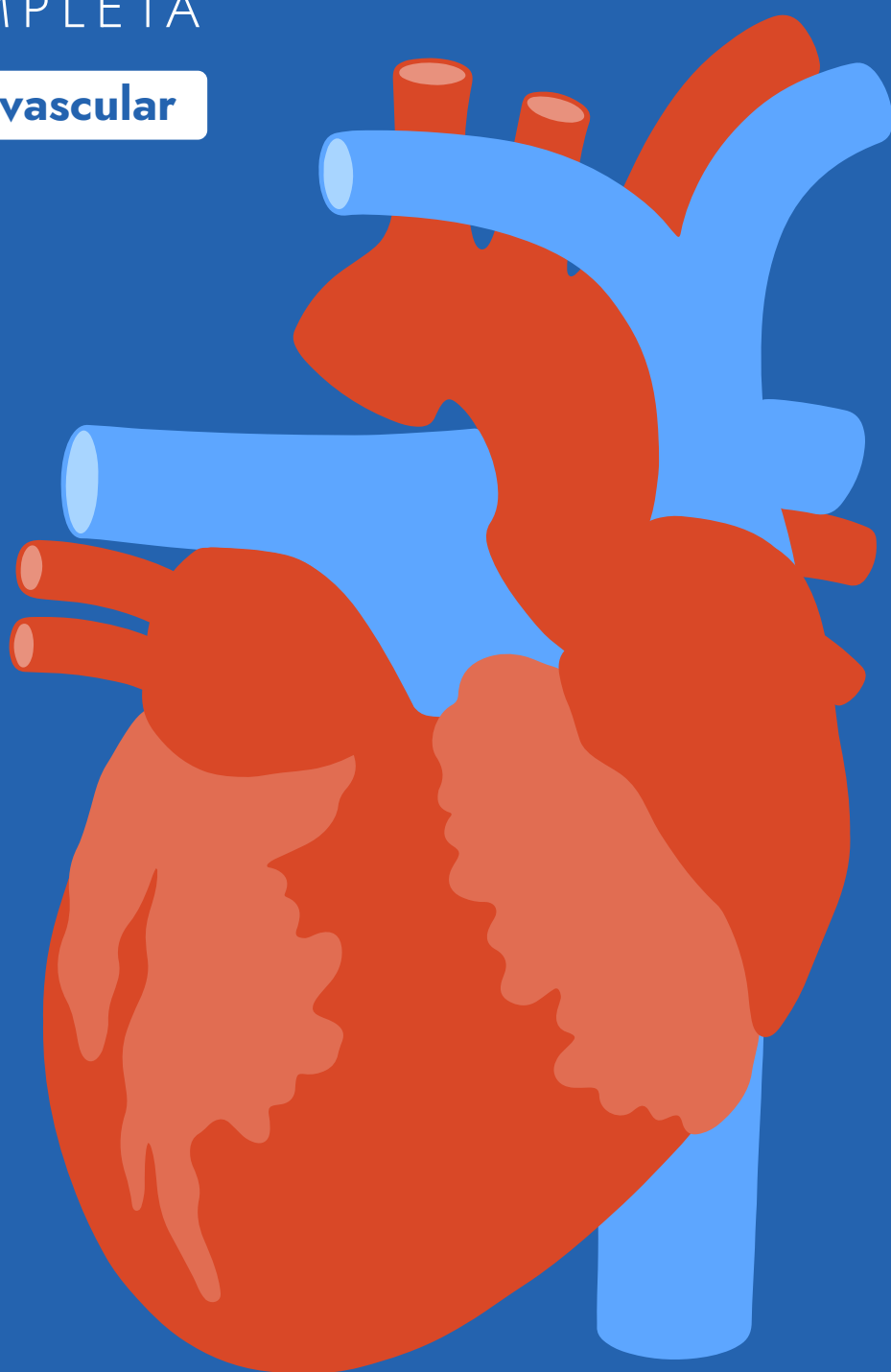


SANDOZ | S+

La salud empieza en ti

GUÍA COMPLETA

Riesgo cardiovascular



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, mediante el análisis de una gota de sangre capilar, los **principales parámetros bioquímicos** como el colesterol total, triglicéridos, HDL, LDL, que ayudan a evaluar el posible riesgo cardiovascular. 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:

- ✓ **Riesgo cardiovascular por edad, peso, sedentarismo, fumadores** o con antecedentes de riesgo.
- ✓ **Diagnóstico médico** que necesitan hacer un **control** de sus valores.

