (145,2 mg). Para consultar la lista completa de excipientes, ver sección 6.1. **FORMA FARMACÉUTICA** Comprimidos Los comprimidos son de color blanco hueso, redondos, biconvexos. **DATOS CLÍNICOS** **Indicaciones terapéuticas** Se emplea para la prevención de estados carenciales de magnesio debidos a dietas pobres en verduras, cereales integrales y legumbres que se manifiesten con debilidad y calambres musculares, que pudieran producirse en adultos y niños mayores de 12 años. **Posología y forma de administración** **Posología** Adultos y niños mayores de 12 años: Dosis media: de 1 a 2 comprimidos (de 48,62 mg a 97,24 mg de magnesio) con una cantidad suficiente de líquido, después de cada una de las tres comidas (de 146 mg a 292 mg de magnesio al día). Población pediátrica: Este medicamento no está recomendado para su uso en niños menores de 12 años debido a la escasez de datos sobre seguridad y eficacia. Otras poblaciones: En pacientes de edad avanzada con insuficiencia renal, la dosis y frecuencia de la administración de sales de magnesio debe ser modificada según el grado de incapacidad funcional renal. No se recomienda utilizar este medicamento de forma continuada, puesto que se puede producir hipermagnesemia e hipercalcemia (ver sección 4.4). Si los síntomas empeoran o persisten más de 7 días debe evaluarse la situación clínica. **Forma de administración** Vía oral. **Contraindicaciones** Hipersensibilidad al principio activo o a alguno de los excipientes incluidos en la sección 6.1. Insuficiencia renal grave por riesgo de hipermagnesemia. Bloqueo cardíaco, cardiopatía isquémica, arritmias. Coma diabético. Miastenia grave. Diarrea crónica, colitis ulcerosa. Ileostomía. Síntomas de apendicitis. **Advertencias y precauciones especiales de empleo** No administrar a niños menores de 12 años salvo mejor criterio médico. En enfermos con la función renal deteriorada y pacientes geriátricos con insuficiencia renal, puede causar hipermagnesemia y se debe ajustar la dosis adecuadamente (ver sección 4.2). No utilizar este medicamento de forma continuada. Si el tratamiento es prolongado, se deben controlar los niveles de magnesio y de calcio en sangre para prevenir la hipermagnesemia y la hipercalcemia (ver sección 4.2). La ingesta de este medicamento con el estómago vacío puede producir diarrea. Advertencias sobre excipientes Este medicamento contiene lactosa. Los pacientes con intolerancia hereditaria a galactosa, insuficiencia de lactasa de Lapp (insuficiencia observada en ciertas poblaciones de Laponia) o malabsorción de glucosa o galactosa no deben tomar este medicamento. **Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción** Están documentadas las siguientes interacciones del magnesio con otros medicamentos: **Tetraciclinas:** puede producirse una respuesta reducida a las tetraciclinas debido a una reducción de su absorción por quelación con el ión magnesio (divalente). Debido a ello, las tetraciclinas deben administrarse, al menos, dos horas antes o después del magnesio. **Quinolonas:** la administración simultánea o la administración de compuestos de magnesio muy próxima al tiempo de administración de una quinolona oral puede producir una reducción en su absorción y, por lo tanto, una reducción de la eficacia de la quinolona. Esto es debido a la posible formación de quelatos del magnesio con las quinolonas. Las tomas deben espaciarse, al menos, 2 horas. **Bifosfonatos:** Las sales de magnesio disminuyen la absorción de bifosfonatos. Las tomas deben espaciarse, al menos, 2 horas. **Calcio y alimentos ricos en calcio:** El consumo excesivo y prolongado de productos que contienen alcalinos como el magnesio y calcio puede causar elevadas concentraciones de calcio. En estas situaciones se debe controlar la ingesta de alimentos ricos en calcio. **Fertilidad, embarazo y lactancia** Embarazo La terapia farmacológica de magnesio conlleva el riesgo de inducir toxicidad, especialmente con dosis altas. Se recomienda la terapia nutricional por ser eficaz y no tóxica en la prevención de las consecuencias del déficit de magnesio en la gestación, en lugar de la terapia farmacológica. En casos necesarios se puede considerar el uso de este medicamento durante el embarazo. Lactancia El magnesio se excreta en la leche materna, pero a las dosis terapéuticas de este medicamento no se esperan efectos en los niños en período de lactancia. **Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas** La influencia de Magnesioboi sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas es nula o insignificante. **Reacciones adversas** Durante el período de utilización de Magnesioboi, se han notificado las siguientes reacciones adversas cuya frecuencia no se ha podido establecer con exactitud. Las más características han sido alteraciones gastrointestinales como diarrea acuosa (particularmente con dosis altas) y vómitos y con menor frecuencia aumento del magnesio en sangre en pacientes con insuficiencia renal grave, que se manifiesta con: somnolencia, diplopía, mareo, debilidad muscular, disminución de la tensión arterial. Para los síntomas de hipermagnesemia, ver sección 4.9. Notificación de sospechas de reacciones adversas: Es importante notificar sospechas de reacciones adversas al medicamento tras su autorización. Ello permite una supervisión continuada de la relación beneficio/riesgo del medicamento. Se invita a los profesionales sanitarios a notificar las sospechas de reacciones adversas a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de Medicamentos de Uso Humano: <https://www.notificaram.es>. **Sobredosis** En caso de intoxicación casual o intencionada, producida por la ingestión de dosis muy elevadas, o bien en enfermos con insuficiencia renal que cursen con oliguria, puede aparecer hipermagnesemia. En este caso pueden presentarse manifestaciones digestivas (náuseas y vómitos), neurológicas (somnolencia, diplopía, mareo, disartria, hiporreflexia o areflexia en miembros inferiores, trastornos de la deglución, de la fonación, parálisis muscular generalizada y, cuando se afecta la musculatura diafragmática, se puede producir depresión respiratoria y muerte) y cardiovasculares (rubefacción, hipotensión por vasodilatación periférica, bradicardia y otras arritmias cardíacas y paro cardíaco). El tratamiento inmediato de una hipermagnesemia consiste en medidas de soporte vital (respiración artificial) hasta que puedan inyectarse sales de calcio por vía intravenosa. El bloqueo hipermuscular asociado a hipermagnesemia es reversible administrando sales de calcio. Si la función renal es normal se deben administrar líquidos para eliminar el magnesio del cuerpo. Si la función renal está reducida o se trata de una hipermagnesemia grave será necesario recurrir a diálisis. No ocurre lo mismo en el caso de individuos con la función renal alterada, en cuyo caso, al no poder compensar el exceso con una mayor excreción, puede producirse una toxicidad importante. Con magnesemias de 1,5 a 2,5 mmoles/litro se presentan náuseas, vómitos, bradicardia e hipotensión; si la concentración sérica de magnesio alcanza los 2,5-5 mmoles/litro hay hiporreflexia, anomalías en el EEG y depresión general del SNC; cuando el magnesio sérico supera los 5 mmoles/litro se produce depresión respiratoria, coma y parada cardíaca asistólica. El aporte de suplementos de magnesio a individuos con la función renal alterada debe manejarse con precaución. **DATOS FARMACÉUTICOS** **Lista de excipientes** Lactosa monohidrato, macrogol 6000, croscarmelosa sódica, estearato de magnesio, talco. **Período de validez** 5 años. **Precauciones especiales de conservación** No requiere condiciones especiales de conservación. **Naturaleza y contenido del envase** Blisteres de aluminio/PVC, conteniendo 50 comprimidos por envase. **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. **TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN** Laboratorios Vicks, S.L. Avda. Bruselas, 24, 28108 Alcobendas (Madrid) **NÚMERO DE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN** 54.347 **FECHA DE LA REVISIÓN DEL TEXTO** Enero 2011. **REGIMEN DE PRESCRIPCIÓN/DISPENSACIÓN, PRESENTACIÓN Y PRECIO:** Medicamento no sujeto a prescripción médica. Magnesioboi 48,62 mg comprimidos, 50 comprimidos: PVP 10,51 €, PVP IVA 10,93 €.

Director científico:

Asunción Redín (aredin@edicionesmayo.es)

Director:

Francesc Pla (fpla@edicionesmayo.es)

Redactor jefe:

Javier March (jmarsh@edicionesmayo.es)

Redacción:

Silvia Estebarán (sestebaran@edicionesmayo.es)

Mercè López (mlopez@edicionesmayo.es)

Dirección artística y diseño:

Emili Sagóls

Comité científico:

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

A.M. Carmona, A. Garrote, J.R. Lladós,

F. Llambí, A. Pantaleoni

Edita:

MAYO

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

Mar Aunós: maunos@edicionesmayo.es

Madrid:

López de Hoyos, 286.

28043 Madrid.

Tel.: 914 115 800

Fax: 915 159 693

Raquel Morán: raquelmoran@edicionesmayo.es

Depósito legal:

B. 10.516-84

ISSN 0213-7283

Suscripciones:

90,75 euros

Control voluntario de la difusión por

Tirada: 20.500 ejemplares

© Fotografías: 123RF.com

© 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.



Recuerdos

Los cajones olvidados, como la memoria, van acumulando polvo. La memoria va superponiendo estratos, uno encima de otro. Pero incluso los más antiguos siguen allí. A veces por olvido, y otras por miedo, dejamos de visitarlos, a los cajones y a la memoria. Hay días en los que la nostalgia es capaz de vencer al olvido o a la cobardía, y una atracción poderosa te acerca a ellos y te pones a bucear en los recuerdos o a revolver las carpetas antiguas. O las dos cosas a la vez.

Lo peor que puede pasarte cuando eso sucede es hacer el ridículo y no reconocerte en tus recuerdos o no ser capaz de descifrar las palabras que pusiste en esos papeles que empiezan a amarillear, pero otras veces no es así, y, después de esa visita, eres más consciente de que lo que ahora vives o dices está arraigado en la tierra que has pisado y aún pisas:

- «1. El negocio basado en el margen del medicamento tiene unas perspectivas peores que las que se podían tener hace veinte años.
2. Hace una década que las farmacias del mundo están sufriendo la disminución de sus márgenes de intermediación.
3. La incorporación de nuevos medicamentos dispensables en oficina de farmacia, que sean valorados por los reguladores como coste/eficientes, ha disminuido drásticamente.
4. El tamaño y el modelo societario de las farmacias son determinantes para el análisis de la estrategia a seguir.
5. El valor añadido que los profesionales aportan está basado en sus conocimientos y habilidades, y el valor añadido es lo que al final se acaba pagando.
6. No existen modelos mejores y peores; el modelo mejor es el que es coherente con los objetivos que se buscan.
7. La búsqueda de salidas a una mala situación no puede hacer perder de vista la función sanitaria de las farmacias. Perder la identidad es el primer paso para perder la razón de ser.
8. No es posible encontrar una vía de progreso que ignore el valor del farmacéutico como profesional sanitario o que no contemple un modelo empresarial adaptado a un escenario económico más exigente que busca la eficiencia y el ahorro de recursos.
9. Nadie va a venir a nuestro rescate; al contrario, algunos esperan ver pasar nuestro cadáver.
10. Somos muchos, pero muchos menos que la mayoría.
11. El sector debe dedicar recursos suficientes (intelectuales y económicos) al proceso de reflexión y a consolidar al sector como un agente influyente y capaz de generar riqueza.
12. No podemos apelar al valor de lo colectivo sólo cuando vemos peligrar lo individual.
13. Elegir siempre tiene el riesgo de la equivocación; la única manera de evitar el riesgo es no hacer nada».

Pues lo dije en su momento y aún me suena bien. ●

Francesc Pla



Notifarma

Arkopharma lanza un preparado con jalea real que ayuda al sistema inmune



Arkopharma Laboratorios ha lanzado ArkoReal® Inmunidad, un preparado farmacéutico a base de jalea real, combinado con equinácea, própolis, polen y miel, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune.

Estudios *in vitro* han demostrado una estimulación del sistema inmunitario gracias a la apalbúmina, una proteína contenida en la jalea real. Además, su combinación con plantas medicinales, como la equinácea, puede ser de ayuda para disminuir los síntomas propios del resfriado común.

«En el caso de ArkoReal® Inmunidad, la combinación de jalea real, própolis verde, própolis marrón, miel de Manuka, equinácea y polen, permite una acción inmunoestimulante e inmunomoduladora, así como una protección frente a las agresiones externas, como el virus de la gripe», comenta Rosa Torres, jefa de Producto de ArkoReal®. De hecho, un estudio realizado con equinácea confirma la disminución en un 23% de los síntomas asociados al resfriado común.

Los preparados de jalea real, como ArkoReal® Inmunidad, también pueden resultar de ayuda en épocas de mayor cansancio. «En estos casos en los que el organismo necesita un aporte extra de fuerza y vitalidad puede ser útil, pues actúa como reconstituyente natural y ayuda a disminuir la fatiga gracias a sus antioxidantes, vitaminas y glúcidos del polen», sostiene Rosa Torres.

Arkoreal® Inmunidad es un producto 100% natural, sin conservantes químicos, colorantes ni pesticidas, 100% BIO, y pueden tomarlo tanto adultos como niños a partir de los 12 años.



 www.arkopharma.com/es-ES

NeuraxBiotic Zen®, el probiótico para el bienestar y el equilibrio interior

Neuraxpharm, laboratorio especialista en el sistema nervioso central, amplía su *demécum* de productos de autocuidado en Europa con NeuraxBiotic Zen®, un complemento alimenticio a base de un exclusivo probiótico, *Lactobacillus plantarum* DR7 (solicitud de patente presentada), y magnesio, indicado para ayudar a relajar-se de forma natural.

El nuevo complemento alimenticio de Neuraxpharm está indicado como alternativa segura para ayudar a sentirse mejor de forma natural. NeuraxBiotic Zen® ha sido testado mediante un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo, realizado en adultos con estrés y con un seguimiento de 12 semanas, en el que se ha demostrado que este probiótico mejora la función psicológica en las distintas variables analizadas.

Asimismo, las investigaciones demuestran que las cepas de probióticos como *L. plantarum* DR7, también llamadas «psicobióticos», pueden ejercer sus efectos beneficiosos a través de la modulación del eje intestino-cerebro. Como alternativa natural y segura, NeuraxBiotic Zen® complementa otras formas de hacer frente al estrés. La dosis recomendada del nuevo complemento alimenticio de Neuraxpharm es una cápsula diaria durante, al menos, 90 días.

NeuraxBiotic Zen® está disponible en farmacias desde el 1 de junio. Si desea más información sobre el producto, puede visitar la siguiente página web: www.neuraxbioticzen.es.



 www.neuraxpharm.es

Alfasigma al lado de la angiología y cirugía vascular en la pandemia por la COVID-19

En Alfasigma siguen apostando por todas las iniciativas de investigación que ayuden a aportar nuevas evidencias para hacer frente a la grave crisis sanitaria que supone la pandemia por la COVID-19 y que, desgraciadamente, se ha llevado tantas vidas por delante.

Por ello, han querido ser partícipes de la iniciativa auspiciada por la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascular (SEACV), a través de su Red de Investigación Vascular (RIV) y con el patrocinio del Estudio Nacional, bajo el nombre «COVID-VAS RIV», en el que colaboran la mayoría de los servicios de angiología y cirugía vascular del territorio español, y con el que se pretende dar a conocer el impacto que ejerce el virus sobre los pacientes que precisan una intervención quirúrgica por parte de angiología y cirugía vascular, con el fin de aportar nuevas evidencias aplicables al manejo hospitalario de los pacientes afectados y al establecimiento de factores pronóstico que ayuden a la toma precoz de decisiones terapéuticas.



<https://seacv.es/participa-en-la-investigacion-covid-vas-riv/>

Llega Puntualsenna®, el sen en gotas

Laboratorios Lainco comunica el lanzamiento de Puntualsenna® 15 mL gotas orales, complemento alimenticio a base de sennósidos B procedentes de *Cassia angustifolia* indicado para normalizar la función del tracto intestinal.

La forma farmacéutica en gotas resulta ideal para casi todos, ya que son prácticas y cómodas de tomar. Con una toma preferentemente por la noche se consigue el efecto deseado a la mañana siguiente.

Puntualsenna® reemplaza al reconocido laxante Puntual®, medicamento que durante décadas ha estado resolviendo eficazmente los problemas de estreñimiento ocasional y que dejará de estar disponible cuando se agoten las existencias.

Puntualsenna® (CN 185841.2) ya está a disposición de las farmacias y está indicado para todas las personas con problemas de regularidad intestinal.



<https://www.lainco.es/puntualsenna>

ProFaes4 Mujer contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

ProFaes4 Mujer, de Faes Farma, es un complemento probiótico especialmente diseñado para fortalecer el bienestar de la mujer.

Se trata del primer probiótico que combina *L. gasseri*, consorcio Lab4, arándano rojo (Pacran®) y vitaminas B₆ y C, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga, a regular la función psicológica y la actividad hormonal, y contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario. ProFaes4 Mujer refuerza la salud general femenina y ayuda a prevenir la sintomatología urinaria.

El arándano rojo se ha utilizado tradicionalmente por sus propiedades frente a las infecciones del tracto urinario. Los principales compuestos activos que pueden contribuir a sus beneficios para la salud son: ácidos fenólicos, flavonoides, antocianinas, proantocianidinas y triterpenoides. En concreto, las proantocianidinas del tipo A son responsables de inhibir la adhesión de *Escherichia coli* a las células uroepiteliales; asimismo, evitan la adherencia de *E. coli* a la superficie mucosa del tracto urinario y, por tanto, inhiben la proliferación bacteriana.

La eficacia de Pacran® se ha demostrado en ensayos clínicos que avalan la reducción de la incidencia de infecciones por *E. coli* y la reducción de la incidencia de infecciones recurrentes del tracto urinario.

ProFaes4 Mujer se vende en farmacias con un PVP Rec. de 19,70 €.



www.faesfarma.com

DermaPlast® Active presenta un nuevo gel antirrozaduras

Cuando se practica deporte, algunas partes del cuerpo, como el cuello, los pezones, las axilas, la cintura, la parte interna de los muslos o los pies, son especialmente propensas a las rozaduras. Ahora ya se puede proteger la piel por adelantado con el nuevo gel antirrozaduras DermaPlast® Active, una barrera invisible, transpirable y resistente al agua y al sudor, por lo que es idóneo para usar incluso con todo tipo de indumentaria deportiva. Además, es inodoro y de larga duración, con una tolerancia cutánea muy alta.

Los productos DermaPlast® Active están diseñados para ayudar al deportista, *antes, durante y después* de la práctica deportiva:

- **Antes:** aplicación de calor. El calor estimula la circulación sanguínea y con ello el retorno linfático, y también mejora la extensibilidad de tendones y ligamentos, relaja los tejidos en tensión y acelera la limpieza del organismo en la zona lesionada. Debido a la mejora de la circulación, el aporte de nutrientes a los tejidos y la eliminación de los residuos se realizan con más rapidez.



- **Durante:** estabilización y refuerzo. Para estabilizar las articulaciones o aliviar los ligamentos dañados por esguinces y roturas fibrilares durante la práctica deportiva, se recomienda el uso de vendajes funcionales. El vendaje de fijación, también conocido como «tape deportivo», estabiliza y protege la zona afectada y ayuda a evitar los movimientos dolorosos. Las cintas kinesiológicas, por otra parte, se utilizan normalmente para articulaciones y ligamentos, así como para músculos tensos o lesionados, sin tanta restricción de movimientos.
- **Después:** aplicación de frío. En el curso de las actividades deportivas es fácil torcerse un tobillo, una rodilla o magullarse el hombro. Para ali-

viar el dolor de estas pequeñas lesiones, la recomendación es aplicar frío en la zona afectada, ya que tiene como beneficio reducir y prevenir la inflamación, a la vez que posee un efecto anestésico local.



 www.hartmann.es

Cranbioma: el complemento alimenticio que contribuye al bienestar urinario con eficacia antirrecurrencias

CumLaude lab amplía la gama de productos para infecciones urinarias con el nuevo lanzamiento de un complemento alimenticio: Cranbioma Cápsulas.

La cistitis es la ITU más recurrente en mujeres y se da mayoritariamente en la vejiga (un 90% de las veces) causada por la bacteria *Escherichia coli*. Un 50% de las mujeres la sufren al menos una vez en la vida, y el 25% padecen recidivas.

