

SANDOZ | S+

La salud empieza en ti

GUÍA COMPLETA

Retorno Venoso



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

www.conectafarm.es



¿EN QUÉ CONSISTE?

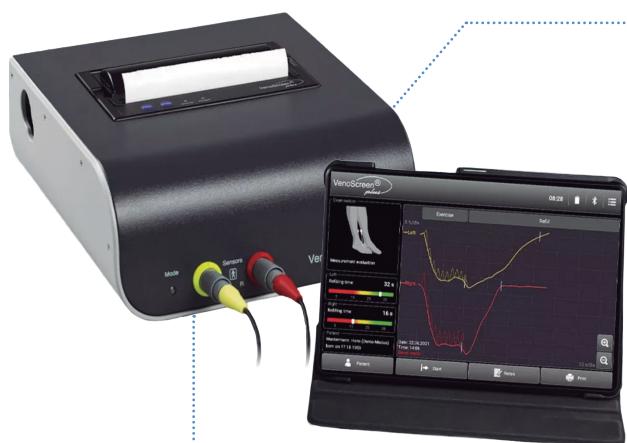
Mide el tiempo de llenado de las venas en reposo para **comprobar el buen funcionamiento de las válvulas y la circulación de retorno** de tus pacientes. Los resultados de esta medición te permitirán detectar insuficiencias venosas y **orientar al paciente sobre pautas para mantener o mejorar su estado de salud y prevenir enfermedades.**

¿A QUÉ PACIENTES VA DIRIGIDO?

A todos tus pacientes con:

- ✓ **Riesgo** de varices y/o arañas vasculares.
- ✓ Interés en la **prevención** o **corrección** de la celulitis, retención de líquidos, piernas cansadas, etc.

EQUIPO VENOSCREEN PLUS



• NECESIDADES TÉCNICAS

Solo necesita un enchufe común. Es una máquina de sobremesa y lleva impresora incorporada.

• ¿CÓMO SE HACE LA MEDICIÓN?

1.

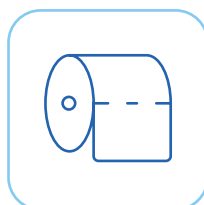
Pide a tu paciente que flexione los tobillos varias veces antes de la medición.

2.

Coloca sobre los tobillos de tu paciente los parches conectados a la máquina. La máquina realizará la medición unos segundos después.

🕒 Consulta el vídeo de uso de la máquina en conectafarm.es

• MATERIALES INCLUIDOS PARA REALIZAR TU SERVICIO



Fungibles

- ✓ Pegatinas para los sensores.
- ✓ Rollo de papel impresora para alrededor de 30 pacientes diarios.

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 el espacio donde se realiza la medición y pídele que se siente y se descalce. Pon una toalla o empapador bajo sus pies para impedir que toquen el suelo.

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

Asegúrate de que no hay nada que comprima piernas o pies. Ej: evita doblar el pantalón de forma que oprima.

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 Y EL TICKET 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.

3. Encuesta de salud

SANDOZ | S+

● **Edad:**..... ● **Peso:**..... ● **Altura:**.....

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

● **Diabetes** ☐ Sí ☐ No
☐ TIPO I (insulina) ☐ TIPO II (medicación) Último control:.....

● **Fumador** ☐ Sí ☐ No

● **Alguna otra patología diagnosticada**

.....

● **Medicación**

.....

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

● **Descanso nocturno**

.....

● **¿Varices o arañas vasculares?** ☐ Sí ☐ No

● **¿Sensación de pesadez o hinchazón?** ☐ Sí ☐ No

● **¿Has utilizado o has tomado algún producto relacionado con la circulación?**

.....