EQUIPO COBAS B 101

A TENER EN CUENTA

Será necesario que tu paciente venga en ayunas.

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

Guarda el contenedor de residuos bien cerrado junto con la máquina y nuestro servicio de recogida de residuos sanitarios se encargará de su destrucción.



• NECESIDADES TÉCNICAS

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

• ¿CÓMO SE HACE LA MEDICIÓN?

1.

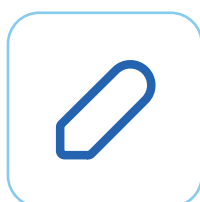
Tendrás que pinchar la yema del dedo de tu paciente con una lanceta para extraer una gota de sangre que deberás depositar en un disco.

2.

El disco se cerrará y deberás colocarlo en el dispositivo para su lectura. Tras unos 6 minutos verás el resultado en la pantalla.

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

• MATERIALES INCLUIDOS PARA REALIZAR TU SERVICIO



Fungibles

- ✓ Lancetas.
- ✓ Contenedor de residuos sanitarios para depositar las lancetas usadas.
- ✓ 10 discos reactivos (con opción de comprar más si fuese necesario).

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

Para esta prueba el paciente deberá venir en ayunas de al menos 6 horas. De no ser así, el valor de los triglicéridos no será valorable.

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

Desinfecta con una gasa impregnada en alcohol de 70° la yema del dedo que vas a pinchar. Tras el pinchazo, con la misma gasa, retira la primera gota y presiona para obtener la cantidad de sangre suficiente.
Tras cada medición, al retirar el disco, pasa una gasa ligeramente humedecida en alcohol por el visor interno de la máquina. Así eliminamos cualquier resto que se haya podido quedar en la medición.
Anota los resultados de la medición 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 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

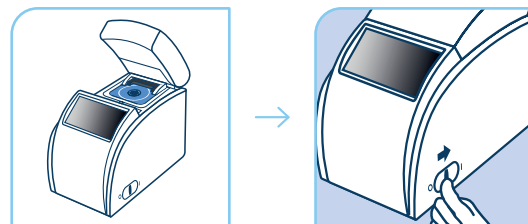
SANDOZ | S+

<input type="radio"/> Edad:	<input type="radio"/> Peso:	<input type="radio"/> Altura:
<input type="radio"/> Hipertensión	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Último control:.....
<input type="radio"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Último control:.....
<input type="checkbox"/> TIPO I (insulina)	<input type="checkbox"/> TIPO II (medicación)	
<input type="radio"/> Colesterol	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Último control:.....
<input type="radio"/> Fumador	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
<input type="radio"/> Alguna otra patología diagnosticada		
.....		
<input type="radio"/> Estilo de vida	Ejercicio:.....	Dieta habitual:.....
	Bebe agua:.....	Alcohol:.....
<input type="radio"/> Descanso nocturno		
.....		
<input type="radio"/> ¿Sufre estrés o ansiedad?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
<input type="radio"/> ¿Toma alguna medicación?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
<input type="radio"/> Datos específicos	<input type="checkbox"/> ¿Tiene necesidad de beber y/o comer con mucha frecuencia?	
	<input type="checkbox"/> ¿Tiene ganas de orinar con mucha frecuencia?	
	<input type="checkbox"/> ¿Se fatiga mucho con pequeñas actividades?	
	<input type="checkbox"/> ¿Ha perdido peso sin razón aparente?	
	<input type="checkbox"/> ¿Últimamente ve borroso?	
	<input type="checkbox"/> ¿Tiene o ha tenido alguna herida que ha tardado en cicatrizar?	