La bacteria se adhiere a las paredes de las células de la vejiga, provoca una inflamación y finalmente una infección que causa molestia e incomodidad en el día a día de la salud de las mujeres.

Además del tratamiento oral que puede recetar el médico en una ITU, añadir un complemento preventivo para futuras infecciones contribuye al bienestar urinario y a evitar las recaídas.

Formado principalmente por las proantocianidinas (PAC) del extracto de arándano rojo, Cranbioma (CN: 198727.3) disminuye la adherencia de la bacteria *E. coli* en la pared de la vejiga. Las vitaminas C y D₃ contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Además, su formulación se ve diferenciada por los prebióticos, favoreciendo que la zona intestinal y urogenital estén enriquecidas con lactobacilos y bifidobacterias, reforzando así el sistema inmunitario de nuestro organismo.

Se aconseja tomar una cápsula durante el desayuno junto con un vaso de agua en ambos casos: durante la infección y durante la prevención de futuras infecciones, ya que se minimiza la infección cuando aparecen los primeros síntomas.



 <https://www.cumlaudelab.com/>

Aprender es un camino sin final ¿Nos acompañas?

Consulta toda nuestra oferta formativa en fedefarma.com e insíbete a nuestros cursos presenciales y online para seguir reforzando el perfil profesional y la rentabilidad de tu farmacia.



Josep F. Rodell Valls

Deontologia.
Col·legi de Farmacèutics
de Barcelona

“El error sería no poner en valor todo aquello que hemos aportado y aprendido, entendiendo que una vez identificado nos ofrece la posibilidad de crecer y nos impulsa hacia delante”

La urgencia del Ágora d.C.: farmacia pública y salud viral

Toda noche, por larga y sombría que parezca, tiene su amanecer»

Macbeth

Ahora que ya sabemos que los virus se transmiten por el territorio sin entender demasiado de fronteras, siempre móviles y diferentes según la época, nos convendría aprehender que el talento también se mueve. Es libre en su espíritu, y debemos esforzarnos como sociedad para crear el contexto propicio y las circunstancias adecuadas a fin de promover la vuelta a su lugar de origen. Porque lo malo no es que los profesionales, una vez hayan cursado sus estudios aquí, se vayan a otros lugares a enriquecer su formación, sino que el desequilibrio radica en que no vuelvan, porque sólo así retorna la inversión a la comunidad.

Y el desequilibrio se manifiesta cuando menos te lo esperas. Cualquier viernes gris por la tarde, y siendo 13 de marzo de 2020 en España y dos días después de que la OMS anunciase oficialmente que se declaraba la pandemia provocada por la infección del SARS-CoV-2, las más de 22.000 oficinas de farmacia no han sido fáciles de gestionar. Una vez más, el primer profesional sanitario al que han encontrado las personas, algunas angustiadas, otras con miedo, ha sido el del colectivo farmacéutico.

Sin ninguna duda y total seguridad durante el confinamiento, el frente de los hospitales y las UCI han sido el campo de batalla donde, no siempre con los EPI necesarios, se ha librado el duro combate a esta emergencia sanitaria que ha comportado en esta fase la COVID-19. En más casos de los deseables, las muertes contadas por esta zoonosis, a veces en soledad y lejos de las personas queridas, han sido muy dolorosas, sentidas y en ocasiones sin un último «hasta siempre» acompañando el duelo por venir.

Los virus son como unos piratas y, a veces, las palabras deberían medirse, porque una co-

sa es vender, desde la mala política, recetas mágicas, y otra muy diferente el (valor) de dispensar desde el mostrador medicamentos y de dotar a los productos sanitarios de un buen consejo en su uso.

Pero la oportunidad mira al futuro, y me ha surgido la duda de si la imagen registrada por la sociedad española y por la administración sanitaria obedece a la realidad profesional vivida en la farmacia comunitaria.

En la Atenas de la Grecia clásica existió la llamada Ágora, que fue el centro de reuniones donde se tomaban las decisiones. Recordemos ahora aquella Ágora ateniense y aprovechemos la oportunidad que nos está ofreciendo todo lo vivido en estos meses para proyectar de una manera clara y desacomplejada la imagen de lo que somos y el orgullo galeno del que venimos.

Vacunas, test de detección individual, declaración obligatoria urgente, inmunidad de grupo, ensayos con medicamentos con el fin de encontrar tratamiento, preventivo o una vez infectados, etc., son líneas que han de aportar solución a la pandemia. *A posteriori* es cuando se suele medir el grado de acierto, pero es en las transiciones donde se redefinen los futuros.

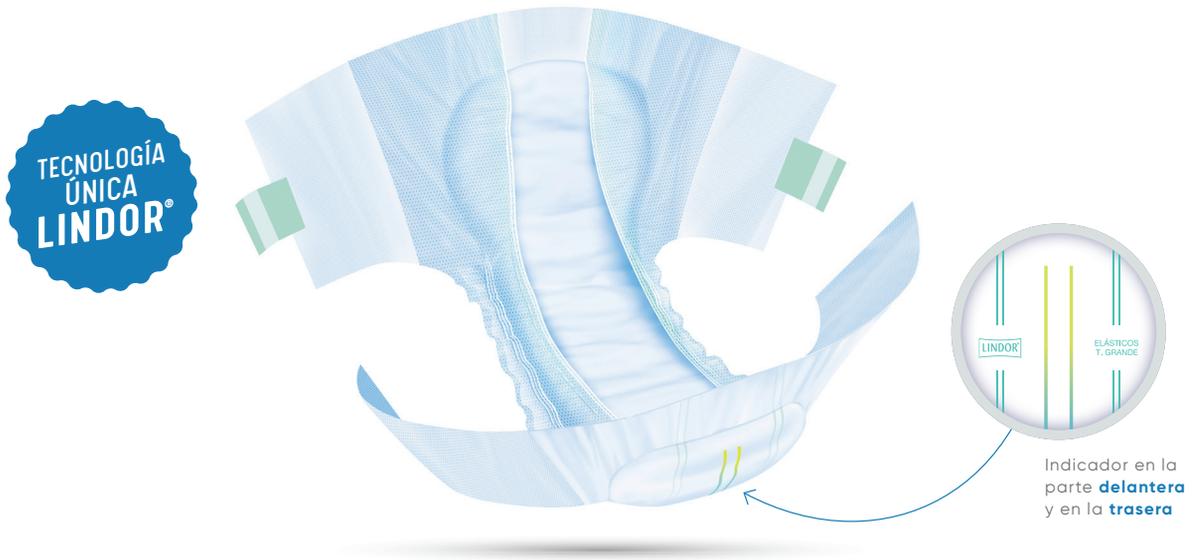
Así pues, aprovechemos en el mundo d.C. (después o post-coronavirus) esta energía de activación determinante en las reacciones químicas para fortalecer la imagen de la farmacia comunitaria y para posicionarnos adecuadamente en este momento.

El error, siempre tan humano y presente, sería no poner en valor todo aquello que hemos aportado y aprendido, entendiendo que una vez identificado nos ofrece la posibilidad de crecer y nos impulsa hacia delante: podemos equivocarnos, pero la recertificación viene homologada y reconocida porque lo urgente no debería solapar lo importante.

Se me cruzaron las palabras o se me enredó la lengua cuando quise escribir: **farmacia comunitaria y salud pública.** ●



SABER CUÁNDO CAMBIAR EL ABSORBENTE, LO CAMBIA TODO



TECNOLOGÍA ÚNICA LINDOR®

NUEVO INDICADOR DE CAMBIO*

Ahora, **puedes ver fácilmente** y **desde el exterior** el nivel de saturación de cada absorbente. **Sin abrirlo para comprobarlo**. Toda la información que necesitas, de un vistazo y desde cualquier ángulo.



SABER OBJETIVAMENTE CUÁNDO CAMBIAR EL ABSORBENTE**



REDUCE EL GASTO ECONÓMICO**



APROVECHA AL MÁXIMO CADA ABSORBENTE**



MENOS MOLESTIAS PARA LOS PACIENTES**

*Disponible en absorbentes anatómicos y elásticos.

**Según un estudio realizado en una residencia de gente mayor con Lindor® elástico Noche durante 1 semana, comparando versión con indicador de cambio respecto a versión sin.

COMPROMETIDOS CON LA INCONTINENCIA.
COMPROMETIDOS CON LAS PERSONAS.





♀ Mujer & Farmacia

Margarita López-Acosta

Directora General para España de Sanofi

Texto: Javier March
Fotografías: Lucía Moreno Diz

«El sector farmacéutico presenta uno de los índices más altos de presencia femenina en puestos directivos de la economía española»

Margarita López-Acosta piensa que se debe seguir trabajando para lograr que exista «un balance de género real que permita que cualquier persona, sea hombre o mujer, pueda desarrollarse plenamente en nuestra sociedad», pero también es consciente de que el sector farmacéutico es un referente en este sentido. De ello y de su trayectoria profesional nos habla en esta entrevista.



– Antes de abordar el tema «Mujer & Farmacia» que motiva esta serie de entrevistas, me gustaría referirme brevemente a la actualidad: ¿cómo está afectando a la industria farmacéutica la crisis del coronavirus?

– Nadie se esperaba una crisis como la que estamos viviendo y, por lo tanto, nos ha impactado a todos de una manera u otra. Nuestra prioridad era clara desde un primer momento: la salud y el bienestar de nuestra gente y, por supuesto, garantizar que nuestros medicamentos pudieran seguir llegando a aquellos pacientes que los necesitan. Y la verdad es que, a pesar de que ha significado un esfuerzo ingente por parte de todos los equipos y muchísima gente de la compañía, puedo decir con plena satisfacción, pero también con humildad, que, hasta ahora, lo hemos logrado.

Y me gustaría subrayar que no ha sido sólo Sanofi sino todo el sector de la salud el que ha demostrado que está haciendo una labor importantísima para ayudar a la sociedad. Estos días se han puesto de manifiesto el papel fundamental que juega la industria farmacéutica y el valor que aportamos. En este sentido, no puedo estar más orgullosa de la labor que todos estamos realizando para luchar contra esta pandemia. Evidentemente, merecen una mención especial todos los profesionales sanitarios, médicos y farmacéuticos que han luchado en primera línea contra este virus. Yo me siento muy orgullosa de vivir en un país con el nivel y compromiso de nuestro colectivo sanitario.

“Estos días se han puesto de manifiesto el papel fundamental que juega la industria farmacéutica y el valor que aportamos”

– ¿Cuáles son las perspectivas de futuro? El riesgo de nuevas pandemias parece claro. ¿Está preparada la industria farmacéutica?

– Es muy complejo hacer frente a una crisis sanitaria de estas características ya que tiene muchas derivadas e implicaciones mundiales. Estamos hablando de millones de personas, de sociedades enteras, de regiones y de países de todo el planeta que deben hacer frente a algo que nadie preveía. Creo que de esta crisis vamos a aprender muchas lecciones, y una de ellas va a ser la de ser conscientes de que puede volver a ocurrir.

Dicho esto, creo que la industria está preparada para afrontar rebotes o nuevas pandemias. Y cuando digo que está preparada me refiero a que, en esta crisis que



ahora nos impacta, hemos sido capaces de reaccionar a una velocidad relevante, colaborando con las autoridades sanitarias para garantizar el suministro de medicamentos esenciales para los pacientes pero también trabajando conjuntamente, tanto con autoridades como incluso con otras compañías, para intentar buscar una solución que nos permita doblegar al virus, tanto en el diagnóstico y la prevención como en el tratamiento de la COVID-19. Confío en que lo logremos y en que lo hagamos cuanto antes.

– Ahora sí, me centro en el tema «Mujer & Farmacia». En su opinión, ¿cuáles son las razones por las que la profesión farmacéutica en España ha pasado a ser una profesión eminentemente femenina?

– Es cierto que, igual que pasa en otras profesiones, somos más mujeres farmacéuticas que hombres, pero no piense que esto es algo que siempre ha sido así. Hace unos meses, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid organizó una interesante exposición sobre pioneras farmacéuticas donde se ponían sobre la mesa datos muy reveladores, como, por ejemplo, que la presencia femenina en esta profesión pasó de ser de menos del 1% en 1918 a un 28% en 1936. Hoy en día esa cifra está entre un 73 y un 83%. De hecho, después de enfermería y psicología, farmacia es la profesión sanitaria con mayor presencia de mujeres colegiadas. ¿Los motivos? No creo que sea un tema concreto y, probablemente, dependerá de cada persona, así que mi mejor respuesta es la de exponer mi propia experiencia personal: en mi caso, lo que me motivó a estudiar farmacia fue poder realizar una profesión que im-

Una trayectoria profesional sólida

- Margarita López-Acosta es licenciada en Farmacia con más de 35 años de experiencia en el sector sanitario y la industria farmacéutica, donde ha trabajado en empresas como Abbott, Aventis y, desde 2003, Sanofi.
- Inició su carrera profesional en áreas de perfil técnico, como departamentos de Calidad, y luego pasó a posiciones de gestión estratégica de negocios tanto en España como en roles internacionales, trabajando en países como Francia o Suecia.
- Desde 2016 ocupa la posición de directora general de la Unidad de Negocio de Diabetes y Cardiovascular para España y Portugal, tarea que compagina con su rol de directora general de Sanofi en España.

plicara trabajar en el ámbito de la salud y ayudar a otras personas. Y la verdad es que estoy muy satisfecha con la decisión que tomé, porque eso es a lo que precisamente siento que me dedico.

– **¿Esta realidad se traslada de una manera proporcional a los puestos de responsabilidad empresarial o institucional? ¿Qué ocurre concretamente en la industria farmacéutica?**

– Creo que todavía falta camino por recorrer y que debemos seguir trabajando para lograr que exista un balance de género real que permita que cualquier persona, sea hombre o mujer, pueda desarrollarse plenamente en nuestra sociedad. Es evidente, sin embargo, que no podemos analizarlo todo con la misma vara de medir, ya que, seguramente, existen diferencias en función de los sectores.

Sí le puedo decir que el sector farmacéutico es un referente en este aspecto, ya que muestra uno de los índices más altos de presencia femenina en puestos directivos de la economía española. Los datos que manejamos desde Farmaindustria nos dicen que hoy el 52% de los profesionales de las compañías farmacéuticas innovadoras somos mujeres, cifra que aumenta al 64% en los equipos dedicados directamente a la I+D. Además, los comités de dirección de las compañías farmacéuticas cuentan con un 41,3% de mujeres, por encima de la media de otros sectores.

– **En la reunión que organizamos en octubre para preparar esta serie de entrevistas, dijo que le gustaría «que ninguna otra farmacéutica que quisiera dedicarse a la industria tuviera que esperar tantos años como yo esperé para llegar adonde llegué». ¿Puede ampliar esta experiencia personal?**

– Bueno, creo que esta frase tiene sentido si se pone en el contexto adecuado. Es cierto que he luchado mucho por llegar a mi realidad actual, pero eso no quita que el resto, hombres y mujeres, también lo hayan hecho por lograr sus objetivos. Mi punto de vista tiene que ver con que el entorno social y laboral que yo me encontré hace ya unos años dista mucho del actual, y como muestra de ello, qué mejor que esta entrevista. Quiero decir que hoy las empresas y la sociedad han tomado conciencia de la importancia de esa



“**Las empresas y la sociedad han tomado conciencia de la importancia de esa igualdad real entre personas diversas, sea esa diversidad por el motivo que sea»**

igualdad real entre personas diversas, sea esa diversidad por el motivo que sea.

– **¿Cree que actualmente es más fácil para una mujer farmacéutica abrirse paso en el ámbito de la industria farmacéutica?**

– La respuesta va en línea con lo que comentaba en la pregunta anterior. Evidentemente, hay más facilidades porque

la sociedad y la industria han evolucionado en este ámbito, pero ello no quita que no haya que esforzarse y que sigan existiendo barreras. Por todo ello no quisiera caer en la complacencia, ya que debemos seguir trabajando para que estas buenas cifras que refleja el sector farmacéutico en diversidad y balance de género sigan así e incluso mejoren. Si echamos la vista atrás nos damos cuenta, como cuando le hablaba de las mujeres farmacéuticas pioneras, que hemos hecho grandes avances. Fíjese en que, según los datos de la exposición a la que antes hacía referencia, a principios del siglo pasado, cuando una chica quería estudiar farmacia, la familia debía pedir un permiso especial al catedrático de la Universidad. Es cierto que han pasado muchos años de esto y que ahora nos parece algo inconcebible, pero para poder comparar, creo que también es bueno que veamos cómo estábamos hace unos años y cómo estamos ahora. Hemos dado pasos importantes hacia adelante, aunque, como decía, esto no debe ser un freno para seguir evolucionando.

– ¿Está a favor de las políticas de discriminación positiva?

– Sinceramente, estoy a favor de todo aquello que ayude a normalizar aspectos que todavía hoy no son normales. No me gusta el concepto «discriminación», pues tiene un componente negativo, y tampoco creo que debamos aceptar que la mejor estrategia es discriminar a otro colectivo. Creo que hay que trabajar estos aspectos desde la base, desde la educación, y garantizar que, de manera real y efectiva, no haya ninguna barrera para que el talento y el valor de una mujer puedan desarrollarse con las mismas oportunidades que en el caso de un hombre. Y para que ello ocurra no sólo hacen falta políticas de relaciones humanas, sino también una evolución de la sociedad real que deje atrás los prejuicios del pasado.

– Quisiera repasar un poco su trayectoria profesional. Cuando estudió farmacia, ¿en algún momento se planteó dedicarse a la farmacia comunitaria?, ¿o sus objetivos fueron otros desde el primer momento?

“**De mi etapa en Suecia recuerdo el enorme compromiso por respetar la conciliación entre vida personal y profesional»**

– Cuando estudié farmacia, lo que quería realmente era abrirme un camino profesional y dedicarme a ello. Yo creo que la mayoría de nosotros no visualizamos cómo va a ser nuestra carrera profesional cuando estudiamos. Quizás tenemos una visión a corto plazo, y luego la vida profesional y también la vida personal te van marcando el camino. Probablemente visualicé el dedicarme a la farmacia comunitaria.

ODAMIDA



Laboratorio Químico Biológico Pelayo

ría como una opción entre otras, y al final la vida me ha llevado a desarrollar mi carrera en la industria farmacéutica, aspecto del que me siento muy orgullosa.

– Sus primeros pasos profesionales fueron en áreas de perfil técnico. ¿Cómo se pasa de desarrollar estos trabajos a dirigir un laboratorio?

– Arranqué mi periplo profesional en un área interesantísima como es la de la calidad, y poco a poco fui evolucionando a posiciones más propias del ámbito del *marketing* y comercial, lo que me ayudó a tener una visión más transversal de todo lo que implica el trabajo que hacemos. Respecto a la pregunta, yo creo que es un cúmulo de trabajo, compromiso, ganas de crecer y aprender y, sin duda, también tener la suerte de haber coincidido con equipos y jefes que han confiado en mí y me han ayudado.

– Ha trabajado en otros países además de España. ¿Ha observado entre ellos diferencias marcables en la forma de trabajar? ¿Y en lo que respecta al papel de la mujer en la industria?

– Sin duda he visto y aprendido mucho de mi experiencia en otros países, pero también creo que hay muchos profesionales de otros países que trabajan en España que han aprendido cosas de nuestra forma de trabajar. Es cierto que, por ejemplo, de mi etapa en Suecia recuerdo el enorme compromiso por respetar la conciliación entre vida personal y profesional. Hoy es algo que aquí también se trabaja y respeta mucho, pero en aquella época sí sentí que estaban más avanzados que nosotros.

– En el caso concreto de Sanofi, ¿hay paridad hombres-mujeres? ¿Desarrolla Sanofi políticas para favorecer la incorporación de la mujer al mundo laboral?

– Es parte de nuestro ADN. La esencia de nuestra compañía es trabajar para las personas, en este caso los pacientes, por lo que esa motivación, pero también esa responsabilidad, la aplicamos asimismo en nuestro esfuerzo diario por lograr un entorno de trabajo inclusivo y diverso, y donde las oportunidades sean equánimes para todos y cada uno de los perfiles que forman esta organización.

En este sentido puedo decirle que en la compañía que tengo el honor de liderar, el porcentaje de mujeres y hombres está en la línea de la media del sector ya que es del 50%, y que, en cuanto a directivos, el 67% somos mujeres. Creo que estas cifras muestran el claro compromiso de nuestro equipo en esta materia.