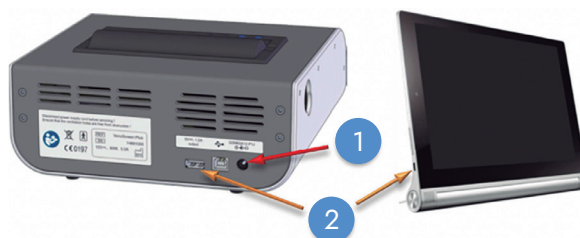
4. Medición

Nota: Recuerda visualizar el vídeo de uso de la máquina, disponible en el apartado **Mis servicios de salud de conectafarm.es**

PREPARACIÓN DEL EQUIPO | Guía rápida para medición con Venoscreen plus

01. Conecta el **Venoscreen plus** con la fuente de alimentación suministrada a un enchufe de pared.

02. Conecta la tableta y el **Venoscreen plus** utilizando el cable USB. Gira hacia fuera el soporte de la tableta (de acuerdo a la imagen en la parte posterior).



03. Conecta los sensores LRR en el equipo **Venoscreen plus**, ¡Presta atención al código de colores!.

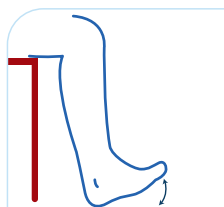


04. Enciende la tableta.



PREPARACIÓN DE LA MEDICIÓN

01. El paciente está sentado en una silla en una posición conveniente (las piernas dobladas ligeramente hacia adelante).

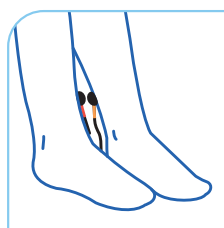


Retira zapatos y calcetines. Si lleva pantalón evita doblar de forma que oprima.

Evita corrientes/pies fríos.

02. Fija los sensores LRR con los parches autoadhesivos:

- ☑ Aprox. 7 - 10 cm sobre el tobillo; entre el lado interno y posterior de la pantorrilla.
- ☑ Amarillo: pierna izquierda.
- ☑ Rojo: pierna derecha.



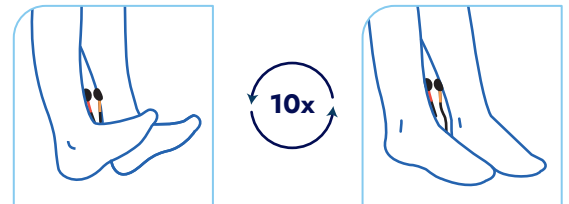
Cuando midas a través de medias (médicas), utiliza las bandas elásticas para fijar los sensores.

Por favor, recuerda:
¡NO APRIETES LAS BANDAS ELÁSTICAS EN EXCESO!

MEDICIÓN | Guía rápida para medición con Venoscreen plus

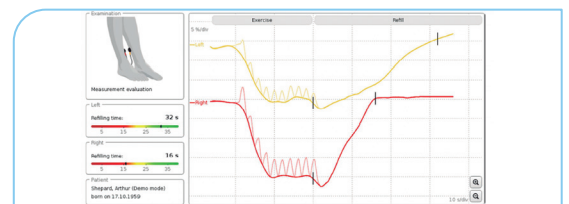
01. Sigue los pasos de la pantalla hasta que indique “listo para el ejercicio”.

02. Pulsa “iniciar” y guía al paciente en las dorsiflexiones según indica la pantalla.



✓ **Tras el ejercicio, los pies deben mantenerse quietos para medir el tiempo de llenado evitando hablar.**

03. Espera hasta que la medición finalice automáticamente. Si el paciente no realiza bien el ejercicio (no está quieto durante el tiempo de llenado, habla, etc.), pulsa “parar” y repite la medición.



La prueba se habrá realizado correctamente siempre que en la fase del ejercicio la curva sea descendente y se vean marcadas las ondas de las dorsiflexiones.

En el momento de reposo, que corresponde al tiempo de llenado, la curva será ascendente.

Cuando las líneas sean horizontales, habrá terminado la medición.

