

autocuidado

Suplemento Mensual

Julio 2020

Autocuidado, clave en un verano con la COVID-19 como protagonista

Imprescindibles para un botiquín de vacaciones. Pág 2

La COVID-19 despierta nuevos hábitos del consumidor en dermocosmética. Pág 2

Anefp y Ágora Sanitaria ayudan a la farmacia a promover el autocuidado. Pág 4

Este año, más protección que nunca... ¿Cómo elaborar un botiquín para un verano con COVID-19?

Entre los consejos específicos para este año, se sugiere incluir mascarillas, gel hidroalcohólico o termómetros

NIEVES SEBASTIÁN

Madrid

A la hora de planificar un viaje de verano, es importante preparar un botiquín. En el caso de este año, es imprescindible incorporar en el mismo material de protección contra la COVID-19. Por ello, la Asociación para el Autocuidado, anefp, ha emitido una serie de recomendaciones que contribuyen en esta labor.

Así, Jaime Pey, director general de anefp, indica que "para evitar posibles rebrotes es necesario no relajar las medidas de protección". Además, incide en algunas medidas de seguridad básicas como "el uso de mascarillas a partir de los seis años, como mantener una distancia interpersonal de seguridad y el lavado frecuente de manos".

Preparación del botiquín

Teniendo en cuenta las recomendaciones de las autoridades sanitarias, anefp emite las siguientes sugerencias:

Llevar mascarillas para evitar la propagación de la COVID-19. En esta línea recuerdan que son obligatorias para todas las personas mayores de seis años. También, para niños de entre tres y cinco años, en los casos que no se pueda mantener la distancia de un metro y medio.

Para la higiene de manos, sobre todo en lugares en los que no se dispone de agua y jabón, es importante contar con gel hidroalcohólico. Asimismo, recuerdan, que una buena higiene de manos es crucial para frenar la propagación del coronavirus.

A la hora de curar heridas, cortes y rozaduras, se recomienda poseer material de cura como gasas, esparadrapo, algodón, apósitos, suero fisiológico y antisépticos.



Este año será imprescindible incluir en el botiquín de viaje material de protección contra la COVID-19.

En caso de dudas a la hora de elaborar el botiquín, desde anefp recomiendan acudir al profesional farmacéutico. Este podrá ofrecer consejos fiables y ayudar en su preparación

Para prevenir mareos, sobre todo al viajar en coche, barco y avión, se recomienda el uso de antieméticos.

Asimismo, con el fin de tratar las molestias estomacales leves, así como la acidez, las digestiones pesadas, la diarrea o el estreñimiento, se sugiere incluir antiácidos, antiarréicos, soluciones de rehidratación oral y laxantes. Y es que estas molestias son más frecuentes con los cambios alimenticios propios de las vacaciones de verano.

Se sugiere incluir analgésicos y antipiréticos para aliviar el dolor ocasional y la fiebre, respectivamente. Asimismo, contar con un termómetro para vigilar la aparición de fiebre es importante al ser este un síntoma de COVID-19.

Los repelentes de insectos y antihistamínicos son de gran utilidad, sobre todo, si se va a estar en la naturaleza o destinos exóticos. En estos, las picaduras de insectos y las urticarias por contacto son más frecuentes.

Como cada año, es imprescindible el protector solar. Aquí, es relevante contar con el que se adapte más al fototipo de piel. En los casos en que se vaya a la playa, se puede usar uno que contenga repelente de medusas.

Otros consejos

Desde anefp también recuerdan la necesidad de incluir en el botiquín de viaje la medicación habitual que se esté tomando. Siguiendo este hilo, Jaime Pey apunta a la necesidad de comprobar la fecha de caducidad de los medicamentos y productos que vamos a incluir en el botiquín.

En caso de dudas a la hora de elaborar este botiquín, desde anefp recomiendan acudir al farmacéutico. Este podrá ofrecer consejos fiables y ayudar en su preparación.

Anefp analiza los nuevos hábitos del consumidor en el mercado de dermofarmacia

NIEVES SEBASTIÁN

Madrid

Con el objetivo de analizar los retos y oportunidades que afronta la dermocosmética en el entorno del coronavirus, la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp), ha organizado el webinar 'El reto de la dermofarmacia en la época de COVID'. Este encuentro, dirigido a los profesionales de sus comités de Cosmética y Marketing,

nace de la preocupación por la higiene y seguridad de los productos por parte de los consumidores.

Y es que, la dermofarmacia será probablemente, uno de los segmentos del Consumer Health que más cambios experimente en esta etapa. En esta idea abundó durante el encuentro Jaime Pey, director general de Anefp. Además, puso en valor el trabajo de la industria para poner en el mercado productos seguros y efica-

ces que respondan a las necesidades del 'nuevo consumidor'.

