

# autoocuidado

Suplemento Mensual

Septiembre de 2020 | N° 135



## #CuidateParaVolver

Anefp pone en marcha una campaña para frenar los contagios de COVID-19 [P.2](#)

Vitaminas y materiales de protección, categorías con más crecimiento durante la crisis [P.6](#)

Seis de cada diez españoles acudirían antes a su farmacia que al médico de AP [P.8](#)

# “Sé responsable. Cuídate”; la campaña de Anefp que busca poner freno a los contagios este curso

La asociación lanza mensajes en las redes sociales sobre un cuidado responsable para hacer frente a la COVID-19

**MARTA RIESGO**  
Madrid

Septiembre llega con un índice de contagios no esperado, que deja vislumbrar una segunda ola no esperada (por lo menos tan pronto) por los sanitarios. Los contagios aumentan en la mayoría de los territorios y la única solución para no volver al confinamiento es respetar las medidas recomendadas por las autoridades sanitarias. Se trata de cuidarse para cuidar al resto de la sociedad, algo con lo que la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) está realmente concienciada.

Así, a través de un vídeo, disponible en [www.anefp.org](http://www.anefp.org), la asociación ha puesto en marcha una campaña de concienciación para apelar al sentido de responsabilidad compartida que tenemos todos en la derrota del coronavirus: “Sé responsable, cuídate, porque no queremos volver y porque queremos volver”.

“No queremos volver a vivir una segunda oleada de esta enfermedad, porque no queremos vivir un segundo confinamiento, porque no queremos perder a nadie más. Por eso, es responsabilidad de todos aumentar el autocuidado. Ese es el mensaje que queremos hacer llegar a toda la sociedad desde anefp”, afirma Jaume Pey, director general de la asociación de compañías de autocuidado que se encuentran en España. “No solo debemos de cuidar de nosotros mismos para evitar nuevos rebrotes, sino también porque queremos volver a abrazar a nuestros seres queridos sin sentir miedo o conocer nuevos países. Solo va a ser posible si cuidamos de nosotros mismos para cuidar de todos”, añade Jaume Pey.

## Mensaje para los jóvenes

La campaña envía un mensaje de esperanza para volver a disfrutar de los momentos vividos antes del inicio de la crisis sanitaria. Esta iniciativa apela al autocuidado responsable para juntos volver a la normalidad, a la de siempre. Un llamamiento que se dirige especialmente a los jóvenes, que en las últimas semanas han protagonizado algunas imágenes en las que se podían ver grandes concentraciones de personas sin respetar las medidas de seguridad y protección.

De este modo, y bajo el lema ‘Sé responsable. Cuídate’, la campaña de Anefp pone el foco en las principales redes sociales, con el objetivo de llegar a todos los jóvenes españoles de una forma didáctica, ágil y sencilla. En palabras del director general de la asociación: “Muchos de ellos



Una de las imágenes que se puede ver en el vídeo lanzado por Anefp.

insiste en que se debe seguir siendo responsable y adoptar las medidas indicadas por la autoridades y profesionales sanitarios. “Es fundamental que usemos la mascarilla, que tengamos una higiene de manos correcta y sobre todo que cumplamos la distancia de seguridad, especialmente en zonas de ocio, en reuniones y celebraciones en el entorno familiar. Debemos asumir en nuestro comportamiento individual la necesidad de mantener esa distancia en el día a día, ya que si no seguirá habiendo rebrotes”, destaca.

## Test de hábitos saludables

Por ello, y para conocer si se están siguiendo las medidas y las recomendaciones de prevención y protección, Anefp ha puesto en marcha un test de hábitos saludables Covid con el que se puede conocer, a través de 9 breves preguntas, si se está siendo responsables con la salud. “Es importante que sepamos si estamos actuando bien y con responsabilidad en nuestro día a día. Tenemos que recordar que cuando nos cuidamos a nosotros mismos estamos protegiendo a los demás”, explica

A este test se suma un decálogo de consejos para evitar al máximo un posible contagio y, por tanto, minimizar la transmisión del virus. “Las medidas de protección y prevención son fundamentales. El autocuidado responsable es lo que marca la diferencia entre volver a vivir reclusos o poder volver a disfrutar de la vida sin contagios o rebrotes. Por eso son tan importantes estos consejos, tenemos que recordar cómo debemos hacer las cosas y no dar nada por sentado porque el virus sigue activo”, concluye el director general de Anefp.

**Anefp pone en marcha un test de hábitos saludables online para controlar los contagios**

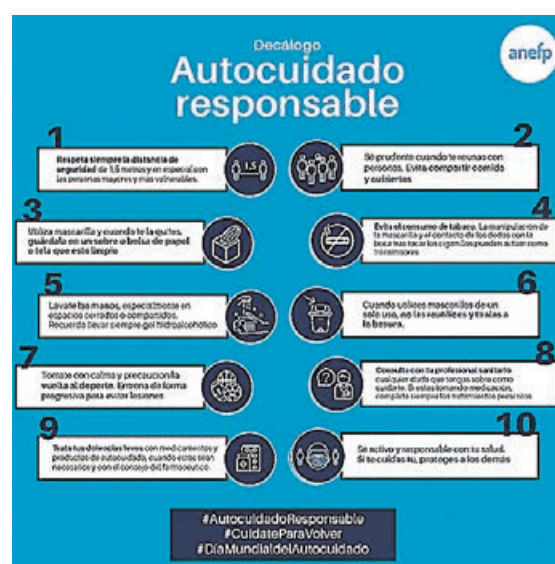
**La campaña busca llegar a los más jóvenes a través de las redes sociales**

han mostrado una conducta ejemplar durante todas las etapas de la crisis de la COVID-19, pero, aunque se hayan relajado las medidas de seguridad, no se debe bajar la guardia y se deben seguir manteniendo las precauciones. Está en nuestras manos

no volver atrás y seguir disfrutando de todo lo que nos permite esta nueva etapa”.

