

# autocuidado

Suplemento Mensual

Mayo de 2024 | N° 166

## LOS PROFESIONALES como arma para luchar contra la desinformación en salud

Ante la aparición de bulos como el denominado 'callo solar', farmacéuticos y dermatólogos juegan un papel importante por su contacto con la sociedad

ELGLOBAL

# Farmacéuticos y dermatólogos, cruciales en informar y desmentir bulos como el ‘callo solar’

Los expertos afirman que tomar el sol 10-15 minutos es suficiente para adquirir los niveles de vitamina D necesarios para la piel



**FERNANDO RUIZ SACRISTÁN**

Madrid

Hoy en día, las redes sociales son el canal de información más influyente para millones de personas y en ellas circulan multitud de mensajes sin ningún tipo de amparo científico. El último en salir a la palestra es el denominado “callo solar”, una práctica que consiste en exponerse al sol sin aplicarse ningún tipo de protección para conseguir un supuesto bronceado saludable. Esta tendencia defiende que tomar el sol sin protección genera células más sanas, reforzando el sistema inmunológico y consiguiendo que la vitamina D se fije en la piel. Pero, nada más lejos de la realidad, eso no es cierto. Según los expertos, la exposición solar sin protección aumenta exponencialmente el riesgo de padecer un cáncer de piel.

## Exposición solar inteligente

En este sentido, José Aguilera, coordinador del Grupo Español de Fotobiología de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), recalca la importancia de la educación sanitaria y las búsquedas de fuentes de información fiables para hacer un uso inteligente y sano de la exposición solar. De hecho, subraya que la mejor manera de luchar contra los bulos es la creación de conciencia y tener “una exposición solar inteligente”. Por ello, explica que una exposición, en torno a 10-15 minutos antes de las 11 de la mañana o después de las cinco de la

tarde son más que suficientes para tener la vitamina D asegurada, y siempre con protección. “No hay que huir del sol, hay que respetarlo”, asevera Aguilera.

Con apenas 15 minutos de exposición solar en las horas adecuadas se consigue el mismo nivel de vitamina D, el mismo aumento del flujo sanguíneo, así como un efecto positivo en músculos y articulaciones que tomando el sol durante horas, según el experto. “Una exposición solar dilatada en el tiempo no ofrece ningún beneficio a la persona, sino todo lo contrario, es altamente perjudicial”, afirma. De hecho, en España la incidencia de los cánceres de piel y las patologías relacionadas con la exposición (hiperpigmentación cutánea, fotoenvejecimiento cutáneo, lentigos solares, queratosis actínicas) es elevada y está en aumento. El carcinoma basocelular tiene una incidencia de casi 80 habitantes por cada 100.000 habitantes, el espinocelular de 30 por cada 100.000 habitantes y el melanoma de 15 por cada 100.000. Pero lo más preocupante es que es una tendencia al alza.

## App UV-derma

Por eso, la AEDV, para luchar contra estos mitos que existen en España fruto de la desinformación, creó la aplicación ‘UV-derma’ para explicar cómo hacer un uso inteligente y sano del sol. En la app se explica el tiempo que tarda la piel en quemarse, el índice de incidencia de los rayos ultra-

Según los expertos, la exposición solar sin ningún tipo de protección aumenta “exponencialmente” el riesgo de padecer cáncer de piel

violetas según la hora del día, información relativa a la protección solar necesaria y cómo hacer un correcto uso de la exposición solar.

Por su parte, Tomás Muret, vocal nacional de Dermofarmacia destacó la labor de las oficinas de farmacia a la hora de dar consejos en torno al cuidado de la piel y la prevención de enfermedades. “Lo hacemos cada día a través de las 22.220 farmacias comunitarias y mediante las campañas organizadas desde las instituciones colegiales. De hecho, esta misma semana hemos presentado una campaña de detección de la hidradenitis supurativa”, apuntó Muret.

Asimismo, añadió que una de las principales labores de las farmacias comunitarias es el desmentido de bulos, y así lo hacen con los 2,3 millones de ciudadanos que cada día acuden a las farmacias. “Además debemos combatirlos allí dónde se proliferan, en internet y las redes sociales. Por

ello, estamos siendo activos generando información en todo tipo de canales”, aseveró el vocal de Dermofarmacia.

