

RECETAS A TRES MESES VISTA

Para los enfermos crónicos

La Comunidad de Madrid ha decidido que los médicos madrileños puedan dispensar recetas para tres meses a los enfermos que sufren dolencias crónicas con el fin de evitar "contactos innecesarios" en los centros de salud ante la pandemia de gripe A /H1N1. Para Paloma Casado, vicepresidenta de SEMERGEN, esta medida ayudará a eliminar la burocracia, aunque asegura que el problema se solucionaría con la receta electrónica.



SÍ ES PAÍS PARA VIEJOS

En 2050 un tercio de la población superará los 65 años

Según un informe de Naciones Unidas, España será en el año 2050 el segundo país más envejecido del mundo (un 33 por ciento), por detrás de Japón. Actualmente ocupamos el cuarto lugar, con una esperanza media de vida de 80 años. Los mayores de 65 años suman 9,8 millones de personas en nuestro país, pero en 2050 esta cifra aumentará a 16,3 millones. Lo importante será pues envejecer con salud.

el **20%** de la población española padece dolor crónico

Las limitaciones que el dolor crónico conlleva en la vida cotidiana de estos pacientes hacen que se sientan 30 años más mayores. Son conclusiones de la IX Reunión de Expertos celebrada en Salamanca.



REVISA TU BOTIQUÍN Y RECICLA

El 20 por ciento de los ciudadanos no comprueba la fecha de caducidad cuando vuelve a tomar un medicamento que tiene guardado en el botiquín, y uno de cada cuatro no consulta el prospecto al volver a usar un medicamento, según un estudio realizado por SIGRE Medicamento y Medio Ambiente.



APRENDE A SEGUIR GOZANDO

En *Los placeres secretos de la menopausia*, la ginecóloga Christiane Northrup te enseña cómo aumentar la producción de óxido nítrico, también conocido como *la molécula del placer*, fundamental para el bienestar físico, mental y emocional.

Ediciones Urano. 16 €.

B A Z A R

Doble protección

ISOTONER lanza en exclusiva unos guantes que además de protegerte del frío cuidan tus manos, gracias a un forro hidratante a base de cápsulas de Aloe Vera. Resistentes hasta 40 lavados. 31,50 €.

Tu corazón en hora

YA ES HORA de cuidar el *cuore*. El entrenador personal de Garmin FR60 mide tu ritmo cardíaco y cadencia de pasos, y almacena los kilómetros, el tiempo y las calorías quemadas, para poder tener bajo control tu entrenamiento en todo momento. 149 €.



Para que no te oxides

EL ÁCIDO hialurónico, el Complejo B-Relaxor y los extractos de flores negras (rosa negra, orquídeas negras y aceite de amapola negra) dotan a la crema Lierac Premium antiarrugas de unas fabulosas cualidades nutritivas y antioxidantes. 106 €.

