

VIVIR AL NATURAL

CEREBRO
A PLENO
RENDIMIENTO

TE INTERESA
Irritabilidad e insomnio

DIETA
Hoy me he pasado

GAMA NATBIOTICS

Es una gama de productos elaborados con probióticos, vitaminas, minerales y plantas que están diseñados para ayudar en diferentes problemas relacionados con desequilibrios en la microbiota.



EDITORIAL

En Pharmasor reforzamos nuestra apuesta por los medios digitales. Las soluciones tecnológicas han sido, hasta ahora, un pilar importante para nuestras acciones de formación. Proyectos como Pharmasor Diet en Línea o el Curso Online de Fitoterapia Aplicada a la Práctica Sanitaria han sido algunas de las más destacadas.

Convencidos de que debemos dar respuesta a una sociedad hiperconectada, cada día más preocupada e implicada en el cuidado de su salud, pero que a la vez exige y demanda una información de calidad, damos un paso más. Dentro de nuestra estrategia de comunicación digital, hemos lanzado nuestro canal en Instagram, @pharmasor_. Con él se nos abre una oportunidad para estar más cerca de nuestros clientes, escuchándoles y atendiendo esa necesidad de conexión, al tiempo que trabajamos para seguir trasladando nuestros valores y generando confianza en nuestra marca.

Buscamos una comunicación cada vez más cercana con consumidores y clientes. Instagram es otro medio más, muy ágil y efectivo, para conocer la opinión de farmacias y usuarios y establecer con ellos una relación de cercanía.

Rafael Esteban

Director General de Pharmasor



Director **Rafael Esteban** · Director Gerente **Carlos Gonzalo**
Redacción **Mónica Calvo** · Diseño y Maquetación **Beatriz Alonso**
Dpto. Marketing y Diseño **Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón,**
Javier Caballero, Alberto Pérez · Responsable Pharmasor **Adolfo Martín**
Colaboradores y Asesores **Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez,**
Estrella Gascón, Laura Palacios, Manuel Lorrio, Carmen Naveda,
Nerea Rivera Edita Grupo Soria Natural · Telf. 975 25 20 22
Imprime **Rotocobrhi** Tirada 50.000 Ejemplares
Dep. Legal So-27/2014 · Issn 1579-8895

EN ESTE NÚMERO

EN PORTADA

4. Cerebro a pleno rendimiento

CUÍDATE

8. ¡Mi hijo no come!

DIETA

10. "¡Hoy me he pasado y lo he tirado todo por la borda!"

RUTINAS SALUDABLES

12. Alimentos para ir como un reloj

13. ¡Fuera mosquitos!

TE INTERESA

14. Irritabilidad e insomnio, la otra pandemia

ACTUALIDAD

16. Pharmasor, conectados contigo

TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

NOTICIAS

22. Pharmasor mantiene su oferta formativa virtual



pharmasor_
www.pharmasor.es



Estrella Gascón.
Departamento médico de Pharmasor

cerebro a pleno rendimiento

El cerebro es, sin lugar a dudas, el órgano más complejo de nuestro cuerpo. Gracias a él llevamos a cabo diariamente funciones de lo más variado: razonar, pensar, aprender, recordar, hablar, pero también otras como respirar, hacer la digestión de los alimentos, soñar, emocionarnos, etc.

El trabajo en una etapa de la vida, los estudios en otras (colegio, universidad, oposiciones), o el paso de los años que va mermando nuestras facultades mentales... son situaciones en las que nuestro cerebro debe estar al cien por cien para afrontar las diferentes tareas con resultados óptimos.

En general, solo solemos acordarnos de lo importante que es cuidar nuestro cerebro cuando empiezan a aparecer las primeras señales que nos avisan de que algo va fallando: se nos empiezan a olvidar las cosas, nos cuesta mantener la atención, entender o utilizar el lenguaje, realizar cálculos, organizar cosas, etc.

Sin embargo, los especialistas y las investigaciones nos dicen que deberíamos cuidar nuestro cerebro durante todas las etapas de la vida. **Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para prestarle atención a nuestro cerebro**, igual que hacemos con otros órganos de nuestro cuerpo. Incorporar en nuestra vida ciertos hábitos saludables, a la vez que eliminamos los que nos perjudican, contribuirá a que nuestro cerebro se mantenga en forma a lo largo de los años.

alimentación

Todos sabemos que una dieta variada y equilibrada es fundamental para disfrutar de una buena salud. Si nos centramos en el cerebro, vendrá bien incluir alimentos y nutrientes que aporten energía a las neuronas, pero también que ayuden a mantener su estructura para que éstas funcionen bien o que las protejan del envejecimiento prematuro relacionado con el daño oxidativo. Esto puede contribuir a mejorar no solo nuestras habilidades cognitivas (concentración, pensamiento, memoria, etc.), sino también nuestro estado de ánimo o sueño.

¿qué nutrientes necesita tu cerebro?

>> **Glucosa:** es una fuente de energía indispensable para el cerebro. La podemos obtener de los alimentos ricos en hidratos de carbono, consumiendo **preferentemente hidratos de carbono complejos** que liberan la glucosa paulatinamente (pan, arroz y otros cereales, pasta, mucho mejor si son integrales; patatas y legumbres). Con menor frecuencia, los hidratos de carbono simples.

>> **Vitaminas:** C y las del grupo B.