También me gustaría destacar que en Sanofi disponemos de un Plan de Igualdad que incluye además una Comisión de Igualdad, que cuenta con representación de los trabajadores para dar seguimiento a los diferentes temas y definir acciones que fomenten la igualdad. También contamos con una agente de igualdad dentro de nuestra organización, cuyo rol es clave para asegurar la implemen-



“**Hay que garantizar que, de manera real y efectiva, no haya ninguna barrera para que el talento y el valor de una mujer puedan desarrollarse con las mismas oportunidades que en el caso de un hombre»**

tación de dichas acciones. Igualmente disponemos de embajadores del «balance de género» a nivel filial y de una red de personas trabajando en esta materia a nivel europeo y global.

– Aunque ejerce en la industria, me gustaría acabar preguntándole cómo ve el futuro de la farmacia comunitaria en España.

– Bueno, creo que no descubro nada nuevo si refuerzo el rol crítico que tiene la farmacia comunitaria, más si cabe en este contexto de pandemia. Para mí, los farmacéuticos comunitarios son una de las caras visibles del entorno de la salud en el ciudadano, y esto les da un valor enorme a la hora de asesorar, cuidar y ayudar a las personas. No dudo de que eso vaya a seguir siendo así, probablemente con la lógica evolución e implantación de nuevos canales digitales para interactuar con el paciente y el ciudadano, pero la esencia de su función se va a mantener porque, y ahora ya hablo como ciudadana, los necesitamos. ●

● Un día en la farmacia de...

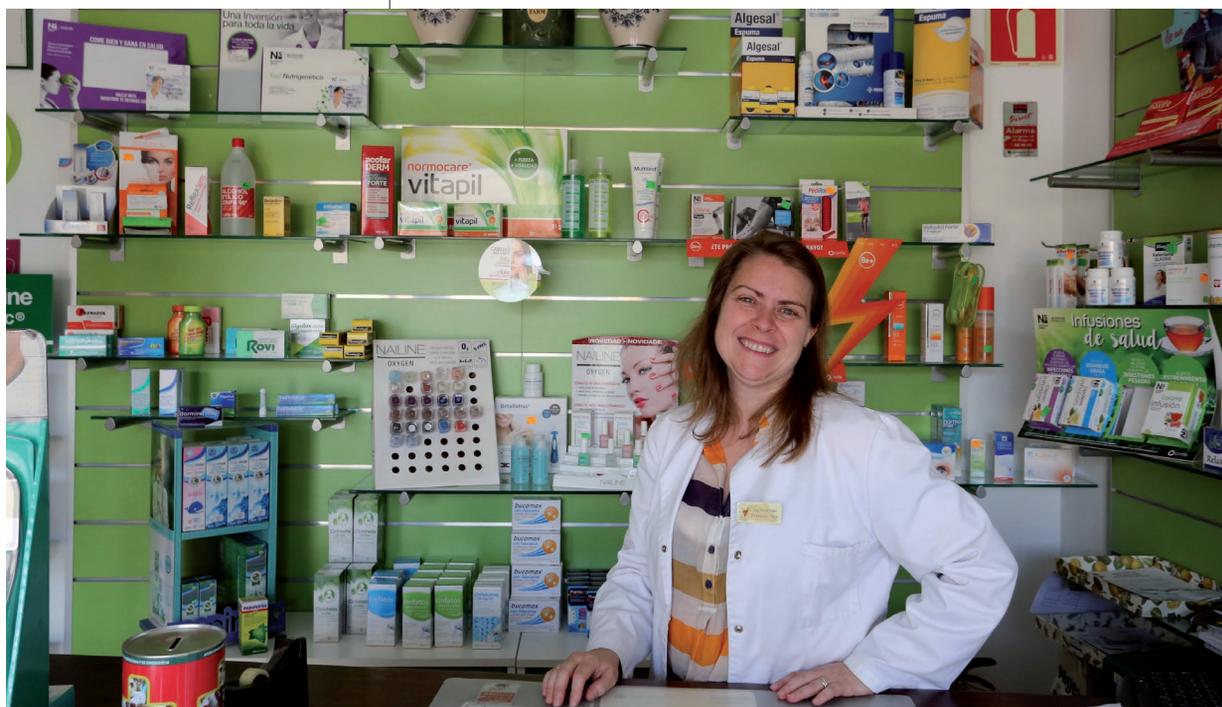
Texto: Francesc Pla
Fotografías: ©Ruben Cacho

Ana Teresa Jódar
Farmacia Alcazarén (Alcazarén, Valladolid)

Vocación de farmacéutica rural

“
Quiero creer que se puede seguir dando una atención farmacéutica de calidad en los núcleos rurales, y apuesto por ello. Tengo proyectos de futuro aquí y lucharé por ellos como una jabata»

Ana Teresa Jódar Pereña se licenció en Farmacia por la Universidad de Salamanca y en la Isabel I de Burgos en Nutrición. Posee un máster en atención farmacéutica por la Universidad de Valencia y es especialista en ortopedia por la Universidad de Alcalá de Henares. Actualmente es titular de la Farmacia Alcazarén, vocal de Ortopedia en el COF de Valladolid y en el Consejo de Castilla y León, y directora del Posgrado de Experto en Ortopedia de la Universidad Isabel I de Burgos.



El rojo de la sangre de Ana Teresa Jódar algo debe tener que ver con el color de la cruz de la farmacia de sus padres. Una familia farmacéutica: el padre, ya fallecido, la madre y su hermano mayor comparten profesión. Cuando era una niña imaginaba que sería médico de bebés, y de joven su pasión por la química y los animales la tentaron con la ingeniería química y la veterinaria, pero pudo la farmacia. No tiene ninguna duda sobre el acierto de su elección: «Me considero una farmacéutica vocacional y específicamente farmacéutica asistencial». De hecho, renunció

de poder trabajar en la farmacia familiar, a continuar preparándose para un futuro concurso en Castilla y León. Sin embargo, el concurso no llegaba y en aquellos años su madre recibió una oferta de compra por su farmacia. «La decisión fue dura –reconoce–, en especial para mi madre, pero yo prefería el ámbito rural y ni de lejos podía igualar la oferta que habían hecho por ella.» La farmacia se vendió y ella se fue a trabajar como adjunta a otra farmacia que nada tenía que ver con su entorno familiar. «Esa temporada –recuerda– me permitió ensanchar horizontes y conocer



a una beca de investigación en farmacoepidemiología porque le gustaba mucho más el trato con el paciente en la farmacia. «He venido al mundo rural para quedarme», asegura con la rotundidad del que sabe que está en el sitio que quiere estar.

Al finalizar los estudios ya afloró su querencia por el mundo rural y prefirió realizar las prácticas tuteladas en una farmacia rural: «Conocía bien el funcionamiento de la farmacia en la ciudad por la farmacia de mis padres y quería tener otra perspectiva», explica, y añade que siempre ha querido lograr sus objetivos con su propio esfuerzo: «Preferí prepararme bien para el concurso de farmacias de Castilla y León del año 2005. Quedé bien situada, pero no pude optar a la farmacia porque aún no tenía el máximo de años trabajados».

Convicción e independencia

Su criterio independiente y su firme voluntad de ejercer en la farmacia rural la empujaron, a pesar de tener la posibili-

“ Me preocupa que un imprevisto o un problema de salud provoquen que el pueblo se quede sin servicio y los vecinos deban desplazarse a otro municipio »

distintas maneras de gestionar la farmacia, hasta que apareció la oportunidad de comprar una farmacia rural, la farmacia de Alcazarén de la que soy titular actualmente.»

Ana Teresa ha tenido una trayectoria profesional cuando menos curiosa: ejerció en la farmacia familiar en una ciudad para continuar de adjunta en otra farmacia urbana y acabar siendo titular de una farmacia rural. «Esto es lo que más me gusta», afirma con convicción.

Alcazarén es un pueblo de setecientos habitantes en la Tierra de Pinares de la provincia de Valladolid. Es tierra de cereales y de vides de la denominación de origen de Rueda, un pueblo de la España que va vaciándose: en medio siglo su población ha disminuido a la mitad. Aunque esta circunstancia no parece doblegar la voluntad de Ana Teresa: «Es mi primera farmacia como titular y en mis planes no está dejar de serlo. Me han hecho ofertas de compra varias veces, pero no es lo que quiero. Quiero desarrollar mi carrera profesional aquí y no contemplo es-

bitantes», nos cuenta con el semblante de preocupación y responsabilidad de quien sabe que es muy importante mantenerse al pie del cañón.

Reconoce que «trabajar sola añade mucha dificultad al día a día en el trabajo», sobre todo porque siempre le ha gustado trabajar en equipo. En el año 2009, cuando empezó a ejercer en esta farmacia, lo hizo con la ayuda de una auxiliar, pero ahora está sola: «El momento más duro que he pasado en esta farmacia fue tener que prescindir de ella, porque la farmacia no daba para más». La soledad le ge-



ta farmacia como un trampolín para saltar a otra en el ámbito urbano».

La gente del pueblo, su gente, es lo que da sentido a su labor. «Sin duda lo mejor de esta farmacia es la gente, tanto la de Alcazarén como los 186 habitantes de Hornillos de Eresma, donde tengo un botiquín», explica. Los vecinos del pueblo son plenamente conscientes de la importancia de que exista una farmacia. «La gente participa en las actividades que organizo, incluso ellos me proponen temas para tratar o actividades a realizar», comenta con orgullo.

No es posible, en estas semanas de pandemia y confinamiento, obviar las circunstancias excepcionales que está viviendo toda la farmacia y especialmente la farmacia rural. «En estos días tan difíciles se pone de manifiesto que es un servicio sanitario fundamental. He preparado la farmacia para disminuir al mínimo el riesgo de contagio. Es importantísimo evitar cualquier contagio. Si la COVID-19 entra en el pueblo, se puede llevar por delante a la mitad de los ha-

nera una carga de ansiedad adicional. «Me preocupa —explica— que un imprevisto o un problema de salud provoquen que el pueblo se quede sin servicio y los vecinos deban desplazarse a otro municipio. La media de edad es muy elevada y la movilidad no es fácil para ellos.» Las palabras de Ana Teresa nos transmiten con claridad el alto sentido de la responsabilidad que imprime ser titular de una farmacia única en un municipio.

“**Muchos de mis pacientes están en Facebook. Es una herramienta muy útil para dar a conocer novedades e informar a la población»**

Sobresfuerzo y formación

La farmacia rural, según Ana Teresa, tiene un grave problema de índole económica. «La despoblación y las medidas constantes de contención del gasto nos afectan con mucha más intensidad que a las más grandes», argumenta, y añade: «Otra cuestión que nos complica mucho la viabilidad es la escasez de personal dispuesto a trabajar en nuestras farmacias, lo que representa un sobresfuerzo muy importante y dificulta en gran medida la posibilidad de asistir a cursos de formación».

Le gustaría formarse sobre gestión, pero nos comenta con cierta dosis de crítica: «Leo sobre el tema, pero la mayoría de lo que encuentro está muy enfocado a las macrofarmacias, por lo que tiene una más que dudosa aplicación a las farmacias como la mía». Ana Teresa nos resume su estrategia en este campo: «Por ahora, realizo una gestión de supervivencia, ajustando al máximo el *stock* e incorporando novedades de forma muy prudente».

Su labor se centra en la dispensación de medicamentos, pero también incorpora otros servicios profesionales como la toma de la tensión arterial y la determinación de la glucemia: «Estoy capacitada para la realización de SPD por el ConCyL, pero no tengo ningún tratamiento activo. Los servicios profesionales deben ser remunerados, de igual modo que se cobran la toma de la tensión o las consultas de nutrición». Sin embargo, nos comenta que tiene varios pacientes que participan en el programa ADCOM destinado a aumentar la adherencia en pacientes polimedcados. «Fue un programa –recuerda– en el que se adherían indicaciones en los envases. Fracasó por lo farragoso del registro de datos, pero yo sigo realizándolo aun sin el registro porque es útil para los pacientes.»

Debemos buscar mecanismos que modulen las graves desigualdades entre farmacias que implican a menudo que profesionales deban trabajar en condiciones insostenibles»

Su formación en ambos campos le permite ofrecer también servicio de nutrición y de ortopedia con adaptación individualizada, «éste tremendamente necesario en el mundo rural con una población muy envejecida».

Intenta colaborar en la implantación de hábitos saludables. «En el año 2017 creé el grupo Andarines de la Botica, con el que salimos a caminar los martes y los jueves durante una hora», nos comenta, y añade que actualmente se estaba formando también en deshabituación tabáqui-

ca, aunque la COVID-19 la ha obligado a posponerlo. «Lo cierto es que me meto en todos los charcos», reconoce, y se nota que le gusta mojarse los pies.

Tiene claro que no debe quedarse aislada en su pueblo y que desde él quiere participar y colaborar en los debates y las iniciativas del colectivo: «Pertenezco a la SEFAC, que me aporta la formación y es una asociación que impulsa y realza la esencia del farmacéutico comunitario como el profesional sanitario que realmente es». Pertenece también a la SEFAR, «con la que más me identifico porque apoya con decisión a la farmacia rural. Es una asociación combativa, incluso con el propio gremio, al que le gusta presumir de nosotros pero que considero no nos ayuda como debiera. A veces tengo la sensación de que nos utiliza».

Actualmente está explorando ASPROFA, que «es una asociación muy joven y que creo que aporta una visión innovadora de la farmacia», y también está implicada a nivel institucional: «Soy vocal de Ortopedia del COF de Valladolid y del ConCyL. Creo que es bueno aportar a la profesión en algún momento, aunque no voy a presentarme a la reelección».

Redes sociales

Es una farmacéutica muy activa en las redes sociales. Está presente en Facebook, Twitter e Instagram, y dispone de una página web con un blog que ha reactivado recientemente. «El trabajo en la Vocalía y el grado en nutrición han acaparado mucho tiempo y las he abandonado un poco, pero ahora quiero retomarlas», explica. «Muchos de mis pacientes –añade– están en Facebook. Es una herramienta muy útil para dar a conocer novedades e informar a la población. Ahora estoy poniéndome al día en Instagram porque es la red más utilizada por los jóvenes y me interesa mucho llegar también a ellos.»

Considera imprescindible la presencia de Internet en la sociedad actual. «Me ha sorprendido –dice– la repercusión en un pueblo. Las redes sociales nos permiten que la sociedad visualice a la farmacia como un servicio de salud y empaticen con el farmacéutico como persona.» Ana Teresa tiene muy presente y como primordial la faceta personal de las redes sociales: «La presencia en Internet no debe ser un postreo, debe ser el reflejo de la personalidad del farmacéutico que hay detrás. Eso que algunos califican de imagen de marca yo lo llamo sencillamente coherencia».

Apuesta por la farmacia rural

Ana Teresa está dispuesta a construir el futuro de su farmacia. «Quiero creer –nos confiesa– que se puede seguir dando una atención farmacéutica de calidad en los núcleos rurales, y apuesto por ello. Tengo proyectos de futuro aquí y lucharé por ellos como una jabata.»

Uno de los nubarrones que amenazan a la farmacia rural es la despoblación. «No creo –opina– que haya zonas

de España que se estén vaciando. Las estamos vaciando entre todos, privándolas de servicios, de puestos de trabajo y de dignidad.»

Defiende contundentemente que es beneficioso impulsar políticas que favorezcan que la gente se quede en los pueblos. «Es un error –dice– hacer creer que invertir en el medio rural es tirar el dinero. Es una inversión que evita la masificación de las ciudades, que evita por tanto la contaminación, favorece la disminución de la especulación del suelo, contribuye al mantenimiento de los recursos naturales, aumenta la oferta turística, favorece la disminución de mayores dependientes porque el tejido social de los pueblos les permite vivir en casa mucho más tiempo. Deberíamos potenciar estos valores e invertir en esa España que vamos vaciando. Mantenerla en lugar de despojarla de servicios.»

Cree que sólo la coherencia de las actuaciones y de las actitudes puede fortalecer el modelo de farmacia basado en la propiedad del farmacéutico y la capilaridad de los establecimientos. «Si antepone la faceta empresarial a la sanitaria –concreta– deja de tener sentido el binomio titularidad/propiedad, y si las farmacias rurales dejan de ser viables, la capilaridad se diluye.» Y añade: «Considero imprescindible primar nuestra labor asistencial y proporcionar soluciones para la viabilidad de las farmacias rurales, que deben venir tanto de la Administración como del propio sector. A menudo no nos sentimos ni escuchados ni representados por quienes están al frente de la profesión.» Insiste en la necesidad de la solidaridad del sector: «Las farmacias de núcleos grandes gozan de una regulación de módulos poblacionales y de planificación geográfica que no tiene sentido sin la capilaridad que proporcionamos las instaladas en el medio rural. Mantener esas farmacias debería ser una cuestión que involucrara a todo el sector. Debemos buscar mecanismos que modulen las graves desigualdades entre farmacias que implican a menudo que profesionales deban trabajar en condiciones insostenibles».

Vivimos tiempos de miedo, de incertidumbre, de tristeza y de cansancio. Momentos en los que no debe-

Farmacia Alcazarén
Calle Hontanilla, 1. 47238 Alcazarén (Valladolid)
Tel.: 983 609 024
Email: infor@farmaciaalcazaren.com
Web: www.farmaciaalcazaren.com
Twitter: @farmandarina
Instagram: @farmaalcazaren

mos arrinconar lo que es el alma de nuestra profesión. Sin ella, sin su esencia asistencial, podremos enriquecer nuestros bolsillos, pero vamos a empobrecernos como profesionales. En Alcazarén lo tienen claro. ●

frikton

PREVIENE LA CAÍDA DEL CABELLO

LABORATORIO Q. B. PELAYO

Profesión

Felisa Repilado Grillo

Doctora en Farmacia
y farmacéutica comunitaria

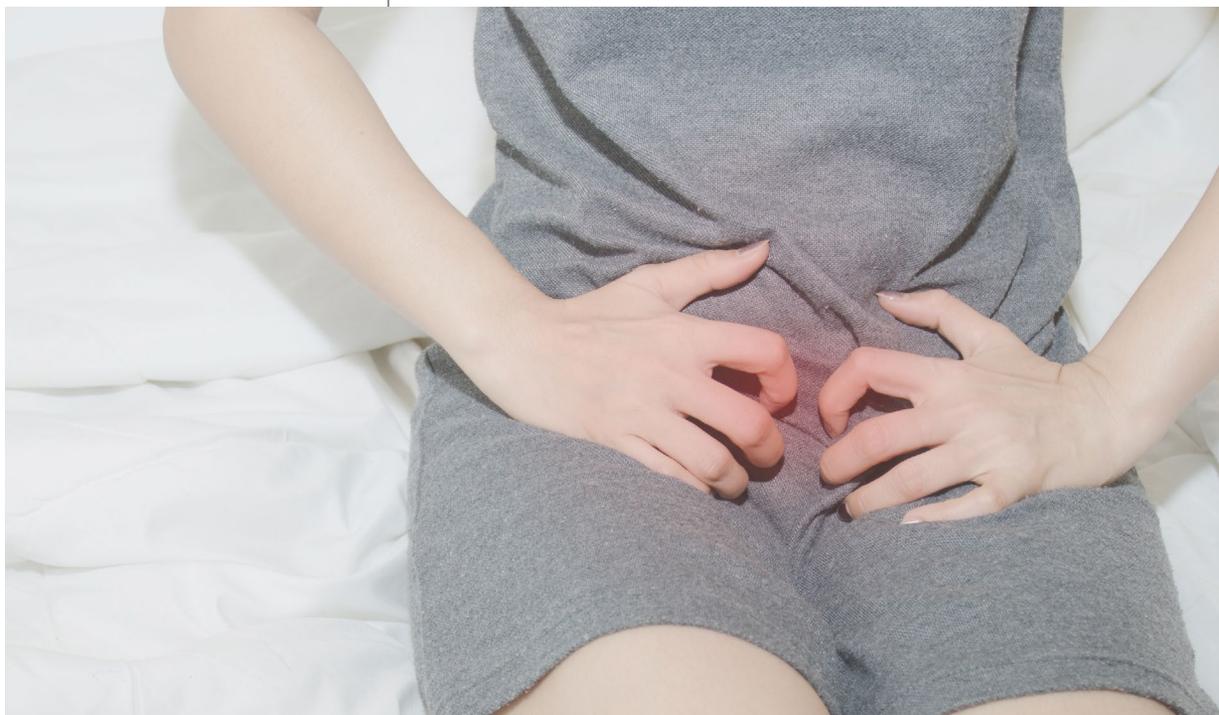
Infección urinaria y uso de complementos alimenticios

“**Un 50-60% de las mujeres presentará, al menos, un episodio de infección del tracto urinario (ITU) en su vida»**

Las infecciones no complicadas de las vías urinarias (cistitis) constituyen, después de las respiratorias, el segundo grupo en importancia de infecciones extrahospitalarias, y son una causa frecuente de consulta en atención primaria¹.

