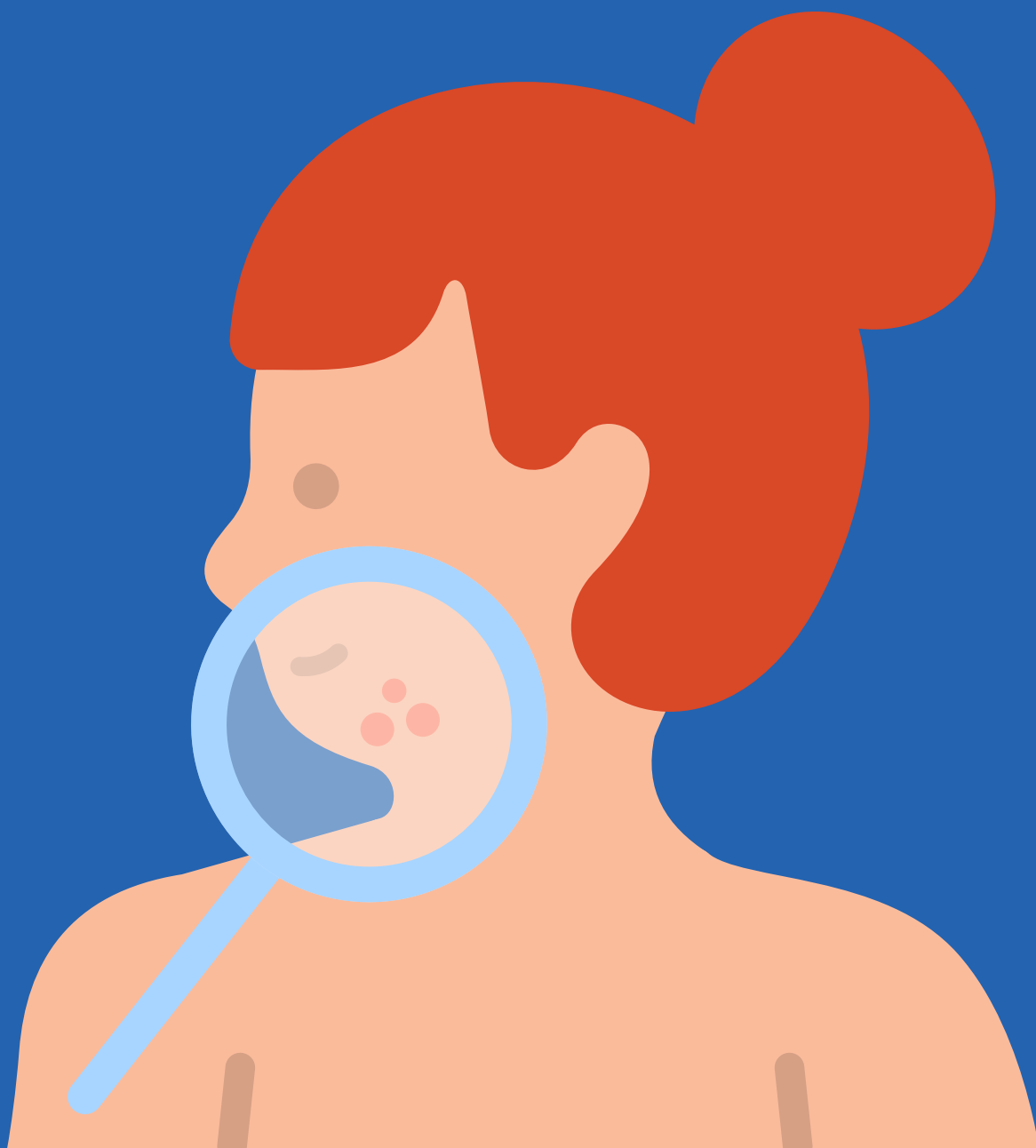


SANDOZ | S+

# La salud empieza en ti

GUÍA COMPLETA

**Análisis de Piel**



Si tu propósito es ofrecer a tus pacientes la mejor atención y maximizar la rentabilidad de tu farmacia, el nuestro es ayudarte a conseguirlo.

Consigue el equilibrio que buscas entre tu rol sanitario y empresarial y haz crecer tu farmacia con Sandoz.

## Pioneros en facilitar el acceso a la salud de los pacientes

Para **aprovechar al máximo tu servicio de salud** visualiza los vídeos formativos disponibles en **conectafarm.es**. Con ellos aprenderás cómo funciona el equipo, descubrirás cómo aplicar nuestro método y consejos para recomendar y acompañar a tus pacientes.

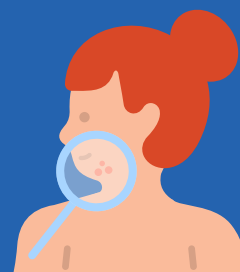
Recuerda que tu delegado especialista en propuesta de valor está disponible para ayudarte y resolver tus dudas. Además, podrás consultar el estado del servicio en **conectafarm.es**

📞 900 101 150

✉️ [sandoz.tecuida@sandoz.net](mailto:sandoz.tecuida@sandoz.net)

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





## ¿EN QUÉ CONSISTE?

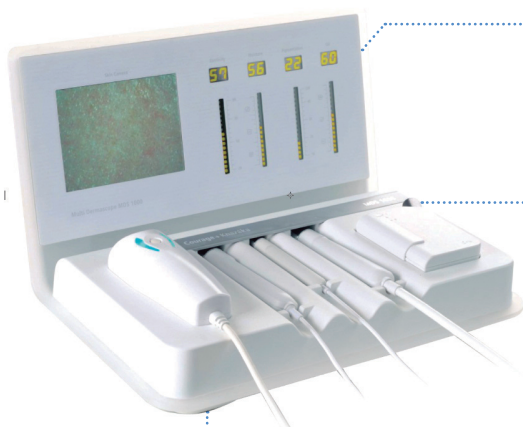
Mide, con la ayuda de distintas sondas, los niveles de **hidratación, grasa, elasticidad y pigmentación** de la piel de tus pacientes. Incorpora, además, una cámara con imágenes a color para poder observar arrugas, poros, manchas, imperfecciones, etc. Los resultados de esta medición te permitirán **orientar al paciente sobre los tratamientos preventivos más adecuados**.

## ¿A QUÉ PACIENTES VA DIRIGIDO?

A todos tus pacientes con:

- ✓ **Interés o necesidad** de conocer lo que su piel necesita.
- ✓ Con anomalías ya presentes que requieran control o seguimiento.

## EQUIPO MULTIDERMASCOPE



### • NECESIDADES TÉCNICAS

Solo necesita un enchufe común. Es una máquina de sobremesa.

### • ¿CÓMO SE HACE LA MEDICIÓN?

1.

Tu paciente deberá tener la piel limpia y sin maquillaje para facilitar la medición.

2.

Tendrás que colocar las sondas en el rostro de tu paciente y presionar levemente en distintas zonas. Los resultados se muestran en un display numérico y mediante una barra de leds que se iluminan con el resultado.

Este dispositivo no lleva impresora. Deberás escribir la lectura en el folleto de paciente.

📌 Consulta el vídeo de uso de la máquina en [conectafarm.es](https://conectafarm.es)

### • MATERIALES INCLUIDOS PARA REALIZAR TU SERVICIO



## Fungibles

- ✓ Adhesivos Corneofix y Sebufix para medir con la cámara.
- Cartucho de Sebumeter.

