

SANDOZ | S+

La salud empieza en ti

GUÍA COMPLETA

Composición corporal



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, con **precisión** mediante un **análisis biomédico por impedancia**, parámetros como el peso, masa de músculo esquelético (MME), la masa grasa corporal, el agua corporal total, la masa libre de grasa, el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal (PGC), la relación cintura/cadera (RCC), el metabolismo basal (MB) y el control de peso (músculo, grasa) entre otros, para poder detectar **un posible desequilibrio de la composición corporal de tus pacientes**. Los resultados de esta medición te permitirán **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:

- ✓ **Sobrepeso** que requieran un control o seguimiento.
- ✓ Interés en hacer un **seguimiento como deportista**.
- ✓ Edad avanzada con **posible pérdida muscular**.
- ✓ Interés en alcanzar y mantener el **equilibrio en la composición corporal**.

EQUIPO INBODY 230



• NECESIDADES TÉCNICAS

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

• ¿CÓMO SE HACE LA MEDICIÓN?

1.

Tu paciente deberá subir sin calzado a la plataforma previamente humedecida con una toallita y sujetarse con las manos en los brazos de la máquina.

2.

Tras unos segundos, se realizará la medición y los datos se imprimirán en una hoja/plantilla.

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

La máquina va acompañada de impresora a color y papel plantilla para la impresión de los resultados.

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

Esta prueba utiliza medición por bioimpedancia. No se recomienda a mujeres embarazadas, personas con desfibriladores o marcapasos. Evite usar joyas metálicas (piercings, anillos, pulseras) y, preferiblemente, realice la prueba en ayunas, sin alimentos ni líquidos al menos 2 horas antes.

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. Comprueba que no tiene marcapasos, ni desfibrilador implantado, ni está embarazada.

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

Humedece con una toallita (sin alcohol) la base del Inbody 230 (la parte gris donde se colocan los pies y la parte donde se colocan los dedos pulgares).

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.

● **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**

☐ ¿Consumes algún tipo de suplemento alimenticio? Ej: Calcio, magnesio, hierro, vitamina D, triptófano, glutamina, probióticos....

☐ ¿Tienes algún desarreglo hormonal, perimenopausia, menopausia?

☐ Incremento de peso:

☐ ¿Tomas corticoides?

☐ ¿Cuántas veces comes al día?

☐ ¿Cuál es tu comida principal?: Desayuno, almuerzo o cena

☐ ¿En qué consiste y cómo preparas o cómo está hecha tu comida principal?

☐ Comida casera, fresca, recién hecha

☐ Comida en restaurantes

☐ Comida precocinada y/o congelada

☐ ¿Cuántas veces a la semana comes estos alimentos?

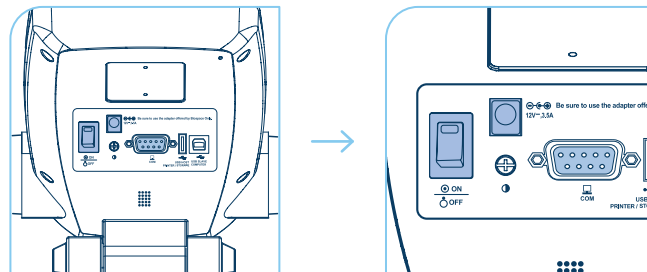
	Varias veces al día	Una vez al día	Varias veces a la semana	Con menos frecuencia	Nunca
Dulce					
Salado					
Fruta fresca					
Verdura fresca					

☐ ¿Sufres alguna alergia y/o intolerancia alimentaria?