## Bulos más habituales

En este aspecto, José Aguilera indicó cuáles son los principales bulos que más escuchan los profesionales: “Cuanto más tiempo te expongas, mejor estarás”, “si en primavera te vas poniendo poco a poco al sol, ya no hace falta protección solar en verano porque la piel está más protegida”; “si me pongo protección solar, la vitamina D no se sintetiza”, “todos tenemos niveles de vitamina D más bajos”. De hecho, Aguilera incidió en que la AEDV realizó un estudio en el que se comparaban los niveles de vitamina D en dos grupos de niños, unos con protección y otros sin ella. En él se demostró que el grupo de niños con protección solar presentaba unos niveles de vitamina D más altos que los que no la utilizaron, debido a que la protección se usaba cuando se iban a exponer al sol durante periodos más largos.

Por ello, Aguilera subrayó que es crucial fomentar una “exposición solar inteligente” mediante la educación desde edades tempranas y el uso de herramientas basadas en la evidencia científica. De esta forma, concluyó que todos los bulos deben de ser desmentidos con evidencia científica y que la exposición solar controlada y el uso adecuado de protectores solares son esenciales.

# NO DEJES QUE LA RINITIS ALÉRGICA NUBLE TU DÍA

Respibien Antialérgico combate eficazmente los síntomas de la congestión nasal por rinitis alérgica.

respibien  
antialérgico



Elige estar bien,  
elige **Cinfa**

ACCIÓN  
DESCONGESTIVA

EN 5-10'



Alivio local y temporal de la congestión nasal producida por rinitis alérgica.  
No administrar a menores de 6 años y no administrar más de 3 días sin consultar con su médico.  
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.



# 60 aniversario de la AESGP: anefp pone en valor el trabajo de la entidad durante sus seis décadas de trayectoria

Jaume Pey (anefp) destaca que la colaboración es una seña de identidad en la relación entre la entidad española y la europea

## EL GLOBAL

Madrid

En menos de dos semanas comenzará en Bruselas el 60 aniversario de la Asociación Europea de la Industria de Autocuidado (AESGP, por sus siglas en inglés). Entre el 4 y el 6 de junio la capital belga acogerá un evento en el que unir a los representantes de diferentes países alrededor de un programa con actividades de diversa índole. Este encuentro, que se celebra de manera anual, en este 2024, celebra sus seis décadas de trabajo en el sector.

La Asociación Española para el Autocuidado de la Salud (anefp) asistirá a la cita europea. “Desde anefp queremos felicitar a la AESGP por todo el valor que a lo largo de estos años ha aportado al sector Consumer Health europeo y español, contribuyendo a su desarrollo, por todos los objetivos conseguidos y los retos afrontados para dar respuesta a las necesidades de los ciudadanos respecto a su salud y a los sistemas sanitarios respecto a su sostenibilidad y viabilidad futura”, expresa Jaume Pey, director general de anefp. Pey también remarca que esta edición “es espe-



Grupo de asistentes españoles al 59 Encuentro Anual de la AESGP 2023, celebrado en París.

cial, tanto por el 60 aniversario que se conmemorará como por volver a ser una vez más punto de encuentro de todos los agentes implicados del sector Consumer Health a nivel internacional”. Prueba de ello es que el programa de la reunión anual contará con representantes de instituciones como la Comisión Europea, la Agencia Europea del Medicamento (EMA), la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) o

el Grupo Farmacéutico de la Unión Europea (PGEU).

### Retos del sector

Durante el transcurso de las tres jornadas del encuentro anual de la AESGP, habrá talleres y conferencias con el foco en todos aquellos temas de actualidad que atañen al sector. “Más de doscientos responsables sanitarios, profesionales sanitarios, industria y expertos, se darán cita en Bru-

selas para trabajar en los retos que el sector de autocuidado tiene que afrontar en ámbitos como la sostenibilidad, la digitación o la legislación, y también para diseñar la hoja de ruta del sector en los próximos años”, explica Pey.

El director general de anefp subraya que “la colaboración siempre ha sido y es una de las señas de identidad de la relación entre la AESGP y anefp, manifestada, tanto en la participación activa de los miembros de la asociación en los órganos de gobierno de la AESGP y en los distintos comités de trabajo, como en la organización de cinco encuentros anuales de la AESGP en España en 1979, 1992, 2004, 2015 y 2022”. Por ello, en este 60 aniversario de la entidad, no podía faltar representación de la asociación española como reflejo de esta buena sintonía.