>> **Minerales:** fósforo, yodo, calcio, cobre, magnesio, hierro y zinc.

>> **Proteínas:** son necesarias para la producción de neurotransmisores. Se encuentran en las carnes, pescados, huevos, o proteínas de origen vegetal (tofu, seitán, legumbres combinadas con cereales).

>> **Ácidos grasos esenciales linoleico ($\omega 3$) y linolénico ($\omega 6$):** son fundamentales para mantener la integridad de las neuronas. Los pescados azules, las nueces o las semillas de chía y de lino son algunas de las principales fuentes de estos nutrientes.

>> **Colina:** un nutriente fundamental para el desarrollo del cerebro, la memoria y la transmisión del impulso nervioso. Se encuentra en los huevos, las espinacas, el hígado, la coliflor y las coles de Bruselas.

>> **Antioxidantes:** ayudan a enlentecer el envejecimiento de las neuronas. Están presentes en frutos y bayas rojos (arándanos, fresas, framboesas, grosellas, uvas), manzana, té verde, etc.

La dieta mediterránea, que garantiza un aporte elevado de vegetales, frutas, frutos secos, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva, y moderado de carne y productos lácteos, proporciona todos esos nutrientes saludables para el cerebro.



Además de lo que comemos, es importante atender al cómo comemos:

- Distribuir la alimentación en 4 o 5 comidas al día para que las neuronas tengan su aporte de glucosa regularmente.
- Desayunar bien: ya que han pasado muchas horas de ayuno, y el cerebro se enfrenta a todo un día por delante.
- La infancia es una etapa muy importante para enseñar a los niños a adquirir buenos hábitos que contribuirán a proteger su cerebro durante el resto de sus vidas.

dormir las horas necesarias

El sueño, tanto en cantidad como de calidad, es imprescindible para una reparación cerebral diaria. Dormir poco afecta a la memoria, a la atención y a la concentración por lo que puede repercutir negativamente en el rendimiento escolar y académico o en el trabajo.

Los niños necesitan dormir más horas que los adultos, ya que el sueño les ayuda a desarrollar y ajustar sus conexiones neuronales. Crear una rutina (el baño, masajes, leerles algo...) para que la asocien con la hora de acostarse puede ayudarles a conciliar el sueño.



La adolescencia es otra etapa en la que hay que prestar especial atención al descanso nocturno. Los adolescentes necesitan unas 9 horas de sueño, pero según los resultados de algunos estudios, sólo el 15 % de la población consultada refería dormir 8 horas y media los días laborables. Por otra parte, los patrones de sueño en estas edades son más irregulares (tardan en dormirse por la noche, los fines de semana suelen acostarse y levantarse tarde), y cuando se van a dormir suele ser el momento de conectarse a las redes sociales, etc. Todos estos factores pueden alterar el sueño y repercutir negativamente tanto en el rendimiento intelectual como en el aspecto emocional o en su comportamiento.

reducir el estrés

Especialmente en la edad adulta, ya que se trata de una etapa de desarrollo profesional en la que solemos enfrentarnos a mucho estrés, y si éste se cronifica puede afectar al cerebro aumentando el riesgo de demencia, entre otros trastornos. Algunas técnicas o disciplinas como la meditación, el mindfulness, el yoga, etc. pueden ayudar a manejar mejor el estrés.



potenciar las relaciones sociales

Se sabe que las relaciones familiares y sociales positivas contribuyen a generar neurotransmisores, a disminuir la ansiedad, el riesgo de depresión y demencia, además de ayudar a mejorar las habilidades cognitivas.



mantenerse activo

La actividad física mejora nuestra salud mental. Hacer ejercicio de forma regular y adaptado a la edad y posibilidades de cada uno ayuda a mantener la conectividad entre las diferentes áreas del cerebro. Podemos practicar un deporte o realizar uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos al aire libre, lo que nos ayudará a mantener los niveles adecuados de vitamina D.



estimulación intelectual

La estimulación intelectual mediante la práctica de actividades nuevas (aprender un idioma o a tocar un instrumento musical), es una de las mejores formas de ejercitar el cerebro, ya que hacen trabajar conexiones cerebrales que habitualmente no utilizamos y protegen contra el deterioro cognitivo.

Se puede dedicar un rato cada día para un "entrenamiento mental intenso". Podemos beneficiarnos de los variadísimos programas, juegos y aplicaciones para el móvil, la tablet (para la memoria, la atención, acertijos, puzzles, etc.) que ayudan a mantener activas las neuronas, lo que es especialmente importante a medida que envejecemos.

fosfatidilserina y taurina: dos aliados del cerebro

La fosfatidilserina es un fosfolípido obtenido a partir de la lecitina de soja que se encuentra en elevadas concentraciones en el cerebro. Es esencial para su correcto funcionamiento por formar parte de las membranas celulares de las neuronas.

