

# autocuidado

Suplemento Mensual

Noviembre de 2020 | n° 137



## Farmacia y autocuidado: tándem perfecto

Más de 10.000 boticarios participan de las formaciones de Anefp y Ágora Sanitaria Pág. 2

El COFM y Cofinma se unen para avanzar en nutrición Pág. 4

# Más de 10.000 farmacéuticos se forman sobre autocuidado y COVID-19 con Ágora Sanitaria y Anefp

El programa formativo ofrece hasta 33 clips para que los profesionales farmacéuticos puedan actualizar conocimientos

**MARTA RIESGO**

Madrid

La COVID-19 ha cambiado por completo la percepción de la salud y, como no podía ser de otra manera, la necesidad de fomentar el autocuidado. Por ello, y con el objetivo de mantenerse siempre actualizados, los profesionales farmacéuticos buscan ampliar sus conocimientos en este ámbito. De hecho, el proyecto formativo impulsado por la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) y Ágora Sanitaria, el portal de formación online de los Colegios de Farmacéuticos de Barcelona y Madrid, ha adaptado su oferta a las necesidades formativas de la nueva situación sanitaria. Unas formaciones online que ya han alcanzado las 10.000 visualizaciones.

Iniciado durante el mes de junio, a partir de la colaboración entre Anefp, los COF de Barcelona y Madrid y las compañías asociadas y empresas adheridas a la asociación, los clips exponen las claves en la intervención farmacéutica frente a las principales consultas en el mostrador en el ámbito del medicamento y el autocuidado, y detallan cómo las farmacias deben afrontar las nuevas restricciones y consultas originadas por la pandemia.

Y es que la nueva realidad derivada de la COVID-19 ha incrementado las consultas relacionadas con el autocuidado en las farmacias. Entre ellas, los trastornos del sueño, el estado de ánimo, la falta de vitaminas, afecta-

## Autocuidado en tiempo de covid-19

Thumbnail 1	Thumbnail 2	Thumbnail 3	Thumbnail 4
<b>NOVEDAD</b> SALUD SEXUAL CULTURA POP 09:57 21/10/2020	<b>NOVEDAD</b> 16/10/2020	13:20 05/10/2020	10:28 05/10/2020
<b>Impacto de la pandemia en la salud sexual</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD	<b>Complementos alimenticios para el embarazo</b> ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	<b>Piojos, también en el distanciamiento</b> CUIDADO DE LA PIEL	<b>Estreñimiento. Relación con la pandemia actual</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD
El clip, impulsado por Reckitt Benckiser, aborda los principales problemas respecto la categoría de salud sexual derivados de la pandemia: el contexto social, la experiencia de compra y la experiencia de uso.	El consejo farmacéutico es fundamental para acompañar las diferentes fases del embarazo, y en concreto, respecto las consultas sobre la alimentación. Al seguimiento de una dieta equilibrada se añaden	El clip formativo analiza el porque se mantienen los piojos a pesar del poco contacto social que conlleva la pandemia, repasando su alimentación y su ciclo reproductivo, pues ambos ayudan a entender los tratamientos y el consejo que podemos ofrecer desde la farmacia. Analizamos en	Durante el confinamiento que hemos sufrido y actualmente en la situación actual de la pandemia, los cambios en el estilo de vida, reducción de la movilidad, cambios en la dieta, ansiedad y depresión, etc., pueden enlentecer el tránsito intestinal y provocar estreñimiento o agravar una situación previa.

Pie de foto.

ciones dermatológicas, los trastornos digestivos, la nutrición o la prevención cardiovascular.

Las compañías y empresas adheridas a Anefp que han participado en este proyecto son: Reckitt Benckiser Healthcare, Italfármaco, Laboratorio Stada, Heel, Laboratorios Viñas, Sanofti-Aventis, Procter&Gamble, Kern Pharma, Faes Farma, Laboratorios Hartmann, Bayer Hispania, Deiters, Reig Jofre, Urgo Healthcare, Mylan,

Laboratorios Salvat, Cien por Cien Natural, Almirall, Cantabria Labs y Atrevia.