La cistitis presenta un cuadro clínico que cursa con disuria, tenesmo vesical y polaquiuria. A este conjunto de síntomas también se lo denomina «síndrome miccional». En ocasiones se acompaña de dolor suprapúbico y hematuria. En mujeres, y fundamentalmente en ancianos, es frecuente la incontinencia urinaria asociada. Es importante recordar que alrededor del 30% de los pacientes con clínica de cistitis padecen infección silente del parénquima renal².

Un 50-60% de las mujeres presentará, al menos, un episodio de infección del tracto urinario (ITU) en su vida³. En la mujer, la cistitis es la infección más frecuente, sobre todo en las mujeres jóvenes activas sexualmente¹: se relaciona con la actividad sexual, el coito, el uso de espermicidas o diafragmas y el antecedente de episodios previos. En las mujeres posmenopáusicas, la presencia de cistitis se relaciona con déficits estrogénicos y otras alteraciones^{1,4}.

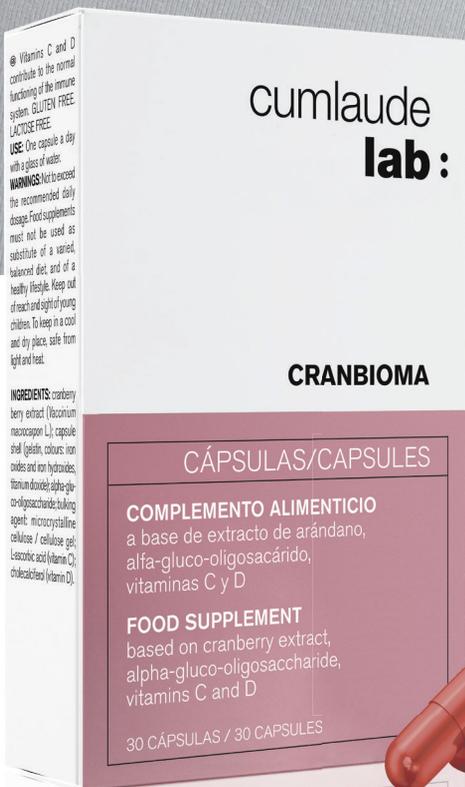


cumlaude
lab :

CRANBIOMA

CÁPSULAS

Complemento alimenticio que
contribuye al **bienestar urinario**
con eficacia **anti-recurrencias**



SOCIO COLABORADOR DE LA S.E.G.O.
(Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia)

En los hombres las cistitis son menos frecuentes, sobre todo en los menores de 50 años, aunque a partir de los 65 la incidencia de este tipo de infecciones aumenta debido a problemas prostáticos y manipulaciones urológicas^{2,5}.

Más del 95% de las ITU están causadas por una única especie bacteriana. *Escherichia coli* produce el 75-95% de los episodios de cistitis aguda no complicada. *Staphylococcus saprophyticus*, *Proteus mirabilis*, *Klebsiella pneumoniae*, *Streptococcus agalactiae* y algunos enterococos son responsables de la gran mayoría de los episodios restantes. En la mayoría de las ocasiones, estos uropatógenos provienen de la propia microbiota intestinal³. Una minoría de los episodios posee etiología exógena y están producidos por microorganismos ambientales que suelen introducirse en las vías urinarias durante su manipulación¹.

Un 32% de las mujeres con cistitis presenta cistitis recurrentes, esto es, la presencia de, al menos, tres episodios de ITU en los últimos 12 meses, o dos episodios en los últimos 6 meses⁶. A su vez, las cistitis recurrentes se clasifican en «recidivas» y «reinfecciones».

Las recidivas representan el 20% de las recurrencias. Se producen generalmente en las primeras 2 semanas tras la aparente curación de la cistitis, y se deben a la persistencia de la cepa original en el foco de la infección. Pueden verse favorecidas por los siguientes factores^{6,7}:

- Tratamiento inadecuado.
- Tratamiento demasiado corto.
- Acantonamiento del microorganismo en un lugar inaccesible para el antibiótico (como sucede en los pacientes con litiasis renal).
- Recidivas sin causa aparente (enfermedad oculta), tras haber realizado un tratamiento antibiótico correcto durante un tiempo adecuado, y a pesar de tener un estudio urológico normal. Podrían deberse a la existencia de una pielonefritis focal o a microabscesos. En este caso, se aconseja realizar un tratamiento antibiótico adecuado, según el urocultivo, durante 4-6 semanas.

Las reinfecciones representan el 80% de las cistitis recurrentes. Habitualmente aparecen a partir de las 4-6 semanas del tratamiento del episodio de ITU, y pueden deberse a un germen distinto al que generó el episodio inicial o al mismo germen que se encuentra acantonado dentro de un «pods» o «biofilm»⁶. Estos *pods* podrían constituir un nuevo reservorio para los microorganismos productores de las infecciones urinarias recurrentes^{8,9}.

Tratamiento

La elección del tratamiento antibiótico adecuado se efectúa de forma empírica, eligiendo uno de alta eficacia contra el germen que se sospecha ha causado la infección, pero deberían tenerse en cuenta conceptos tales como la complejidad de la pauta posológica (una única dosis diaria faci-

Tabla 1. Medidas higiénicas para evitar las infecciones de vías urinarias

- Beber abundante agua (1-2 litros/día)
- Evitar las bebidas excitantes o carbonatadas
- Cambiar el bañador mojado después del baño
- Higiene diaria (mejor ducha que baño). Limpiar siempre de delante hacia atrás
- Orinar cada 2-3 horas y antes y después de mantener relaciones sexuales
- Usar jabones neutros
- Evitar la utilización de prendas excesivamente ajustadas. Utilizar preferentemente prendas de algodón
- Combatir el estreñimiento y no posponer la evacuación para evitar la colonización de tejidos cercanos al tracto urinario

“Las reinfecciones representan el 80% de las cistitis recurrentes”

tará el cumplimiento), el coste, los efectos secundarios directos del fármaco y los efectos secundarios colaterales ecológicos sobre la «sociedad»¹.

El tratamiento ha de ir acompañado de medidas higiénicas (tabla 1) dirigidas principalmente a evitar recurrencias, así como de la utilización de distintos tipos de preparados farmacológicos (analgésicos/antiinflamatorios) que alivien las molestias y eviten la propagación de la infección¹⁰.

Profilaxis Estrógenos tópicos

Se pueden utilizar estrógenos tópicos por vía vaginal, sobre todo en mujeres con atrofia vaginal. Comparado con placebo, la aplicación vaginal de estrógenos presenta un grado de evidencia 1b¹¹ y es útil en la prevención de las recurrencias.

Inmunoactiva (vacunas)

Podría ser útil en pacientes con infecciones recurrentes y factores de riesgo en los que falla la profilaxis convencional¹². Actualmente, la tendencia es elaborar vacunas con anticuerpos dirigidos a los factores de virulencia de los uropatógenos.

Complementos alimenticios

En la farmacia comunitaria se dispone cada día más de un gran número de complementos alimenticios con ingredientes que, solos o combinados, se utilizan como coadyuvantes de los tratamientos con antibióticos y también en la profilaxis de las cistitis de repetición.

Deben recomendarse preparados farmacéuticos normalizados, debidamente elaborados y conservados y con una forma farmacéutica que facilite la administración.

Plantas medicinales

Arándano rojo americano (*cranberry*)¹⁰

Los frutos de arándano americano corresponden a la especie botánica *Vaccinium macrocarpon* L. Contienen una elevada proporción de compuestos fenólicos, principalmente ácidos fenólicos y proantocianidinas (PAC). Las proantocianidinas de la serie A del arándano rojo actúan fijándose a las fimbrias de la bacteria, alterando su configuración y bloqueando su capacidad de adhesión. Las PAC de tipo A son capaces de inhibir la síntesis de fimbrias en cepas de *E. coli* sensibles y resistentes a los antibióticos.

La seguridad de uso durante la gestación, su buena tolerancia y la ausencia de interacciones significativas con fármacos contribuyen a que su uso esté cada vez más extendido. Los arándanos constituyen una opción preventiva eficaz en las pacientes con ITU recurrentes¹: ayudan a reducir la necesidad de tratamiento antibiótico; evitan la aparición de resistencias y mejoran la calidad de vida de las mujeres.

La posología es de 72 a 240 mg de PAC/día, durante un periodo de 6-12 meses. No debe emplearse como sustitutivo de un tratamiento con antibióticos, aunque puede asociarse a éstos para reforzar su acción.

Brezo (*Erica cinerea* L., *Calluna vulgaris* L.)

Acción ligeramente diurética y antiinflamatoria sobre las paredes de la vejiga.

Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi* [L.] Spreng)

Con actividad antiséptica urinaria debido a la presencia del arbutósido.

Salvia (*Salvia officinalis* L.)

Acción antibacteriana y antifúngica debida principalmente al aceite esencial, y acción antiviral debida, en parte, a los diterpenos (EMA)¹³.

D-manosa

Es un azúcar normalmente presente en el metabolismo humano. Se cree que su mecanismo de acción es a través de la inhibición de la adhesión bacteriana a las células uroteliales.

Un estudio publicado en *Progrès en Urologie* concluye que los complementos alimenticios a base de extracto de arándano rojo o D-manosa pueden interferir disminuyendo la recurrencia de la cistitis al evitar que las bacterias se adhieran a las paredes del tracto urinario.

Lactobacilos

Los lactobacilos son los microorganismos predominantes en la vagina de la mujer antes de la menopausia. Se han

Descubre cómo nuestra línea de Omega-3 refuerza tu salud



La gama más completa de Omega-3 para toda la familia:

- ✓ Máxima pureza y concentración
- ✓ Eficacia y seguridad garantizadas
- ✓ Máxima bioasimilación



Pregunte a su farmacéutico por nuestros productos.



Los arándanos constituyen una opción preventiva eficaz en las pacientes con ITU recurrentes»

descrito 35 especies de lactobacilos, los más frecuentes son *Lactobacillus crispatus*, *L. gasseri* y *L. jensenii*. Protegen a la vagina frente a la colonización por uropatógenos, interfieren en la adherencia de éstos al epitelio vaginal, al bloquear sus receptores por mecanismos de exclusión o desplazamiento, e inhiben la multiplicación de estos uropatógenos mediante la producción y excreción de H₂O₂, ácido láctico y bacteriocinas. No todas las cepas presentan estas características. Un 10% se adhiere al epitelio vaginal¹⁴.

Deben utilizarse las cepas de lactobacilos evaluadas mediante estudios específicos¹⁵. Según distintos estudios y en función de las diferentes cepas utilizadas, se consigue una reducción de la cistitis del 50-73%¹⁴.

Otros ingredientes

Algunos autores aconsejan la acidificación de la orina mediante la toma de ácido ascórbico (vitamina C), sobre todo en mujeres embarazadas¹⁶. De forma aislada el ácido ascórbico no confiere un gran beneficio para la evitación de cistitis recurrentes¹⁴.

Otros autores aconsejan la toma de preparados que contengan ácido ursólico para la prevención de las cistitis recurrentes. El ácido ursólico se encuentra en diversas plantas (sobre todo en la salvia) y es un potente antioxidante. Además, tiene acción bactericida y antiinflamatoria¹⁷. ●

Bibliografía

1. Pigrau C, Palou J, Millán F, Brenes FJ, Costa J, Pérez N, et al. Cistitis no complicada en la mujer. Guía de práctica clínica. Asociación Española de Urología, 2017. Disponible en: https://www.academia.edu/37124656/Cistitis_no_complicada_en_la_mujer
2. Andreu A, Cacho J, Coira A, Lepe JA. Diagnóstico microbiológico de las infecciones del tracto urinario. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica* 2011; 29(1): 52-57.
3. Alos JI. Epidemiología y etiología de la infección urinaria comunitaria. Sensibilidad antimicrobiana de los principales patógenos y significado clínico de la resistencia. En: Pigrau C (ed.). *Infección del tracto urinario en la comunidad*. *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2005; 23(4): 3-8.
4. Raz R, Gennesin Y, Wasser J, Stoler Z, Rosenfeld S, Rottensterich E, et al. Recurrent urinary tract infections in postmenopausal women. *Clin Infect Dis*. 2000; 30(1): 152-156.
5. Andreu Domingo A. La infección del tracto urinario en la práctica clínica. *Rev Clin Esp*. 2010; 210: 556-558.
6. Pigrau C. Infecciones urinarias recurrentes: factores predisponentes y estrategias de prevención. En: Pigrau C (ed.). *Infección del tracto urinario*. Barcelona: Editorial Ergon; 2013 (ed.). pp. 85-104.
7. Barberán J, Serrano R. Diagnóstico y tratamiento de la cistitis aguda. Lo que se debe saber de la cistitis aguda. Barcelona: Elsevier España; 2008.
8. Andreu A. Patogenia de las infecciones del tracto urinario. *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2005; 23 (Supl. 4): 15-21.
9. Anderson GG, Palermo JJ, Schiling JD, Roth R, Heuser J, Hultgren SJ. Intracellular bacterial biofilm like pods in urinary tract infections. *Science*. 2003; 301(5629): 105-107.
10. VV. AA. Infocistitis. La fitoterapia para alteraciones del aparato urinario. Disponible en: www.infito.com/wp-content/uploads/modulo3_biz2.pdf (último acceso: junio de 2017).
11. Perrota C. Oestrogens for preventing recurrent urinary tract infections in postmenopausal women. *Cochrane Datab Syst Rev*. 2008; 2: CD005131.
12. Naber KG, Cho YH, Matsumoto T, Schaeffer AJ. Immunoactive prophylaxis of recurrent urinary tract infections: a metaanalysis. *Int J Antimicrob Agents*. 2009; 33(2): 111-119.
13. EMA/HMPC. European Union herbal monograph on *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., folium. Disponible en: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-arctostaphylos-uva-ursi-l-spreng-folium-revision-2_en.pdf (último acceso: mayo de 2019).
14. Andreu A. Patogenia de las infecciones urinarias. En: Pigrau C (ed.). *Infección del tracto urinario*. Barcelona: Editorial Ergon; 2013. pp. 23-39.
15. Grabe M, Bartoletti R, Bjerklund TE, Cai T, Çek M, Koves B, et al. Guidelines on urological infections. Asociación Europea de Urología, 2015. Disponible en: https://uroweb.org/wp-content/uploads/19-Urological-infections_LR2.pdf
16. Ochoa-Brust GJ, Rosa-Fernández A, Villanueva-Ruiz GJ, Velasco R, Trujillo-Hernández B, Vásquez C. Daily intake of 100 mg ascorbic acid as urinary tract infection prophylactic agent during pregnancy. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2007; 86(7): 783-787.
17. Ali MS, Ibrahim SA, Jalil S, Choudhary MI. Ursolic acid: a potent inhibitor of superoxides produced in the cellular system. *Phytoter Res*. 2007; 21: 558-561.

Profesión

Carlota Vizmanos Soláns

Farmacéutica especializada
en marketing y marketing digital

Bienestar intestinal: en búsqueda del equilibrio

“**La dieta de referencia para lograr la mejor relación causa-efecto en la flora intestinal es la mediterránea**»

¿Has oído hablar alguna vez de la relación entre el cerebro y el intestino? Existe un vínculo entre ambos: la microbiota o flora intestinal¹. La microbiota se define como el conjunto de millones de microorganismos que viven en nuestro tracto intestinal, y está compuesta por bacterias, arqueas y eucarias. Los beneficios que ofrece son diversos²: fortalecer la integridad intestinal o moldear el epitelio intestinal, recolectar energía, proteger contra los patógenos, regular la inmunidad del huésped...

La alteración de la microbiota se denomina disbiosis, y está causada por diferentes factores: tratamiento con antibióticos, cambios en la dieta, diversas enfermedades, estrés, consumo de tabaco y alcohol, infecciones, cambio brusco en la dieta, etc. La disbiosis desencadena otras patologías, como enfermedades metabólicas, depresión, diabetes mellitus, algunas alergias, enfermedades neurodegenerativas y enfermedades del sistema inmune, entre otras^{2,3}. Para lograr el equilibrio y la mejora de la flora intestinal existen diferentes alternativas, de las que hablaremos en este artículo.



Alimentación: aliada cotidiana para un buen equilibrio de la flora intestinal

Desde que nacemos, la flora intestinal se desarrolla constantemente y su composición cambia según el régimen alimenticio que llevemos a cabo⁴. A este respecto, es importante adoptar un estilo de vida adecuado, seguir una dieta saludable y evitar el consumo de productos industriales, las comidas congeladas y prefabricadas, así como los alimentos con grasas saturadas y azúcares simples (dulces, bebidas azucaradas, embutidos y alimentos ultraprocesados), puesto que contienen aditivos, emulgentes y son pobres en fibra⁵.

A veces, con la gran cantidad de mitos y bulos sin rigor científico que circulan, es difícil saber lo que es real y lo que no cuando, por ejemplo, nos encontramos titulares como «Los mejores alimentos para una vida sana», «El café es bueno para la microbiota intestinal» o «Los 5 alimentos que limpian el intestino». También hemos escuchado frases sobre la fibra del tipo «come más fibra» o «la fibra es buena para el intestino». Pues bien, de la fibra sí que hay evidencia científica. Tanto la última Guía Dietética para Americanos como la Academia Nacional de Medicina de Estados Unidos aconsejan una ingesta de fibra de 34 g/día en los hombres y de 28 g en las mujeres, en función de la edad⁶. Según el Institute of Medicine, la recomendación diaria para adultos es la que aparece en la tabla 1⁷.

Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble se disuelve en agua formando un material gelatinoso, y ayuda a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. Se encuentra en distintos alimentos, como la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias o la cebada. La fibra insoluble es la que produce el movimiento del bolo a través del aparato digestivo, aumentando el volumen en heces, por lo que es beneficiosa para las personas que padecen estreñimiento o evacuación irregular; se encuentra en la harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, las verduras como la coliflor, los frijoles verdes y las patatas^{6,8}.

Las mejores opciones de fibra alimentaria son: productos integrales, frutas, vegetales, frijoles, guisantes y otras legumbres, frutos secos y semillas. Sin embargo, no toda la fibra es accesible para la microbiota. Los hidratos de carbono accesibles a la microbiota (*microbiota-accessible carbohydrates* [MAC]) son complejos y no pueden ser digeridos por el cuerpo humano, pero sí son accesibles para la

Tabla 1. Fibra: recomendación diaria para adultos (g)

	≤50 años	>51 años
Hombres	38	30
Mujeres	25	21

Fuente: Institute of Medicine⁷.

“**De forma natural, consumimos diariamente probióticos en yogures, queso o chucrut (col fermentada), entre otros alimentos, aunque no se dispone de estudios sobre algunos de ellos**”

microbiota (p. ej., manzanas, avena, cereales integrales, legumbres como las lentejas o alubias). Otra variedad de nutrientes que cabe controlar son las proteínas animales; se recomienda comer carne, pero no todos los días, tomar diferentes tipos de proteínas en la alimentación y combinar las vegetales con las animales^{7,8}.

Hay que tener en cuenta que cada organismo es único, por lo que cada persona sigue una dieta individualizada. A grandes rasgos, hay que realizar ingestas de la mayor variedad posible de alimentos con el fin de tener una microbiota intestinal sana y una buena calidad de vida. La dieta de referencia para lograr la mejor relación causa-efecto en la flora intestinal es la mediterránea. Esta dieta se basa en una mayor ingesta de vegetales que de proteínas animales, por lo que genera una mejora del perfil lipídico y disminuye la inflamación^{7,8}.

Los probióticos, «a favor de la vida»

El término «probiótico» se define, según la Organización Mundial de la Salud, como el conjunto de microorganismos vivos que, si se administran en cantidad suficiente, tienen efectos beneficiosos para la salud. Los podemos encontrar de forma natural en distintos alimentos y como complementos alimentarios o medicamentos⁹.