- Es un activador natural de las funciones mentales.
- Facilita la comunicación intercelular (transmisión del impulso nervioso)
- Regula la salida y entrada de sustancias en las neuronas.
- Aumenta el número de receptores para neurotransmisores

La taurina es un compuesto derivado del aminoácido cisteína que nuestro organismo produce de manera natural y también se encuentra presente en determinados alimentos, principalmente de origen animal. En el cerebro actúa estabilizando la membrana de las células nerviosas y la actividad neuronal. Contribuye a mantener la atención, así como el rendimiento intelectual y físico.

evitar el consumo de tóxicos

Alcohol, tabaco y otras drogas son enemigos para la salud del cerebro. Especial relevancia tiene la edad, cada vez más temprana, a la que se empiezan a consumir dichos tóxicos, cuyos efectos afectan a zonas relacionadas con la memoria y el aprendizaje.



hipertensión arterial, diabetes y obesidad

Repercuten negativamente en la salud del cerebro e incrementan el riesgo de sufrir demencia en edades avanzadas, por lo que es importante seguir el tratamiento y las recomendaciones médicas. Se ha observado que evitar el sobrepeso en la adolescencia contribuye a evitar el deterioro cognitivo en las edades avanzadas.

¡activa tu mente!



 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural

www.pharmasor.es

[pharmasor_](https://www.instagram.com/pharmasor_) 

PIDE CONSEJO A TU FARMACÉUTICO



¿Mi hijo no come!

¿Tienes un niño de los que se llaman “malos comedores”? ¿Estás cansado de que, día tras día, el momento de la comida se convierta en una lucha cargada de tensión? ¿Estás preocupado porque tu hijo se niega a comer, hay muchos alimentos que no quiere probar o tarda demasiado en terminar?

Las consultas de pediatría están llenas de padres agobiados por la alimentación de sus hijos. Sin embargo, en la inmensa mayoría de los casos no es una enfermedad la que provoca la inapetencia. A pesar de que los progenitores consideran que no come bien, el niño está activo, su desarrollo es normal y su crecimiento está dentro del percentil.

Realmente, no hay un problema de salud sino de relación con la comida.

El acto de la comida es un hábito y, como tal, se puede educar. Hay algunas pautas que podemos seguir para mejorar la actitud a la hora de sentarse delante del plato.

• **Buscar una actitud natural con la comida.** La comida no puede suponer un momento de ansiedad. Si un niño no come no hay que forzarle. Tampoco sirve de nada el castigo o el

chantaje. Si come, también hay que ignorarlo, nunca premiarle. En definitiva, hay que dejar al margen las emociones.

• **Sentarse a la mesa en familia.** Los niños aprenden conductas por imitación, así que podemos ser un buen ejemplo para ellos. Comer todos juntos, además de ser un momento de intercambio familiar, puede servir de aprendizaje.



- **La rutina de comer.** Es importante mantener unos horarios de comida fijos, con cinco comidas al día. Por otro lado, a los niños les gusta saber qué es lo que les va a deparar una situación, eso les da tranquilidad. Por eso, es bueno establecer un ritual: avisar unos minutos antes, lavarse las manos, poner la mesa...

- **Cantidades razonables.** Un plato a rebosar puede ser ya motivo de rechazo por parte del niño. Es preferible poner poca cantidad y ofrecerle más cuando haya terminado.

- **Buscar la implicación del niño.** A la hora de sentarse a la mesa, está bien dejarle que coma solo, bien sea con cubiertos o con las manos. Hay que aprovechar la edad en la que el niño quiere hacer todo por él mismo. Cuando es un poco más mayor puede colaborar en la compra y ayudar a cocinar con tareas sencillas bajo supervisión.

- **Cocina divertida.** La comida entra por los ojos. Puedes jugar con las formas y los colores de los alimentos para disponerlos de manera divertida. A la hora de introducir nuevos alimentos puedes aprovechar a incorporarlos en sus platos favoritos.



- **Evitar distracciones.** Para aprender a comer hay que tener la atención puesta en lo que vamos a hacer. Es importante apagar la televisión o cualquier tipo de pantalla y evitar juegos y canciones.

con ayuda de las plantas

En temporadas de inapetencia, podemos encontrar una buena ayuda en la fitoterapia. Algunas plantas medicinales destacan por tener aceites esenciales y principios amargos que ayudan a estimular el apetito. Otras destacan por contribuir a una digestión saludable:

La **angélica** destaca por estimular la secreción de jugos gástricos y facilitar la digestión de los alimentos lo que resulta muy útil tanto en caso de dispepsias como para abrir el apetito. Otra de sus acciones es que favorece la expulsión de los gases del aparato digestivo y con ello disminuye las flatulencias y cólicos de los niños.

El **tomillo** es una planta aromática muy conocida desde la antigüedad como hierba culinaria y medicinal. Es estimulante del apetito, evita los espasmos intestinales al ejercer un efecto relajante de la musculatura lisa del aparato digestivo y ayuda a expulsar los gases.

El **naranja amargo** es una planta que se utiliza para los casos de pérdida de apetito y trastornos dispépticos. Tiene propiedades estimulantes del buen funcionamiento digestivo actuando como tónico, antiespasmódicas, sedantes y carminativas.

El **jengibre** es una planta originaria de India y China que ocupa un lugar destacado como condimento. Dentro de sus múltiples propiedades, a nivel del aparato digestivo está estimular la secreción gástrica, prevenir la formación de gases y favorecer su expulsión.

La **hierba luisa** es una planta que destaca por su acción tónica digestiva que la hace muy útil en caso de digestiones difíciles, además de tener propiedades antiespasmódicas, carminativas, anti-sépticas y ligeramente sedantes del sistema nervioso.