Y es que, aunque cada vez conocemos más del virus y ahora se pueden detectar y rastrear los casos de contagio, el director general de Anefp

## Diez consejos para frenar la pandemia



Anefp lanza diez consejos claros para conseguir mantener a la COVID-19 a raya. Este decálogo, enmarcado en la campaña de anefp “Sé responsable. Cuídate”, pretende recordar, sobre todo a los más jóvenes, que no se debe bajar la guardia en el cuidado de la salud y la importancia de mantener las medidas de seguridad frente a la COVID-19. Respetar siempre la distancia de seguridad de 1,5 metros y en especial con las personas mayores y más vulnerables, ser prudente durante las reuniones con grupos de personas, utilizar mascarilla con un correcto mantenimiento, evitar consumir tabaco o lavarse las manos cada vez que se sale o se entra de casa, así como en establecimientos cerrados son algunos de los consejos lanzados por la asociación.

Pero los consejos van más allá de la medida de prevención. Así, Anefp recomienda retomar el ejercicio de forma progresiva tras el confinamiento, consultar con el profesional sanitario cualquier duda que pueda surgir sobre cómo cuidarse y tratar las dolencias leves con medicamentos y productos de autocuidado, cuando estos sean necesarios y siempre atendiendo al consejo lanzado por el profesional farmacéutico.



# Sterillium® Gel

## Cuidar al mundo está en nuestras manos.

- ✓ Gel antiséptico de manos con eficacia demostrada.
- ✓ Etanol 85% P/P.
- ✓ Aumento de la hidratación de la piel en la utilización a largo plazo\*.
- ✓ Buena viscosidad, textura y olor agradable\*\*



### Sterillium® Gel

## Gel antiséptico de Manos.

#CuidarAlMundoEstáEnNuestrasManos

**Desinfección higiénica de manos:** UNE EN 1500. **Bactericida:** UNE EN 13727. **Viricida:** UNE EN 14476. **Fungicida:** UNE EN 1275. **Levuricida:** UNE EN 13624. **Microbactericida:** UNE EN 14348.

Material exclusivo para profesional sanitario.

\*Kampf G, Muscatello M, Hantschel D, Rudolf M. Dermal tolerance and effect on skin hydration of a new ethanol-based hand gel. Journal of hospital infection 2002; 52: 297-301.  
\*\*Girard et al. (2006). Tolerance and acceptability of fourteen surgical and hygienic alcohol-based hand rubs. Journal of hospital infection 2006; 63:281-288.

# La Aesgp insta a incluir en la Estrategia Farmacéutica el autocuidado por su contribución a la sostenibilidad

Fomentar la educación, impulsar la competitividad o atender a los desabastecimientos, entre las aportaciones de la Aesgp

**NIEVES SEBASTIÁN**

Madrid

La patronal europea del autocuidado, la Aesgp, ha valorado positivamente el trabajo que está realizando la Comisión Europea para elaborar una nueva Estrategia Farmacéutica en la que queden representados todos los segmentos que conforman el sector.

Pero previamente a la elaboración final de esta Estrategia, desde la Comisión han querido conocer la opinión del sector sobre la hoja de ruta que ha diseñado. En concreto, desde la Aesgp consideran que dicha hoja supone un avance para el sector y que, con los puntos que incluye hasta el momento, tiene muy en cuenta la innovación sostenible y la disponibilidad y asequibilidad de medicamentos y tecnologías médicas para los ciudadanos. Pero esta valoración positiva no es óbice para que insten a incluir peticiones concretas relativas en materia de autocuidado.

## Autocuidado y sostenibilidad

Una de las reclamaciones históricas de la Aesgp es que el autocuidado gane protagonismo por su contribución a la sostenibilidad de los sistemas sanitarios. Así, recuerdan que éste tiene como objetivo promover y mantener un buen estado de salud. Esto se realiza a través de la prevención de enfermedades y el tratamiento de síntomas, fomentando la autonomía de los ciudadanos y ahorrando visitas a sistemas sobrecargados.

Asimismo, la patronal subraya que la alfabetización sanitaria y la educación en prevención pueden conducir a mejores resultados de salud. Otros de los puntos que remarca es que el cambio de estatus legal de determinados fármacos de prescripción médica a venta libre podría aumentar las oportunidades para una mejor gestión de la atención médica. En este sentido recuerdan que los datos de evidencia en vida real pueden fortalecer la seguridad de los medicamentos sin receta; esto induciría a una mejor gestión de la atención médica.

## Competitividad del mercado

Otro de los puntos que remarcan desde la Aesgp es que “un mercado competitivo saludable y una cadena de suministro resistente impulsan el éxito del sector farmacéutico europeo en medicamentos sin receta”.

Siguiendo este hilo, consideran que el sector farmacéutico es vital para el crecimiento y la prosperidad europeos, caracterizándose por una competencia sana que se deriva de la amplia cantidad de opciones disponibles. Para dar continuidad a este aspecto,



Desde la Aesgp consideran que tanto la reubicación de los procesos industriales como la adquisición de productos de terceros podría ayudar a subsanar los problemas de escasez de medicamentos

instan a mantener un campo de juego competitivo y una legislación proporcional, crucial para la certeza empresarial y para atraer inversores.