# 1. Cómo planificar y realizar un servicio de salud para un resultado excelente

Antes del evento: **preparación**



## 01. EQUIPO

**Informa a tu equipo sobre el servicio de salud que ofrecerás en la farmacia y preparaos.**

- Nombra a un **responsable** que coordine todo.
- Asigna **funciones** a cada miembro.
- Asegúrate de que todo el equipo tenga el **mismo discurso** al comunicar la acción a los pacientes.
- Establece **objetivos** claros, como el número de pacientes y la facturación.
- Define el **perfil de paciente** al que quieres llegar.



## 02. COMUNICACIÓN

**Tus pacientes y la gente cercana deben saber que ofrecerás este servicio y tener la oportunidad de aprovecharlo. Todo el equipo debe ser consciente de lo importante que es comunicarlo.**

- Coloca todo el **material promocional** que Sandoz te envía para comunicar el evento.
- **Llama** proactivamente a los **pacientes** que se ajustan al perfil que habéis definido para este servicio y dales cita.
- Informa a todos los **pacientes que acuden a la farmacia** sobre el servicio, las fechas y dales una cita.
- Comunica en **redes sociales** que vais a realizar el servicio y en qué fechas. Anima a pedir cita.
- Ponte en contacto con asociaciones de vecinos e instituciones de tu población para que **difundan tu convocatoria**.
- Recuerda un **día antes** a todos los pacientes citados la hora de su cita.



## 03. PRODUCTOS

**Asegúrate de que tú y tu equipo conocéis los productos de cuidado de la salud disponibles para recomendar en el servicio que vas a ofrecer.**

**Comprueba que tienes suficientes productos en la farmacia** para apoyar tus consejos y recomendaciones.



## 04. ESPACIO

**Decide en qué espacio de tu farmacia** vas a realizar el servicio y qué necesitas (silla, mesa, luz...). **Coloca en este espacio los productos** de venta que puedes recomendar después de la medición y que acompañarán tu consejo.

Día del evento: **poner foco**



## 05. RECEPCIÓN

**Recibe a los pacientes, ábreles una ficha si no tienen.** Recuerda que deben firmar el documento de protección de datos (**LOPD**).



## 06. MEDICIÓN E INTERPRETACIÓN\*

**Es indispensable conocer bien cómo realizar las mediciones e interpretar los resultados de la medición.** Ponemos a tu disposición materiales, vídeos y profesionales para tu formación.



## 07. CONSEJO FARMACÉUTICO

**Tus pacientes merecen tu consejo y lo esperan.** En tu farmacia tienes **productos para prevenir enfermedades y cubrir sus necesidades**. Además, es importante que también les recomiendes **hábitos de vida saludable**, consulta el apartado correspondiente en esta guía.



## 08. SEGUIMIENTO

**Cita a tus pacientes** después de un tiempo para ver cómo están **siguiendo tus consejos**.

Después del evento: **evaluación**



## 09. EVALUACIÓN

**Mide los resultados obtenidos** y compáralos con tus objetivos. Piensa en **cómo mejorar** para el próximo servicio. **Reflexiona sobre la frecuencia** con la que debes ofrecer estos servicios para lograr **buenos resultados en la salud de tus pacientes y afianzar la relación con tu farmacia**.



## 10. ACOMPAÑAMIENTO

**Recibe a tus pacientes** en segundas citas pasado el tiempo que hayas considerado y evalúa con ellos cómo están poniendo en práctica tus consejos y qué resultados están obteniendo. Vuelve a citarlos para acompañarlos en la evolución de su dolencia.

\*Los valores y mediciones resultantes de los dispositivos son únicamente para fines informativos y no sustituyen la opinión, consejo, diagnóstico ni tratamiento médico. Ninguno de los datos debe considerarse como una promoción, oferta o recomendación para adquirir medicamentos.

Los valores, mediciones y/o servicios resultantes pueden no ser indicados para todos los usuarios, bien por errores de calibración de la maquinaria, uso incorrecto o circunstancias ajenas a la maquinaria.

## 2. Protocolo

### 01. RECIBE AL PACIENTE

Abre una ficha con sus datos en caso de que no la tengas y pídele que firme la ley de protección de datos.

### 02. ACOMPÁÑALE

Llévale hasta la zona de medición y asegúrate de que tu paciente lleva la piel limpia y sin rastro de maquillaje. Si es necesario utiliza un disco o toallita desmaquillante en las zonas a medir, a toques y sin frotar.

### 03. EXAMÍNALE

Realiza la entrevista al paciente proporcionada en el apartado 3. Encuesta de salud de esta guía. Junto a la medición, te dará información para ofrecer los consejos de salud. Si te resulta más sencillo puedes imprimir o fotocopiar la encuesta.

### 04. REALIZA LA MEDICIÓN

Utiliza las sondas y cartuchos según el vídeo de uso de la máquina que encontrarás en el apartado **Mis servicios de salud** en [conectafarm.es](https://conectafarm.es)  
A medida que vayas midiendo ve anotando los resultados en el folleto de paciente.

### 05. INTERPRETA LOS RESULTADOS

Utiliza la tabla de interpretación de resultados de esta guía.

### 06. ACONSEJA A TU PACIENTE

Desde productos que le ayuden, hasta hábitos de vida saludable.

### 07. ANOTA EN LA FICHA DE PacienteS+\*\*

Datos de la medición, consejos y productos recomendados, no olvides ningún detalle del servicio.

### 08. ENTREGA EL FOLLETO A TU PACIENTE

El folleto tiene información importante y recomendaciones de la farmacia, junto con los resultados de la medición y los productos recomendados para mejorar su salud.

### 09. AGENDA UNA NUEVA CITA EN PacienteS+\*\*

De esta forma, podrás hacer un seguimiento y conocer su evolución. La cita puede ser telefónica, lo importante es que tu paciente se sienta acompañado/a.

\*\*PacienteS+ es la herramienta que tenemos a tu disposición para hacer el seguimiento de los pacientes medidos.

☐ **Edad:**.....
 ☐ **Peso:**.....
 ☐ **Altura:**.....

☐ **Hipertensión**
☐ Sí
 ☐ No
 Último control:.....

☐ **Diabetes**
☐ Sí
 ☐ No
 Último control:.....

☐ TIPO I (insulina)
 ☐ TIPO II (medicación)

☐ **Colesterol**
☐ Sí
 ☐ No
 Último control:.....

☐ **Fumador**
☐ Sí
 ☐ No

☐ **Alguna otra patología diagnosticada**  
 .....

☐ **Estilo de vida**
 Ejercicio:.....
 Dieta habitual:.....  
 Bebe agua:.....
 Alcohol:.....

☐ **Descanso nocturno**  
 .....

☐ **¿Sufre estrés o ansiedad?**
☐ Sí
 ☐ No

☐ **¿Toma alguna medicación?**
☐ Sí
 ☐ No

☐ **Datos específicos**
☐ ¿Ha tenido una afección cutánea con picazón?  
 (por picazón nos referimos a haberse rascado o frotado la piel)  
 En caso de ser una respuesta afirmativa.

☐ ¿Le ocurre a menudo?

☐ ¿Sufre algún tipo de alergia?