La **avena** contiene lecitina, lípidos insaturados y ácido linoleico (omega-6), gran cantidad de proteínas (22%), minerales y vitaminas. Presenta extraordinarias cualidades nutritivas y energéticas, además de las medicinales (remineralizante, estimulante digestiva y ligeramente sedante).

El **lúpulo** se distingue por su efecto sobre el apetito al estimular las papilas gustativas, las cuales por un efecto reflejo aumentan la producción de saliva y jugos gastrointestinales.

La **genciana**, por su contenido en principios amargos, aumenta la motilidad y la secreción gástrica lo que mejora la digestión de los alimentos y estimula el apetito.

“hoy me he pasado y lo he tirado todo por la borda!!”



Nerea Rivera.

Departamento de Nutrición de Pharmasor

Seguramente has tenido este sentimiento en alguna ocasión cuando, estando a dieta, ha llegado algún compromiso o celebración que te ha impedido seguir con tu planificación dietética.

Se estima que una de cada cinco personas se pone a dieta en algún momento de su vida y en torno al 80% sienten que fracasan y, por lo tanto, vuelven a ponerse a dieta de forma recurrente.

El enfoque más tradicional y extendido de las dietas para perder peso nos envuelve en la cultura de la culpa por no poder seguir las restricciones que a veces nos imponen en ciertas dietas que se prometen milagrosas.

La realidad es que una de las principales causas de abandono de las dietas es, precisamente, la inflexibilidad y la ansiedad que se genera debido a las prohibiciones y a las transgresiones que se hacen de la propia dieta.

el círculo de prohibición, ¿cómo funciona a nivel emocional?

Nuestro cerebro no entiende la palabra “no”. Aunque delante del estímulo vaya un “no”, el estímulo seguirá siendo el mismo porque nos hace visualizar precisamente el objeto de prohibición. Por ejemplo, frente a “no debo comer galletas” nuestro cerebro visualiza igualmente las galletas. Una imagen que, debido al entorno en el que hemos crecido, genera a su vez un impulso de recompensa, por ejemplo, “las galletas están riquísimas”. O en caso de una tarta de cumpleaños: “la tarta es para celebrar”; o en caso de un helado: “paseo por la playa”; o en el caso de una barbacoa con los típicos embutidos: “alterno con los amigos”, etc.



De esta forma cultural hemos ido asociando ciertos alimentos o tipos de comida y bebida a momentos que nos generan una emoción agradable y placentera, lo que hace más difícil no sucumbir al estímulo cuando lo visualizamos en nuestro cerebro.

Si sucumbimos al “alimento prohibido”, obtenemos un beneficio rápido, instantáneo, pero al poco tiempo, cuando ha pasado el momento de placer, sobreviene el arrepentimiento. Y con

el arrepentimiento, viene la culpa y un diálogo con nosotros mismos muy duro y exigente. Esta conversación que tenemos con nosotros mismos es muy importante para mantener la motivación y la autoestima, tan necesarias para realizar un cambio de hábitos en cualquier aspecto de nuestra vida, también en la alimentación.

El círculo de prohibición, a la larga, conlleva un bucle de restricciones y nuevas transgresiones a la dieta.

una alimentación saludable también es la que cuida tu salud mental

Nuestro consejo es que a la hora de plantearse un cambio y someterse a un proceso de pérdida de peso, no nos centremos en lo que no podemos comer, sino en lo que sí debemos incluir en nuestra dieta.

- Todos los días deberíamos tomar vegetales frescos, como frutas y ensaladas, y también cocinados, en cremas, al vapor, horneadas, cocidas, etc. La variedad en los procesos de cocinado también les confiere a los alimentos propiedades diferentes.
- Todos los días debemos incluir proteínas de calidad. Las proteínas de mayor valor biológico son las de origen animal pero, ya que estas también poseen más grasas saturadas, conviene combinarlas con proteínas vegetales provenientes de las legumbres como la soja, por ejemplo.
- Todos los días debemos incluir grasas. Estas se consideran un enemigo en las dietas porque ciertamente aportan el doble de calorías que los carbohidratos o las proteínas, pero son necesarias para realizar muchas funciones en el organismo. Así, por ejemplo, el sistema endocrino se nutre de grasas buenas, las membranas de las células se conforman de ácidos grasos.

En definitiva, todos los grupos de alimentos son esenciales para que nuestra nutrición sea óptima y completa.

Pero no sólo para vivir y que nuestro organismo funcione correctamente. Una alimentación saludable también tiene que cuidar nuestra salud mental. Una dieta excesivamente restrictiva conlleva mucho estrés y ansiedad y, si nos la saltamos, genera frustración.

Por eso, debemos ir introduciendo buenos hábitos poco a poco y permitirnos ciertas licencias de vez en cuando. Si somos realistas y flexibles la regla del 80:20 funciona para casi todo. Es decir, si conseguimos llevar una dieta saludable el 80% del tiempo, aunque “nos pasemos” el 20% restante, el impacto sobre nuestra salud seguirá siendo muy positivo, y además emocionalmente seremos más flexibles con nosotros mismos. A la larga, si conseguimos romper el círculo de prohibición, es más fácil sentirse bien física y mentalmente realizando una dieta basada en buenos alimentos.



el problema del sobrepeso

No podemos olvidarnos de que el causante del éxito de las dietas “milagro” es el sobrepeso. Eso indica que, en cualquier caso, no estamos haciendo las cosas lo suficientemente bien. Es importante recordar que el balance calórico debe ser ajustado si nuestro objetivo es ir perdiendo peso y recuperando un estilo de vida saludable.