Entre los aspectos más positivos del proyecto, los farmacéuticos han destacado el enfoque práctico de los contenidos y la pertinencia de los mismos en su día a día, así como la facilidad y flexibilidad en el acceso y seguimiento de los materiales en una época en la que la formación presencial y el tiempo para formarse son es-

casos.

Entre los temas abordados en estos clips formativos destaca, entre otros, el impacto de la pandemia en la salud sexual, complementos alimenticios durante el embarazo, piojos o estreñimiento en el contexto de la COVID-19.

Farmacéuticos y profesionales sanitarios tienen acceso a los clips de forma gratuita hasta el próximo 31 de diciembre en la web de Ágora Sanitaria, a través del siguiente enlace.

## La alteración de hábitos por la COVID-19 cambia las tendencias en Consumer Health

**EL GLOBAL**

Madrid

Como cada mes, la consultora Iqvia ha presentado el 'Informe Mensual del Mercado de la Farmacia Española', con los datos correspondientes a septiembre. Al observar los datos de este periodo, el mercado farmacéutico (excluyendo geles hidroalcohólicos, mascarillas y guantes de fabricantes que no operan en España) presentó un crecimiento en los últimos 12 meses de un 1,1 por ciento en valores, pero un descenso del 0,8 por ciento en unidades.

En comparación con los valores del mes de septiembre del año pasado, en estos datos se observa una ten-

dencia positiva con un crecimiento del 2,2 por ciento en valores y del 0,2 por ciento en unidades.

### Datos en Consumer Health

En cuanto al mercado de Consumer Health (CH), también excluyendo geles hidroalcohólicos, mascarillas y guantes procedentes de fabricantes que no operan en España, el informe revela un ligero crecimiento en valores del 0,5 por ciento; por otra parte, en unidades la tendencia ha descendido en un 0,2 por ciento.

Teniendo en cuenta únicamente los datos del mes analizado, septiembre de 2020, el segmento de CH sigue con su tendencia a la baja, con un descenso del 0,2 por ciento en valo-



Los cambios en el día a día también han motivado cambios en los hábitos de consumo

res y el 2 por ciento en unidades. Esto se debe, sobre todo, a la pandemia y sus restricciones.

Algunos de estos impactos se han percibido en que, al acudir menos a la farmacia se han adquirido menos productos de belleza para la mujer; como

consecuencia del distanciamiento social se han vendido menos antiparasitarios para el pelo y, además, debido a las restricciones de movilidad y el cambio de hábitos, se ha registrado un descenso notable en las ventas de productos para la protección solar.



¿INFLAMACIÓN?

¿IRRITACIÓN?

¿DOLOR?

# angileptol®

Al diablo con el dolor de garganta



Sabor menta



Sabor menta-eucalipto



Sabor miel-limón

# Farmacéuticos y dietistas madrileños cooperarán en aras de la alimentación saludable

El COFM y Codinma han firmado un convenio de colaboración

EL GLOBAL  
Madrid

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) y el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (Codinma) han firmado este 4 de noviembre un convenio marco de colaboración para desarrollar diferentes acciones y actividades de interés sanitario.

El presidente del COFM, Luis González, y la decana del Codinma, Luján Soler, han sellado este acuerdo por el que ambas instituciones se comprometen a desarrollar acciones de interés mutuo, organizar cursos de formación, elaborar material divulgativo para su distribución entre las oficinas de farmacia y cualquier otra iniciativa que ambas partes acuerden en los términos que se suscriban.

A partir de ahora, y en el marco de esta alianza, las oficinas de farmacia dispondrán del material divulgativo, en materia de educación para la salud, elaborado por el Codinma, que facilitarán a la población en general. De



Luján Soler (Codinma) y Luis González (COFM) durante la firma del acuerdo.

igual manera, el acuerdo facilitará la formación conjunta de los colegiados y su participación en aquellos cursos organizados por ambas corporacio-

nes que resulten de interés para las dos profesiones.