☐ ¿Ha tenido algún brote de psoriasis o dermatitis en alguna ocasión?

☐ ¿Ha acudido a un dermatólogo por alguna cuestión en algún momento?

☐ ¿Suele tener acné o brillos? Si es afirmativa ☐ ¿Ese acné es habitual,  
 o en momentos puntuales?

☐ ¿Realiza alguna rutina de cuidado facial?

☐ ¿Utiliza algún tipo de crema facial durante el día? Y ¿Durante la noche?

☐ ¿Se exfolia el rostro? ☐ ¿Cada cuánto tiempo?

☐ ¿Qué es lo que más le preocupa de su piel?

## 4. Medición

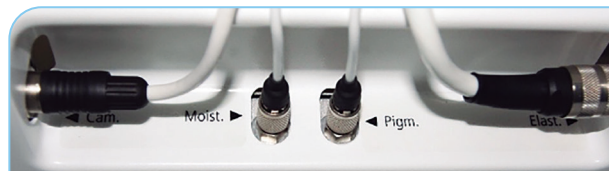
### PREPARACIÓN DEL EQUIPO | Guía rápida para medición con Multidermascope 1000

#### LAS SONDAS Y LA CÁMARA ESTARÁN YA CONECTADAS CUANDO DESEMBALES EL APARATO.

Si no es así, conéctalas siguiendo los pasos del vídeo de uso de la máquina.

#### 01. **Cam.**

Conecta la cámara a la izquierda en el frontal del aparato.



#### 02. **Elast.**

La sonda de elasticidad tiene un conector específico que solo acopla en una de las entradas del aparato: inserta allí la clavija y enróscala bien.

#### 03. **Moist. / Pigm.**

Las otras dos sondas tienen el mismo tipo de conector. Insértalas teniendo en cuenta la posición de la guía en el conector, y enróscalas bien.



#### 04. Coloca las sondas, la cámara y la cinta de medición de sebo en su sitio sobre el equipo.

#### 05. Conecta la fuente de alimentación externa en la parte trasera del equipo y conéctala a la red eléctrica. Enciende el aparato mediante el botón de encendido situado en el lateral.

### MEDICIÓN | Hidratación

#### 01. Sitúa el cabezal del sensor verticalmente respecto a la zona de piel que quieras medir, aplicando tan solo la presión ejercida por el muelle en la sonda.



#### 02. Asegúrate de que el contacto no tenga lugar sobre una zona vellosa de la piel.

#### 03. En el display led se muestra el valor de medición con su interpretación. Anota el valor en el folleto del paciente.

Asegúrate de que tu paciente lleva la piel limpia y sin rastro de maquillaje. Si es necesario utiliza un disco o toallita desmaquillante en las zonas a medir, a toques y sin frotar.

#### VALORES DE REFERENCIA FACIALES Y CORPORALES:\*\*\*

- **Cara, pecho, espalda, cuello:** (en display) muy deshidratada: <30, deshidratada: 30 – 50, suficientemente hidratada: >50
- **Brazo, mano, pierna:** muy deshidratada: <5, deshidratada: 5 - 25, suficientemente hidratada: >25



## MEDICIÓN | Sebo

**01.** Desplaza la cinta accionando el gatillo situado en el lateral del cartucho, de modo que quede expuesta una nueva sección de medición. La cinta usada queda rebobinada en el interior del cartucho.



**02.** Introduce el cartucho en la abertura del equipo y presiona unos segundos hasta que en la pantalla se muestre "00".



**03.** Aparecerá un temporizador que empezará a contar de 10 s hasta 0, indicando el tiempo de medición.

**04.** Durante esta fase tienes que presionar la cinta de manera perpendicular y con la menor presión posible contra la zona de piel que quieras medir.

**05.** En el display led se muestra el valor de medición con su interpretación. Anota el valor en el folleto del paciente.

### VALORES DE REFERENCIA FACIALES:\*\*\*

- **Frente, zona-T:** seca/baja en grasa: <40, normal: 40 - 70, grasa: >70
- **Mejilla, zona-U:** seca/baja en grasa: <30, normal: 30 - 65, grasa: >65

*\*La tipología de piel se determina en función de los valores obtenidos en la zona-T y la zona-U.*

# Análisis de Piel

## MEDICIÓN | Pigmentación y fotoprotección

01. Sitúa el cabezal del sensor verticalmente respecto a la zona de piel que quieras medir, aplicando tan solo la presión ejercida por el muelle en la sonda.



02. En el display led se muestra el factor de protección solar **(FPS)** necesario. Anota el valor en el folleto del paciente.

03. A nivel cuantitativo, se recomiendan mediciones comparativas entre zonas de piel expuestas (cara) y la piel de otras zonas más protegidas (antebrazo).

## MEDICIÓN | Elasticidad

01. La sonda se coloca sobre la piel. Debes ejercer una presión constante pero suave y asegurarte de que esté apoyada completamente sobre la piel.



02. La piel se succionará durante 3 segundos. Tras ese tiempo la piel retornará a su estado anterior durante otros 3 segundos.

03. Mantén la sonda presionada ligeramente sobre la piel durante todo el tiempo de medición.

04. En el display led se muestra el valor de medición con su interpretación. Anota el valor en el folleto del paciente.

05. El valor de la elasticidad es diferente para los diferentes grupos de edad (disminuye con la edad); **consulta la tabla proporcionada para la interpretación de este valor.**

## MEDICIÓN | Cámara Visioscope

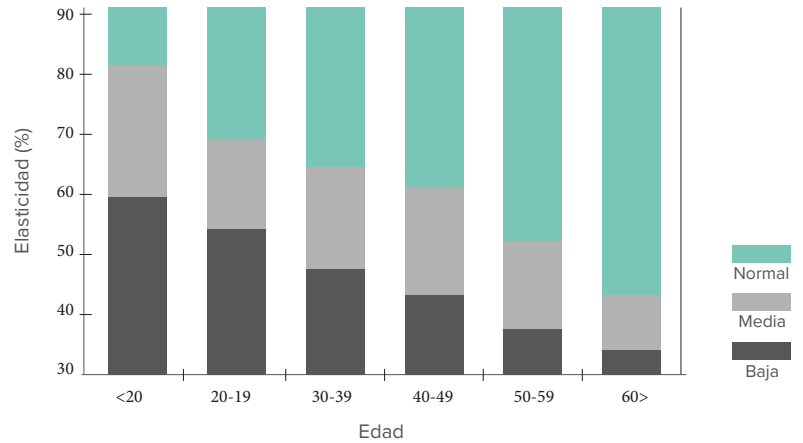
01. Coloca suavemente la cámara directamente sobre la piel o el cuero cabelludo sin presionar, para obtener una imagen nítida. Pulsa el botón de la cámara y cambiará de luz polarizada paralela -azul- (capas superficiales) a cruzada -roja- (capas más profundas).



02. Para congelar la imagen, mantén presionado el botón de la cámara. Para eliminar esta función vuelve a pulsar una sola vez el botón, así podrás tomar otras fotos de la piel.