Existen estrategias nutricionales para compensar ciertos excesos, como estar unos pocos días

(de 2 a 4) con una dieta más depurativa o incluir ayunos intermitentes. De forma puntual, y bien aconsejado y guiado por tu nutricionista, son estrategias válidas para que no se nos vaya de las manos el balance calórico. Pero esto no debería ser lo habitual. Los excesos deben ser esporádicos, no sólo porque son oportunidades de consumir productos de bajo valor nutricional, sino porque si nuestro objetivo último es perder peso, vigilar el balance calórico semanal será la pieza clave del éxito.

5 ALIMENTOS PARA IR COMO UN RELOJ



ACEITE DE OLIVA

Utilízalo para aliñar y preparar tus platos. Mejora el tránsito y ablanda las heces.

FRUTA CON PIEL

Toma frutas sin pelar y los zumos con la pulpa. Es donde está la mayor cantidad de fibra. Las desecadas, como las ciruelas, son ideales.



AVENA INTEGRAL

Es un cereal muy rico en beta-glucano, un tipo de fibra soluble que ayuda a evacuar más fácilmente y a mantener la salud digestiva.

SEMILLAS DE LINO

Tienen un alto contenido en mucílagos, una fibra soluble en agua que gelifica y tiene incidencia sobre el tránsito intestinal.



PROBIÓTICOS

Ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal normalizando el tránsito. Puedes tomar yogur, kéfir o vegetales fermentados como el chucrut.

Además de la alimentación, hay que vigilar la **hidratación**. Debes tomar en torno a dos litros de líquidos para que la fibra haga su función. Puede ser agua, infusiones o caldos de verduras.

Si necesitas una ayuda extra puedes tomar **CARBONATO DE MAGNESIO**. Es un laxante osmótico suave que actúa atrayendo agua al colon, ablandando las heces y aumentando su volumen.

¡FUERA MOSQUITOS!

Decálogo contra las picaduras



- 1.** En las zonas de agua estancada es donde las hembras de los mosquitos ponen sus huevos. Aléjate de pantanos, balsas, etc. y mantente alerta junto a piscinas y jardines. Macetas, cubos o bebederos de animales pueden ser también áreas de riesgo.
- 2.** Vístete con ropas de tejidos frescos y naturales con manga y pantalón largo. En cuanto al color, es mejor vestir prendas oscuras. La indumentaria clara o muy llamativa refleja más la luz y se sienten atraídos.
- 3.** Los mosquitos se guían por su olfato. Olores dulces, de jabones y perfumes y otros cosméticos les atraen. Evítalos.
- 4.** Atento al reloj. El amanecer y el atardecer son las horas preferidas de los mosquitos.
- 5.** Se sienten atraídos por la luz. Mantente lejos de los focos de luz durante la noche, también la de las pantallas de los móviles.
- 6.** No te olvides de los remedios más clásicos. Las mosquiteras son una barrera física muy efectiva. Además de en puertas y ventanas se pueden poner en la cama o en la cuna.
- 7.** Mantén una correcta limpieza, tanto personal como del entorno. Olores de sudor o de los cubos de basura les resultan atractivos, igual que los restos de comida.
- 8.** El aire acondicionado también puede ser un aliado. Bajar la temperatura de la habitación ayuda a que los mosquitos no se sientan en un entorno confortable.
- 9.** Utiliza el poder de las plantas. Aceites esenciales como el árbol del té y la citronela son reconocidos por su capacidad para repeler a los mosquitos. Otros, menos conocidos, como la andiroba también ahuyentan por su intenso aroma.
- 10.** Si te han picado, un buen gel a base de extractos naturales aliviará y ayudará a reparar la zona. Plantas como la ortiga verde, la caléndula o el hipérico, con propiedades calmantes, emolientes y cicatrizantes, pueden aliviar las molestias originadas por la picadura.



IRRITABILIDAD E INSOMNIO

la otra pandemia



La pandemia de la COVID-19 está pasando factura sobre la salud mental de los españoles. La situación está teniendo importantes conse-

cuencias psicológicas sobre la población que, más de un año después del inicio, se muestra agotada y angustiada.

VALERIANA *Valeriana officinalis*

Se trata de una planta perenne que crece en Europa, Norteamérica y el norte de Asia. Es conocida también como Hierba de los gatos, porque su olor fétido atrae poderosamente a estos animales que la comen cuando sienten malestar.

Su nombre proviene del latín “valere” que significa “estar bien” y es ya un reflejo del aprecio que se le tenía a esta planta desde la antigüedad por sus beneficios terapéuticos.

CALMANTE Ayuda frente a la tensión nerviosa leve y disminuye el estrés mental. Para estados de excitación e irritabilidad.

HIPNÓTICA Es útil si hay dificultades para conciliar el sueño. Favorece un descanso reparador.

ANSIOLÍTICA Contribuye a reducir la ansiedad. Puede ser una ayuda si estamos intentando dejar de fumar.

SEDANTE CARDIACA Ayuda en caso de palpitaciones de origen nervioso.

ESPASMOLÍTICA Y MIORRELAJANTE. Puede ser beneficiosa en caso de reglas dolorosas.