Además, la AESGP quiere que este encuentro sirva para poner en valor los aprendizajes adquiridos en estas seis décadas que lleva trabajando en el autocuidado y analizar las perspectivas de futuro, por lo que es esencial la implicación de las entidades que forman parte de la asociación europea.

## Los complementos alimenticios incrementan sus ventas en farmacia más del 56% esta primavera

## EL GLOBAL

Madrid

La demanda en farmacias de complementos alimenticios relacionados con la fertilidad y sexualidad se disparó un 56,7 por ciento durante el mes de abril en comparación con el mismo período del año anterior, según el Informe Pharmedica sobre tendencias en las oficinas de farmacia españolas elaborado por Alliance Healthcare.

Este incremento en la demanda de complementos alimenticios relacionados con la fertilidad y sexualidad fue especialmente relevante a principios de mes. Este tipo de complementos alimenticios tuvieron un incremento significativo del 56,7 por ciento en unidades y 45,5 por ciento en valores.

Asimismo, enmarcado también en el contexto de la época primaveral, los productos capilares, especialmente anticaída, registraron un incremento notable. Este aumento se produjo como consecuencia por la aparición de la sintomatología propia de primavera, que ocasiona una ma-



yor caída de cabello, y que ha hecho que este tipo de productos anticaída experimente un crecimiento del 25,9 por ciento en unidades y 41,5 por ciento en valores.

### Hacer frente a los síntomas primaverales

Pese haber sido un mes caluroso, los últimos días de este mes de abril se caracterizaron por la presencia de precipitaciones, que contribuyó a un aumento de la humedad atmosférica. Las lluvias también tuvieron un impacto sobre el bienestar de las personas, haciendo más presentes sinto-

mas propios de la primavera como la astenia primaveral.

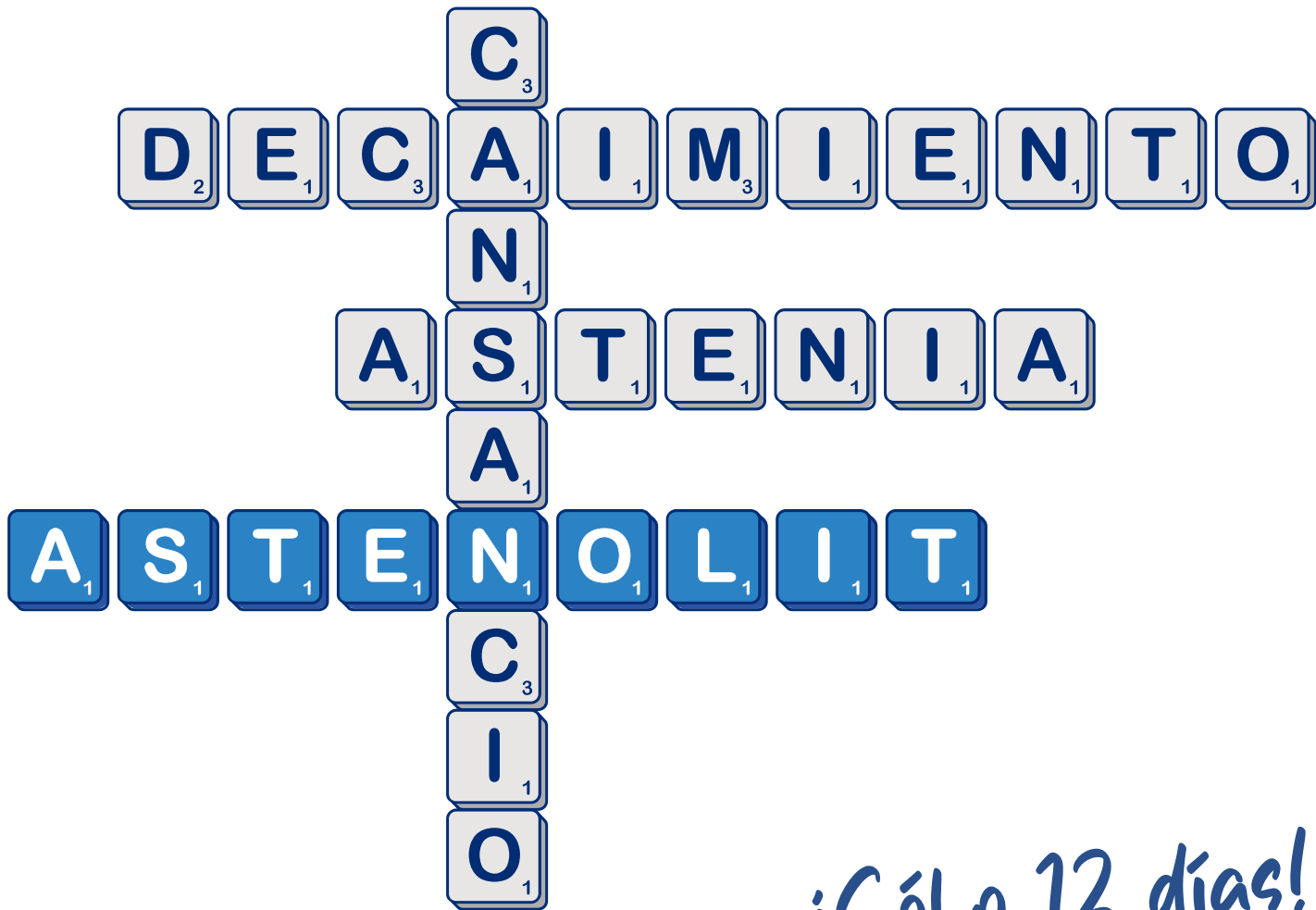
Para hacer frente a esta sensación de fatiga y debilidad propia de los cambios estacionales, la demanda de suplementos vitamínicos experimentó un crecimiento notable del 5,8 por ciento en unidades y 10,3 por ciento en valores, en comparación con abril de 2023.