“Abrimos una nueva línea de colaboración con nuestros compañeros

dietistas y nutricionistas que nos va a enriquecer como profesionales y va a redundar en una información científica de calidad para los ciudadanos. Estoy seguro de que trabajando juntos en un ámbito tan relevante como la alimentación podemos obtener resultados muy relevantes en salud pública y contribuiremos a reducir el riesgo de enfermedades crónicas que están íntimamente ligadas a ella”, señala Luis González Díez.

Por su parte, la decana del Codinma, Luján Soler Santoro, ha destacado la importancia de este convenio de colaboración “ya que tanto los Dietistas-Nutricionistas como los farmacéuticos compartimos inquietudes e intereses comunes enfocados a mejorar la salud nutricional de nuestros pacientes en un momento en que la preocupación por el bienestar y la alimentación es cada vez mayor. Por este motivo, la colaboración entre ambos colegios va a beneficiar, sin duda, a la población y va a poner en valor el trabajo de nuestros profesionales”.

## angileptol®

**NOMBRE DEL MEDICAMENTO:** angileptol comprimidos para chupar sabor menta, angileptol comprimidos para chupar sabor miel-limón, angileptol comprimidos para chupar sabor menta-eucalipto. **COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA:** Cada comprimido para chupar contiene: **Principios activos:** Clorhexidina (DOE) dihidrocloruro 5 mg, Benzocaína (DOE) 4 mg, Enoxolona (DOE) 3 mg; **Excipientes:** Sorbitol 1237,75 mg (en angileptol sabor menta), 1238 mg (en angileptol sabor miel-limón), 1194,25 mg (en angileptol sabor menta-eucalipto). Para consultar la lista completa de excipientes, ver *Lista de excipientes*. **DATOS CLÍNICOS: Indicaciones terapéuticas:** Alivio sintomático local y temporal de procesos infecciosos e inflamatorios leves de boca y garganta: aftas bucales, irritación de garganta producida por agentes agresores externos como tabaco, cambios bruscos de temperatura, polvo, que cursan con dolor y sin fiebre. **Posología y forma de administración: Posología: Adultos y niños mayores de 12 años:** Dosis habitual: 1 comprimido cada 2-3 horas, dejando disolver el comprimido lentamente en la boca. Dosis máxima: 8 comprimidos al día. **Niños mayores de 6 años:** Dosis habitual: 1 comprimido cada 4-5 horas, dejando disolver el comprimido lentamente en la boca. Dosis máxima: 6 comprimidos al día. **Forma de administración:** Uso bucofaríngeo. Disolver lentamente en la boca, sin masticar ni tragar. Si los síntomas empeoran, o si persisten después de 2 días, el médico evaluará la situación clínica. **Contraindicaciones:** Hipersensibilidad a la clorhexidina, benzocaína, enoxolona o a alguno de los excipientes de este medicamento. **Advertencias y precauciones especiales de empleo:** No deben utilizarse dosis superiores a las indicadas. En relación con los anestésicos locales, existe una mayor tendencia en los ancianos, enfermos en fase aguda o debilitados, a que se produzca toxicidad sistémica de benzocaína, por lo cual se pueden necesitar concentraciones menores de este medicamento. La enoxolona, en ancianos, a dosis altas y en tratamiento continuado puede producir retención de sodio, edema e hipertensión. Los pacientes que no toleran otros anestésicos locales de tipo éster (especialmente derivados del ácido para-aminobenzoico (PABA), los parabenes o la paraformaldehído) también pueden ser intolerantes a la benzocaína. La relación riesgo-beneficio debe evaluarse en los siguientes casos: Trauma severo de la mucosa (aumenta la absorción del anestésico). Empastes de los dientes incisivos; si la superficie del empaste o sus márgenes son rugosos, con la clorhexidina pueden adquirir una coloración permanente. En pacientes con periodontitis, la clorhexidina causa un aumento de los cálculos supragingivales. Mantener una adecuada higiene bucal, pasta de dientes especial antisarro, para reducir el acumulo de sarro y la coloración de los dientes ocasionada por la clorhexidina. Los comprimidos no deben masticarse ni tragarse ya que su acción es totalmente local y sólo se pone de manifiesto su actividad si el producto está en contacto directo con la zona afectada. **Población pediátrica:** Este medicamento debe usarse con precaución en niños, ya que son más sensibles a la toxicidad sistémica de la benzocaína, pudiendo producirse metahemoglobinemia. Los niños pueden ser más sensibles a la toxicidad sistémica de benzocaína igual que los ancianos y enfermos debilitados. No debe utilizarse en niños menores de 6 años sin control médico. **Advertencias sobre excipientes:** Los comprimidos de angileptol contienen sorbitol. Los pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa no deben tomar este medicamento. **Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción:** No se debe usar conjuntamente con otros medicamentos que contengan antisépticos. Existen referencias bibliográficas de estudios en animales, en los que la administración concomitante, vía tópica, de enoxolona e hidrocortisona potencia la acción de ésta última en la piel. No se ha podido determinar si potencia también su absorción sistémica y la toxicidad. Debido a la presencia de benzocaína, interfiere con: Inhibidores de la colinesterasa: inhiben el metabolismo del anestésico local, con el riesgo de mayor toxicidad sistémica. Sulfamidas: los metabolitos de la benzocaína pueden antagonizar la actividad antibacteriana de las sulfamidas. **Interferencias con pruebas de diagnóstico:** Igualmente se presenta interferencia con la prueba de diagnóstico para determinar la