En palabras de Ambra Orini, cofundadora de la firma The Beauty Makers, agencia dedicada al ámbito de la belleza, "la COVID-19 ha supuesto un terremoto para todo el sector, incluido la dermocosmética". En este sentido, señaló que "los hábitos de compra del consumidor han cambiado de forma drástica y los ingresos disponibles han caído en picado".

Este cambio de hábito hará que los clientes cambien sus prioridades de consumo. Según Orini, tras la COVID-19, los consumidores tendrán cinco prioridades.

Orini considera que estos pondrán en valor la higiene personal como mecanismo de protección frente a amenazas exteriores. También certificarán la seguridad de los productos que van a adquirir, atendiendo a aspectos como los ingredientes que contienen o su embalaje. En esta línea, Orini considera que "hasta un 65 por ciento de los consumidores están dispuestos a pagar más por productos que garanticen altos estándares de seguridad".

Cristalmina® (Digluconato de clorhexidina 1%)

En antisepsia, ¡tengámoslo claro!

Estamos a las puertas de las esperadas vacaciones de Semana Santa, tiempo de actividades de ocio al aire libre: salidas de día con familia y amigos, deporte, excursiones... La parte negativa de ello es que aumenta el riesgo de que se produzcan pequeñas heridas, rasguños y cortes que, unido a las primeras picaduras de insectos, crea no pocos inconvenientes. Sin embargo, nada de eso tiene por qué suponer un problema si se tiene a mano el botiquín adecuado, en el que no puede faltar un antiséptico que nos permita actuar de forma inmediata. Pero, ¿qué antiséptico utilizar? Tradicionalmente, las familias han utilizado soluciones yodadas (povidona yodada),

EL ANTISÉPTICO IDEAL
El antiséptico ideal es aquel que resulta más versátil, tiene menos toxicidad y contraindicaciones y, además, ofrece un efecto más rápido y duradero^(1,2). Por eso, Cristalmina® (digluconato de clorhexidina 1%) se

No pica ni mancha y, como es transparente, permite ver cómo evoluciona la herida tratada tras las sucesivas curas, cosa que no ocurre con la povidona yodada y otros antisépticos con color que, al teñir la piel, dificulta el seguimiento.

Cristalmina® es un medicamento registrado por la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios, por ello no puede encontrarse en grandes superficies o parafarmacias. Cristalmina® es un producto de venta exclusiva en farmacias.



alcohol y agua oxigenada para desinfectar las heridas, pero hoy en día existen otras alternativas. El alcohol es irritante, inflamable y está contraindicado utilizarlo en heridas abiertas. Por su parte, la povidona yodada puede irritar la piel y la absorción del yodo a través de la piel puede interferir en las pruebas de la función tiroidea. Al respecto del agua oxigenada, debe saberse que la duración de su efecto es muy breve y que puede dañar células sanas cuando se utiliza para desinfectar heridas y retardar el proceso de cicatrización.

ha convertido en uno de los antisépticos de elección para toda la familia. Cristalmina® (digluconato de clorhexidina al 1%), es un antiséptico óptimo por su escasa toxicidad, su efecto duradero, su rápido inicio de acción y fácil aplicación^(1,2). Está indicado en heridas superficiales (como cortes, en uñeros, piercings, pendientes, ampollas y un largo etc) y en quemaduras superficiales (como las salpicaduras de aceite). Incluso está indicado en la desinfección del ombligo del recién nacido.