04. Imprime el resultado si quieres.

Retorno Venoso

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Tanto en la pantalla del equipo como en el ticket de impresión visualizarás los resultados de la medición. Modelo de tabla de interpretación de resultados:

Name		
RESULTADO	TIEMPO DE LLENADO	NOTAS
Normal	>25	Llenado con el flujo arterial
Inicio insuficiencia	20 - 25"	Llenado con el flujo arterial y un poco venoso
Insuficiencia moderada	10 - 19"	Llenado con el flujo arterial y parte venosa
Insuficiencia severa	<10"	Llenado con flujo venoso

 Patients  Start  Notes  Print

Si el paciente medido toma anticoagulantes, el resultado debería ser Normal. Si no es así, investiga si puede haber una mala adherencia al tratamiento o dévalo a su MAP para valoración.

DESCUBRE MÁS

En nuestra web **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**
o contacta con tu delegado.



CONSEJOS GENERALES PARA TODOS LOS PACIENTES¹



Realizar **ejercicio físico** para estimular el retorno venoso. Son idóneos la natación, bicicleta fija o simplemente caminar al menos treinta minutos todos los días ya que ayudan a activar la microcirculación. Recomienda usar protección solar para ejercicio en el exterior.¹



Reducir el **consumo** de sal para retener menos líquidos. Los drenantes ayudan a tal fin.¹



Llevar siempre una **dieta** saludable.¹



Evitar el **estreñimiento**. Para ello, es importante seguir una dieta rica en fibra a base de frutas y verduras pues son la base de una alimentación sana y equilibrada.²



Evitar pasar demasiado tiempo de **pie o sentado/a** sin moverse de forma continuada.²



No usar **prendas** excesivamente apretadas que dificulten el retorno venoso.²



Utilizar calzado cómodo y fresco con un tacón de menos de 3 cm de altura.²



Elevación de **las piernas** sobre el nivel del corazón durante 15 - 30 minutos varias veces al día. Elevar las piernas entre 20 - 25 cm durante el descanso nocturno.²



Evitar la exposición **solar** prolongada o las fuentes de calor directas (brasero, baños calientes y depilación con ceras calientes).²



Aplicar duchas de **agua fría** sobre sus piernas o bien alternar agua fría con tibia para estimular el tono venoso.²



Mantener la **piel hidratada** para conservar la piel elástica y activar la circulación sanguínea. Recomienda cremas y lociones hidratantes.²



Aumentar la cantidad de **líquido** ingerido (preferiblemente agua) para favorecer la eliminación de orina.²



Dejar de **fumar**. Fumar acelera el proceso de endurecimiento y estrechamiento de las arterias. Recomienda productos para ayudar a dejar de fumar.³

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA VENOSA

■ INSUFICIENCIA VENOSA MODERADA (🕒 tiempo de llenado <20 segundos)²⁰

● **Medias de compresión**

Las medias de compresión ayudarán a tus pacientes a prevenir y reducir el riesgo de padecer **insuficiencia venosa**, la trombosis venosa profunda, el dolor y la retención de líquidos en las piernas.⁴

● **Revasculizadores**

La pérdida de elasticidad en las venas y el deterioro de las válvulas que impiden el retroceso de la sangre provocan problemas de **insuficiencia venosa** que derivan en inflamación y dolor en las piernas. El uso tópico de ácidos grasos hiperoxigenados podrían aumentar la microcirculación sanguínea pudiendo disminuir el riesgo de isquemia y pudiendo facilitar la renovación de las células epidérmicas.⁵

● **Venotónicos**

Es habitual que los pacientes con problemas de retorno venoso puedan padecer dolor, hinchazón y sensación de pesadez. **Venotónicos** como el extracto de castaño de indias nos permiten reducir estos síntomas.⁶

● **Geles fríos**

Si queremos favorecer el retorno venoso en pacientes con insuficiencia venosa, el masaje se debe realizar en sentido ascendente. Es decir, desde los pies hacia los muslos. Así, aumentaremos la circulación y el retorno

de la sangre al corazón. La aplicación de **geles fríos** y cremas venotónicas pueden aliviar las molestias y la sensación de pesadez.⁷