## Foco en los desabastecimientos

Respecto a la producción y aprovisionamiento en Europa, la Aesgp destaca que deben depender de la sostenibilidad de la cadena de suministro global; de esta manera, se podrían reducir los efectos de la eventual escasez de medicamentos.

La patronal señala que los europeos tienen acceso a una gran variedad de productos asequibles que asegura el acceso, lo que se debe en parte a la globalización de la cadena de suministro, con unas importaciones y exportaciones más que consolidadas.

Uno de los puntos a los que aluden es que la producción ‘onshoring’ (la que se produce dentro de las fronteras de la UE reubicando los procesos comerciales) resuelva los problemas de escasez. Aquí, señalan que es una medida que puede resultar demasiado proteccionista, y que se deberían abordar las raíces de la escasez para equilibrar la producción dentro de las fronteras de la UE con la adquisición de productos de terceros países. Lo que sí recomiendan para evitar desabastecimientos es establecer reservas estructurales de medicamentos en función del nivel de riesgo de cada producto.

De la crisis de COVID-19 instan a quedarse con la flexibilidad regulatoria que se ha adquirido; indican que

esta podría aplicarse en otros casos así como mantenerse en un escenario post-pandemia.

## Salud pública y medio ambiente

Dentro de este apartado, desde la Aesgp hacen referencia a varios puntos. En primer lugar, aluden a que el fomento del uso de productos de autocuidado puede impactar positivamente en aspectos como un uso más racional de los antibióticos. De esta manera, señalan, podrían reducirse los problemas derivados de las resistencias antimicrobianas.

Respecto al medio ambiente, señalan que la industria farmacéutica ya cuenta con ejemplos de prácticas ecológicas en sus operaciones de producción; creen que desde la industria ya se están abordando las posibles carencias en este área, aunque consideran que incidir en este aspecto en la Estrategia Farmacéutica puede contribuir a implantar medidas de mitigación efectivas.

En cuanto a los medicamentos no utilizados y caducados, consideran que han de tomarse medidas para su correcto reciclaje. Asimismo, defienden una reducción de los residuos farmacéuticos, sin que esto comprometa el derecho de los pacientes a acceder a tratamientos adecuados.

## Regulación ‘inteligente’

Una de las opciones a las que apuntan desde la Aesgp para mejorar el acceso y disponibilidad de medicamentos y productos farmacéuticos es la ‘regulación inteligente’. Por ello, instan a facilitar el cambio de estatus legal de los medicamentos para mejorar su disponibilidad (como ya apuntaban en su primera aportación) así como a incluir la flexibilidad y las decisiones basadas en riesgos, ajustando algunas prácticas regulatorias para reducir la carga de trabajo de las agencias y garantizar una mayor disponibilidad de los productos.

Asimismo, solicitan una modernización del sistema de variaciones de la EMA, de tal manera que se refleje la evolución de las necesidades regulatorias por los avances tecnológicos y los cambios de tendencia que han experimentado los pacientes.

Por último, llaman a que en la estrategia se incluya una mayor protección a las PYMEs farmacéuticas. En este sentido, consideran que añadir normativas específicas para las mismas, es crucial de cara a salvaguardar las fuentes de innovación. Aquí, también piden que mejoren los incentivos a la innovación en estas corporaciones, eliminando trámites que les ayuden a reducir la carga administrativa.

# apisérúm

JALEA REAL VITAMINADA DE MÁXIMA CALIDAD

*¡Activa tu Apisérúm cada día!*



*Energía real, para un día real*



# Vitaminas, productos de cuidado de mascotas y materiales de protección, los más vendidos durante la COVID-19

La demanda de productos destinados a COVID-19 crece un 420,7% sobre 2019 según el análisis Tendencias Cofares

Mónica Gail  
Madrid

Los complejos vitamínicos y los productos de cuidado de mascotas lideran la demanda en las farmacias junto a los materiales de protección (mascarillas, guantes y geles hidroalcohólicos) durante la COVID-19. Esto es lo que se extrae del análisis Tendencias Cofares sobre la venta de productos sanitarios a las farmacias españolas en los primeros cinco meses del año.

## Demanda de geles y mascarillas

Durante el periodo previo al estado de alarma, alguna de las recomendaciones de la OMS han sido el lavado de manos con agua y jabón o el uso del gel hidroalcohólico. Además, aunque al principio el uso de mascarillas no se consideraba necesario para personas sin síntomas, éstas llegaron a convertirse en un producto de gran demanda. Prueba de ello fue el aumento de productos destinados a la detección o protección ante la COVID-19 entre el 1 de enero y el 14 de marzo: termómetros, pulsión, mascarillas, guantes, geles, etc. Su demanda subió un 125,8 por ciento frente al mismo periodo del año anterior, lo que se traduce en 506.000 unidades más que en 2019.

Durante el primer mes de confinamiento, del 15 de marzo al 15 de abril, se disparó la demanda de mascarillas, guantes y geles. Fue durante estas semanas cuando se produjo el mayor pico de demanda de productos que se convirtieron en indispensables para abordar de forma segura el día a día.

En concreto, los productos destinados a COVID-19 han aumentado hasta en un 420,7 por ciento con 590.000 unidades más respecto a 2019, aunque lo que más se dispara es la venta de mascarillas, guantes y geles hidroalcohólicos, con un aumento del 1.335,4 %



(+0,330 millones de unidades) en comparación con el mismo periodo de 2019.