# Análisis de Piel

## Elasticidad\*\*\*



## Hidratación\*\*\*

ZONAS	Zona T, mejillas, párpados, sienes, zona perioral, cuello, escote y espalda	Brazos, codos, manos y piernas
Deshidratada	<30	<5
Ligeramente deshidratada	30-55	5-25
Hidratada	>55	>25

## Sebo / Grasa\*\*\*

ZONAS	Zona T y cuero cabelludo	Cabello	Mejillas, párpados y sienes	Zona perioral, cuello, escote y espalda	Brazos, codos, manos y piernas
Seca	<40	<15	<30	<20	<5
Normal	40-70	15-40	30-65	20-45	5-25
Grasa	>70	>40	>65	>45	-

## Pigmentación\*\*\*

### FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR MÍNIMO RECOMENDADO

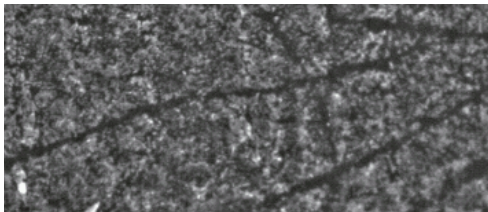
MELANINA	FPS
1-10	50
11-23	40
24-35	35
36-49	30
50-62	25
63-75	20
76-94	15
95-99	10

### FOTOTIPO FITZPATRICK

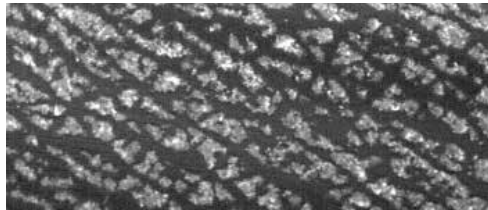
DESCRIPCIÓN	MELANINA Ø	TIEMPO DE AUTOPROTECCIÓN
I Tipo Céptico: Piel rosada y muy clara, ojos verde claro o azules, cabello rubio o pelirrojo, casi nunca se broncea, propenso a quemadura severa.	0-20	5-10 min
II Tipo Caucásico: Piel clara, algunas pecas, cabello rubio claro y castaño, bronceado muy lento y propensión a quemaduras.	5-35	10-20 min
III Tipo Mixto: Piel morena clara, sin pecas, cabello castaño, se broncea fácilmente y raramente se quema.	20-50	15-25 min
IV Tipo Mediterraneo: Piel morena, sin pecas, cabello castaño, ojos marrones se broncea rápido y prácticamente sin quemaduras.	45-80	20-30 min
V Piel oscura: Asiático/ Índio	45-90	30-40 min
VI Piel muy oscura o negra	90-99	30-60 min (o más)

## Descamación\*\*\*

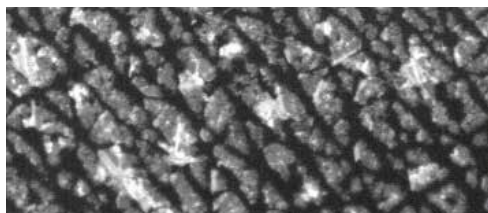
### LÁMINAS CORNEOFIX F20



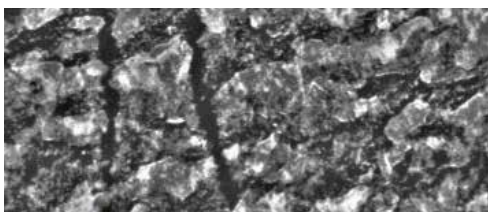
NORMAL



TENDENCIA  
A SECA



SECA



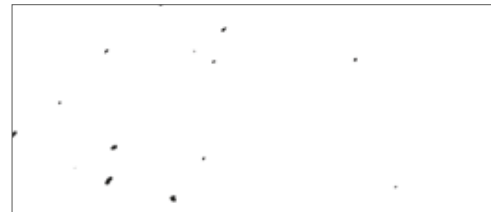
MUY SECA

#### Metodología:

1. Recogida de muestra con la lámina Corneofix
2. Colocación de la muestra sobre la cámara
3. Valoración del resultado

## Sebo\*\*\*

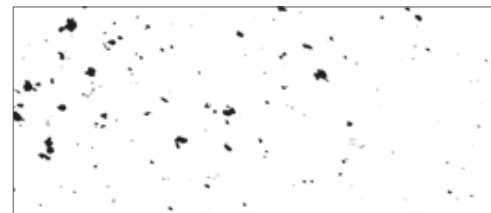
### LÁMINAS SEBUFIX F20



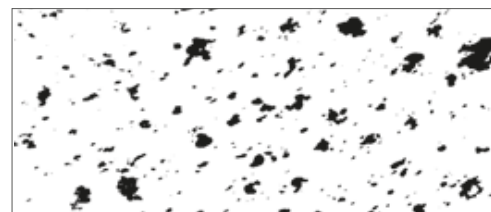
MUY SECA



TENDENCIA  
A SECA



NORMAL



GRASA

#### Metodología:

1. Colocación de la lámina Sebufix en la cámara
2. Recogida de muestra manteniendo apoyada la cámara unos segundos sobre la zona T
3. Valoración del resultado

# Análisis de Piel

## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS\*\*\*

Para interpretar los resultados que aparecerán en la pantalla de la máquina puedes ayudarte de las siguientes tablas:

### Hidratación\*\*\*

ZONAS	Zona T, mejillas, párpados, sienes, zona perioral, cuello, escote y espalda	Brazos, codos, manos y piernas
Deshidratada	<30	<5
Ligeramente deshidratada	30-55	5-25
Hidratada	>55	>25

### Sebo / Grasa\*\*\*

ZONAS	Zona T y cuero cabelludo	Cabello	Mejillas, párpados y sienes	Zona perioral, cuello, escote y espalda	Brazos, codos, manos y piernas
Seca	<40	<15	<30	<20	<5
Normal	40-70	15-40	30-65	20-45	5-25
Grasa	>70	>40	>65	>45	-

### Pigmentación\*\*\*

#### FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR MÍNIMO RECOMENDADO

MELANINA	FPS
1-10	50
11-23	40
24-35	35
36-49	30
50-62	25
63-75	20
76-94	15
95-99	10

#### FOTOTIPO FITZPATRICK

#### DESCRIPCIÓN

#### MELANINA Ø

#### TIEMPO DE AUTOPROTECCIÓN

I	Tipo Céltico: Piel rosada y muy clara, ojos verde claro o azules, cabello rubio o pelirrojo, casi nunca se broncea, propenso a quemadura severa.	0-20	5-10 min
II	Tipo Caucásico: Piel clara, algunas pecas, cabello rubio claro y castaño, bronceado muy lento y propensión a quemaduras.	5-35	10-20 min
III	Tipo Mixto: Piel morena clara, sin pecas, cabello castaño, se broncea fácilmente y raramente se quema.	20-50	15-25 min
IV	Tipo Mediterráneo: Piel morena, sin pecas, cabello castaño, ojos marrones se broncea rápido y prácticamente sin quemaduras.	45-80	20-30 min
V	Piel oscura: Asiático/ Índio	45-90	30-40 min
VI	Piel muy oscura o negra	90-99	30-60 min (o más)

\*\*\*Microcaya DF. Tablas de interpretación Multidermascope 1000 [Internet]. Disponible en el área privada de [conectafarm.es](https://conectafarm.es)

## DESCUBRE MÁS

En nuestra web [conectafarm.es](https://conectafarm.es) encontrarás más detalles sobre el servicio. En el apartado **Mis Servicios de Salud** el vídeo de uso de la máquina y el de recomendación para tus pacientes. Además podrás confeccionar el servicio a tu medida para que elijas el que mejor se ajuste a las necesidades de tus pacientes y de tu farmacia.