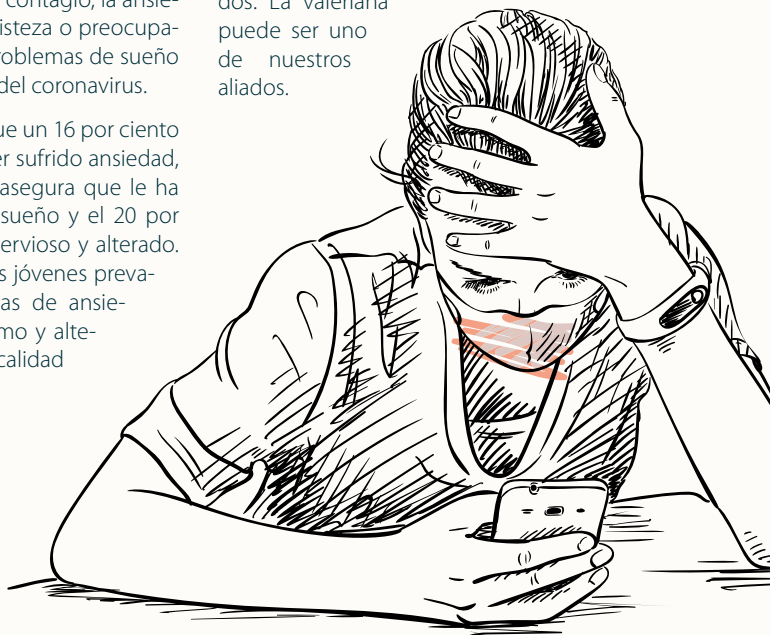


El pasado mes de febrero el Centro de Investigaciones Científicas (CIS) realizó una “Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la COVID-19”. El estudio no sólo se centra en las vivencias de la población adulta, sino también en la infancia (menores de 12 años), la adolescencia (13 a 18 años) y los adultos-jóvenes (19 a 25 años). Analiza datos sobre el miedo a morir o al contagio, la ansiedad, los sentimientos de tristeza o preocupación, la irritabilidad o los problemas de sueño a consecuencia de la crisis del coronavirus.

Los resultados muestran que un 16 por ciento de los españoles dice haber sufrido ansiedad, más de un 40 por ciento asegura que le ha provocado problemas de sueño y el 20 por ciento reconoce sentirse nervioso y alterado. Entre los adolescentes y los jóvenes prevalecen, igualmente, síntomas de ansiedad, irritabilidad, nerviosismo y alteraciones en el ritmo y la calidad del sueño.

Las restricciones, el miedo, el escaso contacto social y la incertidumbre económica y labo-

ral se han ido transformando en problemas nerviosos y de estrés que derivan en otros relacionados con el descanso. Frente a ello, la fitoterapia es una ayuda fundamental. En la farmacia podemos encontrar plantas medicinales, totalmente seguras, que no crean dependencia y que pueden ayudarnos a superar los problemas asociados. La valeriana puede ser uno de nuestros aliados.



PHARMASOR, conectados contigo



Desde el mes de abril, en Pharmasor hemos abierto una nueva ventana a la comunicación con usuarios, consumidores y clientes a través de Instagram.

La cuenta **@pharmasor_** recoge publicaciones sencillas y con una imagen muy cuidada que abordan consejos de salud, las propiedades de las plantas medicinales, y sirven para presentar los productos de nuestro laboratorio. Utilizamos un tono cercano y comprensible sin olvidar nunca que hablamos de salud y recordando al usuario que debe ser un profesional el que, valorando cada caso particular, aconseje lo más adecuado.

para la farmacia y el usuario final

Nuestro objetivo es crear contenido de valor que sea útil a farmacias y a usuarios finales. En un momento en el que estamos cada vez más unidos a la tecnología y más preocupados por nuestra salud, Pharmasor debía estar en las redes sociales para atender esa demanda de información a través del móvil en cualquier momento y lugar.

Generamos contenido de valor para acompañar al farmacéutico como referente en información sobre temas de salud y, al mismo tiempo, aportamos consejos útiles para usuarios preocupados. Desde Pharmasor pretendemos, además, colocarnos en una posición de cercanía y profesionalidad incrementando así la valoración que nuestros clientes hacen de la marca.

¿qué nos aporta nuestra cuenta en Instagram?

Notoriedad Es un escaparate más para mostrarnos.

Reputación A través de la cuenta podemos trasladar los valores corporativos de la marca.

Fidelización Con los contenidos atendemos la demanda de información de los usuarios, que cada vez buscan saber más sobre temas de salud, convirtiéndonos en un referente.

Interacción Es un espacio para escuchar a clientes y consumidores, conocer sus necesidades y expectativas, y crear un vínculo con nuestra marca.

INSTAGRAM EN CIFRAS

La crisis del coronavirus ha traído consigo un incremento significativo de la digitalización del sector farmacéutico. Según algunos estudios, de las 22.000 farmacias que hay en España el 40%, unas 9.000, tienen presencia en redes sociales. Entre todas, Instagram es la favorita. Las cifras acompañan a esta red social que en el mundo tiene más de 1.000 millones de usuarios activos cada mes.

25% Es la red social que más ha crecido en España en el último año.