● **Anticelulíticos**

Una de las consecuencias de la insuficiencia venosa es la aparición de **celulitis**.⁸

● **Plantago ovata**

Las semillas de **Plantago ovata** tienen capacidad de retener agua y formar geles que aumentan el volumen de la masa fecal y le dan la consistencia adecuada para regular el tránsito intestinal, ayudando a los pacientes con problemas de estreñimiento.⁹

● **Plantillas**

En caso de problemas en la pisada es posible que necesite **plantilla**.¹⁰

● **Cremas hidratantes y revascularizadoras**

Para mantener la elasticidad de la piel, recomendar una **crema** específica que proteja y repare la piel y además mejore la vascularización.²

■ INSUFICIENCIA VENOSA SEVERA (tiempo de llenado <10 segundos)²⁰

Derivar el paciente al médico.²¹

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.¹



03. EVITAR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

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. Lo que significa un deterioro potencial de la salud tanto física como mental.²



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.¹²



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.¹



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.¹¹ Para mantener un estado de hidratación adecuado, recuerda a tu paciente incluir diariamente agua en la dieta.²



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.¹³



07. DORMIR Y DESCANSAR

Para tener una vida sana los adultos deberían dormir 7 o más horas,¹⁴ aunque esto puede variar en cada caso. 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.¹⁵



08. EXPOSICIÓN SOLAR

Una exposición solar diaria de manos y cara de 15 minutos es suficiente para adquirir unos niveles óptimos de vitamina D.¹⁶ 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.¹⁶



09. HIDRATACIÓN DE LA PIEL

Mantener la piel hidratada para conservar las propiedades elásticas y biomecánicas. Puedes recomendar cremas con ingredientes emolientes, humectantes, etc.¹⁷



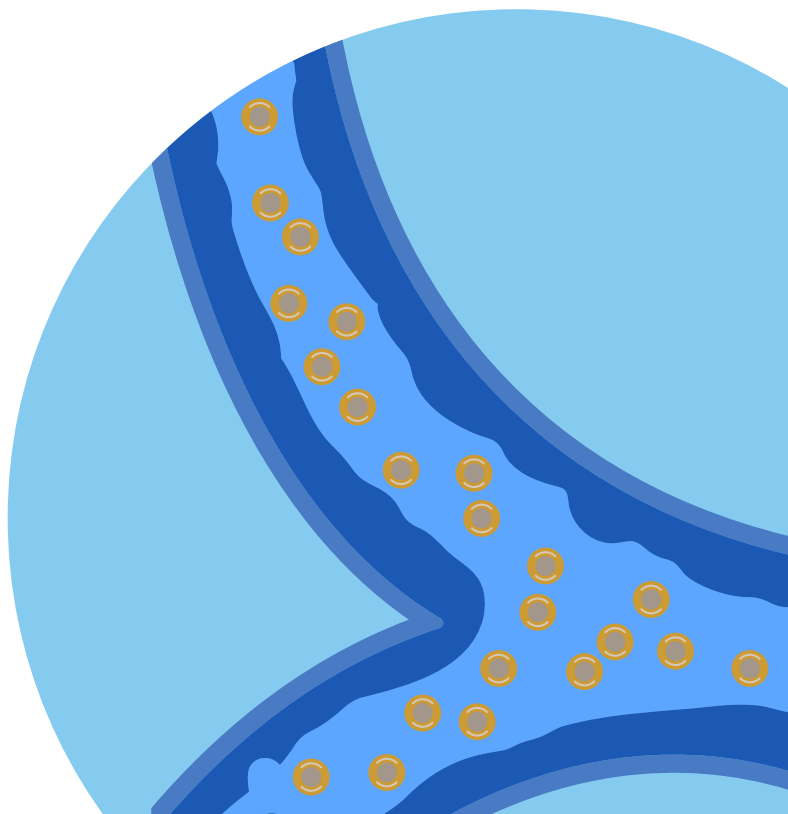
10. SOCIABILIZAR

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.¹⁸



11. SALUD BUCODENTAL

La cavidad oral y todos los elementos que la integran desempeñan un papel primordial para poder disfrutar de un buen estado.¹⁹



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+?

