

SANDOZ | S+

La salud empieza en ti

GUÍA COMPLETA

Osteoporosis



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.

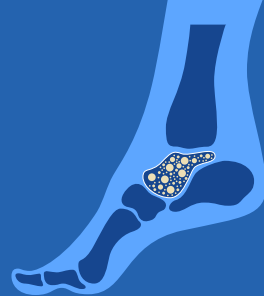
Recuerda que tu delegado especialista en propuesta de valor está disponible para ayudarte y resolver tus dudas. Además, podrás consultar el estado del servicio en **conectafarm.es**

📞 900 101 150

✉️ sandoz.tecuida@sandoz.net

www.conectafarm.es





¿EN QUÉ CONSISTE?

Mide por ultrasonido la densidad ósea del calcáneo para **estudiar la pérdida de masa ósea** y evaluar la probabilidad de aparición de fracturas. Los resultados de esta medición te permitirán **orientar al paciente sobre pautas para mantener o mejorar su estado de salud y prevenir enfermedades**. El informe te mostrará los resultados comparados con variantes estándar de normalidad y desviación típica para el grupo de edad, atendiendo a los criterios de la OMS.

¿A QUÉ PACIENTES VA DIRIGIDO?

A todos tus pacientes con:

- ✓ Riesgo de descalcificación ósea.
- ✓ Personas de edad avanzada.
- ✓ Mujeres a partir del climaterio.

EQUIPO SONOST 3000



• NECESIDADES TÉCNICAS

Solo se necesita un enchufe común, es una máquina de suelo.

• ¿CÓMO SE HACE LA MEDICIÓN?

1.

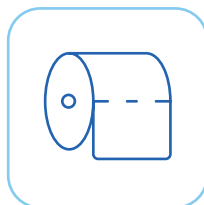
Tu paciente deberá colocar el pie descalzo en la máquina.

2.

Una vez realizada la medición podrás imprimir el resultado.

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

• MATERIALES INCLUIDOS PARA REALIZAR TU SERVICIO



Fungibles

- ✓ Gel ultrasonidos.
- ✓ Rollo de papel impresora.

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 (LOPD).

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

Elige la talonera adecuada para el paciente, pon una nuez de gel en el espacio que queda entre el tobillo y el talón a ambos lados del pie y comienza la medición.

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:**

.....

● **Estilo de vida**

Ejercicio:.....

Dieta habitual:.....

Bebe agua:.....

Alcohol:.....

● **Descanso nocturno**

.....

● **¿Sufre estrés o ansiedad?**

☐ Sí

☐ No

● **¿Toma alguna medicación?**

☐ Sí

☐ No

● **Datos específicos**

☐ ¿Toma algún suplemento de calcio o vitamina D?

☐ ¿Le da el sol cada día?

☐ ¿Algún dolor articular o de huesos?

☐ ¿Alguna fractura?

☐ Perimenopausia o menopausia: ¿algún desarreglo hormonal?

☐ Sequedad de mucosas: ojos, boca o zona íntima

☐ Sofocos

☐ Incremento de peso

☐ ¿Sufre alguna enfermedad inflamatoria intestinal?

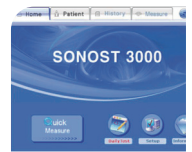
☐ ¿Toma corticoides?

4. Medición

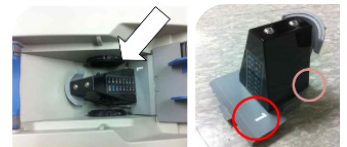
Nota: Recuerda visualizar el vídeo de uso de la máquina, disponible en el apartado **Mis servicios de salud de conectafarm.es**

PREPARACIÓN DEL EQUIPO | Guía rápida para medición con Sonost 3000

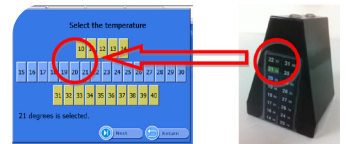
01. Enciende el Sonost 3000 desde el interruptor principal (ubicado en la parte trasera del equipo).



02. Si las letras del botón **"Prueba diaria"** están en rojo hay que calibrar el equipo. Para ello, pon una nuez de gel de ultrasonidos en los laterales de la parte media-baja de la pirámide de calibración y colócalo según la imagen.



03. Pulsa **"Prueba diaria"** y sigue los pasos que aparecen en la pantalla. Indica la temperatura que marque la pirámide de calibración.



En la base del equipo observarás diferentes secciones numeradas **(1, 2 y P)** que te indicarán, una vez colocado el pie, el número de talonera elegida.