80% Según los datos del Panel Epsilon Icarus Analytics elaborado en 2020, Instagram es la plataforma que más interacciones genera en el sector farmacéutico OTC, con una cuota del 80%, seguida por Facebook con una cuota de interacción del 19%.

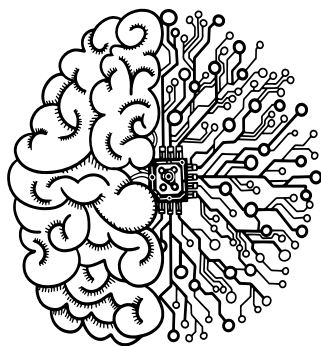
60 % de los usuarios dicen que descubren nuevos productos en Instagram.



¡Síguenos!

CEREBRO EN FORMA

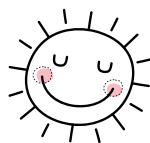
Para cuidar la salud de nuestro cerebro nada mejor que mantener unos hábitos saludables. Cuidar aspectos como la alimentación, el sueño o la actividad física son importantes para mantenerlo en las diferentes etapas de la vida. Si necesitas un extra hay complementos que te pueden ayudar.



FOSFOSERIN MEMORIA C.N. 203426.6

Con lecitina de soja enriquecida en fosfatidilserina, taurina, vitaminas C, E, B₆, B₁₂ y D, y zinc. Contribuye a la función cognitiva y al rendimiento intelectual normal.

OBJETIVO CRECER SANO



Que sus hijos crezcan y se desarrollen adecuadamente es la meta primordial de cualquier padre. Una alimentación sana y equilibrada, un buen descanso y actividad física, son claves para el bienestar de los niños. Sin embargo, hay momentos en los que es necesaria la suplementación para ayudar a superar etapas más complicadas.



APETITO KIDS C.N.167383.1

Con infusión de naranja amargo, hierba luisa, avena, angélica, tomillo, jengibre, lúpulo, genciana y vitaminas. Ayuda en periodos de inapetencia y para una digestión saludable.

RELAX KIDS C.N. 167382.4

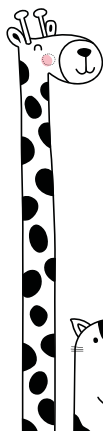
Preparado con infusión de manzanilla dulce, lúpulo, azahar, hierba luisa y tila que favorecen el sueño saludable y natural de los más pequeños.

RESPIRA KIDS C.N. 167384.8

Elaborado con saúco, propóleo, tomillo, menta, drosera, eucalipto, malvasisco y concentrado de frutas. Ayuda al funcionamiento del sistema respiratorio de los más pequeños.

PROTEGE KIDS C.N. 167381.7

Elaborado a base de frutas y plantas medicinales, como la equinácea, que favorece las defensas naturales de los más pequeños. Con vitaminas, minerales y extracto concentrado de *Pleurotus ostreatus*.



IRRITABILIDAD E INSOMNIO

El incremento de los trastornos del sueño está siendo una de las consecuencias principales de la crisis sanitaria que estamos viviendo. El estrés, el nerviosismo y la ansiedad provocan insomnio. La fitoterapia nos ofrece plantas medicinales eficaces y seguras para afrontar estas situaciones.



SEDASOR C.N. 186017.0

Cápsulas de acción continua con lavanda y valeriana, pasiflora y espino blanco que relajan, calman y pueden ser usados en caso de nerviosismo.

SEDASOR SUEÑO C.N. 188869.3

Comprimidos de doble acción. Con recubrimiento de melatonina que contribuye a reducir el tiempo para conciliar el sueño y núcleo con extractos de valeriana, amapola de california y pasiflora cuyos principios activos ayudan a mantener un sueño de calidad y un descanso reparador.



SEDASOR INFUSIÓN C.N. 194277.7

Bolsitas filtro que combinan hipérico, espliego y valeriana, tila y espino blanco que relajan, calman y pueden ser usados en caso de tensión nerviosa.

VALENAT 400 mg cápsulas C.N. 727749.1

Valeriana officinalis L.

Medicamento tradicional a base de plantas para adultos y niños mayores de 12 años para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir, basado exclusivamente en su uso tradicional.



PASIFLORA C.N. 183456.0

Cápsulas de acción continua a base de pasiflora que ayuda en periodos de ansiedad mental y nerviosa.



MELATONINA C.N. 183114.9

La melatonina contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño y al alivio de la sensación subjetiva de jet lag.

PARA CUIDAR TU SALUD EN VERANO

Para garantizar un verano saludable, Pharmasor te ayuda a preparar un botiquín natural con el que contribuir a superar los inconvenientes que puedan surgir. La subida de las temperaturas, las horas al sol, los baños en piscinas o los mosquitos pueden suponer factores de riesgo que nos arruinen una jornada estival. Plántales cara con plantas medicinales.



MOSQUITOS

DEFENBIT C.N.200868.7

Loción a base de aceites naturales de almendras dulces, citronela, árbol del té y andiroba, utilizadas para el cuidado y protección de la piel, que permiten evitar y atenuar distintas agresiones externas y mantener la piel en perfecto estado.



SOFTBIT C.N.200869.4

Gel reparador en roll-on con extractos naturales de ortiga, caléndula e hipérico, utilizados para calmar y aliviar de forma inmediata las molestias de la piel.