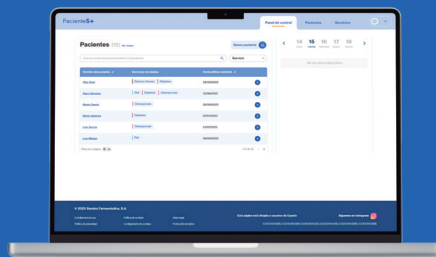
Puedes acceder a la herramienta tras solicitar tu Servicio de Salud.

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

Retorno Venoso

SANDOZ | S+

Bibliografía:

1. 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_DIETETICAS.pdf
2. Consejos desde la farmacia para pacientes con insuficiencia venosa [Internet]. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. 2024 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cofm.es/es/blog/consejos-desde-la-farmacia-para-pacientes-con-insuficiencia-venosa/>
3. Talledo O. El Tabaco y la Enfermedad Vascular [Internet]. Vascor.pe. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://vascor.pe/wp-content/uploads/2015/10/Tabaco-y-la-Enfermedad-Vascular-Society-of-Vascular-Surgery-SVS.pdf>
4. Feldman A. Medias de compresión: para qué sirven y contraindicaciones [Internet]. Tua Saúde. 2019 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/medias-de-compresion/>
5. Martínez Cuervo F, Pareras Galofré E. La efectividad de los ácidos grasos hiperoxigenados en el cuidado de la piel perilesional, la prevención de las úlceras por presión, vasculares y de pie diabético. Gerokomos [Internet]. 2009 [citado en marzo de 2025];20(1):41–6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000100006
6. Reis M. Castaña de Indias: qué es, para qué sirve y cómo tomar [Internet]. Tua Saúde. 2023 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/castana-de-indias/>
7. Vasculine C. Masaje para activar el retorno venoso desde casa [Internet]. Clínica Vasculine. 2020 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://clinicavasculine.es/masaje-activar-retorno-venoso/>
8. Rojas LAJ. CELULITIS. Revista Médica Sinergia [Internet]. 2017 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2017/rms176b.pdf>
9. Psyllium plantago: Procinéticos gastrointestinales [Internet]. Mhmedical.com. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookId=1552§ionId=90374590>
10. Consejos para aliviar la insuficiencia venosa crónica [Internet]. Sefac.org. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://www.sefac.org/system/files/2020-01/SEF_Ficha_InsuficienciaVenosa_2019_DEF.pdf
11. 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/>
12. 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
13. 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>
14. ¿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>
15. 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>
16. Goñi F. Vitamina D: 15 minutos al sol del mediodía para un sinnúmero de beneficios [Internet]. Imq.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://canalsalud.imq.es/blog/vitamina-d-2>
17. 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>
18. 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>
19. 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>
20. Fontcuberta García J, Samsó JJ, Senín Fernández ME, Vila Coll R, Escibano Ferrer JM. Actualización de la guía para el diagnóstico no invasivo de la insuficiencia venosa (I). Documento de consenso del capítulo de diagnóstico vascular de la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascular. Angiología [Internet]. 2015;67(2):125–32. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-angiologia-294-articulo-actualizacion-guia-el-diagnostico-no-S0003317014001254>
21. Bellmunt Montoya S, Díaz Sánchez S, Sánchez Nevárez I, Fuentes Camps E, Fernández Quesada F, Piquer Farrés N, et al. Criterios de derivación entre niveles asistenciales de pacientes con patología vascular. Documento de consenso semFYC-SEACV. Aten Primaria [Internet]. 2012;44(9):555.e1-555.e11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2012.03.001>

Síguenos y encuentra más información en:

© sandozpro © conectafarm.es

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