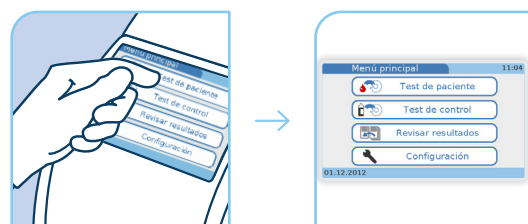
4. Medición***

PREPARACIÓN DEL EQUIPO | Guía rápida para medición con Cobas b 101

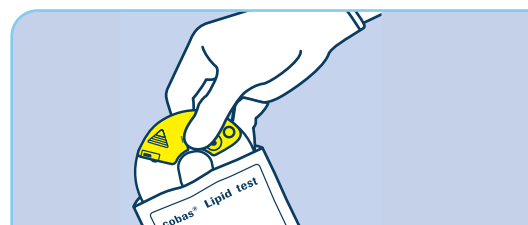
01. Enciende la máquina.



02. Selecciona **test de paciente** y después **análisis individual**.

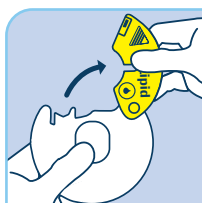


03. Abre la bolsa y saca el disco.

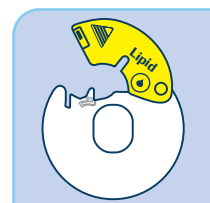


PREPARACIÓN DE LA MEDICIÓN

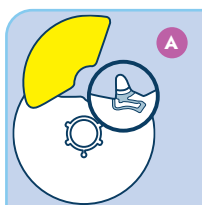
01.
Abre el disco completamente.
No toques la zona transparente,
sujeta por la zona central, la tapa
o el lateral.



02.
Vista delantera del disco **Lipid**.



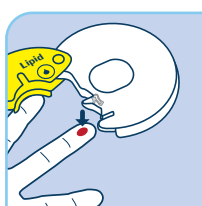
03.
Vista trasera del disco **Lipid**
A. Punto de succión de la sangre.



04.
Limpia el lateral del dedo corazón
o anular con un algodón empapa-
do en alcohol de 70° y seca con
una gasa estéril.



05.
Rodea el dedo y realiza la punción
del lateral de la yema del dedo.
Limpia la primera gota de sangre
y presiona para obtener una bue-
na gota.



06.
Con la parte delantera del disco mirando
hacia arriba, coloca el punto de succión
del disco encima de la gota de sangre
sin desplazarlo por el dedo.

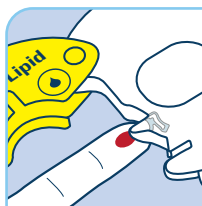


***Manual Cobas b 101 system [Internet]. Com.mx. [citado en abril de 2025].

Disponible en: <https://cdn.gdar.com.mx/archivos/SFE990525KB1-637812965850239413-Manual-cobasb101.pdf>

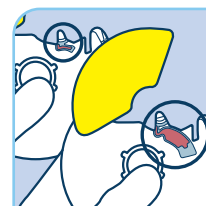
07.

Mantén el punto de succión del disco en contacto con la gota de sangre sin desplazarlo por el dedo.



08.

Comprueba que el área de color azul está llena de sangre. Limpia si hay exceso de sangre en el punto de succión.



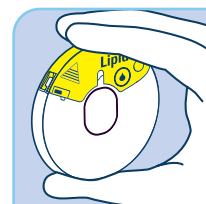
09.

Presiona con firmeza la tapa de bisagra hacia abajo para cerrar el disco, hasta oír dos "clicks".



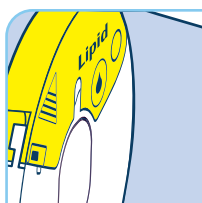
10.

Una vez cerrada correctamente...



11.

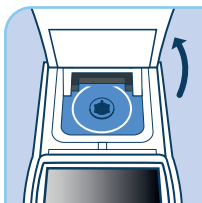
... ya no puedes volver a abrir la tapa de bisagra.