Tabla 2. Nomenclatura para muestras de cepas comerciales de probióticos¹⁰

Género	Especie	Subespecie	Designación de cepa	Apodo de la cepa
<i>Lactobacillus</i>	<i>rhamnosus</i>	Ninguna	GG	LGG
<i>Bifidobacteria</i>	<i>animalis</i>	Lactis	DN-173 010	Bifidus regularis
<i>Bifidobacteria</i>	<i>longum</i>	Longum	35624	Bifantis

Fuente: National Institutes of Health¹⁰.

Toda la armonía
de un movimiento
natural,
en el momento
adecuado.



ALIVIOLAS

ADVANCED

Favorece el tránsito intestinal fisiológico
gracias a la Cassia, respetando el organismo.



100%
natural

sin
gluten
gluten
free

COMPLEMENTO ALIMENTICIO
Frasco de 45 y 90 tabletas

Un enfoque **aún más sistémico** que favorece la onda peristáltica de todo el tubo digestivo, desde el estómago hasta el colon, para producir un **estímulo eficaz y armónico que respeta el intestino.**

Con

Laxo Sennin

Complejo molecular natural

- Un producto aún más evolucionado gracias al **enfoque Advanced Natural de Aboca**
- Materiales de comunicación para volver a situar en el primer plano de tu punto de venta el consejo de esta necesidad.

**CONTACTA CON NOSOTROS PARA CONOCER TODAS
LAS NOVEDADES Y LOS DETALLES (+34) 93 7410320 info@aboca.es**

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola** - Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia
Comercializado por: **Aboca España S.A.U.** - C/ Jaume Comas i Jo, 2 entlo. 2ª
08304 Mataró (Barcelona) España
www.aboca.com

MATERIAL PARA USO EXCLUSIVAMENTE PROFESIONAL

Aboca
Innovación para la salud



“**Habría que acudir a un experto (farmacéutico, nutricionista, médico) para pedir consejo y determinar qué probiótico sería más indicado administrar, con qué dosis y durante cuánto tiempo»**

Tipos y fuentes de probióticos

Los probióticos se clasifican según su cepa específica, que incluye el género, la especie, la subespecie (si corresponde) y una designación de cepa alfanumérica; en la tabla 2 se muestran algunos ejemplos. Entre la gran variedad de microorganismos que podemos encontrar, las bacterias más comunes son: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Saccharomyces*, *Streptococcus*, *Enterococcus*, *Escherichia* y *Bacillus*^{9,10}.

De forma natural, consumimos diariamente probióticos en yogures, queso o chucrut (col fermentada), entre otros alimentos, aunque no se dispone de estudios sobre algunos de ellos^{9,10}. Como hemos mencionado previamente, existen diferentes fuentes de probióticos.

Alimentos^{10,11}

Los alimentos fermentados contienen microorganismos añadidos. Según la cantidad y el tipo, ofrecen diferentes beneficios del probiótico; por ejemplo, el yogur agrega mi-

croorganismos vivos (*Lactobacillus*, *Streptococcus*) a la leche. Otros tipos de alimentos fermentados son procesados, como, por ejemplo, el pan de masa fermentada o la mayoría de los encurtidos y, por tanto, no contienen microorganismos. Todavía no hay estudios disponibles sobre algunos alimentos fermentados (p. ej., manzana, queso, kimchi, kochumba, miso y chucrut). Al parecer, contienen cultivos vivos, pero no suelen contener microorganismos probióticos probados.

Hay alimentos no fermentados a los que se añaden microorganismos, como algunos cereales, jugos, leches, barras nutritivas, batidos y leche en polvo para bebés y niños pequeños. Estos alimentos producirán beneficios del probiótico según la cantidad y el tipo de microorganismos que contengan.

Suplementos dietéticos¹⁰

Los probióticos se pueden encontrar en diversas formas farmacéuticas, como cápsulas, polvos, líquidos u otros formatos, y contienen diferentes dosis y variedades de cepas. Por lo general, contienen una mezcla de cepas, en vez de cepas individuales. Los efectos de varios productos comerciales que contienen probióticos no se han evaluado en estudios de investigación; sin embargo, algunas organizaciones han revisado constantemente la evidencia y recomendado su uso.

Los microorganismos se deben consumir vivos, por lo que los usuarios deben fijarse en el etiquetado, en concreto en el número de unidades formadoras de colonias (UFC) al final de la vida útil del producto, no en el momento en que se ha fabricado.

Efectos y funciones

Los probióticos producen una gran variedad de efectos en el organismo y tienen diversas funciones^{11,12}:

- Ayudan a mantener una cantidad saludable de microorganismos o, si ésta se encuentra disminuida, sirven para restaurarla.
- Influyen en el sistema inmune.
- Mejoran la digestión y la función intestinal.

Se ha investigado también cómo ayudan los probióticos a combatir diferentes patologías, aunque hay algunos estudios que los avalan y otros que aún no han mostrado resultados efectivos, por lo que se precisa más investigación¹²:

- Enfermedades gastrointestinales: diarrea asociada a antibióticos, infección por *Clostridium difficile*, estreñimiento, diarrea causada por el tratamiento del cáncer, enfermedad diverticular, enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome del intestino irritable y diarrea del viajero.
- Patologías infantiles: cólico infantil, enterocolitis necrotizante y sepsis.
- Trastornos dentales: caries dental (caries) y enfermedades periodontales (enfermedad de las encías).

PRODUO

PARA CADA NECESIDAD

CONFIANZA PRODUO

- Probiótico multicepa
- Sistema único y patentado de doble recubrimiento protector
- Supervivencia de las bacterias 100 veces superior que la de las bacterias sin recubrir
- Eficacia clínicamente probada



PRODUO Daily CARE

Para las necesidades del día a día



PRODUO STOP

Para situaciones especiales



PRODUO FLORA

Ayuda a mantener tu flora intestinal



PRODUO DERMA

Con biotina,
contribuye
al mantenimiento
normal de la piel



Entra en www.produo.es y descubre más sobre la flora intestinal

Chiesi
CONSUMER HEALTHCARE

- Enfermedades relacionadas con la alergia: rinitis alérgica (fiebre del heno), asma, dermatitis atópica y prevención de alergias.
- Otras enfermedades: acné, encefalopatía hepática, infecciones de las vías respiratorias superiores e infecciones del tracto urinario.

Algunos de los posibles efectos de los probióticos son¹¹:

- Ayudan a disminuir el riesgo de desarrollar dermatitis atópica si se toman durante el embarazo o la lactancia.
- En la diarrea infecciosa pediátrica aguda y la diarrea relacionada con antibióticos disminuyen las evacuaciones. *Lactobacillus rhamnosus* y *Saccharomyces fouldard* podrían ayudar a reducir la diarrea, y son los más eficaces en personas menores de 65 años.
- Ayudarían a reducir el síndrome del intestino irritable.

Investigaciones, marcas y comercializaciones

Actualmente se están realizando varios estudios clínicos al respecto. En la tabla 3 se resumen los diferentes probióticos de una o varias cepas estudiadas¹³, y en la tabla 4 se incluyen las marcas y comercializaciones principales a nivel mundial.

Uso de probióticos y consideraciones de seguridad

Actualmente no existen recomendaciones oficiales para personas sanas, por lo que habría que acudir a un experto (farmacéutico, nutricionista, médico) para pedir consejo y determinar qué probiótico sería más indicado administrar, con qué dosis y durante cuánto tiempo¹¹.

La toma de probióticos en personas sanas es supuestamente segura, aunque todavía hay cierta desinformación al respecto. Sin embargo, en algunos grupos su administración podría acarrear cierto riesgo: pacientes que padecen patologías graves o tienen afectado el sistema inmune, bebés prematuros o pacientes hospitalarios con enfermedades graves^{11,12}.

Prebióticos

Se denomina prebióticos a las fibras no digeribles en ingredientes alimentarios y que estimulan, en el colon, el crecimiento de bacterias, beneficiando a la microbiota. Los microorganismos más conocidos son las bifidobacterias y los lactobacilos^{14,15}.

Son hidratos de carbono complejos fermentados en la parte final del tracto digestivo, que constituyen los sustratos necesarios para la microbiota, en concreto la vaginal e intestinal. Producen energía, metabolitos y micronutrientes utilizados por el hospedador, generando el crecimiento de las microbacterias^{14,15}.

Los prebióticos más estudiados y relevantes son los fructanos tipo inulina y oligofructosa (fructooligosacáridos), los galactooligosacáridos (GOS), la lactulosa y los oligosacári-

Tabla 3. Principales probióticos empleados en estudios clínicos

Probióticos de cepa única

- *Saccharomyces boulardii*
- *Lactobacillus rhamnosus* GG
- *Bifidobacterium bifidum*
- *Lactobacillus plantarum* 299
- *Lactobacillus sporogenes*
- *Enterococcus* SF68
- *Bifidobacterium lactis* BB12 (L)
- *Lactobacillus reuteri*
- *Lactobacillus casei* (L)
- *Bifidobacterium longum* BB 536 (L)
- *Lactobacillus acidophilus* LA1
- *Escherichia coli* Nissele 1917 (serotipo 06:K5:H1)

Probióticos de varias cepas

- *L. acidophilus* y *L. bulgaricus*
- *L. acidophilus* y *B. lactis*
- *L. acidophilus* y *B. infantis*
- *B. longum* BB 536 + *L. acidophilus* NCFB 1748 (L)
- *B. lactis* Bb12 (BB12) y *L. rhamnosus* GG
- *Bifidobacterium bifidum* + *Streptococcus thermophilus*
- *B. lactis* y *S. thermophilus* (L)
- *L. acidophilus* + *L. bulgaricus* + *S. thermophilus* (L)
- VSL#3: 4 cepas de lactobacilos (*L. acidophilus*, *L. casei*, *L. delbrueckii* subespecie *bulgaricus* y *L. plantarum*), 3 cepas de bifidobacterias (*B. longum*, *B. infantis*, *B. breve*) y *S. salivarius* subespecie *thermophilus*
- TREVIS: *S. acidophilus*, LA5, *B. lactis* BP12, *S. thermophilus* y *L. bulgaricus*
- Ecologic 641: 4 lactobacilos (*L. acidophilus*, *L. casei*, *L. salivarius* y *Lactococcus lactis*) y 2 bifidobacterias (*B. bifidum* y *B. lactis*)
- Ergyphilus: 1010 *L. rhamnosus* GG, *L. casei*, *L. acidophilus* y *B. bifidum*
- Jinshuangqi: *B. longum* >10 UFC, *L. bulgaricus* >10 UFC y *S. thermophilus* >10 UFC

Fuente: Elsevier. Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica¹².

dos de leche humana. Los alimentos ricos en prebióticos son: plátanos, tomates, cebollas y ajo, que contienen oligosacáridos; endibias, escarolas y alcachofas, que contienen inulina; legumbres secas y cereales integrales, que contienen almidón resistente; leche humana y animal, que contiene GOS de forma natural; lactulosa, que se añade a alimentos como yogures, fórmulas infantiles o leche de soja^{14,15}.

Efectos beneficiosos

Se han realizado estudios que garantizan los efectos que producirían los prebióticos en el organismo¹⁵:

- Inducen el crecimiento de las bacterias fermentativas.
- Reducen el tiempo de tránsito intestinal, aumentando el bolo fecal y el número de evacuaciones.

Tabla 4. Ejemplos de marcas comerciales y fabricantes de probióticos

Cepa	Nombre de marca comercial	Fabricante
<i>Bifidobacterium animalis</i> DN 173 010	Activia	Danone/Dannon
<i>Bifidobacterium animalis</i> spp. Lactis Bb-12		Chr. Hansen
<i>Bifidobacterium breve</i> Yakult	Bifiene	Yakult
<i>Bifidobacterium infantis</i> 35624	Align	Procter y Gamble
<i>Bifidobacterium lactis</i> HN019 (DR10)	Howaru Bifido	Danisco
<i>Bifidobacterium longum</i> BB536		Morinaga Milk Industry
<i>Enterococcus</i> LAB SF 68	Bioflorin	Cerbios-Pharma
<i>Escherichia coli</i> Nissle 1917	Mutaflor	Ardeypharm
<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA-5		Chr. Hansen
<i>Lactobacillus acidophilus</i> NCFM		Danisco
<i>Lactobacillus casei</i> DN-114 001	Actimel, Dan Active	Danone/Dannon
<i>Lactobacillus casei</i> CRL431		Chr. Hansen
<i>Lactobacillus casei</i> F19	Cultura	Arla Foods
<i>Lactobacillus casei</i> Shirota	Yakult	Yakult
<i>Lactobacillus johnsonii</i> La1 (Lj1)	LC1	Nestlé
<i>Lactococcus lactis</i> L1A		Norrmejerier
<i>Lactobacillus plantarum</i> 299V	Good Belly, ProViva	Next Foods Probi
<i>Lactobacillus reuteri</i> ATCC 55730 <i>Lactobacillus reuteri</i> DSM 17938 <i>Lactobacillus reuteri</i> ATCC PTA 6475	Retueri Protectis Lactobacillus reuteri Gastrus	Bio Gaia Biologics
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> ATCC 53013 (LGG)	Vifit y otros	Valio
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LB21	Verum	Norrmejerier
<i>Lactobacillus salivarius</i> UCC118		
<i>Saccharomyces cerevisiae</i> (boulardii) Iio	Diar Safe, Ultralevure y otros	Wren Laboratories, Biocodex y otros
Mezcla: <i>Lactobacillus acidophilus</i> CL1285 y <i>Lactobacillus casei</i> Lbc80r	Bio K+	Bio K+ International
Mezcla: <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GR-1 y <i>Lactobacillus reuteri</i> RC-14	Fem Dophilus	Chr. Hansen
Mezcla: VSL#3 (combinación de una cepa de <i>Streptococcus thermophilus</i> , 4 <i>Lactobacillus</i> spp y 3 cepas de <i>Bifidobacterium</i> spp)	VSL#3 Vivomixx	Sigma-Tau Pharmaceuticals, Inc. (en España lo comercializa Grifols)
Mezcla: <i>Lactobacillus acidophilus</i> CUL60 y <i>Bifidobacterium bifidum</i> CUL 20		
Mezcla: <i>Lactobacillus helveticus</i> R0052 y <i>Lactobacillus rhamnosus</i> R0011	A'Biotica y otros	Institut Rosell
Mezcla: <i>Bacillus clausii</i> cepas O/C, NR, SIN y T	Enterogermina	Sanofi-Aventis
Mezcla: <i>Lactobacillus rhamnosus</i> + <i>Bifidobacterium longum</i> + <i>Pediococcus pentosaceus</i>	Sanogermina Flora Niños	Sanofi-Aventis AB-BIOTICS, SA

Fuente: Elsevier. Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica¹².

- Reducen el riesgo de enfermedades intestinales, como el síndrome del intestino irritable, y las enfermedades inflamatorias intestinales (p. ej., colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn y pouchitis).
- Ayudan a combatir las infecciones intestinales, la diarrea del viajero y la diarrea postratamiento con antibióticos.
- Actúan como análogos de receptores, presentan propiedades antiadherentes y actúan bloqueando lugares donde se adhieren bacterias patógenas.
- Funcionan favorablemente frente a la carcinogénesis, aunque este aspecto debería confirmarse en nuevos estudios.

Simbióticos, la mezcla de probiótico y prebiótico

Son productos que contienen probióticos y prebióticos, que aportan una buena salud intestinal y mantienen en equilibrio a la microbiota¹⁶.

En algunas investigaciones realizadas en animales con una combinación de *Bifidobacterium* (probiótico) y GOS (prebiótico), los resultados fueron positivos respecto a la toma del probiótico de forma individual. Producen beneficios en el tratamiento del estreñimiento y en el síndrome del intestino irritable¹⁶.

Efectos beneficiosos¹⁷

- Incremento de la cantidad de bifidobacterias.
- Control glucémico.
- Reducción del colesterol en sangre.
- Equilibrio de la flora intestinal.
- Disminuyen el estreñimiento y la diarrea.
- Mejoran la permeabilidad intestinal.
- Estimulan el sistema inmunológico.

Conclusión

Como se puede observar por lo mencionado previamente, hay varias controversias respecto al consumo de probióticos,

prebióticos y simbióticos. Ante todo, es mejor preguntar al especialista por la toma, dosis y duración del tratamiento. Aunque es mejor prevenir que curar; por ejemplo, ante la toma de antibióticos es bueno tomar probióticos para repoblar la microbiota que se ha visto afectada. He observado a algunos pacientes que, por falta de flora intestinal, han tomado probióticos y realizado una dieta estricta eliminando azúcares y otros alimentos para repoblarla. En este caso siempre es mejor acudir a un especialista, ya sea nutricionista, farmacéutico experto en nutrición o endocrino.

Es fundamental la dieta que se lleva a cabo. De todos los tipos de dietas, se recomienda la mediterránea, además de disminuir el consumo de procesados y azúcares y aumentar la ingesta de alimentos más naturales. Como afirman algunos expertos, el intestino es nuestro segundo cerebro, por lo que hay que cuidar la flora intestinal, y más en estos momentos, ya que hemos sometido a nuestro organismo a un sobreesfuerzo durante estos últimos meses de cuarentena. ●

Bibliografía

1. Gómez-Eguílaz M, Ramón-Trapero JL, Pérez-Martínez L, Blanco JR. El eje microbiota-intestino-cerebro y sus grandes proyecciones. Neurología.com. 2019. Disponible en: <https://www.neurologia.com/articulo/2018223#b05>



¡Adiós, Puntual!

Tras varias décadas resolviendo eficazmente los problemas de estreñimiento, Puntual® cede el paso a Puntualsenna®, un complemento alimenticio más acorde con las preferencias actuales de pacientes y profesionales de la salud.

CN 954453.9 EFP

¡Hola,



2. Thursby E, Juge N. Introduction to the human gut microbiota. NCBI. 2017. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433529/>
3. Biocodex Microbiota Institute. Trastornos y desequilibrios de la microbiota. Disponible en: <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/trastornos-y-desequilibrios-de-la-microbiota#patho2147>
4. Biocodex Microbiota Institute. Alimentación. Disponible en: <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/alimentacion>
5. Rafer. Cómo mantener tu microbiota intestinal gracias a la dieta. Rafer.es. 2020. Disponible en: <https://www.rafer.es/innovacion-laboratorio-clinico/como-mantener-tu-microbiota-intestinal-gracias-a-la-dieta/>
6. Gut Microbiota for Health. Nuestro mejor aliado para una microbiota intestinal sana, una dieta variada rica en fibra. 2019. Disponible en: <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/nuestro-mejor-aliado-para-una-microbiota-intestinal-sana-una-dieta-variada-rica-en-fibra/>
7. Mayo Clinic. Estilo de vida saludable. Nutrición y comida saludable. 2019. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>
8. Gut Microbiota for Health. An update of scientific evidence behind the microbiota-specific effects of common dietary patterns. 2019. Disponible en: <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/an-update-of-the-scientific-evidence-behind-the-microbiota-specific-effects-of-common-dietary-patterns/>
9. Biocodex Microbiota Institute. La microbiota intestinal. Disponible en: <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/intestinal>
10. National Institutes of Health. Office of dietary supplements. Probiotics. 2020. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>
11. National Institutes of Health. Office of dietary supplements. Probióticos. 2020. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-DatosEnEspañol/>
12. National Center for Complementary and Integrative Health. Probiotics: what you need to know. 2002. Disponible en: <https://www.nccih.nih.gov/health/probiotics-what-you-need-to-know>
13. Olveira G, González-Molero I. Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica. Elsevier.es. 2016; 63(9). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-actualizacion-probioticos-prebioticos-simbioticos-nutricion-S1575092216301139>
14. Biocodex Microbiota Institute. La microbiota intestinal. Disponible en: <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/los-prebioticos>
15. Corzo N, Alonso JL, Azpiroz F, Calvo MA, Cirici M, Leis R, et al. Prebióticos: concepto, propiedades y efectos beneficiosos. Nutr Hosp. 2015; 31 Supl 1: 99-118.
16. Biocodex Microbiota Institute. Simbióticos. Disponible en: <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/pro/simbioticos>
17. Gamarra Taborda A, Kirjner A, De Carvalho D. The therapeutic use of symbiotics. 2014. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4676381/>

Puntualsenna!

El sen, en gotas

Los senósidos purificados y estandarizados de Puntualsenna® actúan en el último tramo del colon, disminuyendo la absorción de líquidos y estimulando la motilidad.

El sen en gotas es una forma práctica y cómoda de tomar por la noche, para conseguir el efecto deseado a la mañana siguiente.