## Suplementos vitamínicos vs protectores solares

Del 15 de marzo al 15 de abril también se produjo un incremento en la demanda de los suplementos vitamínicos. Se relaciona directamente con una mayor preocupación por el autocuidado, así como por la falta de sol por la obligación de permanecer en casa. En concreto, se registró un crecimiento del 34,5 por ciento (42.621 unidades más) con respecto al mismo periodo del año anterior.

La venta de vitamínicos no ha parado de crecer. En el periodo de inicio de las fases de desescalada (del 16 de abril al 30 de mayo), marcado por la progresiva salida al exterior de parte de la población española, la venta de vitamínicos seguía aumentando, aunque de forma atenuada, limitándose a un 6,92 por ciento (9.315 unidades más que en ese periodo de 2019).

También a raíz de la obligación de permanecer confinados se registró una bajada de la demanda de los productos solares, cuyo mayor descenso se ha producido entre el 15 de marzo y el 15 de abril, con un 103,8 por ciento menos (28.530 unidades menos).

## La farmacia, alternativa para las mascotas

El cuidado de las mascotas ha propiciado un importante aumento del consumo de productos asociados al mundo animal desde el inicio del estado de alarma, que viene determinado por dos factores. Por un lado, las clínicas veterinarias no han estado trabajando al cien por cien, lo que ha llevado al auge de la botica como solución alternativa. A esto, Cofares añade que la farmacia ha sabido responder con buen surtido, precio y rapidez en este tipo de productos. Adicionalmente, el consumo se ha visto favorecido por la dispensación telemática.

Así, entre el 15 de marzo y el 15 de abril, los productos de veterinaria han registrado un incremento del 54 por ciento (9.338 unidades vendidas más) respecto al mismo periodo del año pasado. Un porcentaje que ha seguido creciendo hasta alcanzar entre el 16 de abril al 30 de mayo un 82,3 por ciento más (21.351 unidades más) en comparación con el mismo periodo de 2019.

## Crece la dispensación de fármacos con receta

Durante la primera fase analizada (del 1 de enero al 14 de marzo) se ha registrado un incremento del 8,9 por ciento (5,55 millones de unidades más) de la venta de medicamentos con receta, como resultado de la prescripción a largo plazo para minimizar desplazamientos a centros de salud. Este crecimiento se mantiene entre el 15 de marzo y el 15 de abril, con un aumento del 8,7 por ciento (2,19 millones de unidades más) frente al mismo periodo de 2019.

# La pandemia afecta al mercado de Consumer Health: desciende un 3,6% en valores en julio

MARTA RIESGO  
Madrid

El mercado de Consumer Health -excluyendo geles hidroalcohólicos, mascarillas y guantes procedentes de fabricantes que no operan en España- presenta crecimientos en el acumulado del año. Así se desprende del informe mensual que realiza la consultora especializada en salud, IQVIA, que apunta a un crecimiento del 1,1

por ciento en valores y de un 0,2 por ciento en unidades.

No obstante, en el mes de julio este mercado presenta una evolución negativa. En valores, el sector presenta un decrecimiento del 3,6 por ciento, mientras en unidades el descenso es del 5,5 por ciento. Una menor afluencia en la farmacia y el decrecimiento de categorías relacionadas con el distanciamiento social (clases relacionadas con el resfriado, antiparasitarios

para el pelo, etc) son algunos de los motivos que explican este descenso.

Dos de las cinco clases con mayor aporte al crecimiento en el mercado de Consumer Health se relacionan directamente con las medidas de higiene y prevención tomadas para combatir la COVID-19. Los geles hidroalcohólicos y mascarillas acumulan aproximadamente 5 millones de euros. Además, presentan crecimientos otras categorías, como los

productos para dormir, que acumulan 1,3 millones de euros y que se relacionan directamente con la situación anómala y alterante que ha generado la pandemia.

Cuatro de las cinco clases que más aportan al decrecimiento del mercado están relacionadas con el resfriado y acumulan más de 6,2 millones de euros de descenso. En condiciones habituales los resfriados son de alto contagio, sin embargo, el uso recomendado de mascarillas y el distanciamiento social favorecen que los contagios disminuyan. Los probióticos son también una clase que ha decrecido mucho desde el inicio de la crisis sanitaria.

# Talquistina

## TATTOO

Crema para el cuidado de la piel TATUADA.



HIDRATACIÓN  
**24**  
HORAS



MANTIENE EL BRILLO, LA DEFINICIÓN Y LOS COLORES.

SPF 25

### MANTECA DE KARITÉ

Con propiedades antioxidantes y reparadoras. Hidrata en profundidad.

### AQUAXYL™

Mejora la función barrera de la piel. Reestructurante. Hidrata la piel.

### ACEITE DE ROSA MOSQUETA

Regenera, revitaliza y repara la epidermis.



# Seis de cada diez españoles acudiría antes a la farmacia que a su médico de AP

Así lo revela una encuesta realizada por GSK Consumer, en colaboración con Ipsos MORI

**DANIELA GONZÁLEZ**

Madrid

La figura del farmacéutico ha ganado valor con la llegada de la pandemia global. En este sentido, seis de cada diez españoles acudirán antes a la farmacia que a su médico de atención primaria para consultas relacionadas con dolores articulares o resfriados comunes.