**Si tienes alguna duda  
o necesitas más información,  
visita [conectafarm.es](https://conectafarm.es)  
o contacta con tu delegado.**



### CONSEJOS GENERALES PARA TODOS LOS PACIENTES



**Probar el tónico** ya que restablece el pH del rostro después de haber sido sometido a una limpieza facial. Se emplea justo antes de la crema que se utilice para tratar la piel, ya sea grasa, mixta o seca. Refresca, hidrata y restablece el pH de la piel y, además, cierra los poros y ayuda a equilibrar y preparar la piel para su posterior tratamiento.<sup>1</sup>



**Aplicar cremas hidratantes / nutritivas** para cuidar la piel del rostro. Recomendamos aplicar una crema hidratante cada mañana y que sea adecuada a cada tipo de piel: mixta, grasa, seca o sensible.<sup>3</sup>



**La niacinamida es una forma de vitamina B3** soluble que hidratará la piel de tu paciente, le reducirá el acné, la irritación y el enrojecimiento y, además, le protegerá contra los efectos del sol con sus propiedades antioxidantes.<sup>6</sup>



La fotoprotección es la estrategia preventiva principal para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de piel y lograr un envejecimiento saludable.<sup>8</sup>



**Recomienda cremas emolientes** con principios activos para devolver la flexibilidad y calmar la sequedad de la piel. Este tipo de cremas están indicadas especialmente en el cuidado de pieles muy secas o con afecciones cutáneas como puede ser dermatitis atópica, ictiosis o psoriasis.<sup>2</sup>



**Limpiadores faciales sin agua**, ya sea loción limpiadora, agua micelar o mascarilla, eliminan la suciedad y las células muertas sin resecar.<sup>4</sup> Además, las mascarillas proporcionan unos beneficios para cada tipo de piel permitiendo purificar, hidratar o iluminar la zona.<sup>5</sup>



**Usar jabón neutro** es beneficioso ya que al ser un producto hipoalergénico, tiene un pH similar al de la piel humana.<sup>7</sup>



**Agua termal** proporciona un alivio instantáneo para pacientes con pieles sensibles irritadas o propensas a las alergias. Las soluciones en spray son un calmante inmediato.<sup>9</sup>

# Análisis de Piel



**La vitamina C es un básico** que tu paciente puede reforzar con diferentes alimentos. Actúa como un potente antioxidante neutralizando los radicales libres que causan estrés oxidativo en la piel y provocan su envejecimiento.<sup>10</sup>



**El colágeno actúa como sostén de las fibras** de la dermis dándoles consistencia, flexibilidad y resistencia. Recomiéndalo a un paciente que busque disminuir las arrugas, líneas de expresión y estrías y combatir la flacidez facial.<sup>12</sup>



**Ácido hialurónico es un componente presente de forma natural** en articulaciones, cartílagos y piel. Dependiendo de la zona, cumple distintas funciones y actúa como agente hidratante. Es adecuado si tu paciente busca mantener un aspecto joven.<sup>14</sup>



**Nutricosmética: se trata de complementos alimenticios** cuyos principios activos actúan directamente sobre la piel y el cabello mejorando su salud y aspecto. Combinado con una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio, pueden ser muy eficaces. Las hay en pastillas, cápsulas, ampollas.<sup>16</sup>



La deficiencia de folato puede causar cambios en el color de la piel, el cabello o las uñas.<sup>11</sup>



Un estudio de la Sociedad Americana de Dermatología ha confirmado que el ácido glicólico puede ser aplicado en la piel en dos niveles. En cantidades pequeñas o “superficiales”, este alfa-hidroxiácido penetra solo en la capa externa de la piel para exfoliarla suavemente, dejando así al descubierto una piel nueva menos dañada. Sin embargo, cuando se usa en cantidades más elevadas, el ácido glicólico penetra tanto en la capa externa, como en la capa media de la piel, para eliminar las células muertas, las cuales se acaban desprendiendo. Este procedimiento se denomina “exfoliación química”. Es perfecto para los pacientes que quieran tratar las pequeñas arrugas y la falta de luminosidad o la piel dañada por el sol.<sup>13</sup>



**El retinol es uno de los ingredientes antiedad** más recomendados por dermatólogos así que seguramente le suene a tu paciente. Minimiza la aparición de manchas de la edad y previene la aparición de líneas de expresión y arrugas.<sup>15</sup>



**Ácido retinoico es la forma ácida de la vitamina A**, y una de las principales indicaciones en el tratamiento para el acné vulgar si tu paciente presenta dicha afección. Resulta más eficaz cuando se asocia con peróxido de benzoílo o con antibióticos sistémicos.<sup>17</sup>



## CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS EN SU PIEL

### PIELES DESHIDRATADAS O MUY DESHIDRATADAS

Cuando la piel está deshidratada, la epidermis y sobre todo la capa córnea sufren la falta de agua, lo que puede conducir a alteraciones cutáneas. Se deben combinar cuatro tipos de ingredientes activos para restaurar su equilibrio:<sup>18,19</sup>

- **Sustancias de acción higroscópica**

Retienen el agua presente en una emulsión de una forma duradera. Las sustancias más usadas para esto son la glicerina, el sorbitol y el propilenglicol.

- **Sustancias de interacción química**

Favorecen la unión del agua a las proteínas de la membrana celular y son capaces de retener el agua dentro de las células del estrato córneo (la capa más superficial de la piel). Son la urea y los alfa hidroxiácidos y, sobre todo, el ácido láctico.

- **Sustancias oclusivas**

Impiden la evaporación del agua y son la vaselina, lanolina, escualeno, cera de abeja, etc.

- **Otras sustancias**

Colágeno, ácido hialurónico, ceramidas, vitaminas (B, A, carotenos, E, C, H y D).

## CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS EN SU PIEL

### PIELES SECAS

- La piel seca o xerosis, es un tipo de piel que se caracteriza por ser pobre en lípidos, responsables de la hidratación.
- Debes recomendar cremas específicas para este tipo de piel que incluyan ácido hialurónico, ceramidas, mantecas (karité, coco y cacao), aceites (jojoba, oliva, argán...) o la urea que también tienen un gran poder hidratante.
- También prestar especial atención a la limpieza diaria y elegir limpiadores específicos que incluyan sustancias humectantes. Las leches limpiadoras o los limpiadores en bálsamos son perfectos para la limpieza diaria en este caso.<sup>20</sup>

### PIELES GRASAS

Este tipo de piel suele producir más grasa de lo normal, lo que provoca una renovación cutánea deficiente. Es recomendable el uso de retinoides, derivados de la vitamina A, como el retinol, que normalizan el funcionamiento y la composición de la piel y reducen la producción de sebo. Otros pueden ser:<sup>21,22</sup>

- **La niacinamida**  
Por su acción antibacteriana y antiinflamatoria.
- **El ácido salicílico**  
Disminuye la producción de sebo, es antimicrobiano, descongestivo, y por ser lipofílico (soluble en grasa), limpia y mejora la apariencia de los poros.
- **El ácido mandélico**  
También disminuye la producción de sebo y tiene una acción exfoliante.
- **El ácido fítico**  
Regula la producción de sebo, mejora la humectación y la apariencia de poros dilatados, previene la aparición de puntos negros y beneficia a pieles grasas y/o con tendencia acnéica.

## CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS EN SU PIEL

### PIELES CON ELASTICIDAD BAJA

Con el paso del tiempo, la piel pierde elasticidad, turgencia y tonicidad. Para tus pacientes interesados en prevenir o corregir la elasticidad, recomienda antirradicales/antioxidantes, que van a neutralizar radicales libres y proteger a las membranas de la peroxidación. Pueden ser betacarotenos, vitamina E, la vitamina C y el resveratrol o reparadores como el colágeno o la elastina. Otros pueden ser:<sup>23,24,25,26</sup>

- **Enzimas antioxidantes**

Como la ubiquinona o coenzima Q10.<sup>27</sup>

- **Cosmecéuticos**

Agentes tópicos que ofrecen propiedades tanto de cosméticos, que embellecen o mejoran la apariencia, como de medicamentos, que alteran terapéuticamente la fisiología de la piel y/o reversionen un proceso patológico. Como los retinoides que aumentan la síntesis de colágeno y proteínas, y los alfa hidroxiácidos, que ayudan a exfoliar la piel, eliminando las células muertas.<sup>28</sup>

- **El ácido hialurónico**

Es uno de los mejores ingredientes para cuidar y rejuvenecer la piel, por su capacidad de retener la humedad.

### PIELES CON ROSÁCEA

Es una enfermedad crónica de origen desconocido que predomina en mujeres entre 30 - 50 años y causa lesiones faciales como enrojecimiento, cuperosis y lesiones inflamatorias. Los consejos generales para estos pacientes son medidas de higiene suaves evitando exfoliantes físicos o cepillos de limpieza, el uso frecuente de emolientes y un uso habitual de fotoprotectores con SPF de 30 y 50.<sup>29,30</sup>

Deriva tu paciente a su médico para que le recomiende la crema que mejor se ajuste a su condición personal

## CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS EN SU PIEL

### PIELES CON DERMATITIS ATÓPICA

Es una enfermedad crónica que cursa con brotes. No basta con seguir un tratamiento farmacológico, es necesario evitar los desencadenantes. Se debe mantener una higiene cuidadosa e hidratar correctamente la piel. Los corticoides tópicos son la piedra angular en el tratamiento de la dermatitis atópica. Recomiéndalos a tu paciente:<sup>31,32,33</sup>

#### ● Sustancias de acción higroscópica

Para la higiene conviene usar detergentes con un pH ligeramente ácido ya que respetan el manto ácido de la piel y ayudan a evitar la colonización por bacterias. Los principios activos más habituales son las saponinas, la avena coloidal, los betaglucanos y los aceites ricos en ácidos grasos esenciales.

#### ● Para la hidratación y emoliencia

Suelen usarse emulsiones W/O y entre los principios activos, la urea, glicerina, ceramidas, manteca de karité y vaselina líquida.

#### ● Para calmar el picor

La niacinamida presenta un poder calmante que ayuda a aliviar la sensación de picor y restaura la barrera lipídica de la piel, y es apta para la piel atópica con tendencias extremas.

### PIELES CON DERMATITIS SEBORREICA

Es una enfermedad crónica que cursa con brotes. El tratamiento va dirigido a controlar las manifestaciones clínicas. Recomienda a tu paciente el lavado frecuente y relativamente enérgico con agua y jabón. Evitar los cosméticos con contenido graso y los que contengan alcohol como limpiadores faciales o colonias.<sup>34,35</sup>

#### ● Para el tratamiento capilar

Los champús, cremas, soluciones líquidas o en espuma que contengan antifúngicos o queratolíticos son los más adecuados.

#### ● Para el tratamiento corporal

Las lociones, emulsiones, geles o cremas no engrasantes que contengan alfa hidroxiácidos, breas liposomadas, ictiol, keluamida y/o urea.

En las formas **moderadas o graves** se debe acompañar el tratamiento con algún **corticoide tópico recetado por un especialista**.

## CONSEJOS DE HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO



### 01. EQUILIBRIO EN LA DIETA

Una dieta equilibrada y variada, acompañada de unos hábitos de vida saludables, es la receta ideal para conseguir un buen estado de salud. Puedes ofrecer o recomendar un servicio profesional farmacéutico de asesoramiento y consejo nutricional.<sup>36</sup>



### 03. EVITAR EL SEDENTARISMO

El estilo de vida sedentario o inactivo implica estar mucho tiempo sentado/a o acostado/a y en general, haciendo poco o nada de ejercicio. Esto implica un deterioro potencial de la salud tanto física como mental.<sup>37</sup>



### 05. EVITAR EL TABACO Y EL ALCOHOL

Son ampliamente conocidos sus efectos negativos sobre la salud y su influencia a la hora de desarrollar diferentes enfermedades como varios tipos de cáncer. El tabaquismo, en concreto, es un peligroso factor de riesgo que representa la principal causa de mortalidad y morbilidad cardiovascular posible de prevenir en el mundo. Si tu paciente es fumador, puedes facilitarle pautas de deshabituación tabáquica y recomendarle productos sin prescripción como chicles, parches, comprimidos y comprimidos para chupar.<sup>39</sup>



### 02. EJERCICIO FÍSICO

La actividad física regular confiere distintos beneficios a la salud, entre otros, la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o la obesidad. Puedes ofrecer o recomendar un servicio de programación y seguimiento de actividad física.<sup>36</sup>



### 04. BEBER AGUA

El agua es el mayor componente de nuestro organismo (aproximadamente el 60 % del peso corporal en los adultos), siendo elemento imprescindible para la vida y, en concreto, para la salud cardiovascular.<sup>38</sup> Para mantener un estado de hidratación adecuado, recuerda a tu paciente incluir diariamente agua en la dieta.<sup>36</sup>



### 06. BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Algunos signos como el estrés, el cansancio y/o la ansiedad demuestran un estado mental poco saludable.

Si el paciente presenta estrés o ansiedad, puedes recomendarle alguno de los medicamentos sin receta que incluyan ciertas plantas medicinales como valeriana, pasiflora, manzanilla, lavanda, melisa y la hierba de San Juan, entre otras, además de complementos alimenticios.<sup>40</sup>

# Análisis de Piel



## 07. DORMIR Y DESCANSAR

Para tener una vida sana los adultos deberían dormir 7 o más horas, aunque esto puede variar en cada caso.<sup>41</sup> Si tu paciente padece insomnio, puedes recomendarle medicamentos sin receta que incluyan antihistamínicos como la doxilamina o difenhidramina, o el uso de melatonina o plantas medicinales como la tila o la valeriana. Además de complementos alimenticios.<sup>42</sup>



## 08. EXPOSICIÓN SOLAR

Una exposición solar diaria de manos y cara de 15 minutos es suficiente para adquirir unos niveles óptimos de vitamina D. No es necesaria una exposición directa de los rayos solares y debemos tener en cuenta que el exceso de sol sin cremas protectoras es perjudicial para la piel. Si la exposición solar y la dieta no aportaran la vitamina D adecuada, se debe recurrir a la suplementación.<sup>43</sup>