función pancreática usando bentiromida. Los resultados se invalidan, ya que la benzocaína se metaboliza también a arilaminas y aumenta la cantidad aparente de PABA recuperado. Se recomienda suprimir el tratamiento al menos 3 días antes de la prueba. **Fertilidad, embarazo y lactancia:** No utilizarlos durante el embarazo o la lactancia. La enoxolona a dosis altas, por encima de 60 mg/día y uso continuado, puede producir retención de sodio, edema e hipertensión, lo cual debe ser tenido en cuenta en las pacientes embarazadas. No existen datos suficientes sobre la utilización de clorhexidina y benzocaína en mujeres embarazadas. Con la clorhexidina no se han descrito trastornos de la fertilidad, ni acciones fetotóxicas, ni toxicidad peripostnatal, en estudios realizados con animales de experimentación. Se desconoce si la clorhexidina se excreta en la leche materna. Benzocaína: No se han descrito problemas con benzocaína en el embarazo, ni en la lactancia. **Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas:** La influencia de estos medicamentos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas es nula o insignificante. **Reacciones adversas:** Durante el periodo de utilización de medicamentos con clorhexidina, benzocaína y enoxolona se han observado las siguientes reacciones adversas, cuya frecuencia no se ha podido establecer con exactitud. **Clorhexidina:** Pueden producir pigmentación de las superficies orales (dientes, lengua, empastes dentales, dentaduras postizas y otros aparatos bucales). Esta pigmentación puede ser más pronunciada en los individuos que presentan placas de sarro en los dientes. Esta coloración puede ser visible a la semana de iniciar el tratamiento. La coloración de la lengua desaparece espontáneamente y no es peligrosa. La coloración de los dientes no es permanente, puede eliminarse por limpieza bucal. La coloración de empastes sí puede ser permanente. La alteración en la percepción del sabor durante el tratamiento y el aumento del sarro en los dientes, son dos reacciones adversas que con frecuencia han sido descritas en pacientes a los que se les administra clorhexidina en solución para enjuague bucal. Se han descrito casos raros de irritación bucal por lesiones descamativas, en ocasiones dolorosas (sobre todo en niños entre 10 y 18 años), que suele ser pasajera, e irritación de la punta de la lengua. También se han descrito en raras ocasiones reacciones locales alérgicas en pacientes que usaban la clorhexidina en solución para enjuague bucal. Estas reacciones alérgicas, en ocasiones se presentaron acompañadas de congestión nasal, picor, rash cutáneo. **Benzocaína:** Las reacciones adversas que pueden surgir por la presencia de benzocaína se deben a una dosificación excesiva o a la absorción rápida, así como a la idiosincrasia del enfermo, e incluyen sensibilización por contacto y angioedema (por reacción alérgica o dermatitis de contacto). También escozor, picor, hinchazón o enrojecimiento dentro de la boca o alrededor de ella, inexistentes con anterioridad al tratamiento. **Enoxolona:** La enoxolona a dosis altas y en tratamientos continuados produce: edema (hinchazón producida por retención de líquido) e hipertensión. No es probable que aparezcan las reacciones adversas descritas a las dosis utilizadas en estos medicamentos. No obstante, en caso de observarse la aparición de reacciones adversas debe suspenderse el tratamiento y notificarse a los sistemas de farmacovigilancia. **Sobredosis:** A las dosis propuestas es difícil que se produzca un cuadro de sobredosis. En caso de que se produjera, debido a la enoxolona, puede aparecer un cuadro de hipernatremia, retención de sodio y pérdida de potasio, edema, aumento de la presión sanguínea y depresión del sistema aldosterona-renina-angiotensina. La sobredosificación con clorhexidina, sobre todo en niños, produce síntomas de intoxicación alcohólica (habla balbuceante, adormecimiento o marcha tambaleante). A pesar de que la absorción de la benzocaína es muy pequeña, en caso de absorción sistémica excesiva, los síntomas son visión borrosa o doble, mareos, convulsiones, tintineos de oídos, excitación (estimulación del SNC) seguida de somnolencia (depresión del SNC), aumento de sudoración, presión arterial baja o latidos cardíacos lentos e irregulares, depresión de sistema cardiovascular. El tratamiento de una sobredosis, en lo que se refiere a la clorhexidina es fundamentalmente sintomático. El tratamiento incluye administrar oxígeno o en caso necesario instaurar respiración asistida, y para la depresión circulatoria administrar un vasoconstrictor y líquidos intravenosos. También puede aparecer metahemoglobinemia (dificultad para respirar, mareo, fatiga, cansancio, debilidad), cuyo tratamiento consiste en la administración de azul de metileno. **DATOS FARMACÉUTICOS: Lista de excipientes:** Estearato de magnesio, Sorbitol (E420), Acesulfamo de potasio (E950), Aroma de menta (en angileptol sabor menta), Aroma de menta-eucalipto (en angileptol sabor menta-eucalipto), Aroma de miel y aroma de limón (en angileptol sabor miel-limón). **Incompatibilidades:** No procede. **Precauciones especiales de conservación:** No conservar a temperatura superior a 30°C. **TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN:** Alfasigma España, S.L. Av. Diagonal, 490 – 08006 Barcelona, España. **PRESENTACIÓN:** Estuches de 30 comprimidos para chupar. **PVP<sub>IVA</sub>:** 8,10 €. **Sin receta médica.** No reembolsable por la Seguridad Social. **FECHA DE LA REVISIÓN DEL TEXTO:** Junio 2019.

# ¿MOLESTIAS O DOLOR de garganta?

## Una solución para cada problema

**Lizipaina**<sup>®</sup>  
Molestias e irritación

**Lizifen**<sup>®</sup>  
Dolor e inflamación

ANESTÉSICO + ANTISÉPTICO  
con efecto calmante

ANTIINFLAMATORIO + ANALGÉSICO



**NUEVO SAVOR**

ACCIÓN PROLONGADA hasta 8h

EFFECTO CALMANTE a partir de 2min

Clorhexidina 5mg/Benzocaína 2,5mg. A partir de 6 años.

Flurbiprofeno. No administrar en caso de úlcera gastroduodenal. A partir de 12 años.

MAT-ES-2002757 - V.1.0 - Octubre 2020



Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico



# Recomendaciones para construir una Unión Europea más fuerte en salud

La Aesgp, entre otras organizaciones, lanza diez recomendaciones sobre cómo la UE podría liderar en áreas sanitarias

**DANIELA GONZÁLEZ**

Madrid

La pandemia originada por la COVID-19 ha posicionado a la salud como primer punto de las agendas políticas europeas. En este contexto, la colaboración y cooperación entre los distintos actores se consolida como una acción clave que asegure el funcionamiento de los sistemas sanitarios. Por este motivo, 33 organizaciones de la comunidad sanitaria han elaborado diez recomendaciones concretas sobre cómo la UE podría liderar en áreas sanitarias.

Así lo ha recogido la Asociación de la Industria Europea del Autocuidado (Aesgp) en un comunicado. Las estrategias destacan la salud digital, los datos sanitarios, investigación e innovación o políticas sanitarias como materias principales para la Unión Europea en el documento 'Una visión compartida para el futuro de la salud en Europa'.

## Recogida de datos

La medición y recolección de datos de salud, incluidos los resultados relevantes para los pacientes, "reforzaría los sistemas sanitarios europeos". Esta medida se sustenta en la posibilidad de permitir "comparaciones transparentes y evaluaciones comparativas entre los Estados, así como un monitoreo de enfermedades en tiempo real". Por ello, esta es la primera recomendación del documento, que señala que este tipo de evaluaciones de riesgo prepararía a los países ante amenazas transfronterizas graves como la COVID-19.

Además, el documento insta a la Comisión Europea a trabajar en común "estándares mínimos para medir los resultados de salud en enfermedades y afecciones". Para ello, las organizaciones autoras del documento piden soluciones basadas en la Organización para la Cooperación el Desarrollo económico (OCDE), junto a las organizaciones de pacientes y organizaciones europeas.

En esta línea, animan a los Estados miembro a "replicar y ajustar las historias de éxito de otros países". Para ampliar la experiencia de todas las regiones, el documento indica que "el programa EU4Health debe utilizarse para apoyar la transferencia de conocimientos y ampliar las redes de áreas de enfermedad". Asimismo, proponen que este plan se utilice para fortalecer la prevención de enfermedades, la atención médica y la evaluación de sistemas.

## Foro para mejor acceso a la innovación

La segunda recomendación propone la creación de un "foro de múltiples partes interesadas" para un mejor acceso a la salud. Este foro cubriría todos



los aspectos de la innovación, desde la enfermedad, la prevención, terapias, tecnologías o cadenas de suministro, entre otros.

Facilitar las alianzas entre regiones y ciudades consolida otra de las recomendaciones del documento. Los autores proponen fomentar un entorno de cooperación que ayude a abordar las desigualdades de salud en Europa. Esta recomendación se basa en que "las regiones y ciudades están más

En este sentido, el documento destaca la posibilidad de crear herramientas que garanticen una coordinación más sólida a través de la Comisión Europea. "La Comisión Europea debería trabajar en la economía del bienestar para asegurar un marco de enfoque intersectorial de la salud", señalan.

Para reforzar esta idea, las organizaciones participantes subrayan la necesidad de reforzar las competencias de las agencias de la UE, como la Agen-

dan valor a los profesionales del sector. En materia de investigación es necesario requerir de "infraestructuras de laboratorio e industria, así como mano de obra cualificada", destacan en el documento.

Para poder conseguir esta línea de trabajo a largo plazo, proponen la creación de programas europeos especializados en ciencias, compuestos por inversores públicos y privados.

## Mayor flexibilidad

La pandemia de COVID-19 ha demostrado la capacidad de adaptación de los Estados de la UE ante decisiones rápidas en materia de salud. Por este motivo, consideran "imprescindible" garantizar que haya suficientes herramientas que mejoren la vida de los pacientes ante futuras amenazas para la salud. Asimismo, piden mayor flexibilidad en el marco regulatorio y en los mecanismos financieros.

En este sentido, el Foro coordinado por la Comisión Europea, facilitaría los intercambios entre las asociaciones para "asegurar complementaridad".

Para crear este "ecosistema de investigación robusto", los autores ponen el foco en la capacidad europea de mantener el talento de los profesionales. Para ello, proponen la creación de programas de formación transfronterizos e iniciativas que "ayudarán a los investigadores y científicos en la innovación y los negocios".

## Espacio europeo de datos sanitarios

La creación de datos comunes en Europa destinados a la investigación, la innovación y la colaboración es otro de los pilares del documento.