Así lo revela la encuesta realizada por GSK Consumer, en colaboración con Ipsos MORI, que ha analizado el comportamiento sanitario de los europeos y en la que han participado 4.000 personas de entre 16 y 75 años. Los países que han contribuido son España, Italia, Gran Bretaña y Alemania.

“Los resultados de la encuesta nos han servido para constatar que la salud es hoy por hoy un elemento de suma importancia para las personas”, ha explicado Helen Tomlinson, directora general de GSK Consumer Healthcare para España y Portugal.

En concreto, la encuesta señala que un 45 por ciento de los españoles tiene la intención de usar a su farmacéutico más en el futuro para dar consejos acerca de cómo abordar problemas de salud.

En este sentido, el estudio indica que los españoles están “muy concienciados” sobre la importancia de no colapsar el sistema sanitario. Un 84 por ciento de los encuestados afir-



El consejo farmacéutico ha ganado valor con la llegada de la pandemia por COVID-19.

man que “antes ir a una cita con el médico tomarán medidas de autocuidado”.

Por otro lado, consultar a un profesional farmacéutico de forma más frecuente ante pequeños problemas de salud es un hecho que se plantean casi la mitad de encuestados españoles, italianos y británicos. Por el contrario, solo un 27 por ciento de los encuestados alemanes asegura que haría lo mismo.

## El médico, el interlocutor favorito

A pesar de los porcentajes a favor de la farmacia, el profesional médico sigue siendo el interlocutor preferido en materia de salud. Los resultados de la encuesta señalan que el 65 por ciento de los españoles afirma que el médico son sus primeros contactos en relación a dolores de movimiento, erupciones cutáneas o resfriados.

En el caso de Italia, el porcentaje es el 66 por ciento, muy similar al espa-

ñol; y el alemán, el 56 por ciento. Los británicos, por el contrario, se alejan bastante de esta afirmación, ya que solo el 28 por ciento se pone en contacto con profesionales médicos en primer lugar.

Así, mientras que el 44% de los españoles pasa más tiempo investigando sobre temas relacionados con la salud, solo el 4% busca asesoramiento médico en Internet. En Gran Bretaña, esta cifra asciende al 17%.

## Medicamentos sin receta

Tomar precauciones para no caer enfermos es algo en lo que coinciden la mayoría de los europeos. En esta línea, el 18 por ciento de los españoles afirma que tiene intención de aprovisionar su botiquín con medicamentos sin receta. Este porcentaje sitúa a los españoles a la cola de Europa, porque el 34 por ciento de los británicos, el 25 por ciento de los alemanes y el 24 por ciento de los italianos están conformes con este hecho.

En relación al uso de productos vitamínicos y multivitamínicos, cuatro de cada diez españoles (el 39 por ciento) reconocieron estar planteándose consumirlos en su día a día. En el caso del resto de los europeos encuestados, el 47% de los italianos, el 35% de los alemanes y el 34% de los británicos aprobaron esa declaración.

Asimismo, los encuestados señalan que pretenden quedarse más tiempo en casa cuando estén enfermos para evitar infectar a otros. Así lo reflejan el 80% de los españoles encuestados, el 82% de los italianos, el 78% de los británicos y el 68% de los alemanes; que evidencian que el autocuidado se ha posicionado como un beneficio que no incide solo en uno mismo, sino en nuestros seres queridos y en la sociedad.

# “Recuperando sonrisas”, de GSK, se suma al plan Cruz Roja Responde frente a la COVID-19



El Plan Responde busca ayudar a los más afectados por la pandemia.

**EL GLOBAL**

Madrid

GSK Consumer Healthcare refuerza su compromiso en la lucha contra la COVID-19 y sus consecuencias sellando un acuerdo de colaboración con Cruz Roja España a través de su campaña “Recuperando sonrisas”. De este mes, la compañía ha anunciado que realizará una donación por cada unidad vendida de las principales marcas del grupo en salud e higiene bucodental: Sensodyne, Parodontax, Binaca y Polident al plan Cruz Roja Responde frente a la COVID-19, una iniciativa concreta de actuación y respuesta integral lanzada en marzo para responder a la situación generada por la pandemia y que busca llegar a 2.400.000 personas hasta final de año.

“Recuperando sonrisas” se activará durante todo el mes de septiembre en los hipermercados, supermercados y perfumerías de España. La recaudación, que se estima sobrepase los 50.000 euros, se destinará por parte de la organización humanitaria a luchar contra las desigualdades sociales en España provocadas por la COVID-19.

“GSK ha estado volcada durante la gran crisis sanitaria que hemos vivido en ayudar a la sociedad desde distintos ámbitos de nuestra influencia, bien distribuyendo producto de autocuidado de primera necesidad en residencias de ancianos y hospitales de campaña o proporcionando material de trabajo y de seguridad a los farmacéuticos españoles”, explica Lorena Brunetti, responsable de Commercial Excellence en España de GSK Consumer Healthcare. “Nuestro compromiso es permanente, así que queremos dar un paso más allá y junto a la Cruz Roja unimos fuerzas para seguir ayudando en estos momentos de incertidumbre”.

**¡NUEVO!**

# Rinastel®

Con ingredientes de origen **100% natural**

## Lo más nuevo de Rinastel® es para los más fuertes y para los más suaves

**DESCONGESTIONA Y REFRESCA**



**LIMPIA Y PROTEGE**



**LIMPIA Y PROTEGE LA NARIZ DE LOS MÁS PEQUES**



¡Una completa gama, siempre a punto en tu farmacia!