04. Si las letras del botón **"Prueba diaria"** están en azul, puedes iniciar la medición. Selecciona **"Medida rápida"**.

05. Prepara la talonera del tamaño adecuado para el pie del paciente a medir.

Utiliza la talonera según el tamaño del pie del paciente.



✓ **Sección 1:**

Usa solo la talonera.



✓ **Sección 2:**

Usa las taloneras 1 y 2 juntas.



✓ **Sección P:**

Usa las taloneras 1, 2 y P juntas.

PREPARACIÓN DE LA MEDICIÓN

01. Limpia la superficie de los sensores con una toallita húmeda o higienizada. No echar alcohol.



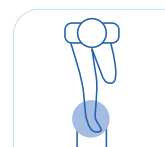
Nota: INSERTA el pie del paciente solo si hay suficiente espacio entre las sondas, ya que estas están fabricadas de silicona blanda.

02. Aplica una nuez de gel de ultrasonidos en el espacio que queda entre el tobillo y el talón a ambos lados del pie del paciente en la posición indicada.



Coloca el talón como se muestra en las figuras.

03. Introduce el pie del paciente en la máquina.



Asegúrate de que el aparato y el cuerpo están alineados como se muestra a continuación.

MEDICIÓN | Guía rápida para medición con Sonost 3000

01. Pulsa el botón “Medida rápida” en la pantalla principal y en la siguiente pantalla “Comenzar” para iniciar el proceso.



02. Introduce la temperatura que marca la etiqueta térmica del aparato (la más alta de las que estén coloreadas).

03. Introduce los datos de tu paciente. Importante: la fecha de nacimiento es en formato AAAA/MM/DD. Y pulsa “Comenzar” para iniciar la medición.

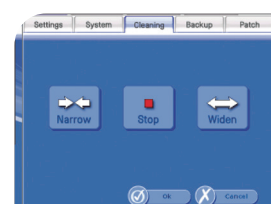
04. Cuando aparezca esta pantalla la medición habrá terminado. Pulsa **<Imprimir>** si quieres imprimir los resultados. Retira el exceso de gel con papel.



05. Tras varias mediciones es recomendable limpiar las sondas. Pulsa **<Configuración>** y selecciona **<Limpieza>**.



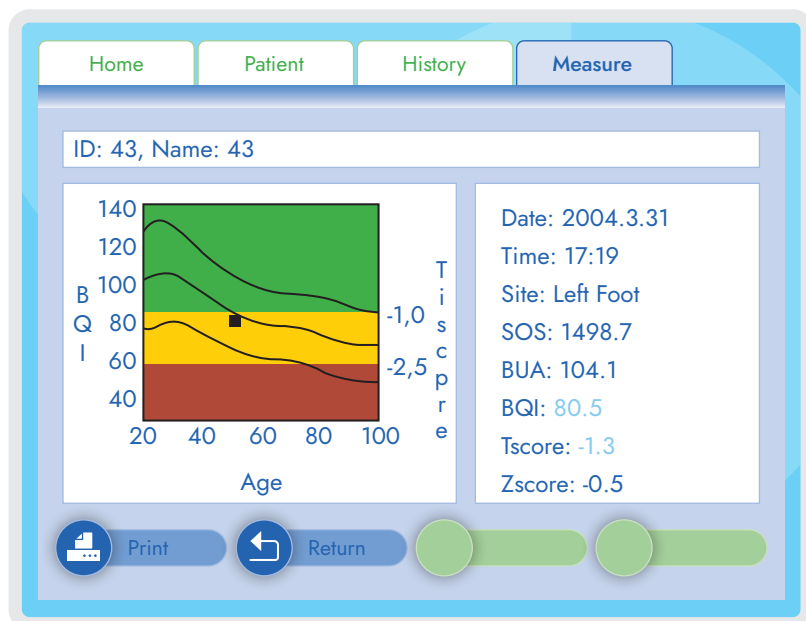
06. Pulsa **<Estrechar>** para acercar las sondas. Cuando se paren las podrás limpiar. Pulsa **<Ensachar>** para alejar las sondas.



Nota: en caso de emergencia, pulsa este botón **<Stop>** para parar la medición.

Osteoporosis

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS



Tanto en la **pantalla del equipo** como en el **ticket** de impresión se muestra este gráfico donde, el cuadrado negro sobre la banda de color refleja el resultado de la medición.