## 09. HIDRATACIÓN DE LA PIEL

Mantener la piel hidratada para conservar las propiedades elásticas y biomecánicas. Puedes recomendar cremas con ingredientes emolientes, humectantes, etc.<sup>44</sup>



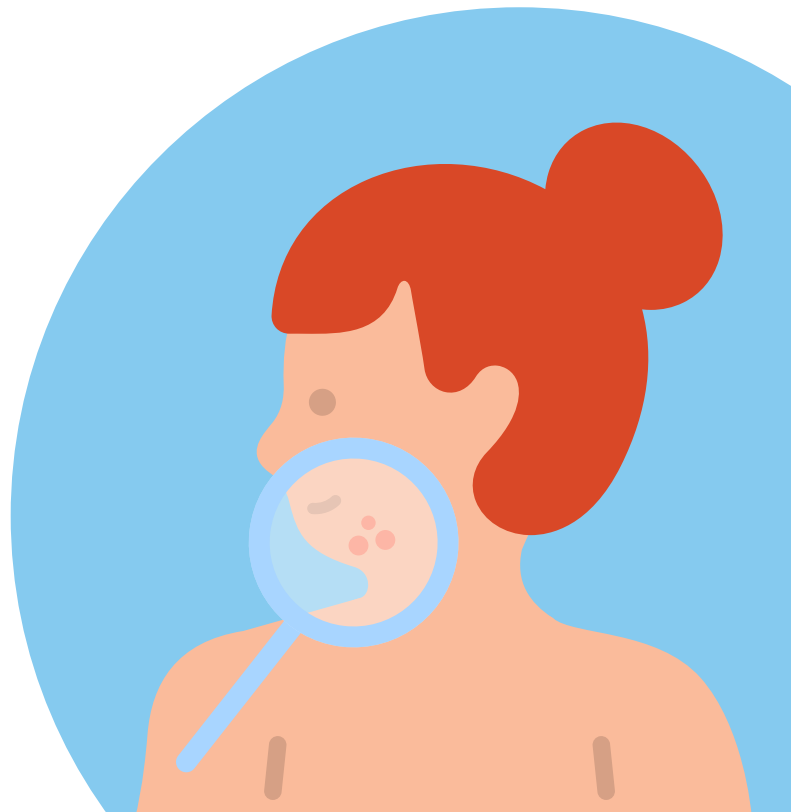
## 10. SOCIABILIZAR

Mantener una vida de relaciones y ocio compartido beneficia enormemente tanto la salud física como mental. Tanto es así que las personas con más vida social tienden a vivir más tiempo que aquellas que viven de forma aislada.<sup>45</sup>



## 11. SALUD BUCODENTAL

La cavidad oral y todos los elementos que la integran desempeñan un papel primordial para poder disfrutar de un buen estado de salud.<sup>46</sup>



# PacienteS+

## ¿Qué es PacienteS+?

Una herramienta con la que podrás **gestionar el seguimiento de tus pacientes**, incluyendo las mediciones de tus Servicios de Salud, citas y avisos importantes para ayudarte en el día a día de tu farmacia.

En **conectafarm.es** encontrarás esta herramienta lista para utilizar en tu ordenador y empezar a trabajar con ella. Es una herramienta muy intuitiva y sencilla de uso para cualquier persona.

## ¿Cómo funciona PacienteS+?

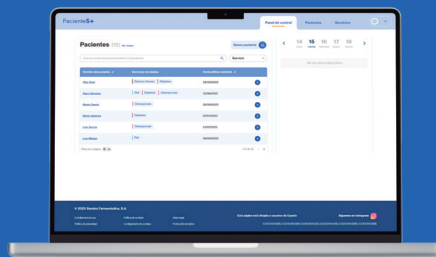
Puedes acceder a la herramienta tras solicitar tu Servicio de Salud.

Una vez tengas el acceso, **podrás empezar dando de alta a tus pacientes** de manera sencilla y agendar sus citas para el Servicio de Salud.

El día del servicio, registra sus mediciones y **entrega el informe personalizado** con tus recomendaciones.

Todo esto en un solo lugar, actualizable y visible por todo tu equipo. Para que todo el personal pueda ofrecer un seguimiento continuo y homogéneo sin que les lleve tiempo extra.

## ¿Qué puede ofrecerme la herramienta PacienteS+?



**Agendarás y organizarás tus citas diarias** para poder preparar bien la atención de tus servicios además de automatizar los recordatorios de las citas a tus pacientes.



**Registra de manera digital las mediciones de tus Servicios de Salud.** Completa la encuesta de salud de tu paciente y, a continuación, incluye los datos obtenidos en su medición e interpreta el resultado.



**Obtén un informe de resultados** en el que también podrás incluir tus recomendaciones a cada paciente y anotar su próxima cita para hacer el seguimiento.



**Sigue la evolución de tus pacientes,** consulta sus mediciones y notas en un vistazo, o revisa su encuesta de salud y actualízala si fuera necesario.