Por su parte, la alergia primaveral también está haciendo mella en la población española, presentándose de forma más habitual en mujeres y en personas entre los 20 y los 50 años.

Como recuerdan desde el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM), el farmacéutico podrá asesorar sobre la mejor manera de contrarrestar estos efectos, aconsejando realizar ejercicio físico moderado que facilitará la liberación del estrés y la conciliación del sueño, dormir lo necesario mantener una rutina en los horarios para levantarse y acostarse al igual que los horarios de las comidas y aumentar la ingesta de frutas y verduras.

Asimismo, se podrá valorar la necesidad de realizar un aporte extra de vitaminas y minerales aconsejando algún complejo vitamínico, en esta época del año es cuando más se consumen este tipo de productos. La variedad es muy extensa, sería aconsejable suministrar cantidades significativas de hierro junto con una combinación de vitaminas (C, E, B1, B2, B3, B6, B12) y ácido fólico, que son esenciales para recuperar la vitalidad, ya que su ausencia da lugar a debilidad, fatiga e irritabilidad. También se encuentran disponibles en la farmacia una gran variedad de productos con una o más plantas medicinales en su composición (ginseng, eleuterococo, guaraná), asociadas o no con complementos como jalea, polen, etc. y, en algunos casos, también combinados con vitaminas y minerales.

# astenolit



*¡Sólo 12 días!*



# Un producto sanitario a base de sustancias naturales demuestra eficacia no inferior al omeprazol

Un estudio señala que es eficaz, seguro y se puede usar todo el tiempo que el paciente requiera para tratar síntomas digestivos

**JULIA PORRAS**

Madrid

Casi un 20 por ciento de la población sufre síntomas digestivos como piro-sis, que es la sensación de quemazón que surge en el estómago o en el bajo tórax y que puede irradiarse en sentido ascendente hasta el cuello, y ardor y dolor epigástrico, que es la sensación de malestar y acidez en la boca del estómago o en el centro del pecho. Estos pacientes sufren de un problema de reflujo y dispepsia, que es un cuadro clínico compuesto por un conjunto de síntomas continuos o intermitentes, referidos por el paciente como dolor, malestar o incomodidad tipo pesadez o plenitud en el hueco del estómago, que pueden o no empeorar al comer. La mayoría de estos pacientes normalmente presentan una endoscopia negativa, es decir no muestran lesiones esófago-gastroduodenales, pero los síntomas que presentan comprometen la calidad de vida de los pacientes.

“Aunque son pacientes con una clínica moderada, porque no tienen patologías graves, con estos síntomas no pueden hacer una vida normal”, explica a EG Javier Santos jefe clínico de gastroenterología y páncreas del Hospital del Valle de Hebrón de Barcelona y director del grupo de investigación del CIBERehd del mismo hospital.