Más información
www.cristalmina.es

VERDADERO O FALSO	CRISTALMINA®
<p>"El sol es bueno para las heridas" FALSO La radiación solar es un factor negativo porque favorece la inflamación de la zona afectada. Además, el efecto del sol puede hacer que las cicatrices se pigmenten de por vida.</p>	<p>Por su contenido en digluconato de clorhexidina al 1%, Cristalmina® es un antiséptico óptimo: La absorción de la clorhexidina a través de la piel es mínima y su inicio de acción es rápido (entre 15 y 30 segundos^(1,2)).</p>
<p>"Es mejor dejar las heridas al aire libre" FALSO Se aconseja cubrir las heridas con un apósito para protegerlas de agresiones externas que puedan provocar infecciones o afectar a su cicatrización.</p>	<p>Una gama completa Para adaptarse a todas las necesidades de la familia, Cristalmina® se presenta en varios formatos:</p>
<p>"Hay que dejar que se forme costra" FALSO La costra es un depósito de sangre y tejido muerto que se adhiere al lecho de la herida creando un ambiente que dificulta la cicatrización. Para evitar que se forme es importante lavar frecuentemente la herida.</p>	<p>Spray: Permite una sencilla y cómoda aplicación, de manera práctica, higiénica y rápida en cualquier lugar y en cualquier momento. El envase de 125ml. es ideal para tenerlo en el botiquín de casa, mientras que el de 25ml., por su reducido tamaño, permite llevarlo a cualquier lugar.</p>
<p>"Hay que desinfectar todas las heridas, por pequeñas que sean" VERDADERO Cualquier herida es susceptible de infectarse.</p>	<p>Film: Formato ideal para la desinfección de quemaduras domésticas y pequeñas heridas por picaduras de insectos o medusas. Su fórmula, además de actuar como antiséptico, también contiene alantoína, que reepiteliza la zona dañada y le aporta hidratación y frescor.</p>
	<p>Gotero: Dosisifica la aplicación con el sistema gota a gota, permitiendo desinfectar heridas y cortes superficiales de forma sencilla.</p>
	<p>Cristalmina® desinfecta en solo 15-30 segundos^(1,2) y ofrece 6 horas de protección^(1,2)</p>
	<p>Toda la gama Cristalmina® desinfecta sin dejar ningún tipo de manchas</p>

RECOMENDACIONES PARA CURAR PEQUEÑAS HERIDAS

- Empléese sin diluir.
- Lavar la herida con agua y jabón neutro o suero fisiológico, limpiándola desde el centro hasta el exterior.
- Retirar los restos de suciedad con mucho cuidado.
- Si existe hemorragia, detenerla presionando con una gasa estéril.
- Utilizar gasas estériles para secar la herida sin frotar. No utilizar algodón ni pañuelos de papel, ya que desprenden material que se adhiere a la herida y pueden infectarla.
- Una vez limpia la herida, aplicar un antiséptico tópico para desinfectarla directamente sobre la zona afectada.
- Cubrir la herida con una gasa o apósito estéril.
- Aplicar el antiséptico 2 o 3 veces al día; o cada vez que se cambie el apósito.
- No mezclar antisépticos.

1. López L, Gutiérrez MI, Lucio-villegas ME, Aresté N, Morató ML, Pérez S. Introducción a los antisépticos. Atención Primaria 2014; 46 Supl 2:1-9
2. Arévalo JM, Arribas JL, Hernández MJ, Lizán M, Herruzo R. Guía de utilización de antisépticos. Grupo de trabajo sobre Desinfectantes y Antisépticos (SEMPSPH). Año 2000

CURA SANA, CURA

cristalmina®

DIGLUCONATO DE CLORHEXIDINA 1%

Más información en: www.cristalmina.es
900 80 50 80 - atencioncliente@svt.com - www.svt.com
Link ficha técnica Cristalmina: https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/ft/56549/FT_56549.html

INDICADO COMO ANTISÉPTICO DE HERIDAS Y QUEMADURAS LEVES DE LA PIEL.
ANTISÉPTICO DEL OMBLIGO EN RECIÉN NACIDOS.

Descubre todos sus beneficios en www.cristalmina.es

Anefp y Ágora Sanitaria ayudan a la farmacia a promover el autocuidado en tiempos de coronavirus

Ambas entidades ponen en marcha un catálogo de clips formativos para ayudar a la formación de los boticarios

EL GLOBAL

Madrid

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) y Ágora Sanitaria, el portal de formación online de los Colegios de Farmacéuticos de Madrid y Barcelona, han puesto en marcha un catálogo de clips formativos llamado "Autocuidado en tiempo de COVID-19". Este espacio tiene como objetivo contribuir a la formación de más de 25.000 farmacéuticos en las categorías de medicamentos y productos de autocuidado, que adquieren una gran importancia para dar respuesta, desde la oficina de farmacia, a las necesidades actuales que tienen los ciudadanos derivadas de esta crisis sanitaria.

Los contenidos de estos clips formativos, presentados en formato vídeo con una duración aproximada de diez minutos, han sido elaborados por expertos de más de 20 compañías asociadas a aneftp. Podrán acceder a ellos, de manera gratuita, todos los usuarios registrados en Ágora Sanitaria, a través de su web www.agorasantitaria.com. En cada una de las 50 píldoras, que se publicarán semanalmente, se recogen, entre otros aspectos, la incidencia de la COVID-19 y recomendaciones respecto a las consultas, valor añadido, indicación farmacéutica y posicionamiento, formas de presentación y exposición en la farmacia.



Los clips formativos han sido elaborados por expertos de más de veinte compañías.