Complemento alimenticio a base de senósidos B



8 431178 624248

◀ ¡Delo ahora de alta!

Esta noche las gotas y mañana lo notas

Edad	Dosis diaria	Senósidos B
Adultos	16 gotas	18 mg
Niños >12 años	8 gotas	9 mg



LAINCO, S.A.

T. 93 586 20 15 - lainco@lainco.es - www.lainco.es

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Profesión

Guillermo Álvarez
Calatayud

Presidente de la Sociedad
Española de Microbiota,
Probióticos y Prebióticos

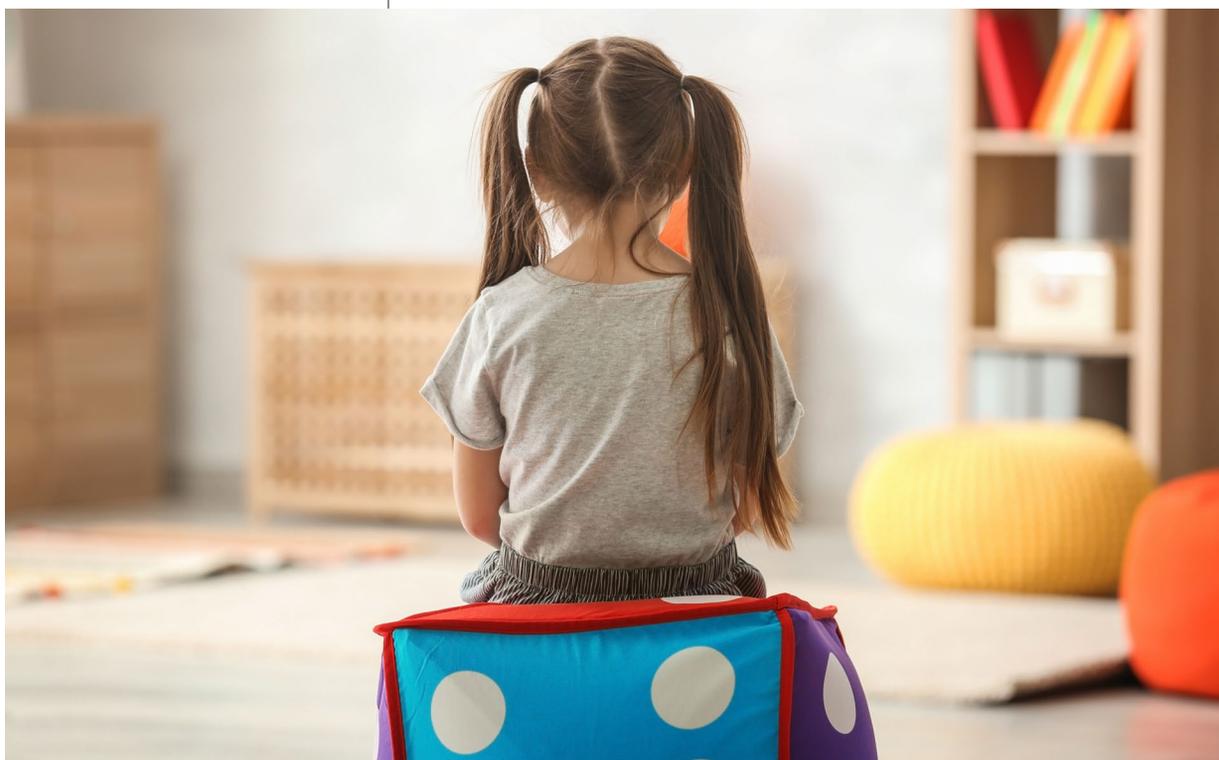
“**La modulación de nuestra microbiota a través de la intervención dietética o el empleo de probióticos y prebióticos se ha convertido en una estrategia terapéutica y preventiva emergente para algunos trastornos mentales»**

Microbiota, probióticos y trastornos del espectro autista (TEA)

Nuestra microbiota

La microbiota autóctona es esencial para los seres vivos. La relación que mantenemos con ella es habitualmente mutualista, ya que sus microorganismos nos proporcionan una serie de ventajas que van desde la protección frente a la invasión por agentes patógenos y el desarrollo del sistema inmunitario, hasta la colaboración en la digestión de componentes de la dieta, la provisión de vitaminas y otros nutrientes esenciales o el desarrollo neurológico en las primeras etapas de la vida.

Cada individuo posee una comunidad microbiana peculiar que depende de su genotipo y de la exposición temprana a los microorganismos de su entorno. Esto implica que la colonización desde el nacimiento será diferente en cada individuo y que dependerá de factores como el tipo de parto, el modelo de lactancia, el entorno rural o urbano, el uso de antibióticos, especialmente en la primera infancia, etc. Un inadecuado desarrollo de nuestra microbiota intestinal durante los primeros meses de vida (ya sea por el aumento del número de ce-



Neurax Biotic Spectrum

Complemento alimenticio con
Lactobacillus plantarum PS128



Disponible en envases
de 30 sticks de 1,1 g



Almacenar a una temperatura
entre 4 - 8 °C, en un lugar seco.



@Neuraxpharm_ES

www.neuraxbioticspectrum.es



NEURAXPHARM[®]
Tu especialista en SNC

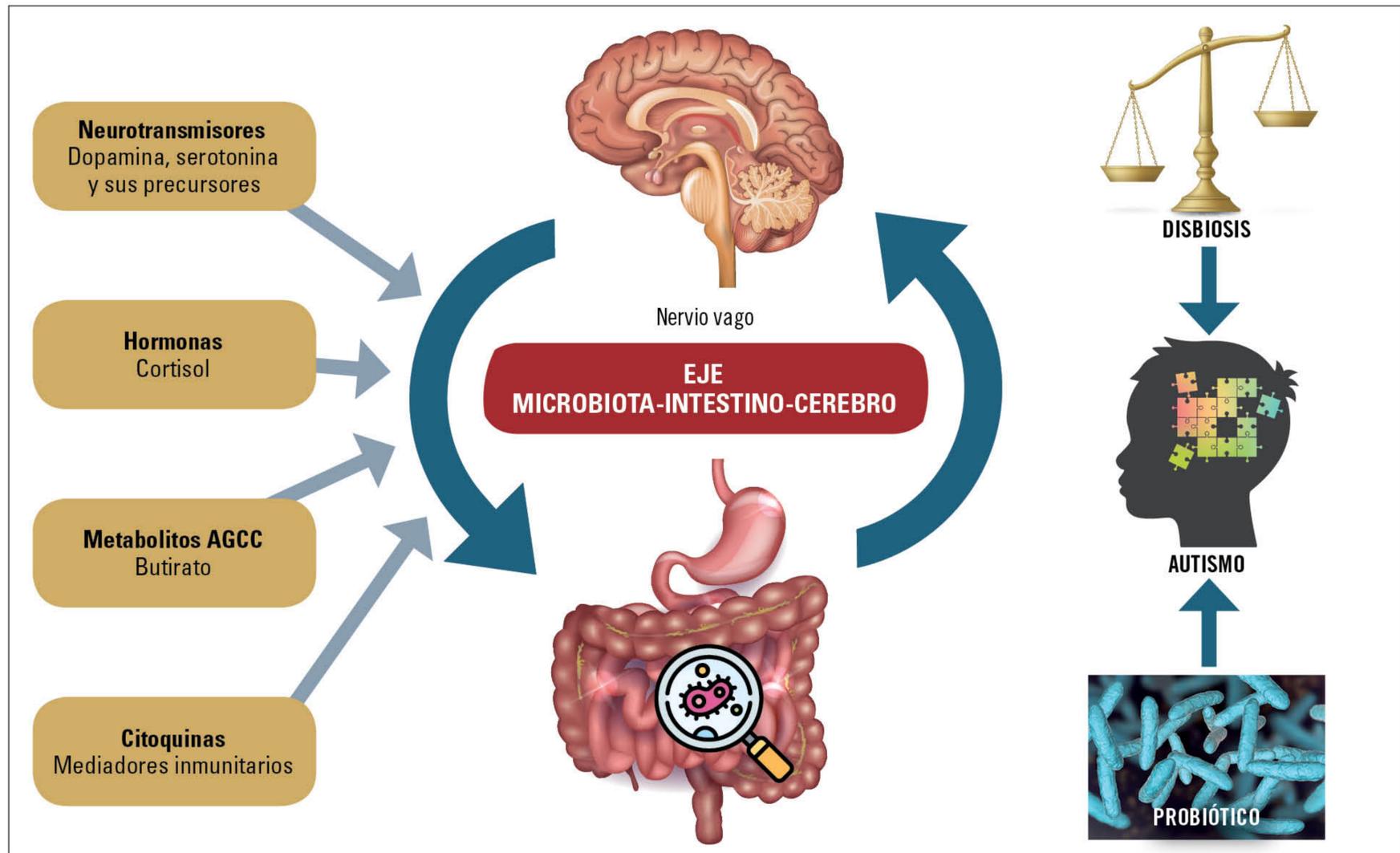


Figura 1. Eje microbiota-intestino-cerebro. AGCC: ácidos grasos de cadena corta.

sáreas, el abandono prematuro de la lactancia materna u otras causas) o, ya en la edad adulta, por el abuso de antibióticos, una dieta inadecuada o el proceso del envejecimiento, nos puede llevar a un estado de disbiosis con una alteración de la microbiota tanto cualitativa (predominio de especies distintas a las habituales) como cuantitativa (menor concentración de bacterias beneficiosas).

La consecuencia será la disminución de sus efectos saludables y la aparición de enfermedades de todo tipo: digestivas, ginecológicas, alérgicas, dermatológicas, metabólicas, etc. De hecho, se han descrito más de un centenar de patologías que podrían estar relacionadas con la disbiosis. En los últimos años, muchas enfermedades del campo de la salud mental se han relacionado con una alteración del eje microbiota-intestino-cerebro. La modulación de nuestra microbiota a través de la intervención dietética o el empleo de probióticos y prebióticos se ha convertido en una estrategia terapéutica y preventiva emergente para muchos de estos trastornos.

El eje microbiota-intestino-cerebro

El eje microbiota-intestino-cerebro es una reconocida vía de comunicación bidireccional (figura 1). El estrés puede alterar funciones gastrointestinales (retortijones antes de un examen), mientras que las sensaciones procedentes del aparato digestivo también pueden afectar a las emociones

“ **La microbiota intestinal podría influir en el desarrollo de trastornos psiquiátricos y neurológicos, incluyendo trastornos del comportamiento como el autismo»**

(una buena comida, por ejemplo). La comunicación del microbioma intestinal y el cerebro tiene lugar a través de múltiples vías que incluyen el nervio vago, los neuropéptidos secretados en el intestino, las citoquinas, el triptófano y metabolitos como los ácidos grasos de cadena corta (AGCC). Por otro lado, el cerebro también modula respuestas microbianas intestinales a través de la secreción de moléculas señalizadoras al interior intestinal. De esta manera, se ha postulado el importante papel que tendría la microbiota en el funcionamiento del SNC, tanto en condiciones de salud como de enfermedad, a nivel del desarrollo cerebral, del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, en la expresión de receptores de serotonina y en el recambio de neurotransmisores que regulan el desarrollo y la función de las sinapsis neuronales.

Así, la microbiota intestinal podría influir en el desarrollo de trastornos psiquiátricos y neurológicos, incluyendo tras-



“**Entre todos los enfoques terapéuticos del autismo, la utilidad potencial de los probióticos se ha reforzado en los últimos años»**

tornos del comportamiento como el autismo. Como la microbiota desempeña un importante papel en el neurodesarrollo cerebral en etapas tempranas de la vida, este hecho puede tener sus consecuencias en edades posteriores. De hecho, la disbiosis podría contribuir a alteraciones del neurodesarrollo y a enfermedades mentales en edades posteriores. Distintos factores, tan diversos como la dieta, el genotipo, el consumo de antibióticos o la ingesta de probióticos, pueden cambiar la balanza entre la homeostasis/disbiosis de la microbiota intestinal y afectar a la función cerebral.

Microbiota y autismo

Diversos estudios describen alteraciones de la microbiota intestinal de los pacientes con trastornos del espectro autista (TEA) cuando se comparan con controles. El perfil bacteriano revela una mayor abundancia de bacterias del género *Clostridium* con una disminución en la proporción de *bacteroidetes/firmicutes* y un aumento de las especies de *Lactobacillus* y *Desulfovibrio*, lo cual se correlaciona con la gravedad del autismo. Ésta también se relaciona con una reducción de los AGCC que son modulados por los microorganismos intestinales. En conjunto, estos estudios sugieren que los TEA están asociados a la alteración de la composición y la función de la microbiota intestinal.

Probióticos y autismo

Entre todos los enfoques terapéuticos del autismo, la utilidad potencial de los probióticos se ha reforzado en los últimos años. Recientes metaanálisis han llegado a la conclu-

sión de que hay estudios que demuestran mejoría tanto de los síntomas gastrointestinales como del comportamiento. También se han realizado ensayos empleando un trasplante fecal con buenos resultados, pero en pocos pacientes, por lo que, en la actualidad, no existe evidencia suficiente para la consideración de esta terapia como beneficiosa para la sintomatología asociada al TEA, siendo necesaria la realización de más estudios.

Autismo y *Lactobacillus plantarum* PS128

Mención aparte merece un reciente estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo realizado en Taiwán por Liu et al. El objetivo del ensayo fue valorar la mejora clínica tras la administración durante 4 semanas de *Lactobacillus plantarum* PS128 en 72 niños de 7 a 15 años que cumplieron los criterios para el diagnóstico de TEA del DSM-V. Los resultados mostraron que la cepa probiótica mejoró significativamente diversos síntomas del comportamiento como el de oposición/desafío en comparación con el grupo placebo. Además, en varias escalas y cuestionarios los niños del grupo probiótico dieron mejores resultados después de 28 días de consumo del preparado. Aunque los autores se muestran cautos y afirman que se necesitan más estudios para aclarar mejor los efectos de *Lactobacillus plantarum* PS128, los resultados son muy prometedores.

Resumiendo, el empleo de probióticos con evidencia científica en estos pacientes ha traído consigo muchas expectativas, tanto para los profesionales sanitarios como para los familiares, ya que uno de los objetivos principales en estos niños es el de mejorar su calidad de vida. ●

Bibliografía

- Álvarez Calatayud G, Sánchez C, Tolín M, Miranda C, Zeferino M, Pérez Moreno J. Microbiota, psicobióticos y trastornos del espectro autista. *An Microbiota Probióticos Prebióticos*. 2020; 1: 58-60.
- Liu YW, Liang MT, Chung YE, Huang HY, Peng WS, Cheng YF, et al. Effects of *Lactobacillus plantarum* PS128 on children with autism spectrum disorder in Taiwan: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Nutrients*. 2019; 11(4): 820.

● Legislación

Félix Ángel
Fernández Lucas

Abogado. Subdirector General de
Farmaconsulting Transacciones S.L.
felix.fernandez@farmaconsulting.es

“
Es mucho más
frecuente de lo que
pueda parecer que en
una concreta
explotación no se
conozca con seguridad
el volumen exacto
de existencias ni,
por tanto, sus
características»

Inventario de existencias en la oficina de farmacia (I)

En la serie de tres artículos que se inicia con el presente repasaremos numerosos aspectos relacionados con el volumen de existencias obrantes en la oficina de farmacia, tanto desde el punto de vista de la gestión cotidiana de la actividad como desde la perspectiva de la transmisión de la oficina de farmacia. Veremos que se trata de un asunto generalmente mucho más delicado de lo que se cree.



En la actividad

Contar con el volumen de existencias adecuado a las exigencias de la oficina de farmacia en concreto, que no se den «faltas» o que no se almacenen más envases de los recomendables, desde el punto de vista de la gestión, es una tarea que no presenta especiales dificultades, pero sí exige una disciplina aplicada rutinariamente, día a día.

Es recomendable comprobar, por ejemplo, la fecha de caducidad del envase antes de cada dispensación. Pero esto no debe consistir más que en una mera labor de comprobación si se tiene este extremo controlado desde el inicio del proceso, desde la entrada de ese envase en la oficina de farmacia. En caso contrario, esa revisión previa a la entrega al cliente será el único soporte de seguridad que nos separe de un error en la dispensación de un producto caducado y, con los medios de que se dispone actualmente, no es comprensible que se aplique un trabajo tan costoso de comprobación *a posteriori*, y tan susceptible de errores, cuando se podría tener controlado tan fácilmente con ayuda de los equipos informáticos.

No obstante, es mucho más frecuente de lo que pueda parecer que en una concreta explotación no se conozca con seguridad el volumen exacto de existencias ni, por tanto, sus características.

Gestión de las compras

Íntimamente ligada al control del volumen de existencias está la gestión de las compras. ¿Cuántos envases de uno u otro producto podemos o debemos adquirir para esta temporada? Muy a menudo se reciben ofertas provenientes de laboratorios con interesantes condiciones económicas en función del volumen de nuestro pedido, pero ¿realmente se puede afrontar esa negociación sin conocer exactamente la cantidad de ese producto que se ha dispensado en los últimos meses o, incluso, si aún tenemos almacenada parte de otro pedido anterior?

Fiscal y contablemente, todo tiene que cuadrar

A la hora de hacer la declaración del IRPF, es relativamente fácil acreditar las ventas realizadas, sobre todo si los productos de «venta libre» no tienen mucho protagonismo en la oficina de farmacia, y también es fácil conocer el importe de las compras. Pero para cuantificar exactamente el importe de los consumos –que es la cifra verdaderamente deducible de las ventas, no las compras–, la labor será prácticamente imposible si no se cuenta con un sistema de gestión en el que se anoten regularmente las altas y bajas de productos en el almacén.

Así, caer en la trampa de aplicar como consumos deducibles un mayor importe, por ejemplo, haciéndolo coincidir con el de compras, es fácil. Además, este error podría parecer que tiene «gratificación», puesto que al deducir mayor importe que el debido como gasto, el margen de bene-



“**Cuantificar exactamente el importe de los consumos será prácticamente imposible si no se cuenta con un sistema de gestión en el que se anoten regularmente las altas y bajas de productos en el almacén»**

ficio a declarar será menor, con la consiguiente minoración de impuestos.

Pero con esto no se ha logrado más que crear una bola de nieve que irá creciendo más y más con el tiempo..., hasta que tengamos una inspección tributaria o se transmita la oficina de farmacia.

Cada ejercicio que se inicia parte con una cuenta de «existencias iniciales», que equivale a las «existencias finales» del ejercicio anterior. Las existencias finales, a su vez, son el resultado de sumar a las existencias iniciales de ese año las compras, y restar los consumos. Si al efectuar el inventario de existencias, con ocasión de una inspección o una venta, o por una simple decisión organizativa del titular, se encuentra con que el volumen de existencias asciende a X, cuando tendría que haber resultado inferior, se estará poniendo de manifiesto que nos hemos deducido compras, incorrectamente, como si fueran gastos, con lo que se acreditará que se ha defraudado a Hacienda.

Si esta práctica se consolida durante los años, el resultado puede tener una complicadísima solución, máxime si estamos inmersos en un proceso de transmisión, en el que podemos estar implicando a una tercera persona, el adquirente.



Existencias iniciales	=	Existencias finales a 31 de diciembre anterior		
Existencias finales	=	Existencias iniciales del año en curso	+ Compras en el ejercicio	- Compras consumidas

Ese momento, el de tener que «encajar» el volumen de existencias (*stock*) con la realidad de cada explotación, llegará tarde o temprano, por lo que, al menos, si se está valorando la posibilidad de transmitir la oficina de farmacia, es imprescindible empezar a «poner orden» cuanto antes.

Conocer nuestro patrimonio

Es otro de los beneficios incuestionables que aporta la correcta atención del almacén. Si partimos de una *ratio* comúnmente aceptada, que concreta en un 10% del volumen anual de ventas el volumen aceptable de existencias, en una oficina de farmacia correctamente gestionada todo lo que suba o baje de ese porcentaje será un indicio de que la gestión que se hace no es adecuada.

Así, descartando los casos excepcionales, como las oficinas de farmacia de zona turística, centro o calle comercial, etc., en las que rigen otros porcentajes y criterios, la oficina de farmacia que tenga menor importe seguramente estará dañando su imagen con la repetición de las temidas «faltas» o, en el caso contrario, si se supera esa cifra en exceso, tendremos dinero depositado en las estanterías y el almacén de la oficina de farmacia con un más que dudoso rendimiento, sobre todo si los productos acumulados terminan caducando o simplemente desfasándose.