MEDICIÓN | Guía rápida para medición con Cobas b 101

01.

Abre la tapa seleccionando en la pantalla Abrir.



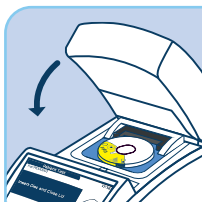
02.

Con el disco mirando hacia arriba coloca sobre el eje dentro del círculo blanco.



03.

Cierra la tapa. La medida comienza automáticamente y tarda alrededor de 5 - 6 minutos.



04.

Una vez finalizado el test selecciona ✓ en la pantalla y desecha el disco de forma adecuada.



Riesgo cardiovascular

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En la pantalla del equipo verás los resultado de la medición.

Modelo de tabla de interpretación de resultados:

Tabla de valores algoritmo de la diabetes****		Valores normales	Consejo farmacéutico	Atención médica
Colesterol total	mg/dl	<200	200-240	>240
HDL Colesterol	mg/dl	≥ 60	60-40	<40
LDL Colesterol	mg/dl	<70	70-190	≥190
Triglicéridos	mg/dl	<150	150-200	≥200



****Colesterol total [Internet]. Medlineplus.gov. [citado en abril de 2025].
Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007813.htm>

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



Realizar actividad física regular. La falta de actividad física contribuye al sobrepeso y a fomentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.¹



Llevar siempre una dieta saludable. Seguir una alimentación sana ayuda a prevenir enfermedades como la hipertensión o el colesterol alto. Se recomienda reducir sal, azúcares y grasas saturadas, e incluir frutas, verduras y fibra. Algunos alimentos funcionales, como los productos con esteroides vegetales, ayudan a bajar el colesterol, mientras que el omega-3 del pescado azul mejora la salud cardiovascular.²



Hidratarse bien. El agua es un elemento imprescindible para la vida y en concreto para la salud cardiovascular. Para mantener un estado de hidratación adecuado debe aportarse diariamente agua en la dieta.³



Dejar de fumar ya que está fuertemente vinculado con el riesgo de enfermedades cardiovasculares, especialmente en fumadores excesivos (más de 20 cigarros al día). Se recomienda productos para ayudar a dejar de fumar.⁴



Es fundamental realizar controles periódicos para mantener bajo control la salud cardiovascular y metabólica. Se recomienda monitorear regularmente los niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol, ya que estos factores son clave en la prevención de enfermedades cardíacas y diabetes. Además, las revisiones médicas periódicas son cruciales, ya que muchas enfermedades del corazón pueden no presentar síntomas evidentes. El seguimiento constante de la presión arterial y otros indicadores de salud es esencial para evitar complicaciones graves. Adoptar un estilo de vida saludable, con una dieta balanceada y ejercicio regular, es una de las estrategias más efectivas para prevenir tanto la diabetes como enfermedades del corazón.^{5,6}



Practicar técnicas relajantes y asegurar el descanso. Se recomienda actividades que distraigan la mente como hacer yoga, bailar, practicar alguna disciplina deportiva o pasear. Para el estrés o la ansiedad, puedes recomendar alguno de los productos sin prescripción médica como la pasiflora, la rodiola o la valeriana. Para el insomnio, tienes opciones como el triptófano, la tila u otros suplementos alimenticios.⁸

Riesgo cardiovascular

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR

● **Control de la glucemia**

La diabetes aumenta el riesgo cardiovascular, por lo que es crucial controlar los niveles de glucosa. Las personas con riesgo cardiovascular elevado deben monitorear su glucemia, ya que la hiperglucemia daña los vasos sanguíneos y agrava las enfermedades del corazón. La detección temprana y el control adecuado de la glucosa previenen la progresión hacia la diabetes y reducen las complicaciones cardiovasculares.^{5,6,9}

● **Monacolina K y fitoesteroles**

La levadura de arroz roja contiene monacolina K, que contribuye a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo¹⁰. Por otro lado, los fitoesteroles son compuestos vegetales que reducen la absorción intestinal del colesterol LDL ("malo"). Consumir entre 2 y 3 gramos diarios de fitoesteroles puede disminuir el colesterol LDL entre un 9% y un 20%, sin afectar a los niveles de colesterol HDL ("bueno").^{11,12}