El director general de Aneftp, Jaume Pey, valora muy positivamente la puesta en marcha de esta formación, que ayudará a los profesionales farmacéuticos, tanto en su formación en relación con los medicamentos y productos de autocuidado, como en su rol como consejeros de salud de los ciudadanos, más si cabe en esta situación provocada por COVID-19, en la que la prevención y el autocuidado son esenciales para la sociedad.

Pilar Varela, vocal de Docencia del COF de Madrid, señala que la formación es un pilar básico para el farma-

Los vídeos formativos recogen aspectos como la incidencia de la COVID-19 o recomendaciones respecto a las consultas

céutico, y que en estos momentos que vivimos, Ágora Sanitaria se ha erigido como una plataforma clave

para asegurar la actualización de los farmacéuticos y su capacitación especialmente para afrontar la nueva realidad que sociedad y farmacias debemos afrontar.

Por su parte, Pilar Gascón, vocal de Docencia del COF de Barcelona, recalca que la coordinación y colaboración con aneftp y la industria farmacéutica es hoy día más importante que nunca. La farmacia vive una situación excepcional donde el consejo es todavía más importante, ya que la sociedad está más preocupada por su salud y el autocuidado se ha convertido en una prioridad. Hacer llegar propuestas formativas prácticas y rigurosas se hace indispensable para mantener el valor asistencial que la sociedad espera de nosotros.

El papel de la farmacia

El confinamiento, el aislamiento y el distanciamiento social, el cuidado de la piel, el teletrabajo, la reanudación de la práctica deportiva y de los desplazamientos son algunas de las nuevas situaciones en las que la farmacia y el autocuidado pueden tener un papel relevante. Concretamente, el farmacéutico puede ofrecer consejo profesional sobre hábitos, medicamentos o productos que pueden ayudar en esta nueva realidad y que pueden estar relacionados con trastornos del sueño, falta de vitaminas, afecciones dermatológicas, la prevención cardiovascular o la nutrición, entre otros.

El mercado de CH muestra tendencias positivas en los últimos 12 meses

NIEVES SEBASTIÁN

Madrid

La consultora Iqvia ha emitido el "Informe Mensual del Mercado de la Farmacia Española" con los datos relativos al mes de mayo. Este refleja que el mercado farmacéutico presenta un crecimiento en los últimos 12 meses del 1,8 por ciento en valores y un 0,1 por ciento en unidades.

Aún así, cabe destacar que los datos del mes de mayo se encuentran por debajo del mismo mes del año pasado. En concreto, se ha producido un decrecimiento del 9,3 por ciento en valores y un 11,5 por ciento en unidades. Cabe destacar que estos datos no incluyen los productos de mascari-

llas, geles hidroalcohólicos y guantes procedentes de fabricantes que no operan en España.

Mercado de Consumer Health

En los últimos 12 meses, el mercado de Consumer Health (CH) muestra tendencias positivas. Se ha registrado un crecimiento del 2,1 por ciento en valores y del 1,2 por ciento en unidades. En este periodo, los segmentos de OTC y PAC son los que más aportan al crecimiento de esta área, con un 54,9 y 37,3 por ciento, respectivamente.

Respecto a este mes de mayo, el segmento de CH presenta una evolución negativa en valores y unidades, que se cree está motivado por la me-



En los últimos 12 meses, el mercado de Consumer Health muestra tendencias positivas.

nor afluencia a las farmacias. Las cinco clases con mayor aporte al crecimiento son las relacionadas con la higiene y la prevención de la COVID-19. Estas son las que contienen los geles hidro-

alcohólicos y resto de desinfectantes, mascarillas y guantes. Entre todas, aportar al crecimiento unos 19 millones de euros (solo teniendo en cuenta a fabricantes que operan en España).



Experto en analgesia, amplía su gama

Nuevo



El que no corre, vuela.

Geloprofen

Alivio rápido del dolor.

Alivio del dolor leve o moderado. La lisina hace que el ibuprofeno se absorba de forma muy rápida y completa. A partir de 12 años. No administrar en caso de úlcera gastroduodenal.

Nuevo

Gelodol crema

aceite esencial de romero
Rosmarinus officinalis L., aetheroleum

Nace una nueva manera de aliviar el dolor

DOBLE BENEFICIO

Alivia el dolor muscular/articular



Alivio de piernas cansadas



No aplicar sobre piel irritada o lesionada. Para adultos. Gelodol es un medicamento tradicional a base de plantas usado en adultos para el alivio de dolores musculares y articulares menores y trastornos circulatorios periféricos menores (con síntomas como piernas cansadas).