SOS (velocidad del sonido)

BUA (atenuación de ultrasonidos de banda ancha)

BQI (Índice de Calidad del hueso) de cálculo

***T-score** (valor comparativo a la media de la densidad ósea de los adultos jóvenes)

***Z-score** (valor comparativo a la media de la densidad ósea del mismo grupo de edad)

RESULTADOS	ZONAS	NOTAS
1.0	VERDE	NORMAL (no tiene pérdida de densidad ósea)
1.0 - 2.5	AMARILLA	RIESGO DE OSTEOPENIA (pérdida de densidad ósea moderada)
2.5	ROJA	RIESGO DE OSTEOPOROSIS (pérdida de densidad ósea)

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



Llevar una vida activa disminuye el riesgo de presentar osteoporosis en comparación con las personas que pasan mucho tiempo sentadas.² Recomienda realizar actividades que promuevan el equilibrio y la buena postura como caminar y bailar y, por supuesto, **protección solar** para actividades de exterior.²



Asegurar niveles de calcio y vitamina D aumentando el consumo de alimentos con estas propiedades. La vitamina D, por ejemplo, mejora la capacidad del cuerpo para absorber el calcio.³



Evitar excederse con el alcohol y el tabaco ya que su consumo regular aumenta el riesgo de padecer osteoporosis. Respecto al tabaco, no está claro el papel exacto que desempeña en la osteoporosis, pero sí se ha demostrado que su consumo debilita los huesos.⁴



Hacer ejercicio regularmente ayudará a tu paciente a fortalecer sus huesos y retardar la pérdida ósea. **Recomienda combinar ejercicios de entrenamiento de fuerza con ejercicios de equilibrio y protectores solares** para el ejercicio que realice al aire libre.^{2,5}



Llevar una dieta saludable y una **buena nutrición** es esencial para mantener los huesos sanos durante toda la vida.³



Controlar el nivel de glucosa ya que la diabetes afecta a la salud ósea. Las personas con diabetes presentan mayor riesgo de sufrir ciertos tipos de fracturas por osteoporosis.⁶



Controlar el peso corporal ya que el exceso de peso aumenta el riesgo de fracturas, por este motivo, mantener un peso corporal adecuado es bueno para los huesos, al igual que para la salud en general.⁵ **Recomienda productos relacionados con el control de peso.**



Hacer un seguimiento de su salud ya que la inactividad, el tratamiento corticoideo prolongado, las deficiencias nutricionales y las enfermedades inflamatorias intestinales pueden favorecer el desarrollo de osteoporosis.⁷

Osteoporosis

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS

● **Consumir más magnesio y colágeno**^{8,9,10}

La osteoporosis puede ocasionar molestias articulares y musculares como consecuencia del deterioro de los huesos. Es importante tener en cuenta los niveles de magnesio en la dieta de tu paciente para el mantenimiento de los músculos y los aportes de colágeno tipo I y tipo II no hidrolizado.

● **Aumentar el omega-3**¹¹

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son beneficiosos para la salud ósea por modular la actividad de los osteoclastos y osteoblastos, controlando

también los procesos inflamatorios y el metabolismo del calcio. Recomienda el aumento de consumo de productos ricos en omega-3.

● **Añadir isoflavonas**¹²

La menopausia lleva asociada una pérdida progresiva de masa ósea y un deterioro de la calidad del hueso. Es importante realizar un seguimiento de su avance y estar alerta. Recomienda isoflavonas para reducir los sofocos causados por la menopausia.¹⁴



CONSEJOS DE HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO^{13,14}



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.



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.¹⁵ Puedes ofrecer o recomendar un servicio de programación y seguimiento de actividad física.



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.



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. Para mantener un estado de hidratación adecuado, recuerda a tu paciente incluir diariamente agua en la dieta.¹⁶



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.^{17,18}



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 amapola, avena, cuernecillo, eleuterococo, lavanda, pasiflora, melisa o valeriana, además de complementos alimenticios.¹⁹



07. DORMIR Y DESCANSAR

Para tener una vida sana los adultos deberían dormir 7 o más horas, aunque esto puede variar en cada caso.²⁰ 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.²¹



08. EXPOSICIÓN SOLAR

Una exposición solar diaria de manos y cara de 15 minutos es suficiente para adquirir unos niveles óptimos de vitamina D.²² No es necesaria una exposición directa a 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.²²



09. HIDRATACIÓN DE LA PIEL²³

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



10. SOCIABILIZAR²⁴

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.



11. SALUD BUCODENTAL²⁵

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



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+?