Javier Santos.

Ahora un estudio que compara omeprazol y un producto sanitario elaborado con componentes naturales arroja resultados no inferiores a los conseguidos por omeprazol para el tratamiento del reflujo y la dispepsia dolorosa. Basado en sustancias 100 por cien naturales y biodegradables, este producto sanitario, contiene Poliprotect, que es un complejo molecular patentado a base de polisacáridos de Aloe vera, Malva sylvestris y Althaea Officinalis junto a minerales y flavonoides. Este producto terapéuti-

co demostró su eficacia para reducir los síntomas de la piro-sis, el dolor y ardor epigástrico, de manera similar al omeprazol, desde el primer día de tratamiento, eficacia que se mantuvo cuando se pasó de un tratamiento controlado a un tratamiento a demanda. Además, dicho producto mostró también una elevada seguridad sin influir en la microbiota intestinal, mientras que los pacientes que tomaban IBP sí sufrieron un aumento significativo de flora bacteriana disbiótica. “Estas bacterias viven en la boca son potencialmente agresivas y son las que normalmente colonizan el intestino y pueden llegar a cambiar el pH del ácido estomacal y producir síntomas molestos”, explica el experto.

Por otra parte, el uso del producto sanitario a base de sustancias naturales redujo significativamente el uso de antiácidos de rescate, en comparación con los pacientes que tomaban omeprazol, que tenían que usarlos en muchas más ocasiones para mitigar los síntomas. Durante el estudio también se observó que la administración de este producto terapéutico a base del complejo molecular según necesidad contrarrestó el previsible empeoramiento de los síntomas (efecto rebote) tras la suspensión del tratamiento con el inhibidor de bomba de protones.

El estudio se llevó a cabo sobre 275 pacientes que venían de 13 centros hospitalarios italianos y se realizó en-

tre octubre de 2017 y septiembre de 2021 y fue publicado en la revista The American Journal of Gastroenterology a mediados de 2023.

Por otro lado, y, a pesar de tener un mecanismo de acción más amplio, este producto a base de sustancias naturales puede ser considerado también como un agente protector de la mucosa (MPA), ya que, a diferencia del omeprazol, que alivia los síntomas del reflujo y el dolor bloqueando la secreción de ácido, el producto terapéutico integra y potencia el papel defensivo de la mucosa gástrica y esofágica. “Al ser una compleja cuya composición contiene flavonoides y otros componentes naturales, forman una película protectora, como si mimetizara el moco del esófago y del estómago con lo que evita los efectos negativos del ácido estomacal e incluso de la bilis”, explica Santos.

Contar con una alternativa terapéutica más sostenible, permite al médico o al farmacéutico aconsejar un producto que se ha confirmado que es biodegradable, no inferior al omeprazol, y que se puede tomar el tiempo requerido por el paciente con total seguridad. Asimismo, hablamos de la “ecología de la prescripción”. Además, se puede administrar en población como los niños o las mujeres embarazadas. Pero lo más importante es que “funciona, porque los pacientes notan una clara mejoría”.

## Sales, cremas y geles para el cuidado de los pies en verano

**EL GLOBAL**

Madrid

Las temperaturas extremas son el peor enemigo de los pies. Bien es sabido que, con la llegada del frío y la bajada de temperaturas, los pies sufren, pero ocurre lo mismo con el calor. Las altas temperaturas del periodo estival traen problemas como la hiperhidrosis, es decir, un exceso de la sudoración en esta parte del cuerpo, que aumenta las posibilidades de desarrollar infecciones por hongos; e incluso pueden provocar enfermedades en la piel si no se cuida adecuadamente con protección solar y productos específicos.

No solo ante temperaturas extremas es necesario prestar atención a los pies, sino que los expertos apuntan a importante seguir una rutina para cuidarlos los 365 días del año. Medidas cotidianas como ventilar el calzado, utilizar calcetines y calzado fabricado con tejidos transpirables o lavar los pies diariamente y secar en-

tre los dedos contribuyen a combatir el exceso de sudor en los pies y, por ende, a evitar infecciones causadas por hongos. Además, hidratar los pies con cremas específicas permite evitar grietas o durezas; del mismo modo que aplicar protección solar, haciendo hincapié tanto en la parte del empeine como la zona plantar, previene enfermedades cutáneas.