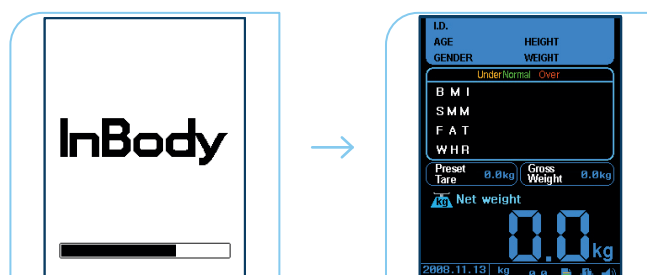
4. Medición

PREPARACIÓN DEL EQUIPO | Guía rápida para medición con InBody 230***

01. Conecta la impresora al **Inbody 230** y enciende ambos dispositivos.



02. Espera hasta que aparezca la pantalla de inicio. Tardará unos 15 segundos.



Nota: Durante el arranque, no TOQUES la plataforma

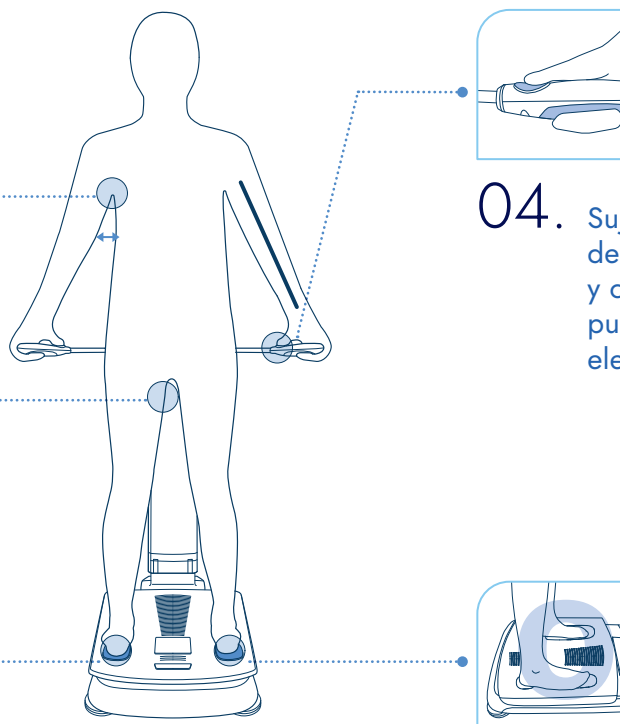
PREPARACIÓN DE LA MEDICIÓN***

El paciente deberá mantener una postura correcta siguiendo estas indicaciones:

01. Los brazos no deben tocar los lados de su cuerpo.

02. Los muslos no se deben tocar.

03. Sube descalzo a la plataforma y coloca los talones en los electrodos de suelas posteriores.



04. Sujeta los brazos del **Inbody 230** y coloca el dedo pulgar sobre el electrodo oval.

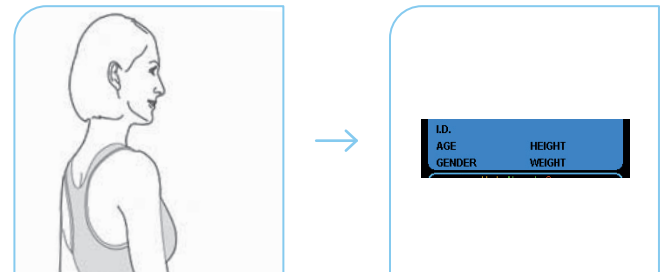
***Microcaya DF. Tablas de interpretación INBODY 230 [Internet]. Disponible en el área privada de Conectafarm.

MEDICIÓN | Guía rápida para medición con InBody 230***

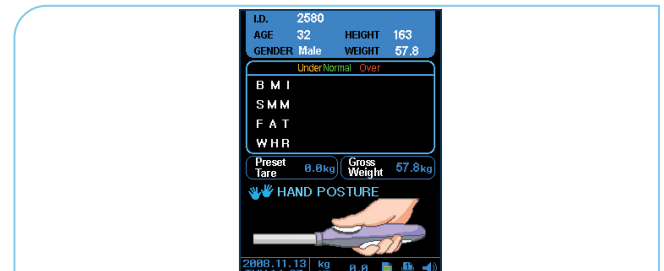
01. Sube a la plataforma y espera a que se estabilice el peso.



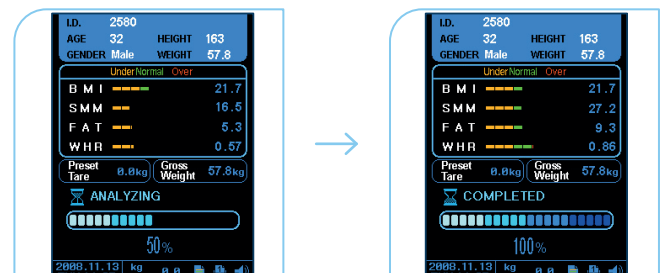
02. Sujeta los electrodos de mano y mantén los brazos ligeramente separados del tronco. Comprobar postura correcta de los pies.



03. Introduce los datos que pide la pantalla ayudándote de las flechas del teclado y presiona "Enter" para comenzar la medición.