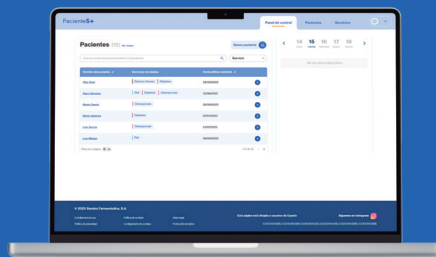
Puedes acceder a la herramienta tras solicitar tu Servicio de Salud.

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

Osteoporosis

SANDOZ | S+

Bibliografía:

1. Osteoporosis [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>
2. Environment, Climate Change, Health. Solar ultraviolet radiation: Global burden of disease from solar ultraviolet radiation [Internet]. Who.int. World Health Organization; 2006 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9241594403>
3. El calcio, la vitamina D y la salud de nuestros huesos [Internet]. Sanitas. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/nutricion/calcio-vitamina-d-y-salud-de-los-huesos>
4. Sampson HW. Alcohol and other factors affecting osteoporosis risk in women. Alcohol Res Health. 2002;26(4):292–8. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6676684/>
5. Millán PAS. EJERCICIO FÍSICO Y PREVENCIÓN DE OSTEOPOROSIS, CAÍDAS Y FRACTURAS. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología [Internet]. 2013; Disponible en: https://www.segg.es/media/descargas/Recomendaciones_de_ejercicio_fisico_y_prevenccion_de_osteoporosis_caidas_y_fracturas.pdf
6. ¿Por qué las personas diabéticas tienen mayor riesgo de osteoporosis y fracturas? [Internet]. Osteoporosis.foundation. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.osteoporosis.foundation/news/por-que-las-personas-diabeticas-tienen-mayor-riesgo-de-osteoporosis-y-fracturas-20201114-0921>
7. Menchén L, Ripoll C, Bretón I, Moreno C, Cuerda C de la, Cambor M, et al. Osteoporosis y enfermedad inflamatoria intestinal. Nutr Hosp [Internet]. [citado en marzo de 2025]. 20(1):26–37. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000100005
8. Magnesio en la dieta [Internet]. Medlineplus.gov. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>
9. Figueres Juher T, Basés Pérez E. An overview of the beneficial effects of hydrolysed collagen intake on joint and bone health and on skin ageing. Nutr Hosp [Internet]. 2015;32 Suppl 1:62–6. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/9482.pdf>
10. Lugo JP, Saiyed ZM, Lane NE. Efficacy and tolerability of an undenatured type II collagen supplement in modulating knee osteoarthritis symptoms: a multicenter randomized, double-blind, placebo-controlled study. Nutr J [Internet]. 2016 [citado en marzo de 2025];15(1):14. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26822714/>
11. Ortega RMA, Jiménez Ortega AI, Martínez García RM, Cuadrado Soto E, Aparicio A, López-Sobaler AM. Nutrition in the prevention and control of osteoporosis. Nutr Hosp [Internet]. 2021;37(Spec2):63–6. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37nspe2/1699-5198-nh-37-spe2-00063.pdf>
12. Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal symptoms and their management. Endocrinol Metab Clin North Am [Internet]. 2015;44(3):497–515. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4890704/>
13. Garde S. Diez consejos para pacientes con osteoporosis [Internet]. SER. 2020 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://infoeuma.com/diez-consejos-para-pacientes-con-osteoporosis/>
14. Baivauli García F. GUÍA SECOT-SEGG DE OSTEOPOROSIS Y FRACTURA POR FRAGILIDAD [Internet]. Secot.es. 2022 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.secot.es/media/docs/guia-osteoporosis/guia-osteoporosis.pdf>
15. Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, Shannon S.D. Bredin. Health benefits of physical activity: the evidence [Internet]. Circulosdelavida.es. 2006 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://circulosdelavida.es/wp-content/uploads/2014/06/beneficios_actividad_fisica.pdf
16. Beatriz. El agua, imprescindible para tu salud cardiovascular [Internet]. Fundación Española del Corazón. 2019 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3424-el-agua-imprescindible-para-tu-salud-cardiovascular.html>
17. Fernández González EM, Figueroa Oliva DA. 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
18. Morchon S, Blasco JA, Rovira A, Arias CN, Ramon JM, Oromí J. Los nuevos tratamientos en la deshabituación tabáquica. Med Integr [Internet]. 2001 [citado en marzo de 2025];37(8):363–9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-los-nuevos-tratamientos-deshabituacion-tabacica-12003819>
19. Consejos sobre el estrés [Internet]. elifarmaceutico. 2022 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://www.elifarmaceutico.es/formacion-investigacion/consejos/consejos-sobre-estres_151213_102.html
20. ¿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>
21. 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>
22. 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>
23. 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>
24. 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>
25. 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