GFEN/GDOL - 07/20



Lea las instrucciones de estos medicamentos y consulte al farmacéutico.



De la preocupación a la esperanza, la vivencia de las personas con EPOC

Seis pacientes de diferentes regiones repasan las necesidades no cubiertas durante la pandemia de COVID-19

ESTHER MARTÍN DEL CAMPO

Madrid

Preocupación, inseguridad o miedo a la recaída en un momento en el que el acceso a la atención sanitaria ha sido muy limitado y se imponía el temor al contagio. Pero también esperanza e ilusión por volver a salir, aderezadas con una pizca de confusión y cansancio. Son algunas de las incontables emociones por las que han pasado los pacientes con EPOC en estos tiempos extraordinarios de COVID-19.

Para explorarlas a fondo y comprender las vivencias de estas personas que, además, forman parte de los grupos de riesgo en esta crisis sanitaria, Fundamed y la Alianza General de Pacientes, con el apoyo de Chiesi, celebraron recientemente un encuentro virtual bajo el título "La experiencia del paciente con Experiencia Pulmonar Obstructiva Crónica".

En esta sesión, han ofrecido su experiencia un total de seis portavoces de la Asociación Española de Pacientes con EPOC (Apepoc), con distintas visiones en función de su grado de afectación por la patología, pero también de la región en la que han pasado el confinamiento.

Son Isidoro Rivera, responsable de coordinadores de Apepoc y de Semergen Pacientes, que ofreció su experiencia desde Galicia; Pedro Cabrera, coordinador de la asociación en Canarias; María Martín Sansegundo, portavoz en la Comunidad de Madrid; Justo Herráez, portavoz en Castilla-La Mancha; Rafaél Gálvez, desde Comunidad Valenciana, y Luis María Barbado, portavoz de Apepoc en Extremadura.

Tras exponer sus experiencias a través de diferentes dinámicas de grupo, los pacientes perfilaron sus emociones y las necesidades no cubiertas detectadas en cada fase de la pandemia.

En el primer momento, el llamado "Día cero", la sensación de protección y de apoyo familiar contrastó con emociones como la resignación, la incertidumbre o la inseguridad. En esa fase, los pacientes echaron en falta un seguimiento más estrecho desde atención primaria o el especialista, o la puesta en marcha de un teléfono de apoyo exclusivo para pacientes con EPOC a nivel nacional.

Ya en pleno confinamiento, junto a la percepción del peligro y el temor al contagio, los pacientes percibieron que se potenciaba también su autorresponsabilidad. En este momento crítico, detectaron lagunas en respecto a la calidad de la información en los medios de comunicación, y se reveló también como área de mejora la ne-



Este gráfico recoge las emociones y las propuestas de los pacientes con EPOC a lo largo de los últimos meses, dentro de la iniciativa Patient Experience.

cesidad de potenciar las escuelas y las asociaciones de pacientes, así como de promover fuentes fiables de información que resulten accesibles para la población general.

En la fase de desescalada, se sienten de nuevo más vulnerables y experimentan nuevos miedos, en parte por la sensación de que la población no es del todo responsable con sus actuaciones. En este punto, la necesidad principal pasa por concienciar a la sociedad de que hay que mantener las precauciones. El mensaje común es que la mascarilla debe ser obligatoria para todas las actividades fuera del domicilio.

Rozando casi la "nueva normalidad" los pacientes con EPOC manifiestan una cierta esperanza y tranquilidad, pero también incertidumbre e inseguridades. En este punto, ponen el acento en la necesidad de potenciar la figura de los rastreadores para identificar los focos de contagio, así como de asegurar el equipamiento necesario de medios técnicos y humanos ante un posible rebrote de la infección. Potenciar las funciones de atención primaria o fomentar la investigación también son algunas de las necesidades detectadas por los pacientes con EPOC en la fase final de la primera oleada de la pandemia de COVID-19.

Por otra parte, la experiencia en el seguimiento de su enfermedad ha resultado muy dispar en estos meses.

Para algunos de ellos se ha intensificado desde atención primaria. En general, coinciden en que las revisiones anuales de EPOC se han retrasado y que han podido mantener sus tratamientos habituales sin mayor difi-

Día cero

Los pacientes echaron de menos un mayor seguimiento desde AP y un teléfono de información

Desescalada

Los pacientes se han sentido aquí de nuevo más vulnerables, en parte por la sensación de que la sociedad no cumple todas las medidas

cultad. En la Comunidad de Madrid y Tenerife, por ejemplo, los visados de la triple terapia se eliminaron de forma temporal. Aunque en estos meses no han tenido dificultades especiales, los pacientes son conscientes de que algunos procedimientos de este tipo pueden llegar a resultar "agobiantes", sobre todo si se necesita una medicación que no se puede obtener el ese momento por un trámite puramente administrativo.