04. Permanece quieto durante la medición. El test dura alrededor de 30 segundos.

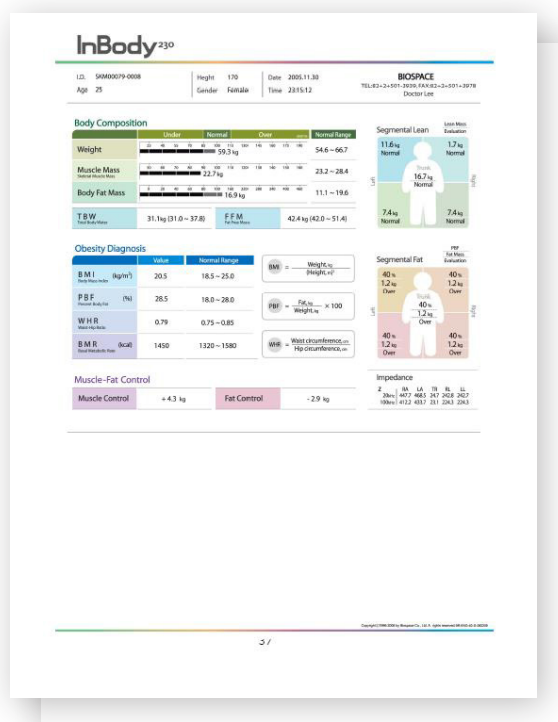


***Microcaya DF. Tablas de interpretación INBODY 230 [Internet]. Disponible en el área privada de Conectafarm.

Composición Corporal

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS***

Los resultados aparecerán en la **pantalla de la máquina** y se podrán **imprimir**.



***Microcaya DF. Tablas de interpretación INBODY 230 [Internet]. Disponible en el área privada de Conectafarm.

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 PACIENTES



La obesidad está directamente relacionada con el sedentarismo y la falta de actividad física, por lo que es importante potenciar el hábito del ejercicio físico diario y personalizado para mejorar la salud de nuestros pacientes.¹



Beber agua puede promover la pérdida de peso. Se ha estudiado que el aumento de la ingesta de agua está asociado con un descenso del peso corporal, de la circunferencia de la cintura y del porcentaje de grasa corporal.³



Llevar siempre una dieta saludable. Es importante mantener una dieta variada que incluya una ingesta diaria de **carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales**, manteniendo un adecuado estado de hidratación. Una alimentación deficiente, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad puede provocar: anemia y aterosclerosis, algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia y anorexia nerviosa.²



Si tu paciente es fumador, puedes recomendarle pautas de **deshabitación tabáquica** y aconsejar el uso de algunos de los medicamentos sin receta disponibles como chicles, parches, comprimidos y comprimidos para chupar.⁴



Realizar controles periódicos del estado de salud para **mantener bajo control los niveles de glucosa en la sangre**, así como la **presión arterial** y el **colesterol**. Recomienda realizar mediciones regulares y hacer un seguimiento de los valores.⁵

Composición Corporal

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES QUE QUIEREN CUIDAR SU COMPOSICIÓN CORPORAL

● **Estigma de maíz, diente de león, cola de caballo**

Son alguna de las plantas con actividad diurética que pueden ayudar a nuestros pacientes para paliar la retención de líquidos, pero siempre con supervisión médica o farmacéutica. Los pacientes con una alta retención de líquidos también se ven beneficiados por beber agua, ya que nos permite tener un correcto equilibrio hídrico.^{6,7}

● **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.⁸ La inulina es una fibra que favorece un tránsito intestinal regular y actúa como prebiótico.^{8,9}

● **Alcachofa**

Es importante controlar el estado de nuestro hígado por su importancia en la digestión. La alcachofa tiene efectos antioxidantes, coleréticos, hepatoprotectores e hipolipemiantes, además de potenciar la eliminación de líquidos.¹⁰

● **Cardo mariano**

Favorece el buen funcionamiento del hígado y su contenido en silimarina alivia la sintomatología digestiva de origen hepático.¹¹

● **Ejercicio físico**

La obesidad está directamente relacionada con el sedentarismo y la falta de actividad física, por lo que es importante potenciar el hábito del ejercicio físico diario y personalizado para mejorar la salud de nuestros pacientes.¹

● **Probióticos**

Los cambios en la dieta o la toma de medicamentos pueden dar lugar a una alteración de nuestra flora, provocando diarrea entre otros síntomas. Los probióticos pueden ayudar en caso de diarrea causada por antibióticos, colitis ulcerosa o síndrome de colon irritable al contribuir al restablecimiento de la flora intestinal. Además, los probióticos tienen un papel muy importante en el mantenimiento del equilibrio inmunológico del tracto gastrointestinal a través de la interacción directa con las células inmunes.¹²

● **Coadyuvantes en el tratamiento del sobrepeso y obesidad**

Los fármacos de indicación farmacéutica autorizados en este caso son el glucomanano y sustancias similares, que reducen la velocidad de absorción de nutrientes y se gelifican en contacto con el agua, lo que aumenta el volumen y por ello inducen saciedad. Se recomienda que el paciente acuda a su médico o farmacéutico/a para ampliar la información de forma personalizada.¹³