En la transmisión de la oficina de farmacia

Como se indicaba anteriormente, el momento en que tenemos que enfrentarnos a la verdadera composición y va-

“ El momento en que tengamos que enfrentarnos a la verdadera composición y valoración del volumen de existencias de la oficina de farmacia puede llegar con ocasión de su transmisión »

loración del volumen de existencias de la oficina de farmacia puede llegar con ocasión de su transmisión.

El adquirente normalmente querrá conjugar dos exigencias naturales y lógicas. Por un lado, que la oficina de farmacia sea bien gestionada durante el proceso que media entre los acuerdos privados y la formalización de la transmisión en escritura notarial, lo que impone el mantenimiento de un volumen correcto de existencias. Por otro lado, querrá que su esfuerzo financiero en la inversión sea el menor posible y, además, que el almacén responda a sus preferencias personales y no a las previas del otro titular.

En cuanto a la composición que deben tener las existencias en el proceso de transmisión de la oficina de farmacia, durante los artículos siguientes de esta serie abordaremos varios aspectos que deben tenerse muy en cuenta, con el objetivo de que la transmisión se desarrolle a plena satisfacción de ambas partes, sin sorpresas, sobresaltos ni controversias. Qué entra o no en el volumen de existencias de la oficina de farmacia, cómo se valora el inventario, cómo se realiza ese recuento y por quién..., pero, como anticipo, podemos resumir la cuestión en un lema que en Farmaconsulting Transacciones S.L. utilizamos continuamente: «Piense usted, actual titular, cómo quisiera encontrar el almacén de la oficina de farmacia que está adquiriendo». Éste es el primer paso. ●

Pequeños anuncios

Farmacias

Compras

Compro farmacia en Andalucía. Compro farmacia en Huelva, Cádiz, Málaga, Granada o Almería. Soy particular. Contacto: comprofarmacia@orangemail.es

Ventas

Venta de farmacia en Madrid. Barrio de Salamanca. Directamente la propiedad. Farmacia robotizada y muy bien equipada, muy próxima a importantes centros comerciales. Muy bien situada, en una calle de primer orden. Local en propiedad que se vende o alquila. Facturación anual: 700.000 € con recorrido; de ello, un 40% SOE. Información por e-mail y entrevista personal. Farmaciabarridesalamanca@gmail.com

Farmacia en venta por jubilación. Barcelona ciudad. Muchas posibilidades de crecimiento. Local en propiedad: opción venta o alquiler. Interesados llamar al teléfono: 609 347 887.

Farmacia en venta en zona de Horta-Guinardó (Barcelona), con horario normal y mes de vacaciones. Local de 70 m² con opción a venta. Alto potencial de crecimiento. Precio venta: 500.000 euros. E-mail: farcalaix2@gmail.com. Tel.: 652 271 443.

Se vende farmacia rural, al norte de la provincia de Cáceres. Gestión cómoda y estable, única en el municipio. Local en propiedad. Interesados llamar al teléfono: 660 449 241.

Se vende farmacia en Granada capital a particular sin intermediarios. Facturación media. Interesados llamar al teléfono: 626 584 391.

Comunidad de Madrid. Se vende farmacia en población cercana a Torrejón de Ardoz. Ventas en 2018: 2.599.500 €. Facturación creciente (23% en 2018) y margen de beneficio por encima de la media del sector. Local en propiedad o alquiler. Enormes posibilidades de crecer. Coeficiente muy razonable. Venta directa,

abstenerse intermediarios. Teléfono de contacto: 634 998 310 (Miguel).

Se vende farmacia en Barcelona. Barrio en gran crecimiento. Facturación media. Facilidades de pago. Interesados enviar mensaje a: barcelona2956@yahoo.es. Abstenerse intermediarios.

Varios

Vendo mobiliario de farmacia totalmente nuevo. Todo el conjunto o por piezas. Lineales, mostrador, isla central, escaparates, etc. Urge vender. Se admiten ofertas. Interesados llamar al teléfono: 639 089 304. Badajoz.

Vendo tres mostradores de Concep, modelo Kubic, antigüedad 7 años, con luz, por 700 € cada uno. Interesados llamar al teléfono: 617 126 819.

Vendo sistema cobas de medición en sangre de lípidos (CHOL, TG, HDL, LDL) y de hemoglobina glicosilada (HbA_{1c}). ¡Nuevo! Funciona perfectamente, los discos sólo requieren una mínima cantidad de sangre. Incluimos en el precio caja de lancetas Safe Pro Plus. También regalo mesa Rapid Control Cardio y pancartas anunciando control que realiza. Interesados llamar al teléfono: 952 525 700 (Rafael). Nerja (Málaga).

Lape Clorhexidina
Enjuague bucal
CONTROL DE LA PLACA DENTAL

Lape Clorhexidina
Enjuague bucal
Higiene dental y de la boca
Control de la placa dental

INGREDIENTES:
Clorhexidina Digluconate 0,12%, Sodium Saccharin,
Aroma, Agua.

MODO DE EMPLEO: Véase prospecto. NO INGIERIR.

LABORATORIO PELAYO
www.laboratoriopelayo.com
Laboratorio Químico-Biológico Pelayo, S.A.

Deuda e insolvencia
En un juicio con el vendedor de mi local, se le condenó a abonarme una indemnización, pero al ser insolvente seguramente no cobrará. ¿Es deducible el impago como pérdida patrimonial?

U.D. (Madrid)

Cesión gratuita de local
He vendido mi farmacia y he puesto la condición al nuevo titular de que se traslade. Le dejaré por un tiempo el local gratuitamente. ¿Se aplica el IVA o la retención de IRPF?

L.R. (Tarragona)

«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 el momento, según el relato que nos comunica, usted tiene un derecho de crédito frente a esa persona que le vendió el local. Pero el hecho de que usted tenga sospechas, por muy fundadas que sean, de que esta persona es insolvente no sirve para dar por probado que ese impago se ha producido. Al contrario, es necesario que la autoridad judicial intervenga para tratar de ejecutar la deuda y, en el caso de que el juez decrete efectivamente que ese crédito no podrá cobrarse, dada la situación del deudor, entonces sí, esa suma sí podrá tener reflejo en su IRPF.

Hacienda nos lo recuerda, entre otras, en consultas como la vinculante V0435-20, de 25 de febrero de 2020, de la Subdirección General de Impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas.

Respuesta

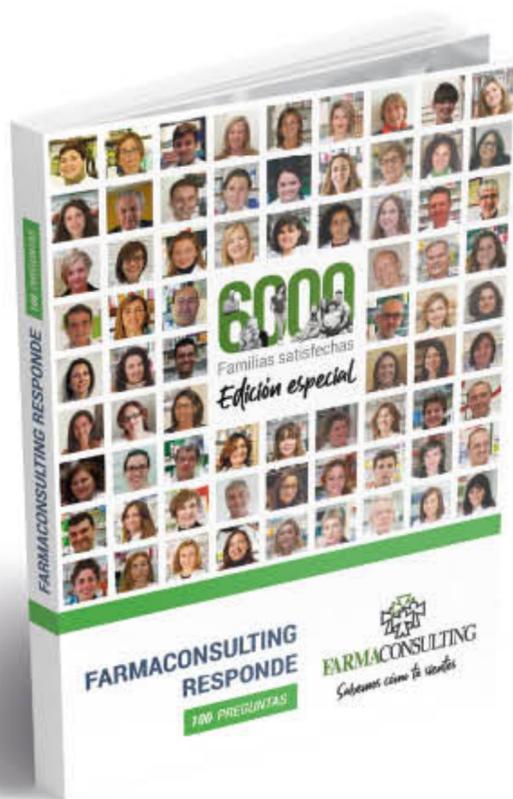
Por lo que comenta, usted va ceder el local al adquirente de su farmacia mediante lo que se denomina «precario», es decir, una cesión gratuita, ajena a la normativa sobre arrendamientos urbanos.

Hacienda, en consultas como la V0432-20, especifica que, respecto al IVA, deberá analizarse si el propietario del inmueble tiene o no la condición de empresario o profesional, pues dependerá de ello que la cesión gratuita del local esté o no sujeta al impuesto.

En su respuesta, la Administración explica que si el arrendador realiza exclusivamente operaciones a título gratuito, no tendrá la consideración de empresario o profesional a efectos del IVA y, por tanto, la cesión no estará sujeta a dicho tributo.

Respecto al Impuesto sobre la Renta, no habrá de practicarse retención alguna, puesto que no existe entrega de contraprestación por la cesión del local.





Cuando sabes que has hecho lo correcto, has estado donde debías, has sido un gran profesional..., te sientes orgulloso, aunque otros no te lo reconozcan lo suficiente. Pero los que estamos cerca de ti, sabemos como te sientes y la labor tan importante que has realizado. Por eso desde **Farmaconsulting** queremos darte voz, gritar con todos nuestros clientes, gritar contigo:

Orgulloso de ser Farmacéutico

Hemos permanecido a tu lado durante toda la pandemia, dándote asesoramiento gratuito y ayudándote en todas las situaciones patrimoniales que se te han presentado. Y ahora que parece que lo peor ha pasado, queremos agradecerte la labor realizada regalándote el libro que hemos editado con motivo de haber asesorado a 6.000 familias de orgullosos Farmacéuticos. Llámanos o si lo prefieres escríbenos para pedirlo.




FARMACONSULTING
Sabemos cómo te sientes

900 115 765

info@farmaconsulting.es
www.farmaconsulting.es



Vinos & Libros

Vinos versátiles

La versatilidad de un vino a veces es muy difícil de encontrar. Entendemos esta versatilidad como la capacidad del vino para combinar y maridar con un sinfín de platos y poder ser consumido en cualquier tipo de ocasión. Por ejemplo, en el caso de postres sabemos que es fácil caer en los tradicionales vinos dulces, cavas o espumosos, que son una buena elección, pero si queremos sorprender al comensal siempre podemos tener algún as bajo la manga usando vinos blancos, tintos o incluso destilados con toques cítricos. Hablaremos de dos variedades que tienen una gran versatilidad en la copa y que normalmente son un triunfo seguro.

Una de ellas es la gewürztraminer. Los vinos que se elaboran con esta variedad a veces nos pueden dar la sensación de que están destinados a los entrantes o para una copa de bienvenida. Esta variedad tiene un grano muy pequeño, es muy aromática y floral, y sus vinos son suaves, con una dulzura natural debida a los azúcares residuales posfermentación alcohólica. Sus suaves aromas a lichi y a flores marchitas dulzonas combinan perfectamente con todo tipo de tartas de chocolate, Tatins de fruta, cremas pasteleras, nata, tartas de limón, frutos secos, arroces, ensaladas y aperitivos. En definitiva, esta variedad es la dama de la versatilidad.

Otra variedad muy versátil es la garnacha tinta. Esta especie de aromas frutales y muy suaves consiguen unos vinos tintos aterciopelados con gran color y una aromaticidad extraordinaria. Las frutas rojas como moras, fresas o cerezas, y sus terciarios, cuando la envejecemos, a vainilla, canela y otros aromas cálidos, hacen que combine con guisos de carne, pescados al horno, aperitivos y platos principales, y que también sea una delicia para combinar con el chocolate y otros postres con frutas variadas. Es otro buen ejemplo de la versatilidad en el vino.

Pep Bransuela
Farmacéutico y enólogo

La nit de les Garnatxes, Argila

Celler Capçanes
D.O. Montsant
Precio: 11,50 €

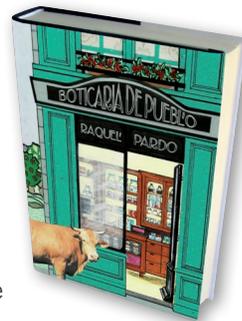
Elaborado al 100% con garnacha tinta, este vino envejecido en barricas de roble francés con un suave filtrado y de fuerte color intenso a picotas, es intenso y afrutado. En boca aparecen mermeladas de frambuesa, cereza y fresa con un ligero toque avainillado, a sotobosque y a humedad controlada. En boca es amplio y suave, largo y estructurado, con una intensidad grande y agradable. Resulta perfecto para cualquier entrante con embutidos grasos, foie, ensaladas, guisos de ave y de carne roja, pescados al horno o en cazuela y postres de chocolate. La versatilidad hecha vino.



Boticaria de pueblo

Raquel Pardo
Colección Alejandro Robledillo
Lugo, 2020

Tras una dolorosa ruptura sentimental, Inés abandona su estresante trabajo en una farmacia en la capital y lo deja todo (menos su perra Pepa) para irse a trabajar a una botica en una aldea de Galicia. Su nuevo trabajo la enfrentará a situaciones cuando menos surrealistas. ¿Existen collares parasitarios para gallinas?, ¿se puede confundir el Hemoal® con la pasta de dientes?, ¿sabes cuáles son los sobres que vienen en la caja cuadrada, blanca y con letras negras?... Todas estas son algunas de las incógnitas que debe resolver.



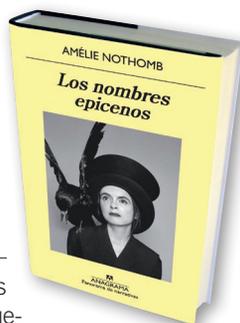
Boticaria de pueblo es la primera novela de Raquel Pardo (Lugo, 1989), técnico de farmacia en Lugo desde hace una década, pero también técnico de radioterapia y auxiliar de enfermería. La historia surgió de su paso por la escuela de escritores Emcreativo, y en ella recoge sus vivencias tras el mostrador de la farmacia. De hecho, la propia autora reconoce que todo lo que cuenta tiene algo de real, pero añade que es un libro de humor. Estructurada en capítulos cortos, cada uno con una historia, la novela atraerá a los farmacéuticos, que se sentirán identificados, pero sin duda cualquier lector disfrutará con sus tiernos relatos.

Quienes quieran conocer mejor a los personajes del libro pueden seguirlos en el blog «Boticaria de pueblo» (<https://boticariadepueblo.wordpress.com/>) que Raquel abrió recientemente.

<https://www.alejandrорobledillo.com/producto/boticaria-de-pueblo/>

Los nombres epicenos

Amélie Nothomb
Editorial Anagrama
Barcelona, 2020



Los nombres epicenos son aquellos que, como Claude o Dominique, pueden utilizarse tanto en masculino como en femenino. En esta historia, Claude es él y Dominique ella. Él despliega un gran empeño en casarse con ella, y después todavía pone más tesón en dejarla embarazada. Al fin logra su objetivo, y como resultado nace Épicène, que también es un nombre epiceno. Sin embargo, en cuanto se produce el nacimiento del bebé, la obsesión procreadora del padre se torna indiferencia absoluta hacia su hija.

Nothomb explora las complejas relaciones paternofiliales y los resquemores del amor no correspondido. Y lo hace construyendo una suerte de perverso cuento de hadas contemporáneo, una fábula cruel, narrada con concisión, precisión y contundencia.

https://www.anagrama-ed.es/libro/panorama-de-narrativas/los-nombres-epicenos/9788433980632/PN_1027

Tocar los libros

Jesús Marchamalo
Editorial Cátedra
Madrid, 2020

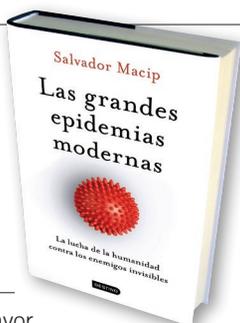


Decía Marguerite Yourcenar que la mejor manera de conocer a alguien es ver su biblioteca. Y es cierto que los libros hablan de nosotros: de nuestros intereses e inquietudes, de nuestros temas y autores predilectos. Hablan de los lectores que somos, pero también de los que fuimos, y de los lectores que quisimos ser y en los que finalmente no nos convertimos. *Tocar los libros*, desde su aparición en 2004, se ha convertido en un clásico de los libros que hablan sobre los libros y las bibliotecas personales, y en esta nueva edición, revisada, remozada y ampliada, sigue indagando en nuestra relación con ellos, en cómo los acumulamos, cómo los ordenamos, cómo nos deshacemos de los que consideramos prescindibles, y en cómo nuestros libros construyen de algún modo nuestra biografía.

<https://catedra.com/libro/varios/tocar-los-libros-jesus-marchamalo-9788437641126/>

Las grandes epidemias modernas

Salvador Macip
Ediciones Destino
Barcelona, 2020



El coronavirus ha provocado la mayor crisis sanitaria mundial de los últimos tiempos, aunque si echamos la vista atrás comprobaremos que la humanidad ha sufrido otras. Sin ir más lejos, la pasada década el virus de la gripe A se convirtió en la que puede considerarse la primera pandemia de la era moderna, la primera en atacar a un mundo globalizado y sin fronteras. Todo parece indicarnos que las pandemias se sucederán en los años venideros, y lejos de vivir angustiados por ello debemos estar preparados, hacerles frente con determinación. Conocer mejor a los microbios para que dejen de ser esos seres desconocidos nos será de gran ayuda.

Con este libro entenderemos cómo funciona una enfermedad infecciosa, qué significa compartir el planeta con estos enemigos invisibles, y cómo hallar entre todos ese punto tan necesario entre la alarma y la prudencia que nos permita sobrevivir como especie.

<https://www.planetadelibros.com/libro-las-grandes-epidemias-modernas/318111>

Los árboles te enseñarán a ver el bosque

Joaquín Araújo
Editorial Crítica
Barcelona, 2020



La más completa y compleja, la más necesaria y hospitalaria, la más bella y generosa de las creaciones de la historia de la vida es el bosque. Si poco, o nada, del pasado tiene sentido sin las arboledas, menos futuro aún tendrá el futuro sin ellas. Sin embargo, esta civilización ha consumado su más imprudente torpeza arrancándose de su propio origen y devastando el gran hogar de la vida, envenenando al fabricante de la transparencia que respiramos, abatiendo al creador de la fertilidad.

Mantiene el autor, Joaquín Araújo, que cada árbol en pie es un punto de apoyo para esta lisiada humanidad, para los aires rotos, para la vivacidad en su conjunto, para plantarle cara al desierto, para combatir el ruido y la amontonada fealdad que la prisa siembra en casi todos los rincones. Nada como los árboles para darnos paz y ayudarnos a reencontrarnos con nosotros mismos.