PATIENT EXPERIENCE

La sesión se enmarca dentro de la iniciativa Patient Experience, puesta en marcha a partir del convenio suscrito entre Fundamed y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Es una de las actuaciones dirigidas a mejorar la humanización de la atención sanitaria, desde el conocimiento de las necesidades y expectativas de los ciudadanos y pacientes, pero también a reforzar la información, la formación y el empoderamiento del paciente.

El objetivo final de este foro ha sido conocer las necesidades no cubiertas de las personas que conviven con esta enfermedad y ser capaces de profundizar en sus sentimientos y emociones para establecer un plan de actuación que permita cubrirlas. Las conclusiones se plasmarán en un informe que se hará llegar a las autoridades sanitarias.



AQUILEA

La fuerza de la naturaleza

NUESTRO PLANETA ES UN CENTRO DE INVESTIGACIÓN ÚNICO



Combinamos lo mejor de la naturaleza con la ciencia más innovadora, para crear eficaces productos que de verdad impulsen tu bienestar.

Así somos. Así lo creemos.

Y esta es nuestra fuerza, la Fuerza de la Naturaleza.



www.aquilea.com



GSK Consumer Health ayuda a la farmacia a ‘marcar las distancias’

La compañía ayuda a la botica a crear espacios seguros frente a la COVID-19

NIEVES SEBASTIÁN

Madrid

Ofrecer de manera rápida y eficaz soluciones a los problemas diarios que afectan a los farmacéuticos así como velar por su salud y la de sus clientes. Bajo estas dos premisas esenciales, GSK Consumer Healthcare, bajo su marca Voltadol, han desarrollado la campaña social ‘Marcando distancias’, con el objetivo de dotar a las farmacias españolas de elementos distintivos que permitan acotar los espacios en el interior de estos establecimientos, manteniendo la distancia de seguridad entre clientes y con materiales adaptados al entorno.

Así, Voltadol y GSK Consumer Healthcare distribuirán de manera gratuita en más de 5.000 farmacias de todo el territorio nacional materiales autoadhesivos de alta durabilidad que los empleados podrán disponer a su conveniencia en el local, facilitando la identificación rápida y sencilla por parte de los clientes de los puntos de espera. ‘Marcando distancias’ alcanzará en su fase inicial a casi una quinta parte de las farmacias en España.

“Trabajar codo con codo, con los profesionales de farmacia nos hace ser muy conscientes de cuáles están siendo sus problemas y sus necesidades en estos momentos tan inciertos y cambiantes que todos estamos viviendo”, explica Lorena Brunetti, directora de Commercial Excellence



GSK facilitará elementos para acotar espacios en el interior de las farmacias.

de GSK Consumer Healthcare. “Todas las nuevas normas de seguridad y cuidado han obligado a nuestros clientes a adaptar su forma y estilo de trabajar a una nueva normalidad de forma muy rápida. La necesidad de tener separaciones en el punto de venta y la implementación de las nuevas normas de seguridad está trayendo grandes cambios y quebraderos de cabeza. Si somos capaces de ofrecerles una solución y ayudarles en estos momentos tan duros, habremos hecho bien nuestro trabajo”, señala.

‘Marcando distancias’ se suma a las acciones llevadas a cabo por la división de Consumer de GSK España desde el inicio de la crisis de la COVID-19. En abril, GSK Consumer Health distribuyó en farmacias más de 27.000 pantallas de protección facial.

Precisamente han sido los protagonistas de la iniciativa #graciasfarmacéuticos, primera campaña multimarca de la compañía tras completar su proceso de integración con Pfizer.

Apósitos inteligentes para detectar y monitorizar infecciones en heridas

EL GLOBAL

Madrid

El Grupo Hartmann y el centro tecnológico Eurecat han ideado un nuevo apósito inteligente para monitorizar heridas de la piel a partir de biotintas que hacen posible la detección colorimétrica de infecciones bacterianas. El proyecto, denominado K-BracTrack, lo ha financiado el Centro por el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI) dentro de la línea PID y tiene “como finalidad mejorar la calidad de vida de pacientes que presentan heridas, mediante un monitoreo continuado” de la lesión, destaca el director de Desarrollo de Paul Hartmann, Fernando González.

Este control constante de la herida, especifica González, “permitirá minimizar el tiempo de detección y de terapia”, lo que contribuirá, además, “a la reducción de los costes de los servicios clínicos” vinculados al tratamiento.