● **Control de las medidas bioquímicas con la alimentación**

Desde la farmacia podemos medir algunos valores bioquímicos como el colesterol, triglicéridos, calcio o vitamina D que pueden estar relacionadas con alteraciones de la conducta alimentaria.¹⁴

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.¹⁵



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. Lo que significa un deterioro potencial de la salud tanto física como mental.¹⁵



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



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.¹⁵



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



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.¹⁸

Composición Corporal



07. DORMIR Y DESCANSAR

Para tener una vida sana los adultos deberían dormir 7 o más horas¹⁹ 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.^{19,20}



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.²¹



09. HIDRATACIÓN DE LA PIEL

Mantener la piel hidratada para conservar las propiedades elásticas y biomecánicas. Puedes recomendar cremas con ingredientes emolientes, humectantes, etc.²²



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.²³



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.²⁴



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+?

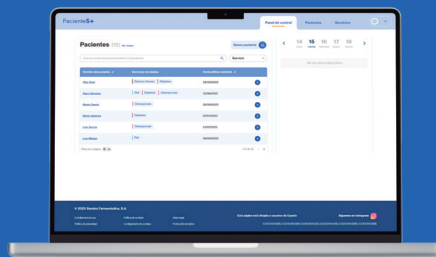
Puedes acceder a la herramienta tras solicitar tu Servicio de Salud.

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

Composición corporal

SANDOZ | S+

Bibliografía:

1. Pierre J, Collinet C, Schut P-O, Verdot C. Physical activity and sedentarism among seniors in France, and their impact on health. PLoS One [Internet]. 2022;17(8):e0272785. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0272785>
2. Calañas-Continente AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia. Endocrinol Nutr [Internet]. 2005 [citado en marzo de 2025];52:8–24. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
3. Stookey JD, Constant F, Popkin BM, Gardner CD. Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity. Obesity (Silver Spring) [Internet]. 2008;16(11):2481–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1038/oby.2008.409>
4. 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-tabaquica-12003819>
5. Obesidad [Internet]. Mayoclinic.org. [citado el 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
6. Cebrián J. 8 plantas medicinales para decir adiós a la retención de líquidos [Internet]. Cuerpomente. 2022 [citado en abril de 2025]. Disponible en: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/plantas-medicinales-contr-retencion-liquidos_10321
7. Vista de Listado de plantas medicinales comunes con actividad diurética [Internet]. Sld.cu. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://revmediciego.sld.cu/index.php/mediciego/article/view/223/2138>
8. Ashwini R, Madgulkar MRPR. Characterization of Psyllium (Plantago ovata) Polysaccharide and Its Use [Internet]. Researchgate.net. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/284917414_Characterization_of_Psyllium_Plantago_ovata_Polysaccharide_and_Its_Use
9. Shoaib M, Shehzad A, Omar M, Rakha A, Raza H, Sharif HR, et al. Inulin: Properties, health benefits and food applications. Carbohydr Polym [Internet]. 2016;147:444–54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2016.04.020>
10. Wauquier F, Boutin-Wittant L, Viret A, Guilhaudis L, Oulyadi H, Bourafai-Aziez A, et al. Metabolic and anti-inflammatory protective properties of human enriched serum following artichoke leaf extract absorption: Results from an innovative ex vivo clinical trial. Nutrients [Internet]. 2021;13(8):2653. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13082653>
11. Angulo AC. Cardo Mariano: Propiedades, Beneficios Y Para Qué Sirve [Internet]. Farmacia Angulo. 2024 [citado el 19 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://blog.nutricionfarmacia.com/salud/fitoterapia/cardo-mariano/>
12. Wilkins T, Sequoia J. Probiotics for gastrointestinal conditions: A summary of the evidence. Am Fam Physician. 2017;96(3):170–8. Aafp.org. 2017 [citado en abril de 2025]. Disponible en: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2017/0801/p170.pdf>
13. Caixas A. Tratamiento farmacológico de la obesidad. Endocrinol Nutr [Internet]. 1999 [citado el 24 de abril de 2025];47(1):16. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-tratamiento-farmacologico-obesidad-9266>
14. Seguimiento del sobrepeso en la oficina de farmacia [Internet]. elfarmaceutico. 2018 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://www.elfarmaceutico.es/formacion-investigacion/salud/seguimiento-del-sobrepeso-en-la-oficina-de-farmacia_109092_102.html
15. 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
16. 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/>
17. 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
18. 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>
19. ¿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>
20. 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>
21. Goti F. Vitamina D: 15 minutos al sol del mediodía para un sinnfin de beneficios [Internet]. Imq.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://canalsalud.imq.es/blog/vitamina-d2>
22. 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>
23. 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>
24. 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