<https://www.planetadelibros.com/libro-los-arboles-te-ensenaran-a-ver-el-bosque/311006>

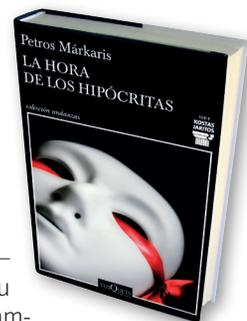
FICHA TÉCNICA O RESUMEN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO. 1. NOMBRE DEL MEDICAMENTO. Otocerum. Gotas óticas en solución. **2. COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA.** Cada ml. contiene: Esencia de Trementina; 150 mg. (15 %), Clorobutanol; 50 mg. (5 %), Benzocaína; 30 mg. (3 %), Fenol; 10 mg. (1 %), Aceite de ricino; 400 mg. (40 %). Para consultar la lista completa de excipientes, ver sección 6.1. **3. FORMA FARMACÉUTICA.** Gotas óticas en solución. Solución de color amarillo con olor a trementina. **4. DATOS CLÍNICOS.** 4.1 Indicaciones terapéuticas. Disolvente del cerumen auricular, antiséptico y ligeramente analgésico. Extracción indolora del cerumen auricular. Otocerum está indicado en adultos y niños mayores de 2 años. 4.2 Posología y forma de administración. **Posología:** - Adultos y niños mayores de 2 años: Instilar 2 ó 3 gotas de Otocerum en el oído afectado por la mañana y por la noche, durante 3 ó 4 días, taponando cada vez con una torunda de algodón. Si al final de esos días no sale el tapón con facilidad, se debe extraer por el profesional sanitario. **Forma de administración:** Vía ótica. Antes de la primera utilización, quitar el tapón del frasco y colocar el tapón cuentagotas que se encuentra embolsado adjunto dentro del estuche. Para la correcta aplicación del preparado, es recomendable calentar el frasco antes de su uso manteniéndolo entre las manos durante un cierto tiempo. De este modo se consigue reducir la sensación de frío que produce la instilación directa del medicamento en el oído. En el momento de la aplicación, se recomienda ladear la cabeza y mantenerla en dicha posición durante 30 segundos para facilitar que las gotas penetren en el conducto auditivo externo. Si es preciso tratar el otro oído, debe repetirse este mismo proceso. **Población pediátrica.** Otocerum no se debe utilizar en niños menores de 2 años, por no haberse establecido su seguridad y eficacia en los mismos. **4.3 Contraindicaciones.** - Hipersensibilidad a los principios activos o al excipiente incluido en la sección 6.1. - Perforación de la membrana timpánica conocida o sospechada y en caso de secreción del oído. **4.4 Advertencias y precauciones especiales de empleo.** Este medicamento no se debe ingerir ni aplicar en los ojos. Es de uso exclusivo ótico. Al administrar el medicamento, tener precaución en evitar el contacto entre el cuentagotas y el oído y los dedos, con el fin de prevenir el riesgo de contaminación. No aplicar si la zona está irritada o herida. **4.5 Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción.** No se han descrito en la vía de administración de Otocerum. **4.6 Fertilidad, embarazo y lactancia.** No hay datos o estos son limitados relativos al uso de los principios activos de este medicamento en mujeres embarazadas. Los estudios realizados en animales con alguno de los principios activos han mostrado toxicidad para la reproducción. Como medida de precaución, antes de la administración de Otocerum durante el embarazo o la lactancia debe valorarse que el beneficio derivado del tratamiento sea superior al posible riesgo. **4.7 Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas.** La influencia de Otocerum sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas es nula. **4.8 Reacciones adversas.** La mayoría de estas reacciones parecen estar causadas por el etanol más que por los principios activos de la formulación y son reversibles cuando se discontinúa el tratamiento. Las aplicaciones frecuentes pueden producir irritación y sequedad de piel. Podrían producirse reacciones alérgicas, como dermatitis de contacto, picor, erupciones; se ha informado de algún caso aislado de reacción alérgica más grave, incluyendo síntomas de hinchazón-angioedema, debido al aceite de ricino. Notificación de sospechas de reacciones adversas. Es importante notificar las sospechas de reacciones adversas al medicamento tras su autorización. Ello permite una supervisión continuada de la relación beneficio/riesgo del medicamento. Se invita a los profesionales sanitarios a notificar las sospechas de reacciones adversas a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de Medicamentos de Uso Humano: www.notificaram.es. **4.9 Sobredosis.** No se han notificado casos de sobredosis. Por la forma de presentación del preparado y su vía de administración ótica es prácticamente imposible que pueda producirse sobredosis. No obstante, en caso de sobredosis o ingestión accidental, se aplicarán las medidas clínicas oportunas. Se ha informado de que la ingestión de esencia de trementina puede producir quemazón local y malestar gastrointestinal, tos y disnea, edema pulmonar; la ingestión grave puede producir glucosuria, excitación, fiebre, taquicardia, daño hepático, hematuria, albuminuria, anuria, delirio, ataxia, vértigo, estupor, convulsiones y coma; los síntomas gastrointestinales y del sistema nervioso central generalmente se resuelven dentro de las 12 horas siguientes si la exposición es moderada. Se ha informado de que el fenol en caso de ingestión causa corrosión, con dolor, náuseas, vómitos, sudoración y diarrea; inicialmente puede producirse excitación y seguir con pérdida de conciencia, depresión del SNC con arritmias cardíacas e insuficiencia circulatoria y respiratoria. También el fenol puede producir depresión del SNC con debilidad, pérdida de conciencia y depresión respiratoria. También se pueden producir reacciones alérgicas, que pueden ser retardadas. La aplicación de benzocaína tópica en concentraciones más elevadas que la de este producto ha producido metahemoglobinemia. **5. PROPIEDADES FARMACOLÓGICAS.** 5.1 Propiedades farmacodinámicas. Grupo farmacoterapéutico: Otros otológicos. Combinaciones, Código ATC: S02DA30. Los principios activos de Otocerum Gotas óticas en solución, que actúa como cerumenolítico, son: **Esencia de Trementina:** Utilizada ampliamente por sus propiedades como disolvente, reblandece el tapón de cera para facilitar su extracción. **Clorobutanol:** Presenta propiedades antibacterianas y antifúngicas. En formulaciones óticas se utiliza también por su actividad como analgésico local. **Benzocaína:** Es un anestésico local tipo éster. Su uso clínico principal es para alivio de prurito, quemazón o dolor en piel intacta. Los anestésicos locales bloquean tanto la iniciación como la conducción de los impulsos nerviosos mediante la disminución de la permeabilidad de la membrana neuronal a los iones sodio y de esta manera la estabilizan reversiblemente. Dicha acción inhibe la fase de despolarización de la membrana neuronal, dando lugar a un potencial de acción de propagación insuficiente y al consiguiente bloqueo de la conducción. **Fenol:** Antiséptico y desinfectante, activo frente a gérmenes Gram positivos, Gram negativos, micobacterias y algunos hongos. A concentraciones del 1% se comporta como bacteriostático. A concentraciones de 0,5-1 % actúa como ligero anestésico para el alivio del prurito. Por su acción antiséptica actúa sinérgicamente con el clorobutanol, a la vez que alivia el prurito producido por el acumulo de cerumen, evitando así el rascado por parte del propio paciente y el riesgo de posibles daños de la capa epitelial que favorezcan la entrada de microorganismos. **Aceite de ricino:** Tiene propiedades disolventes y lubricantes que favorecen la extracción del tapón de cerumen. **5.2 Propiedades farmacocinéticas.** La benzocaína es un anestésico local tipo éster poco soluble en agua, y por lo tanto, se absorbe demasiado lentamente para ser tóxico. Por su poca solubilidad en el agua sigue localizada durante largo tiempo, y produce acción anestésica local prolongada. El comienzo de la acción se presenta aproximadamente tras la aplicación y tiene una duración de 15 a 20 minutos. Es metabolizada por el hígado por la colinesterasa. El fenol se absorbe a través de la piel, de las membranas mucosas y del tracto gastrointestinal. Es oxidado totalmente a anhídrido carbónico y agua, y parcialmente a fenilglucurónico y fenilsulfato, por conjugación en el hígado. Los metabolitos son excretados por la orina. **5.3 Datos preclínicos sobre seguridad.** Los datos de los estudios preclínicos realizados con los principios activos de Otocerum Gotas óticas en solución no muestran riesgos especiales para los seres humanos a las dosis y por la vía de administración propia del medicamento. No se han realizado estudios de seguridad preclínica con Otocerum Gotas óticas en solución. **6. DATOS FARMACÉUTICOS.** 6.1 Lista de excipientes. Etanol. 6.2 Incompatibilidades. Se recomienda no utilizar este preparado junto con otros medicamentos por vía ótica. 6.3 Periodo de validez. 5 años. Desechar una vez transcurrido un mes después de abierto el envase. 6.4 Precauciones especiales de conservación. No requiere condiciones especiales de conservación. 6.5 Naturaleza y contenido del envase. Envase multidosis conteniendo 10 ml de solución. Frasco de vidrio transparente provisto de tapón de rosca. Además, incluye un tapón cuentagotas embolsado adjunto dentro del estuche. 6.6 Precauciones especiales de eliminación. Ninguna especial. 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.** Laboratorio Reig Jofre, S.A. Gran Capitá, 10 08970 Sant Joan Despi. **8. NÚMERO(S) DE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN.** 32.103. **9. FECHA DE LA PRIMERA AUTORIZACIÓN/RENOVACIÓN DE LA AUTORIZACIÓN.** Fecha de la primera autorización: 1/06/1959. Fecha de la última renovación: 12/2008. **10. FECHA DE LA REVISIÓN DEL TEXTO.** Enero/2014.

REFERENCIAS:

1. Roland PS, Smith TL, Schwartz SR, Rosenfeld RM, Ballachanda B, Earll JM, et al. Clinical practice guideline: cerumen impaction. *Otolaryngol Head Neck Surg.* 2008 Sep;139(3 Suppl 2):S1-S21. 2. Datos IQVIA (2017). 3. Cummings BJ. Acute otitis externa. En: Fredrickson JM, editors. *Otolaryngology.* St Luis: Editorial Mosby ;1993.p.2707-10. 4. Ficha técnica Otocerum. 5. AEMPS <https://www.aemps.gob.es/cima/publico/home.html>. 6. Strassner, J.E. 1968. Effect of pH on Interfacial Films and Stability of Crude Oil-Water Emulsions. *J Pet Technol* 20 (3): 303-312. SPE-1939-PA.

La hora de los hipócritas

Petros Márkaris
Tusquets Editores
Barcelona, 2020



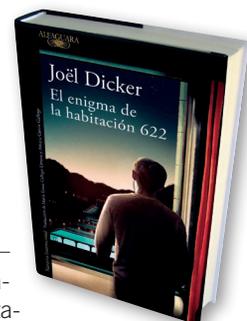
Para Jaritos, el nacimiento de su nieto conlleva un significativo cambio en su vida privada. Sin embargo, la alegría por ese emotivo acontecimiento se ve eclipsada por la llamada que le anuncia el asesinato de un famoso empresario, un poderoso hotelero, muy conocido por sus contribuciones benéficas. ¿Un nuevo grupo terrorista? ¿Una venganza personal? No bien empieza la investigación, aparece un manifiesto reivindicando la muerte del magnate, sin explicar, sin embargo, los motivos; eso debe averiguarlo la policía, a la que los autores del manifiesto califican de esbirro del poder. Sólo se afirma que el hotelero merecía la muerte. No será la única víctima que se cobre ese extraño grupo. Todas ellas irreprochables, aparentemente. Hasta que Jaritos empiece a escarbar.

Nueva entrega de la serie de novelas protagonizadas por el comisario Kostas Jaritos, que han dado fama internacional a Petros Márkaris.

<https://www.planetadelibros.com/libro-la-hora-de-los-hipocritas/311977>

El enigma de la habitación 622

Joël Dicker
Editorial Alfaguara
Barcelona, 2020



Una noche de diciembre, un cadáver yace en el suelo de la habitación 622 del Palace de Verbier, un hotel de lujo en los Alpes suizos. La investigación policial no llegará nunca a término y el paso del tiempo hará que muchos olviden lo sucedido. Años más tarde, el escritor Joël Dicker llega a ese mismo hotel para recuperarse de una ruptura sentimental. No se imagina que terminará investigando el viejo crimen, y no lo hará solo: Scarlett, la bella huésped y aspirante a novelista de la habitación contigua, lo acompañará en la búsqueda mientras intenta aprender también las claves para escribir un buen libro.

¿Qué sucedió aquella noche en el Palace de Verbier? Es la gran pregunta de este *thriller* diabólico, construido con la precisión de un reloj suizo por el autor de la exitosa *La verdad sobre el caso Harry Quebert*.

<https://www.megustaleer.com/libros/el-enigma-de-la-habitacin-622/MES-104903>

El mundo como burbuja

Juan Esteva de Sagrera

Durante siglos, pensadores y políticos buscaron principios firmes y sólidos: la historia como una roca, el hombre como una esfera que se llenaba de contenidos que transmitía de generación en generación. La institución más sólida y esférica de la historia occidental es la Iglesia católica, fundada sobre un principio pétreo: «Tú eres Pedro y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia». Todo tenía voluntad de permanecer: desde el comunismo al Tercer Reich. Poco a poco el hombre ha entrado en una fase líquida y etérea. Todo cambia, nada permanece, para satisfacción del gran Heráclito, el filósofo del eterno retorno y del cambio permanente: no hay esencia sino una sucesión de transformaciones encadenándose unas con otras.

Todavía perviven algunas instituciones de la época de la solidez: el Partido Comunista chino, el capitalismo gracias a su capacidad de crecer con sus continuas crisis, la ultraderecha nacionalista... pero en épocas burbujeantes las instituciones que se pretenden pétreas suelen convertirse en su propia parodia. En épocas de incertidumbre resisten los viejos nacionalismos, aferrados a su particular roca, y por ahora el Partido Comunista chino, este último al precio de negarse a sí mismo a diario y de construir, bajo la férrea dirección del Partido, la exaltación del control social, del capitalismo y del consumismo. La única excepción son las religiones del Libro: en ellas todo sigue sólido, pétreo y esférico. El Dios único resiste como reliquia imperturbable de las épocas regidas por principios inamovibles, libros sagrados y revelados, valores inmutables. El fundamentalismo persiste en su carácter pétreo, Dios se resiste a ser una burbuja. Como dijo John Gray, es posible que el ateísmo sólo haya sido un paréntesis. Otros sectores, como el arte, ya son absolutamente burbujeantes y espumosos: un movimiento sucede a otro, las modas son el arte.

En este mundo hiperconectado nada puede aspirar a construir unos principios inamovibles que sirvan de pé-



tre referencia. Todo vale mientras mantenga cohesionados a quienes comparten una red. Un sistema es válido no porque aquello que lo cohesiona sea cierto o mejor que sus competidores, sino porque satisface a quienes temporalmente lo comparten. Los devotos de Proust no podrán convencer a los de Harry Potter de que su obra es mejor, y por más que se esfuerzen los adeptos a Beethoven, los de Rosalía no se moverán de sus posiciones. Cada sistema es válido en tanto en cuanto permite la óptima conexión entre quienes forman parte de una red y comparten sus datos. En este nuevo mundo, siempre tendrá más seguidores un sistema superficial que otro profundo. Quizá por ello la política mundial ya está prácticamente en su totalidad en manos de botarates, y el arte es el botín de

los especuladores.

Cada sistema compite con los demás, todos estallan en burbujeantes espumas que son reemplazadas por otras. Ninguno será abolido mientras complazca a sus seguidores y aporte valor a sus vidas y sentido a sus emociones. Todos los sistemas coexisten y se expanden conquistando nuevos seguidores hasta que, demasiado expandidos y dilatados, estallan. El riesgo consiste en crecer demasiado, en que las burbujas olviden que son efímeras y pretendan ser sólidas, pétreas, imperiales, lo que favorece su estallido. El segundo riesgo es ser invadidas por otras burbujas, que se apoderen de ellas y las reemplacen. Así han nacido todos los imperios, expandiéndose, y así han fallecido, replegándose o siendo invadidos por otros más poderosos y numerosos. Así hacen hoy las burbujas políticas, religiosas, artísticas, morales, para desesperación de los nostálgicos de la verdad con mayúsculas, de los principios inamovibles, de los feligreses de la piedra y de la esfera, alérgicos al devenir inconstante de las burbujas espumantes. En palabras de un pensador hoy poco citado, Karl Marx: «Todo lo sólido se desvanece en el aire» ●

El pangolín chino

José Félix Olalla

Cuando comienza a escribir estas líneas, el farmacéutico no sabe muy bien qué es lo que quiere contar. No es titular de una farmacia, no trabaja en un hospital ni en una fábrica de medicamentos, y ha pasado la mayor parte del tiempo confinado en casa. Ha cumplido lo que se le pedía y ha superado felizmente la pandemia, pero se ha quedado con una sensación incómoda; quizá le hubiera gustado ser más solidario o, para decirlo de manera menos complaciente, ser más protagonista.

No está todo disponible, no podemos controlarlo todo. Hemos vivido una situación extraña, sometidos a una difícil ociosidad que ha obligado a reeducar la rutina. El farmacéutico piensa en la multiplicación de reclamos en las redes sociales: vídeos, poemas, chistes, comentarios enviados por amigos... que lo condujeron al desconcierto y poco a poco al malestar ante la creciente dificultad de ver, de leer y de contestar los correos, mensajes y llamadas de atención de diversa naturaleza.

Cada atardecer salía a la terraza para aplaudir a los profesionales sanitarios que combatían la enfermedad. La ceremonia era emocionante, implicaba a todo el barrio y terminaba con un concierto anónimo de saxo, un tanto melancólico, que llenaba las casas y los patios.

La hipótesis principal es que la pandemia del coronavirus es una zoonosis que se inició para los hombres en el medio rural chino. Las consecuencias son devastadoras y aún tardaremos en conocer su alcance completo, pero no pueden atribuirse sin más a los pangolines. Éstos son mamíferos inocentes que tienen cubierto el cuerpo de escamas sobrepuestas para servir de coraza y de camuflaje. No tienen dientes y recuerdan en su forma a los armadillos. En el sudeste de Asia vive la variedad china, capaz de subirse a los árboles para huir de sus de-



COMENTA EN www.elfarmacéutico.es

predadores. El farmacéutico no pensaba que estos pangolines fueran comestibles, pero sabe que a todo se acostumbra uno.

¿Cómo puede el hombre quedarse en casa si el hombre necesita estar en movimiento continuo? ¿No dijo ya Pascal que al ser humano no le interesan las cosas sino más que nada *ponerse a buscar las cosas*? ¿No es verdad que a los jugadores asiduos de petanca no les gusta tanto la petanca, sino que lo que les gusta es practicarla?

Considera el que suscribe que ha aprovechado la experiencia para ordenar todos los armarios de la casa, para bajar objetos al trastero y recuperar otros que se creían inútiles, para tejer y destejer puzzles de mil piezas, para admirar a los sanitarios y añorar

a los amigos, y para darse de bruces con las condiciones del teletrabajo.

Piensa también que no ha sido capaz de detenerse, aunque tuvo mil oportunidades para ello. De haberlo hecho, habría contemplado el avance lento del tiempo, su paso inmaterial y silencioso. De haberlo hecho, habría aprendido a ejercitar la paciencia y a obtener los frutos que ésta otorga en la edad adulta. Para vivir se necesita un punto de apoyo, un referente. Sin ellos flaquea nuestra serenidad y estamos intranquilos, corremos continuamente de un lado para otro sin motivo aparente como si huyéramos de algo o de alguien.

El farmacéutico no quiere seguir dándole vueltas. Sabe que es verdad que los hombres huimos, pero observa que, ante todo, de quien se huye es de uno mismo. Quizá sea porque tememos un encuentro clarificador allí donde se expresa la conciencia, un encuentro que nos obligue a cambiar y a ponernos un emblema de humildad sobre el pecho. ●

¡Los bebés en tratamiento antibiótico quedarán fascinados!



ESPECIALMENTE
DESARROLLADO
PARA
**BEBÉS
y NIÑOS**

DESCUBRE TODA LA GAMA



NANCARE® FLORA - SUPPORT con *L.rhamnosus* y los 2 HMOs más abundantes en la leche materna. Para ayudar a una **flora intestinal equilibrada incluso durante un tratamiento antibiótico**, además de ayudar a reforzar el **sistema inmune**.

NESTLÉ NANCARE® FLORA-SUPPORT con sus ingredientes clínicamente probados:

- ✓ Educa el **sistema inmune en desarrollo**^{1,2}
- ✓ Refuerza **la barrera intestinal**^{3,4}
- ✓ Favorece una **microbiota intestinal equilibrada**, incluso en tratamientos con antibióticos^{5,6,7}
- ✓ Potencialmente **reduce el riesgo** de ciertas infecciones bacterianas hasta los 3 años de edad⁷
- ✓ Promueve el **crecimiento de bacterias beneficiosas**^{8,9}

¡Consulta con tu delegado de Nestlé o entra en www-nestle-expert.es y consigue una oferta especial de lanzamiento!


NANCARE
Al lado de los bebés en todo momento

1. Isolauri E. Am J Clin Nutr. 2001;73:1142S-65S. 2. Kirjavainen PV, Gibson GR. Ann Med. 1999;31:288-92. 3. Sprenger N, et al. Poster N-P-178, ESPGHAN 2019. 4. Natividad JM, et al. Abstract accepted at AAP Annual Conference, New Orleans, USA, October 2019. 5. Mantegazza C, et al. Pharmacol Res 2018;128:63-72. 6. Zaghoutani H, et al. Trends Immunol. 2009;30:585-91. 7. Korpela K, et al. PLoS ONE 2016;11:e0154012. 8. Lewis ZT, et al. Microbiome 2015;3:13. 9. Li M, et al. J Nutr 2012;14:681-9.

DOCUMENTACIÓN DESTINADA EXCLUSIVAMENTE AL PROFESIONAL DE LA SALUD. **NOTA IMPORTANTE:** Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, seguida de una introducción adecuada de alimentación complementaria, y manteniéndola hasta los dos años de vida si es posible.

YOVIS

El probiótico
de confianza



50.000 millones de razones para restaurar la flora intestinal

- Elevada concentración: 50 x 10⁹ de bacterias vivas
- 4 cepas avaladas científicamente
- Apto para toda la familia



ALFASIGMA 

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada

yovisprobiotico.es