# La salud empieza en ti

## Análisis de Piel

# SANDOZ | S+

### Bibliografía:

1. Garnier. ¿Qué es un tónico facial y qué función tiene? [Internet]. Garnier.es. 2019 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.garnier.es/consejos-belleza/cuidado-piel/rutinas-faciales/que-es-tonico-facial>
2. Diferencias entre cremas hidratantes y emolientes. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.iderma.es/es/blog/cfm/ID/14096/ESP/diferencias-entre-cremas-hidratantes-y-emolientes.htm>
3. La hidratación de la piel, fundamental para conservar su salud [Internet]. Arbosanfarmacia.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.arbosanfarmacia.es/blog/la-hidratacion-de-la-piel-fundamental-para-conservar-su-salud>
4. Garnier. Types of facial cleansers: Benefits & how to use - Garnier [Internet]. Garnierusa.com. 2025 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.garnierusa.com/es/consejos-y-tutoriales/que-es-un-limpiador-facial>
5. Mascarilla facial [Internet]. CuidatePlus. Cuidateplus, 2016 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/belleza-y-piel/diccionario/mascarilla-facial.html>
6. Roche-Posay L. ¿Qué es la niacinamida y cuáles son sus beneficios? [Internet]. Laroche-posay.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.laroche-posay.es/article/que-es-la-niacinamida-y-cuales-son-sus-beneficios>
7. Sánchez E. Jabón neutro: ¿para qué sirve? [Internet]. Mejor con Salud. 2020 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/jabon-neutro-sirve/>
8. Couselo-Rodríguez C, González-Esteban PC, Diéguez Montes MP, Flórez Á. Environmental impact of UV filters. *Actas Dermosifiliogr* [Internet]. 2022;113(8):792–803. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ad.2022.03.010>
9. Piere Fabre digital finger print. Agua termal en spray de avène [Internet]. Com.mx. 2020 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.eauthermaleavene.com.mx/p/eau-thermale-avene-agua-termal-de-avene-3282779003131-56354575>
10. Vitamina C: ¿para qué sirve y por qué es buena para la piel? [Internet]. Eucerin.es. Eucerin; 2025 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.eucerin.es/problemas-de-la-piel/piel-envejecida/vitamin-c>
11. Folato [Internet]. Nih.gov. [citado el 2 de abril de 2025]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-DatosEnEspanol/>
12. Beneficios del colágeno en la piel [Internet]. Cantabria Labs España. 2021 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cantabrialabs.es/blog/cuales-son-los-beneficios-y-propiedades-del-colageno-para-la-piel/>
13. Ácido Glicólico para la piel - Usos y beneficios [Internet]. NEUTROGENA®. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.neutrogena.es/consejos-belleza-cuidado-de-la-piel/rostro/ácido-glicólico-para-la-piel>
14. Martínez B. Ácido hialurónico: qué es, para qué sirve y sus beneficios [Internet]. ISDIN. 2024 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.isdin.com/es/blog/para-que-sirve-ácido-hialurónico/>
15. What is retinol & how does it work? [Internet]. Neutrogena.com. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://es.neutrogena.com/the-bar/what-is-retinol-anti-wrinkle-cream>
16. Mk R. ¿Qué es la nutricosmética? ¿Necesitamos complementar nuestra dieta? [Internet]. Doctología. 2016 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.doctologia.es/dermatologia/que-es-la-nutricosmetica/>
17. Ácido retinoico: Dermatológicos | Vademécum Académico de Medicamentos | AccessMedicina | McGraw Hill Medical [Internet]. Mhmedical.com. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1552&sectionid=90366851>
18. Curso Dermatología. Módulo 1. Tema 2. Hidratación [Internet]. elfarmaceutico. 2011 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: [https://www.elfarmaceutico.es/formacion-investigacion/salud/hidratacion\\_100321\\_102.html](https://www.elfarmaceutico.es/formacion-investigacion/salud/hidratacion_100321_102.html)
19. Hidratación o nutrición: ¿Qué es lo que tu piel necesita? - AEDV [Internet]. Academia Española de Dermatología y Venereología. 2015 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://aedv.es/comunicacion/notas-de-prensa/hidratacion-o-nutricion-que-es-lo-que-tu-piel-necesita/>
20. Cómo cuidar la piel seca del rostro [Internet]. Arbosanfarmacia.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.arbosanfarmacia.es/blog/como-cuidar-la-piel-seca-del-rostro>
21. Castañeja AL, Pathy AL, Schlosser BJ, Alihan A, Baldwin HE, Berson DS, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol* [Internet]. 2016;74(5):945-73.e33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2015.12.037>
22. Gentile L. Piel grasa: Todo lo que tenés que saber [Internet]. The Chemist Look. 2021 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://thechemistlook.com/blogs/posts/piel-grasa-todo-lo-que-tenes-que-saber>
23. Estrella, Nipoti J, Orive M, Bussy RF. La piel y sus nutrientes. *Anais Brasileiros De Dermatologia* [Internet]. 2015 [citado el 9 de abril de 2025];96(2):117–33. Disponible en: [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-300X2015000200010](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-300X2015000200010)
24. Enrique M. Ácido hialurónico: Qué es, para qué sirve y beneficios por edades [Internet]. Acofarma. 2019 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.acofarma.com/blog/los-beneficios-del-ácido-hialurónico-para-la-piel/>
25. Alfa hidroxiácidos [Internet]. Arbosanfarmacia.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.arbosanfarmacia.es/blog/alfahidroxiácidos>
26. Linares TC i., Torras IT. Alimentos y la piel [Internet]. Elfarmaceutico.es. [citado el 9 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.elfarmaceutico.es/uploads/s116/01/ef536-complementos-aliment.pdf>
27. Castaño Amores C, Hernández Benavides PJ. Activos antioxidantes en la formulación de productos cosméticos antienviejimiento. *Ars Pharm* [Internet]. 2018 [citado el 9 de abril de 2025];59(2):77–84. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2340-98942018000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2340-98942018000200003)
28. An approach to cosmeceuticals [Internet]. JDDonline - Journal of Drugs in Dermatology. [citado el 9 de abril de 2025]. Disponible en: <https://jddonline.com/articles/an-approach-to-cosmeceuticals-S1545961616P0452X/>
29. Salleras M, Alegre M, Alonso-Usero V, Boixeda P, Domínguez-Silva J, Fernández-Herrera J, et al. Documento de consenso español para el algoritmo de tratamiento de la rosácea. *Actas Dermosifiliogr* [Internet]. 2019;110(7):533–45. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ad.2019.01.001>
30. César. Rosácea [Internet]. Albarelo Farmacia Laboratorio. 2018. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://albarelo.es/rosacea/>
31. Sendagorta Cudós E, de Lucas Laguna R. Tratamiento de la dermatitis atópica. *Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2009 [citado en marzo de 2025];11:49–67. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322009000300004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000300004)
32. Mateu E. Higiene e hidratación en pieles atópicas [Internet]. elfarmaceutico. 2017 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: [https://www.elfarmaceutico.es/formacion-investigacion/salud/higiene-e-hidratacion-en-pieles-atopicas\\_108096\\_102.html](https://www.elfarmaceutico.es/formacion-investigacion/salud/higiene-e-hidratacion-en-pieles-atopicas_108096_102.html)
33. Bagazgoitia DL. Niacinamida en cosmética [Internet]. Dra. LOREA BAGAZGOITIA - Dermatóloga online. Dra. Lorea Bagazgoitia; 2019 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://dermatologia-bagazgoitia.com/2019/10/niacinamida-en-cosmetica-5581>
34. Clark CS, Pope SM. Seborrheic Dermatitis. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551707/>
35. Dermatitis Seborreica [Internet]. Albarelo.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://albarelo.es/dermatitis-seborreica/>
36. Sano C. Cuida Tu Planeta M. complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española [Internet]. Gob.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETICAS.pdf)
37. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* [Internet]. 2006;174(6):801–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1503/cmaj.051351>
38. Los beneficios del agua para la salud [Internet]. Instituto europeo.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/guia-hacia-el-conocimiento/beneficios-del-agua-para-la-salud/>
39. Fernández González EM, Oliva DAF. Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. *Rev habanera cienc médicas* [Internet]. 2018 [citado en marzo de 2025];17(2):225–35. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000200008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000200008)
40. Pilar Gómez-Serranillos Cuadrado M. Plantas medicinales utilizadas para trastornos del sueño y la ansiedad (I) [Internet]. Farmaceuticos.com. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.farmaceuticos.com/wp-content/uploads/2023/06/PAM464-11-1-Plantas-medicinales-Plantas-medicinales-utilizadas-trastornos-sueno-ansiedad.pdf>
41. ¿Cuántas horas de sueño necesitas? [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
42. Guía sobre productos que ayudan a dormir disponibles sin receta médica [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep-aids/art-20047860>
43. Goñi F. Vitamina D: 15 minutos al sol del mediodía para un sinfín de beneficios [Internet]. Imq.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://canalsalud.imq.es/blog/vitamina-d-2>
44. Hidratación profunda de la piel: técnicas y consejos efectivos [Internet]. Farmacia Barcelona. 2024 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://farmaciabarcelona.com/es/blog/hidratacion/tecnicas-y-consejos-para-hidratar-profundamente-la-piel>
45. Sus relaciones [Internet]. Los Institutos Nacionales de Salud. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-relaciones>
46. Salud bucal: una ventana a la salud general [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>

Síguenos y encuentra más información en:

© sandozpro © conectafarm.es

Sandoz Farmacéutica S.A. Edificio Roble, C. de Serrano Galvache, 56, 28033 Madrid