El principal reto del proyecto ha consistido en obtener un sistema sensor bio compatible, sólido y reactivo a proteínas para la indicación colorimétrica, que sea estable en el tiempo y en las condiciones de uso en la piel. La innovación se basa en el conocimiento de Eurecat en nuevos materiales y en el desarrollo de procesos adecuados para la producción a gran escala.

El sueño y el autocuidado de la salud, el tándem perfecto del nuevo producto de Boiron

DANIELA GONZÁLEZ

Madrid

Boiron ha lanzado el complemento alimenticio Magnesium Duo Noche, un producto que contribuye a un sueño reparador por la combinación de sus tres componentes dosificados. Con este producto, el laboratorio pretende contribuir a la mejora de la calidad del sueño con productos fabricados en España y de origen natural.

“Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y es fundamental que este sueño sea de calidad”, señala la farmacéutica y responsable de comunicación científica de Boiron, Sylvaine Balmy. La experta indica que el sueño es “clave” para nuestro bienestar y primordial para numerosas funciones biológicas, “aunque no se le da la importancia que tiene”.

El sueño es “indispensable” para nuestra salud, al igual que la actividad física y la alimentación, recuerda el laboratorio farmacéutico. Asimismo, el sueño desempeña una serie de funciones específicas “a lo largo de toda la vida”.

Contribuye al buen funcionamiento de los sistemas inmunitario y cardiovascular, interviene en los procesos de concentración y aprendizaje y mejora la memorización, entre otros beneficios.

Todos los días, el estrés oxidativo y los radicales libres dañan nuestras células, pudiendo producir daños en mecanismos internos de nuestro organismo. En este sentido, el director general de Boiron, Eduardo Barriga, destaca que la compañía ha evolucionado para “adaptarnos a las necesidades tanto del profesional de

la salud como del consumidor”. Para Barriga, una de las prioridades de los productos que desarrolla su compañía es poder “diseñar y garantizar productos que respeten al individuo y le permitan autocuidarse con seguridad”.

Fórmula del producto

Para lograr una mayor calidad del sueño, los ingredientes del complemento Magnesium Duo Noche son el magnesio, la planta Melisa y el extracto de pepitas de uva.

El magnesio contribuye a la función psicológica normal y al funcionamiento del sistema nervioso para relajar el cuerpo antes de acostarse. Por otra parte, el extracto de pepitas de uvas es rico en polifenoles (proantocianidinas). Además, este ingrediente natural es una conocida fuente de antioxidantes que interviene en la protección de las células ante el daño oxidativo. El último ingrediente de Magnesium Duo Noche es la melisa, una planta que contribuye a la conciliación del sueño.



Gine-Canestén®

“Combate la
Candidiasis Vaginal
con 1 sola aplicación”



Medicamento sin receta

Con Gine-Canestén cápsula vaginal, puedes aliviar los síntomas y tratar eficazmente la Candidiasis Vaginal con 1 sola aplicación

Con Gine-Canestén® cápsula, alivia el picor vaginal



CON CLOTRIMAZOL.
Se requiere un primer diagnóstico médico de la candidiasis vaginal.
Consulte al médico si el proceso se repite antes de 2 meses.
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.
BAYER HISPANIA, S.L.

www.ginecanes.es



Alflorex®

para Colon Irritable

Eficacia en la reducción de los síntomas del Síndrome del Colon Irritable

- Hinchazón • Dolor Abdominal • Flatulencia
- Diarrea • Estreñimiento

ANTES
Complemento alimenticio



AHORA
Producto sanitario

**MISMO PRODUCTO
NUEVA IMAGEN**



La cepa 35624® tiene la mejor evidencia de eficacia en el Síndrome del Colon Irritable¹