Indicado en caso de síntomas nasales de **RESFRIADOS, RINOSINUSITIS, RINITIS ALÉRGICA Y OTRAS INFECCIONES ORL.**

1. Instrucciones de uso Rinastel® Eucalyptus spray nasal 125 ml. 2. Instrucciones de uso Rinastel® baby spray nasal 125 ml. Cumple con la normativa de productos sanitarios.



**almirall**

[rinastel.com](http://rinastel.com)  
[clubdelafarmacia.com](http://clubdelafarmacia.com)

# Un correcto cuidado de las vías respiratorias es clave para evitar la llegada de enfermedades este otoño

Realizar lavados de las fosas nasales o enjuagues bucales de forma habitual ayudarán a una mayor protección

## EL GLOBAL

Madrid

Las vías respiratorias y el sistema inmunitario pueden estar sometidos a duras pruebas en cualquier estación del año. No solo en el invierno. De hecho, su equilibrio puede alterarse a causa de fluctuaciones de temperatura bruscas debidos al cambio de estación, al aire acondicionado, a una calefacción excesiva y a la estancia prolongada en ambientes cerrados y concurridos.

Durante el período de pandemia por SARS-CoV-2 se ha acentuado de un modo especial la atención a un buen estado de salud del sistema respiratorio y de las defensas inmunitarias y será todavía mayor en los próximos meses. Precisamente, por este motivo es necesario poner una mayor atención en la prevención personal, profilaxis que se debería mantener siempre frente a todos los virus gripales para limitar el riesgo de contagio.

### Cuidar las vías respiratorias

Pero, además, es necesario prestar atención a las vías respiratorias, pues son las dos puertas que ponen en contacto con el ambiente exterior. Estas funcionan como verdaderas entradas para los agentes externos potencialmente nocivos, como alérgenos, bacterias y virus, e incluso para las partículas presentes en el medioambiente. De manera que estas dos



vías (boca y nariz) pueden limitar la entrada de los agentes externos, y lo hacen. La nariz funciona como un auténtico detector del aire; tiene la función de analizarlo químicamente para después humidificarlo, calentarlo y

purificarlo de forma que llegue a los pulmones en las mejores condiciones posibles. Por otra parte se encuentra la garganta, que funciona como una defensa gracias a la mucosa faríngea y al «anillo de Waldeyer», un sistema

que rodea las cavidades de la garganta y está formado por las amígdalas y las adenoides o vegetaciones.

### Mantener cuidados

Pero, ¿cómo se deben cuidar las vías respiratorias altas? Se debe actuar preventivamente de manera continua y observar una correcta higiene diaria de la nariz y de la boca. Lavarse las manos a menudo, evitar tocarse los ojos y proteger la nariz y la boca con una mascarilla es fundamental.

Además, se puede acompañar estas buenas prácticas higiénicas con acciones más específicas. Por ejemplo, realizando un lavado de las fosas nasales todas las mañanas para llevar a cabo una acción de limpieza profunda eliminando el exceso de moco y los agentes patógenos, irritantes y alérgicos, como virus, bacterias, humo, contaminación, pólenes y sustancias irritantes.

Y las praxis higiénicas preventivas deben aplicarse también a la cavidad oral mediante enjuagues y gargarismos para favorecer la eliminación de los agentes irritantes y mejorar así el control del microambiente y la protección de la boca. Por último, es importante incluir la protección de la mucosa de la garganta con sprays de acción específica para garantizar una prevención a 360 grados. Todo ello será de gran ayuda para evitar contraer enfermedades no deseadas estos meses.

## Aboca lanza la nueva línea Oroben



Aboca ha presentado su nueva línea Oroben, para el tratamiento de las aftas, la gingivitis y las pequeñas lesiones de la boca, y que cuenta con dos productos: Oroben Colutorio y Oroben Gel Oral.

Oroben Colutorio oral es un producto sanitario que reduce el dolor y favorece la curación de aftas, estomatitis aftosas recurrentes, encías inflamadas y pequeñas lesiones de la boca debidas, por ejemplo, a tratamientos dentales o al uso de aparatos de ortodoncia y dentaduras postizas. Actúa gracias a Resinox FP, un complejo molecular natural fruto de la investigación de Aboca compuesto por polisacáridos, resinas y flavonoides que crean una barrera activa sobre la mucosa de doble acción: protectora e hidratante y antioxidante.

Además, el producto ejerce una acción antiinflamatoria indirecta y favorece la reparación tisular reduciendo el tiempo de curación. Además, el aceite esencial de menta ejerce una acción refrescante dejando una agradable sensación de frescor en la boca, útil también para reducir la halitosis que a menudo acompaña a las gingivitis.

Oroben Colutorio llega a toda la cavidad oral, mediante enjuagues y gargarismos, eliminando así los agentes irritantes y favoreciendo el control del microambiente, la higiene y la protección de la boca.

Por lo que respecta a Oroben Gel Oral es también un producto sanitario que actúa como coadyuvante específico para el tratamiento de aftas, gingivitis, estomatitis aftosas recurrentes y encías inflamadas. Su principio activo, al igual que Oroben Colutorio, es el complejo molecular Resinox FP. Puede utilizarse, incluso durante períodos prolongados, en caso de pequeñas lesiones de la boca debidas, por ejemplo, a tratamientos dentales o al uso de aparatos de ortodoncia y dentaduras postizas. Inocuo si se ingiere. Además, este producto está indicado para niños mayores de tres años.