En este sentido, los autores proponen agilizar y agrega recursos con los programas financiados por la Unión Europea y la transformación digital de Europa. Todo ello se llevaría a cabo a través del programa 'EU4Health, Recovery and Resilience', mecanismo integrado en el semestre europeo.

Para establecer una base de datos común, las especificaciones deberán ser acordadas por los Estados miembro, sobre la base de las normas y los procedimientos existentes. Además, deberán establecer reglas claras sobre el acceso o la utilización de los datos.

Esto incrementaría, además, "el cumplimiento de la regulación de protección de datos", lo que se traduce en mayor confianza ciudadana, según los autores del documento.

Este marco teórico pretende incentivar el beneficio de acceso a datos "esenciales y valiosos" para la investigación científica, que puede proporcionar conocimientos en el desarrollo de tecnologías sanitarias en todo el entorno europeo.

## Para garantizar una transformación del sistema de salud, es necesaria una sinergia entre el programa EU4Health, Horizonte Europa y la Estrategia Digital

cerca de los ciudadanos y es más fácil comprender las necesidades de salud y los posibles desafíos existentes".

Este cambio podría impulsarse desde los Fondos Estructurales y de Inversión de los Estados miembro.

## Liderazgo en salud

La salud y la equidad sanitaria se ha convertido en el eje transversal de las medidas tomadas en los últimos meses debido a la pandemia. Los autores sostienen que las diferencias en materia de salud están influenciadas por factores como las diferencias socioeconómicas, los niveles de educación, los factores ambientales o las condiciones de vida.

cia Europea del Medicamento (EMA) o el Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC).

## Europa como centro de investigación

Las inversiones en investigación son la hoja de ruta de las estrategias de salud del futuro de cada Estado. En este sentido, proponen construir "un ecosistema de investigación a largo plazo" que englobe las redes interdisciplinarias, las iniciativas fronterizas, el papel de las PYME y la educación médica, entre otras.

Además, la investigación sanitaria de la UE "contribuye a la recuperación de la salud y el bienestar de los ciudadanos europeos". Por ello, los autores

# El más completo\*

## Alivio de los síntomas de la gripe



**50**  
años  
cuidándote

**Nº1** EN VENTAS  
GAMA FRENADOL™

Fórmula única\*\*\* con  
**Paracetamol**  
**+ Vitamina C**



+ Antitusivo + Antihistamínico + Cafeína

Dolor, fiebre, goteo nasal, tos seca, estornudos, decaimiento.

A partir de los 14 años.



Descubre más en  
[www.pharmagenius.es](http://www.pharmagenius.es)

\*De la gama Frenadol. \*\*HMR: Ventas de la gama Frenadol en unidades abril 2019 – marzo 2020. Mercado medicamentos antigripales sin receta en España. \*\*\*Fuente: CIMA AEMPS Octubre 2020. Johnson & Johnson S.A.

# Celltrient: proyecto pionero de nutrición celular desarrollado por Nestlé Health Science

La compañía ofrece una respuesta nutricional para mantener un estado equilibrado y fortalecer las defensas naturales

## EL GLOBAL

Madrid

El Declive Celular Asociado a la Edad (D.C.A.E.) ha permitido determinar mecanismos que influyen en el proceso de envejecimiento a nivel nutricional y de disfunción de la respuesta inmunológica, sarcopenia o pérdida de masa muscular, entre otras. Se trata de un daño oxidativo asociado al envejecimiento que actúa a nivel celular y que está relacionado con el sistema inmunológico y los procesos metabólicos especialmente a partir de los 50 años.

Una de las mayores preocupaciones del consumidor es reforzar las defensas. Por ello, Nestlé Health Science da un paso adelante y presenta un concepto "pionero en nutrición": la nutrición celular, bajo la marca CELL-TRIENT.

En esta línea, Nestlé Health Science ha desarrollado MERITENE INMUNO con una fórmula con una fórmula pionera e innovadora que contiene nutrientes celulares para la protección del sistema inmune y de las células. Con GlyNAC, una combinación exclusiva de Glicina y Cisteína, y vitaminas y minerales que actúan sobre el sistema inmunitario (Vitamina C, Zinc y Selenio) y ofrecen protección celular frente al daño oxidativo incluyendo las células inmunes (Vitamina B2, Vitamina E y Selenio). Sin azúcares, sin lactosa y sin gluten.