● **Coenzima Q10**

Los suplementos de coenzima Q10 (CoQ10) son considerados seguros y beneficiosos para tratar afecciones como la insuficiencia cardíaca congestiva. La CoQ10 podría ayudar a reducir la presión arterial.¹³

● **Ácidos grasos omega 3**

La hipertrigliceridemia (niveles de triglicéridos en sangre elevados) está asociada con un aumento del riesgo cardiovascular. Los ácidos grasos omega 3, como EPA y DHA, han demostrado reducir los niveles de triglicéridos, siendo un complemento adecuado al tratamiento farmacológico.¹⁴

● **Fitoterapia**

El té verde contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares.¹⁵ El guaraná actúa en el proceso de oxidación del LDL, favoreciendo la prevención del desarrollo de enfermedades cardiometabólicas.¹⁶ El espino blanco contribuye a la prevención de patologías cardíacas con su acción antilipidemiante y antiolesterolemiante.¹⁷

● **Calcio**

Es frecuente la administración de complementos alimenticios de calcio para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Sin embargo, se debe informar a las mujeres que tomen este suplemento sobre los posibles efectos relacionados con la salud cardiovascular y derivar a su médico si precisan información adicional.¹⁸

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.¹⁹



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.¹⁹



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.⁴



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.¹⁹



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.³



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.²⁰

Riesgo cardiovascular



07. DORMIR Y DESCANSAR

Para tener una vida sana los adultos deberían dormir 7 o más horas²¹ 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.²²



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.²³



09. HIDRATACIÓN DE LA PIEL

Mantener la piel hidratada para conservar las propiedades elásticas y biomecánicas. Puedes recomendar cremas con ingredientes emolientes, humectantes, etc.²⁴



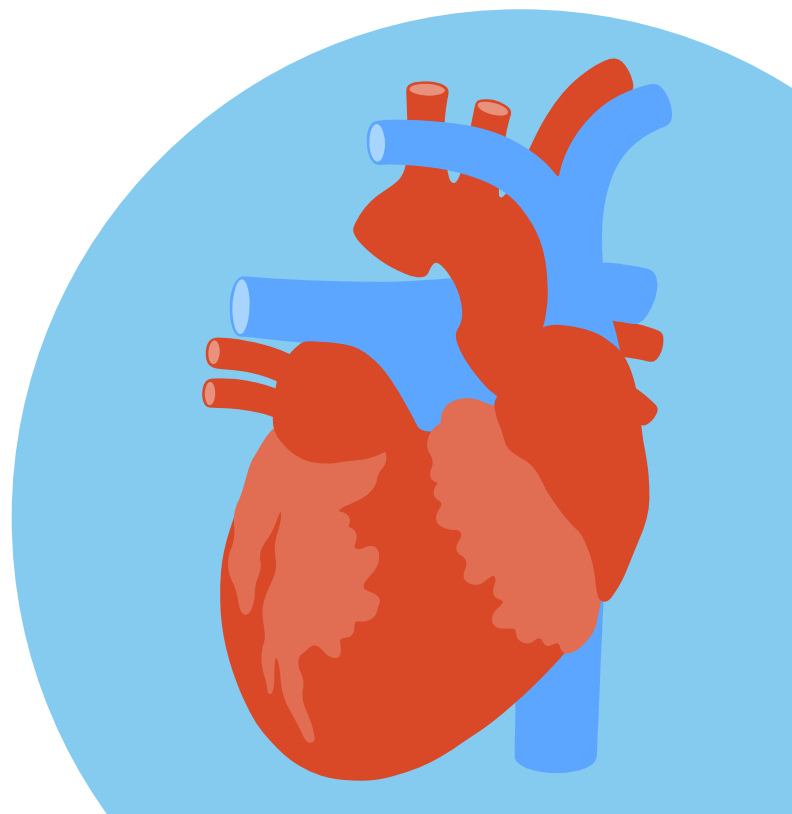
10. SOCIABILIZAR

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.²⁵



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.²⁶



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+?