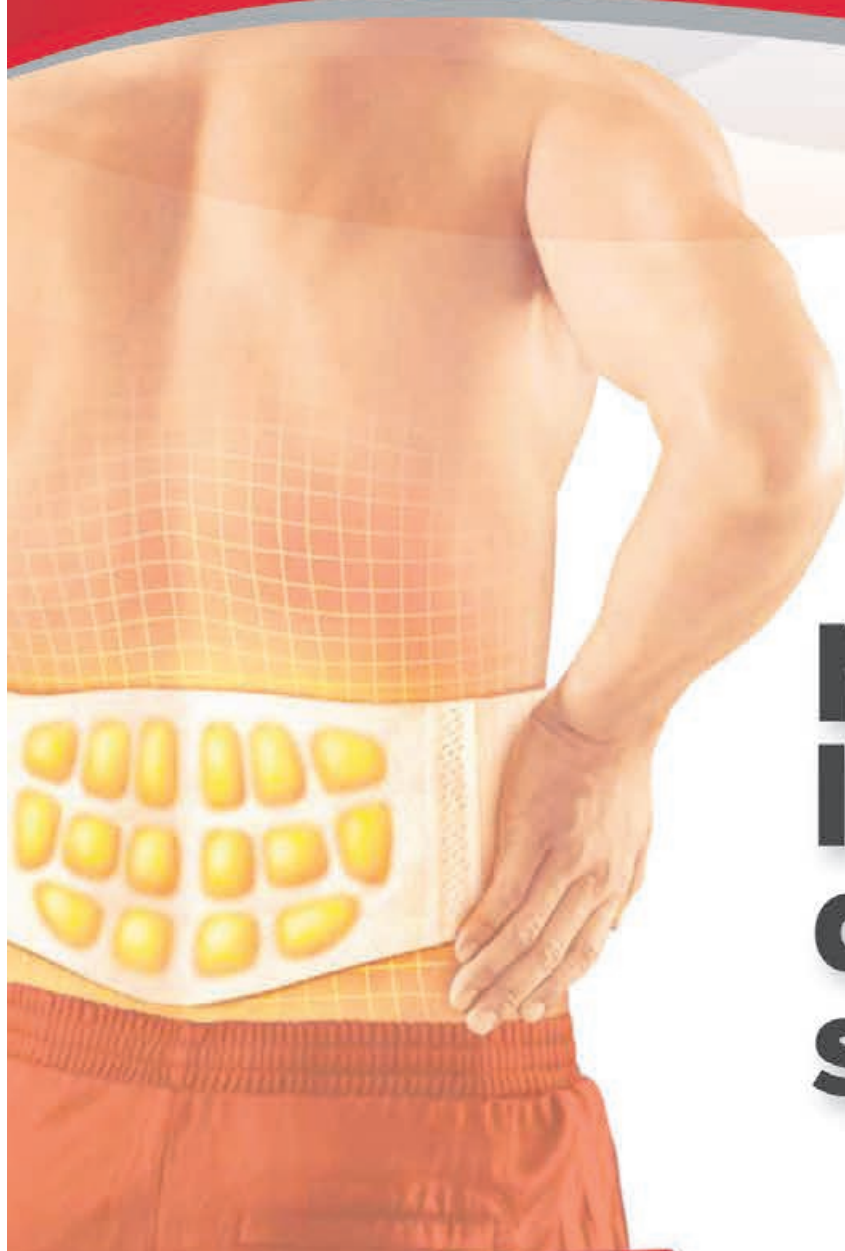


# ThermaCare®

## Parches Térmicos Terapéuticos



# No todos los parches de calor son iguales



Esta información se dirige y distribuye exclusivamente a profesionales sanitarios.

No utilizar sobre zonas en las que haya aparecido hematoma o edema en las últimas 48h, ni sobre zonas corporales en las que no se sienta el calor. No utilizar en cara, cabeza, pecho, zona interior del brazo o axila, dedos de la mano, parte inferior del abdomen, ingles, zona posterior de la rodilla, pies y dedos de los pies. No utilizar sobre piel agrietada o con heridas. No utilizar en niños, lactantes o ancianos. Interrumpa su uso si nota demasiado calor, hinchazón, exantema u otros cambios cutáneos persistentes en la piel.

\*Fuente: IQVIA Sell Out: Mercado de parches analgésicos de productos sanitarios. Datos de venta en España en unidades, enero-julio 2020.

Este producto cumple con la legislación vigente en materia de productos sanitarios.



# Cómo combinar el teletrabajo con unos hábitos de vida saludables

Cambiar la oficina por el salón de casa brinda ventajas pero requiere ciertas condiciones

**MÓNICA GAIL**  
Madrid

La irrupción de la pandemia ha supuesto la adopción de nuevas medidas de protección en el ámbito laboral, como la distancia de seguridad, el uso de la mascarilla y nuevos modelos como el teletrabajo. De hecho, esta alternativa al trabajo presencial ha aumentado durante el confinamiento hasta el 34 por ciento, según muestra un estudio realizado por el Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas con datos del INE.

Aunque el teletrabajo cuenta con grandes beneficios, también tiene sus aspectos negativos. “Cambiar la oficina por el salón de casa de forma tan apresurada puede brindar ventajas, pero también requiere establecer ciertas condiciones de espacio, equipamiento y organización para evitar riesgos para la salud”, explica el doctor Julio Maset, médico de Cinfa.

## Problemas derivados del teletrabajo

Por ello, desde Cinfa advierten que se deben seguir unos hábitos de vida saludables y combinarlos con el teletrabajo. Por ejemplo, es importante mantener una postura adecuada para evitar la aparición de dolores musculares y articulares en cuello, cervicales, espalda, muñecas y piernas. También la fijación prolongada de la vista en la pantalla suele conllevar fatiga visual, mientras que el seden-



tarismo derivado de pasar muchas horas delante del ordenador afecta igualmente a nuestro bienestar.

A ello, se añaden los problemas psicológicos fruto de las dificultades para compaginar vida personal y laboral. Esto se vio incrementado por el cierre de los centros escolares. Para el experto de Cinfa, “desde marzo, está siendo muy compleja la conciliación del cuidado de personas mayores o hijos con el trabajo, por las interrupciones continuas y las dificultades para compartir espacio e incluso el uso del ordenador”.

Además, el desconocimiento de la propia tecnología o las dificultades técnicas para llevar a cabo las tareas, juegan en contra. Pueden desen-

cadena ansiedad y derivar en problemas como el tecnoestrés laboral. Como explica el doctor Maset, “en el empleo presencial, cuando no se conoce una herramienta informática o esta falla, podemos recurrir al compañero o departamento indicado. Pero encontrarse en casa repentinamente, sin apoyo inmediato y unido a la vida laboral únicamente por la tecnología, puede ser una importante fuente de ansiedad”.

## Imposibilidad de desconectar

A esto, se suma la exigencia actual de un uso continuado del móvil, ordenador, tableta o correo electrónico, que, ahora más que nunca, se extiende fuera del horario de trabajo. Ya en 2017,

## Diez consejos para trabajar en casa

- 1 Organizar bien la rutina laboral o de estudio
- 2 Separar el espacio de trabajo
- 3 Cuidar la ergonomía del mobiliario
- 4 Adoptar una buena postura al trabajar
- 5 Proteger la visión con una pantalla adecuada
- 6 Cuidar la iluminación en el entorno de trabajo
- 7 Mantener la habitación donde se trabaja bien climatizada
- 8 Realizar pausas breves de manera regular para aliviar la tensión muscular
- 9 Descansar la vista de manera periódica
- 10 Desconectar tras terminar de tabajar

siete de cada diez españoles aludían a la imposibilidad de desconectar para explicar por qué las nuevas tecnologías incrementaban su nivel de estrés, según el VII Estudio CinfaSalud “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”.

“Tampoco debemos olvidar que el tecnoestrés ha cruzado el ámbito laboral y ha ocupado el escolar. Las clases online, los conflictos cuando el ordenador familiar es compartido o la conexión a Internet no es buena, la incertidumbre de cómo será el siguiente el curso o los exámenes son factores que hacen que este tipo de estrés se haya agudizado entre franjas de edad más tempranas”, insiste el experto de Cinfa.

# Ferrer acuerda un préstamo sostenible por valor de 220 millones

**DANIÉLA GONZÁLEZ**  
Madrid

Firmar un préstamo sostenible formalizado por una compañía del ámbito farmacéutico en España es una operación pionera en el sector. De esta forma se vincula el margen de la financiación a los resultados de la compañía en términos de sostenibilidad. En este contexto, la empresa farmacéutica internacional Ferrer ha firmado un acuerdo de financiación sostenible de 220 millones de euros. Con esta iniciativa, Ferrer se compromete a reducir las emisiones de CO<sub>2</sub>, mejorar la gestión de residuos y ampliar la formación de los empleados, informan en un comunicado.

“Entendemos la sostenibilidad como un eje central y transversal de toda nuestra actividad: cualquier acción debe responder a objetivos de mejora de las personas, del planeta y de la comunidad local”, indica David Ferrer, Chief Financial & Corporate Services Officer del laboratorio. El responsable señala además que Este acuerdo de financiación muestra el compromiso con la voluntad de generar un impacto positivo en nuestro entorno”.

Uno de los objetivos de la compañía es “crear una sociedad mejor impulsando el bienestar real de las personas”, indican. La labor principal del laboratorio es mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, pero



además, se consideran “muy conscientes” en relación con el entorno. Por este motivo, están involucrados en la sostenibilidad social, medioambiental y económica.

## Financiación del préstamo sostenible

La firma del préstamo se ha llevado a cabo con BBVA y CaixaBank y está dividida en tres tramos: Term Loan (préstamo a largo plazo), Revolving Credit Facility (línea de circulante) y Línea Capex (línea de crédito para adquisiciones), con un plazo de 6 años.

El procedimiento también ha contado con la participación de Sabadell, Cajamar, Santander, Deutsche Bank, Liberbank, Targobank y Banca March.

La operación ha tenido una sobrescripción relevante, demostrando el apetito por el perfil crediticio de la compañía. Por su parte, Ferrer ha contado con Alantra como asesor financiero único y de Anthesis Lavola como consultor de sostenibilidad independiente.



# Flogoprofen

**EFICAZ  
CONTRA  
EL DOLOR**



*¿Flogo... Qué?*

**ALIVIA EL DOLOR  
EN MÚSCULOS Y ARTICULACIONES**

Contiene etofenamato



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

No aplicar antes de los **12 años**, ni sobre heridas ni mucosas.  
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

**Chiesi**  
People and Ideas for Innovation in healthcare

Anunciado  
en TV

# ¿Hay días que te sientes buffff?



Dile adiós  
al ¡buffff!

\*El triptófano y el magnesio son ingredientes origen natural  
 El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga  
 Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un modo de vida sano