### Hidratación y relajación

Después de pasar muchas horas de pie o largas caminatas puede aparecer la sensación de pies cansados, hinchados y fatigados. También es común la aparición de durezas en los pies. Algunos productos, como los que oferta Saltratos, de Laboratorios Viñas, ofrecen soluciones para el cuidado diario de los pies cansados, cubriendo las necesidades de higiene, hidratación y relajación.

Desde sales relajantes para baño de pies, con oligoelementos y minerales de origen marino, que reblandecen la capa dura de la piel y ayudan



a eliminar las durezas, hasta cremas tonificantes y relajantes, que suavizan los pies con un simple masaje, existe una amplia gama de productos que satisfacen estas necesidades de hidratación y relajación.

### Contra el mal olor

En los pies hay unas 250.000 glándulas sudoríparas, por eso es frecuente que a veces sufran mal olor. Puede suceder en cualquier momento del año, sea verano o invierno, puesto que las causas pueden ser hormonales, relacionadas con la alimentación, situaciones de estrés o ansiedad y uso de calzado no apropiado. Desde Saltratos recomiendan sprays des-

odorantes con ingredientes activos de eficacia probada en el control del mal olor y la humedad; además de los tradicionales polvos para los pies y el calzado que eliminan y previenen el mal olor.

### Descanso de los pies

El sedentarismo, el embarazo, la obesidad o pasar muchas horas de pie pueden causar sensación de piernas cansadas e hinchazón y recalentamiento de pies. En el caso de Saltratos, su gama de productos cuenta con geles refrescantes que previenen y alivian el recalentamiento de los pies, proporcionando además una sensación de frescor y bienestar; además de geles que tonifican las piernas de forma inmediata gracias a su efecto frío de larga duración.

### Calzado adecuado

Utilizar un calzado adecuado es una medida imprescindible en la salud podológica, y más si cabe ante la llegada del verano.

# BiC<sup>®</sup> 2024

La motivación y el estímulo del Sistema Nacional de Salud

## Un año más galardonando la excelencia sanitaria

### 19<sup>a</sup> edición Premios BestinClass



# Abierto el plazo de presentación de candidaturas

## [www.premiosbic.com](http://www.premiosbic.com)

Organizadores: **GACETA MÉDICA**



Secretaría Técnica: **fundamed**  
fundación de ciencias del medicamento y productos sanitarios

Con el patrocinio de:



# Alimentación, ejercicio físico y cuidado de la salud mental: claves para reducir la ansiedad estomacal

El aparato digestivo es de los más sensibles al estrés y donde se manifiestan un mayor número de molestias, como retortijones

## EL GLOBAL

Madrid

La inestabilidad social y laboral ha llevado a un amplio porcentaje de la población a experimentar elevados niveles de estrés, ansiedad y frustración. Este malestar mental puede manifestarse en el cuerpo de diversas maneras perjudiciales, siendo una de las más comunes la gastritis nerviosa, conocida popularmente como ansiedad estomacal. El aparato digestivo es uno de los sistemas más sensibles al estrés, y su correcto funcionamiento puede verse significativamente alterado por problemas psicológicos. Síntomas como retortijones, dolores abdominales, falta de apetito y diarrea son algunas de las manifestaciones comunes de este impacto.

“Una buena salud mental es fundamental porque su estado se manifiesta en respuestas fisiológicas”, destacó Modesto J. Varas Lorenzo, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Sanitas CIMA. Para abordar este tipo de problemas, es fundamental analizar primero el contexto individual que genera el estrés. Si se trata de molestias gástricas recientes y puntuales, provocadas por un incremento significativo de estrés, como durante los periodos de exámenes, existen soluciones que actúan directamente sobre el aparato digestivo y



pueden ser suficientes para aliviar estas molestias estomacales.

Gran parte de las soluciones a estos problemas se encuentran en la alimentación, comenzando por una dieta rica en frutas, verduras y hortalizas. El consumo de estos alimentos, ya de por sí esencial, se vuelve aún más importante durante episodios de ansiedad debido a su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra. Además, su aporte de agua es fundamental, siendo recomendable un consumo diario de aproximadamente dos litros. “Para potenciar el consumo de agua, se puede recurrir a infusiones o té”, puntualizó el especialista. Entre los alimentos a evitar, se recomienda

reducir el consumo de lácteos, alimentos con alto contenido de azúcar y platos muy picantes.