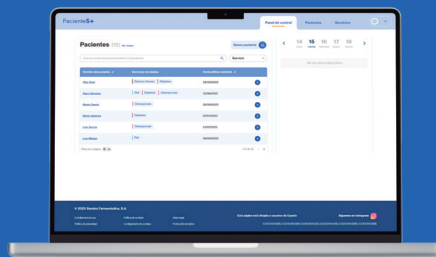
Puedes acceder a la herramienta tras solicitar tu Servicio de Salud.

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

Riesgo cardiovascular

SANDOZ | S+

Bibliografía:

1. Federación Española de Diabetes - FEDE [Internet]. Fedesp.es. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.fedesp.es/portal/diabetes/#prevencion>
2. Fernández MPZ, Soto MJB. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PATOLOGÍAS CRÓNICAS [Internet]. Micof.es. 2017 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo24105.pdf>
3. 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/>
4. 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
5. El manejo de la diabetes [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/manejo?dkrd=/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/control>
6. Principales estrategias para prevenir la enfermedad cardíaca [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-disease-prevention/art-20046502>
7. Técnicas de relajación: prueba estas medidas para disminuir el estrés [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
8. Masanas R. 5 ansiolíticos naturales: tranquilizantes sin receta [Internet]. Acofarma. 2021 [citado en abril de 2025]. Disponible en: <https://www.acofarma.com/blog/ansioliticos-naturales/>
9. Diabetesjournals.org. [citado en abril de 2025]. Disponible en: https://diabetesjournals.org/care/article/46/Supplement_1/S158/148038/10-Cardiovascular-Disease-and-Risk-Management
10. Arroz de levadura roja, Monacolina K [Internet]. Equisalud. 2017 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.equisalud.com/producto/arroz-de-levadura-roja-monacolina-k/>
11. Fitoesteroles: Una sustancia beneficiosa para la salud [Internet]. Gob.ar. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://alimentosargentinos.magpy.gob.ar/HomeAlimentos/seguridad-alimentaria-y-nutricion/fichaspdf/Ficha_23_Fitoesteroles.pdf
12. Estanoles y esteroides vegetales (fitoesteroides) para reducir el colesterol [Internet]. Gpnotebook.com. 2018 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://gpnotebook.com/es/pages/medicina-cardiovascular/estanoles-y-esteroides-vegetales-fitoesteroides-para-reducir-el-colesterol>
13. Coenzima Q10 [Internet]. Mayo Clinic. [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-coenzyme-q10/art-20362602>
14. Rodrigo Valenzuela B, Gladys Tapia O, Marcela González E, Alfonso Valenzuela B. ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 (EPA Y DHA) Y SU APLICACIÓN EN DIVERSAS SITUACIONES CLÍNICAS [Internet]. Scielo.cl. 2011 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300011
15. Hernández Figueroa TT, Rodríguez-Rodríguez E, Sánchez-Muniz FJ. El té verde ¿una buena elección para la prevención de enfermedades cardiovasculares? Archivos Latinoamericanos De Nutrición [Internet]. 2004 [citado en marzo de 2025];54(4):380–94. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222004000400003
16. Beneficios del guaraná en polvo: para qué sirve y propiedades [Internet]. Fisiomorfosis. 2020 [citado en marzo de 2025]. Disponible en: <https://fisiomorfosis.net/dietas/beneficios-del-guarana-en-pollo-para-que-sirve-y-propiedades/>
17. Pallardo Fernández I. El espinillo blanco, en el corazón de la salud. Med Investig [Internet]. 2016;4(1):35–41. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mei.2016.01.002>
18. García Vadillo JA. Are calcium and vitamin D supplements for everyone?: Pro. Reumatol Clin [Internet]. 2011;7 Suppl 2:S34-9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.reuma.2011.04.008>
19. 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
20. 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>
21. ¿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>
22. 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>
23. 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>
24. 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>
25. 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>
26. 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