La pared del intestino juega un importante papel en los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable. Incluso la más mínima perturbación en la pared del intestino puede permitir que elementos dañinos y patógenos penetren en el intestino y causen irritaciones. Como resultado, el intestino puede sensibilizarse, irritarse y provocar los síntomas típicos del Síndrome del Intestino Irritable, como: • hinchazón y flatulencia • dolor abdominal • diarrea y estreñimiento. Alflorex® con la cepa única 35624® de *Bifidobacterium longum* (*B. longum*), ha demostrado que reduce los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable. La cepa 35624® de Alflorex® pertenece a la familia de bacterias transmitidas de la madre al bebé en el momento del nacimiento y vive de manera natural en el intestino humano. Transita por el sistema digestivo y llega vivo al intestino. Alflorex® actúa contra los síntomas típicos del Síndrome del Intestino Irritable, fijándose al intestino irritado, proporcionando una capa calmante y protectora, que reduce la alteración de la pared intestinal. Alflorex® contiene la cepa 35624® de *B. longum*. Los otros componentes son: almidón de maíz, estearato de magnesio, hipromelosa. INDICACIONES: Alflorex® es utilizado en el tratamiento de los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable: hinchazón, flatulencia, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento. MODO DE EMPLEO: Tome siempre Alflorex® siguiendo estas instrucciones de uso para garantizar su efectividad. Consulte a su médico o farmacéutico para cualquier duda de cómo seguir estas instrucciones para tomar Alflorex® y siga su consejo. No exceder la dosis diaria recomendada. Alflorex® puede ser tomado con o sin alimento, en cualquier momento del día. Las cápsulas se tragan enteras con suficiente líquido (p. ej. un vaso de agua o leche en lugar de bebidas ácidas como zumos). El producto es para uso oral. Los zumos de frutas son generalmente ácidos y el ácido puede dañar a la cepa 35624®. Se recomienda tomar Alflorex® con agua, leche, o bebidas menos ácidas, p. ej. leche de soja, de almendra o de arroz. Sin embargo, Alflorex® puede tomarse como parte de una comida con zumo de fruta, ya que el alimento ayudará a proteger a la cepa de Alflorex®. Como cualquier cepa bacteriana, el efecto de la cepa 35624® de *B. longum* puede ser inactivado por el tratamiento con antibióticos. Se recomienda continuar tomando Alflorex® con antibióticos. Mientras se esté tomando antibióticos, la dosis diaria de Alflorex® debe ser administrada de forma separada a la dosis del antibiótico. FRECUENCIA DE USO: Tomar 1 cápsula de Alflorex® al día durante 1 mes. Es importante tomar Alflorex® todos los días y terminar todo el tratamiento. Alflorex® actúa inmediatamente y empieza a preparar el intestino donde sea necesario. Durante las 2 primeras semanas ayuda a reajustar el intestino. El alivio inicial de los síntomas se observa aproximadamente al cabo de 1-2 semanas de estar tomando Alflorex® de manera regular. En raras ocasiones, Alflorex® puede requerir más de 1 mes en reajustar el intestino, posiblemente hasta 2-3 meses. Alflorex® permanece en el intestino mientras se esté tomando. Actúa en el intestino y después es expulsado de manera natural por los movimientos intestinales. Con la toma de 1 cápsula de Alflorex® al día puede estar seguro de que el efecto beneficioso de Alflorex® en el intestino se mantiene en el tiempo. PRECAUCIONES: Mantener fuera del alcance de los niños. No usar el producto si el envase está dañado. EFECTOS ADVERSOS: No se han descrito hasta la fecha efectos adversos relacionados con la ingesta de Alflorex®. No se conocen interacciones con complementos alimenticios o medicamentos. Si observa algún efecto adverso, por favor contactar con el fabricante que aparece en este prospecto. CONTRAINDICACIONES: No tomar el producto en caso de hipersensibilidad o alergia a uno o más de los componentes del producto. INFORMACIÓN ADICIONAL: Alflorex® está libre de: • Gluten • Lactosa • Productos lácteos • Conservantes • Soja, Alflorex® es apto para vegetarianos. No existe ninguna evidencia en contra de la toma de las cápsulas de Alflorex® durante el embarazo o la lactancia. Alflorex® es un Producto Sanitario. Por favor, para cualquier pregunta, contactar: Tfno.: +44-330-057 8598 Email: ask@precisionbiotics.com. ACONDICIONAMIENTO Y PESO NETO: 30 cápsulas de 250 mg cada una – peso neto 7,5 g CONSERVACIÓN: Mantener a temperatura inferior a 25 °C en un ambiente seco. No necesita conservarse en frío. Asegurarse de cerrar bien la tapa después de su uso. No consumir después de la fecha de caducidad que aparece en el envase. La fecha de caducidad se refiere al producto intacto y almacenado correctamente. Por favor desechar el envase de manera responsable. FABRICANTE: PrecisionBiotics Ltd. Building 4400 Cork Airport Business Park, Kinsale Road, Cork, Irlanda.

1. World Gastroenterology Organization Global Guidelines. Irritable Bowel Syndrome: a Global Perspective, 2015. Alflorex, 35624 y el sello 35624 son marcas registradas de Alimentary Health Ltd. Todos los derechos reservados.

FARMASIERRA
LABORATORIOS
CALIDAD E INNOVACIÓN

Ctra. de Irún, km 26,200.
28709, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel.: +34 916 570 659
e-mail: alflorex@farmasierra.com
www.alflorex.es