Además, es preferible comer varias veces al día en pequeñas cantidades en lugar de realizar pocas pero abundantes ingestas. “Estas pautas alimenticias van encaminadas a un objetivo: realizar digestiones muy ligeras y lo menos exigentes posibles para nuestro cuerpo y nuestro sistema gastrointestinal”, añade el Varas.

## Ansiedad prolongada

Estos remedios pueden ser efectivos para episodios de estrés puntuales y asociados a circunstancias concretas. No obstante, si la ansiedad es

prolongada y de carácter crónico, las soluciones no deben centrarse exclusivamente en el aparato digestivo, sino que deben enfocarse en el cuidado integral de la salud mental.

La ansiedad puede mitigarse a través de cambios en la rutina diaria que promuevan calma y tranquilidad. Uno de los primeros cambios suele ser la modificación de la forma de respirar. En este sentido, las respiraciones abdominales, que involucran los músculos del estómago, son especialmente útiles para lograr una respiración más lenta, profunda, placentera y consciente, y se ha demostrado que constituyen un remedio efectivo contra la ansiedad. Otro cambio en la rutina altamente recomendado es la práctica de ejercicio físico. Dependiendo de la persona, se sugiere adaptar el tipo de ejercicios, priorizando aquellos que promuevan relajación y satisfacción. Esto puede incluir actividades físicas con alta actividad cardiovascular y cansancio, así como prácticas más relajantes como yoga o pilates. “En todos los casos, el fin es el mismo: conseguir mantener un estado mental de desconexión, relajación y disminución de la tensión”, afirmó Varas.

Más allá de la práctica deportiva, también es beneficioso participar en actividades que estimulen la creatividad, ya que proporcionan una distracción psicológica adicional.

## Piojos en primavera: qué hacer para prevenir su aparición

## EL GLOBAL

Madrid

Los piojos y las liendres están presentes los 365 días del año. Soportan temperaturas extremas de entre -30° y 50°, por lo que es habitual que la pediculosis, o infestación por piojos, sea un problema en cualquier época del año. Sin embargo, en primavera es común que exista un rebrote en la aparición de piojos y el aumento de las temperaturas es el principal responsable. La temperatura moderada de la primavera tiende a favorecer la reproducción de estos ‘residentes’ y los hábitos sociales, en una época en la que los niños empiezan a compartir tiempo juntos más allá de los horarios habituales de clase, también es un factor clave en su propagación.

Aunque los piojos no vienen acompañados de ninguna enfermedad ni síntomas graves, sí que provocan un

picor muy molesto y una probabilidad de contagio para las familias y el entorno cercano. De este modo, y ante la llegada de la ‘temporada alta’ de pediculosis, es conveniente poner en marcha la mejor estrategia para evitar la aparición de piojos: la prevención.

Los expertos indican que al menos una vez a la semana debe revisarse detenidamente el cuero cabelludo de los niños en busca de estos parásitos e incorporar en la rutina de baño un tratamiento preventivo, utilizando liendreras o peines específicos para piojos para no dañar el cabello. Además, el uso de productos preventivos contribuye a minimizar la probabilidad de infestación. La farmacia es la mejor aliada.

Uno de esos productos preventivos es el Neositrín Protect, un spray repelente indicado para su uso tanto en seco como en mojado y no necesita ser aclarado. Formulado con



Activdiol, un humectante, este spray genera una película en el cabello que lo protege contra las infecciones, deshidratando y eliminando cualquier rastro de piojo que pueda entrar en contacto con el cabello.

## Qué hacer en caso de infestación

Se suele recurrir a remedios naturales o al socorrido vinagre, muy popular para eliminar los piojos, pese a que los estudios niegan su eficacia y demuestran que pueden producir irritaciones y dermatitis por lo agresivo que resulta para el pH de la piel. Por

tanto, en caso de que los piojos ya hayan infectado a los más pequeños, se debe usar un tratamiento respetuoso con la piel. Uno de los productos de la gama de Neositrín eficaz en caso de infestación es Neositrín Spray Gel, con Dimeticona y Penetrol, que acelera la eliminación del piojo y las liendres y garantiza una efectividad del 100 por ciento en un minuto desde la primera aplicación. Su uso combinado con Neositrín Champú es la mejor opción para completar el tratamiento y conseguir un cabello limpio.