El lanzamiento de este producto se basa en la necesidad de dar una respuesta para mantener un estado nutricional equilibrado incluyendo niveles adecuados de nutrientes para las defensas naturales del cuerpo que favorecen la función inmunitaria.

Para ello, la investigación se ha dirigido hacia una formulación con nutrientes celulares que apoyan el



sistema inmune y la protección celular, especialmente dirigida a personas mayores de 50 años.

Nutrientes celulares, básicos para el equilibrio del sistema inmune y la salud celular

El sistema inmune está formado por una red muy compleja de células y moléculas diferentes que están interconectadas entre sí.

Un funcionamiento celular saludable contribuye a regular la respuesta inmunitaria y mantener los procesos de inflamación bajo control.

Este proceso deriva en una acumulación de radicales libres en las células, debidos a causas internas y externas que provocan daño oxidativo en proteínas, lípidos, ADN y otras biomoléculas acelerando el proceso de deterioro y "envejecimiento" celular.

El antioxidante natural principal del cuerpo humano es el Glutatión, for-

El objetivo de esta propuesta es nutrir los procesos celulares relacionados con D.C.A.E y "potenciar la capacidad natural del organismo para su protección y renovación", para apoyar un proceso de envejecimiento más saludable.

mado por varios aminoácidos y, entre ellos, la Glicina y la Cisteína, y cuya función se desarrolla dentro de las células. Es clave en el metabolismo energético y oxidativo de la célula y, además, ayuda a otros oxidantes (Vitamina C) a desarrollar sus funciones.

Con la edad, se reduce la capacidad de las células para sintetizar Glutatión y su déficit conlleva un acúmulo de radicales con lo que las células están altamente expuestas al daño oxidativo y, en consecuencia, deriva en estrés oxidativo y en una aceleración del envejecimiento celular.

Esta situación puede ocurrir en personas especialmente a partir de los 50 años expuestos a agentes externos (contaminación, rayos UV), a agentes tóxicos (tabaco, alcohol, polimedicación) o con enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, estrés, VIH, inflamación, infección).

## Apoteca Natura lanza una campaña gratuita de prevención gastrointestinal en su red de boticas

## EL GLOBAL

Madrid

Un año más, la red de farmacias Apoteca Natura dedica el mes de noviembre a una campaña de prevención de salud. En esta ocasión, se centra en el bienestar gastrointestinal bajo el título "Estómago e intestino en el centro de tu salud" para fomentar la prevención y el bienestar gastrointestinal de las personas.

Durante todo este mes, se podrán efectuar tests de prevención tanto en las farmacias Apoteca Natura, con cita previa, como en la aplicación MyApotecaNatura o en el apartado correspondiente de su página web. A través de este servicio, el consumidor puede obtener tres informaciones; creación del Mapa de Bienestar Gastrointestinal, para guiar a la persona en su proceso de salud más adecuado; identificación de posibles Facto-

res de Riesgo para consultar con el médico de cabecera, si es necesario y consejos Personalizados gracias a los resultados del Test de Prevención y a la formación que día a día reciben los equipos de las farmacias de la red Apoteca Natura, adecuados para cada una de las principales necesidades de salud.

Asimismo, en cada farmacia, pueden encontrarse folletos informativos con un resumen de estas recomenda-

ciones. Además, aunque las personas que ya se encuentran en tratamiento farmacológico con prescripción médica para trastornos del tracto gastrointestinal no tendrán que rellenar el test, sí recibirán igualmente los consejos del farmacéutico sobre los hábitos diarios que deben adoptar o modificar para mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, y con el objetivo de conocer su evolución, la persona que lo desee podrá llevar a cabo un Test de Control un mes después de haber realizado el Test inicial o base siguiendo el mismo procedimiento: con la solicitud de una cita en una farmacia Apoteca Natura o en la aplicación MyApotecaNatura.