DEPURACIÓN

HEPADER C.N. 151587.2

Jugo concentrado de rábano negro, extractos fluidos de alcachofa y cardo mariano con lecitina de soja rica en fosfatidilcolina. Favorece la limpieza interior y la renovación del organismo.



ALCACHOFA C.N. 217562.4

Comprimidos de alcachofa que estimula las funciones de eliminación del organismo.

COLA DE CABALLO C.N. 202447.2

Extracto de cola de caballo, una planta que ayuda a remineralizar el organismo.



PIERNAS CANSADAS. ACTIVA TU CIRCULACIÓN

RUSCIMEL C.N. 183151.4

Cápsulas de acción continua formuladas con hamamelis, castaño de indias, rusco y ciprés que ayudan en la circulación venosa.



VÍAS URINARIAS

URISOR C.N. 183457.7

Cápsulas de acción continua elaboradas con vara de oro, ortosifón y gayuba que ayuda en la función normal de tracto urinario inferior (vejiga).

URIBEN C.N. 162851.0

Comprimidos que combinan extracto seco de hibisco y pulpa de arándano liofilizado, ingredientes que tradicionalmente se han usado para mejorar la resistencia frente a infecciones de las vías urinarias.



ESTREÑIMIENTO

CARBONATO DE MAGNESIO C.N. 182965.8

Complemento alimenticio que, además de aportar magnesio a nuestro organismo, ayuda a solventar problemas relacionados con el tránsito intestinal.

LAXOR 320 mg comprimidos C.N. 696104.9

Rhamnus purshianus D.C.

Medicamento de plantas para el tratamiento de corta duración del estreñimiento ocasional.



DIGESTIVO

NEUTRACID C.N. 218322.3

Contra la acidez, comprimidos con magnesio y calcio que contribuye al funcionamiento normal de las enzimas digestivas. Neutracid está formulado sin aluminio.



) DIET (

COME SANO, SIÉNTETE BIEN

BLOQLINE FORTE C.N. 201854.9

Complemento ideal para tomar, de forma ocasional, antes de comidas copiosas. Con H₂O Slim® y Extracto de Phaseolus.



CELIMLINE CN. 168772.2

Su combinación de uvas negras, cetonas de frambuesa, rusco, zarzaparrilla y cola de caballo ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo y la combustión de las grasas.

DRENALINE CN. 254559.5

Jarabe con alcachofa, diente de león, melisa y manzanilla amarga que ayuda a favorecer la eliminación y el drenaje renal.



PHARMASOR MANTIENE SU OFERTA FORMATIVA VIRTUAL

La nueva normalidad nos ha obligado a adaptar nuestros hábitos y a modificar, entre otras cosas, el modo en el que trabajamos o ampliamos nuestra preparación. En este contexto, en Pharmasor no hemos querido dejar de ofertar formación a farmacéuticos y auxiliares y, haciendo uso de los nuevos formatos de aprendizaje, hemos seguido impartiendo y participando en diferentes acciones formativas mediante distintas plataformas online.

A lo largo de estos meses se ha desarrollado un completo calendario formativo a través de los Colegios de Farmacéuticos llegando a los profesionales de diferentes puntos del país. En esa programación se ha incluido, por ejemplo, el seminario web "Fitoterapia para el abordaje de trastornos comunes del sistema nervioso ocasionado por la COVID-19: ansiedad, insomnio y depresión". Además de los problemas de salud ya conocidos, producidos por la COVID-19, la pandemia ha elevado el número de consultas que cada día reciben en la oficina de farmacia sobre trastornos de ansiedad, depresión e insomnio. A través de este curso, los farmacéuticos pudieron conocer las plantas medicinales y otros suplementos que pueden ayudar a afrontarlos, para poder dar así un consejo eficaz y personalizado.

Este webinar fue impartido por el doctor Juan Pedro Ramírez, del departamento médico de Pharmasor, a través de la programación de la

plataforma digital Ágora Sanitaria que gestionan los Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Madrid y de Barcelona. Los más de 250 asistentes al curso pudieron analizar, además, varios casos clínicos y ejemplos.

Dentro de la temática relacionada con la atención farmacéutica en tiempos de pandemia, también se han desarrollado varias formaciones a través de diversos colegios profesionales, bajo el título "Evidencias Científicas en Fitoterapia y Complementación adaptadas al entorno de la COVID-19".

Otra de las plataformas en las que desde Pharmasor hemos participado durante estos meses es Alliance Healthcare Academy. A través del espacio formativo de este distribuidor mayorista hemos colaborado con el curso "Inmunidad y Probióticos" un seminario que pretende atender la necesidad de los farmacéuticos de dar una primera solución a las preguntas que los pacientes puedan tener en relación con el equilibrio del sistema inmune, teniendo en cuenta que el 80% de las defensas están en nuestro intestino.

Con estas y otras acciones formativas, desde Pharmasor queremos seguir tejiendo una amplia red de farmacias expertas en fitoterapia que den al consumidor la atención más completa, el mejor asesoramiento y los productos de la más alta garantía.



no dejes de sentirte vital

PIDE CONSEJO A TU FARMACÉUTICO



pharmasor_
www.pharmasor.es

Pharmasor
división farmacéutica de soria natural

alivio y bienestar

CBD
CANNABIDIOL

ÁRNICA
HARPAGOFITO
EQUINÁCEA



pharmasor_
www.pharmasor.es

 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural