



POLVO DE PLÁTANO

En el interior de la pulpa de plátano, se han identificado moléculas **activas** que ejercen una acción antiulcerosa y **controlan la acidez gástrica**. El efecto terapéutico del Plátano también podría deberse al aumento de la formación de **factores protectores de la mucosa gástrica**.



LACTOBACILLUS PLANTARUM 299V

Esta **cepa probiótica**, aislada del intestino humano, desempeña diversas acciones que ayudan a **mejorar: la absorción del hierro, la sintomatología** asociada al Síndrome de Intestino Irritable (IBS), y los estados de **ansiedad y depresión**. Además, tiene **actividad inmunomoduladora**.



FIBRA DE ACACIA

Los estudios clínicos han demostrado **propiedades prebióticas excepcionales**, particularmente promoviendo el crecimiento de **Bifidobacterias**, así como **regularizando el tránsito intestinal** tanto en sujetos con **estreñimiento ocasional como crónico**.



ACEITE DE TAMANU

El aceite de tamanu tiene una excelente **acción antiinflamatoria**. Siempre se ha apreciado su **acción antioxidante y citoprotectora**, favorece la **producción de colágeno** y la **reparación de heridas**. Por último, es eficaz en el tratamiento de infecciones de la piel, debido a su potente **acción antibacteriana**.

Descubre más en
www.amigadelamujer.es

Guías de alimentación
específicas

Talleres
formativos



Promociones
específicas

Prodeco Pharma
ética per natura

PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España
www.prodecopharma.com/es/
informacion@prodecopharma.com

<https://www.facebook.com/prodecopharmaiberica>
<https://www.instagram.com/prodecopharmaiberica>
<https://www.youtube.com/casaprodecoiberica>

A tu lado para

MOLESTIAS TÍPICAS DEL EMBARAZO



FARMACIA
AMIGA de
la MUJER

DEP-2011-GSE1 Rev.00



Problemáticas frecuentes

REFLUJO GASTROESOFÁGICO



Ocurre cuando los **jugos gástricos** involucrados en el proceso de digestión suben, entrando en contacto con las **paredes del esófago**. Suele suceder tras las **comidas principales** y afecta de forma diferente a cada persona. Suele relacionarse con un mal funcionamiento del esfínter esofágico inferior. Así, se genera la "pirosis", una desagradable **sensación de malestar-ardor** que se siente en la zona retroesternal (esófago) y la **regurgitación ácida**.

ESTREÑIMIENTO

Hablamos de **intestino perezoso** cuando el tránsito intestinal se ve ralentizado. Principalmente, los responsables son los músculos involuntarios entéricos; cuando su mecanismo de contracción se ve alterado, **la evacuación es escasa e irregular**, lo cual implica que aparezcan síntomas como: hinchazón y dolor abdominal, meteorismo o sensación de vaciado incompleto, entre otros.

HEMORROIDES



Son **vasos sanguíneos dentro del canal anal** que juegan un papel muy importante en el manejo de la continencia fecal. Cuando se dilatan y se inflaman, se denomina enfermedad hemorroidal, la cual sufre alrededor del 80% de las embarazadas. Hay dos tipos de hemorroides: **internas y externas** (estas aparecen después de un esfuerzo intenso, por ejemplo, estreñimiento). Otros síntomas son: **picazón, dolor, hinchazón, pesadez en la zona anal**.

ANEMIA

En el embarazo se produce un aumento del volumen hemático en circulación por el organismo y la disminución de la concentración de glóbulos rojos y hemoglobina en sangre, que se vuelve más fluida. Por ello, aunque durante la gestación aumenta la capacidad de absorción del **hierro** y se interrumpen las pérdidas asociadas a la menstruación, **es habitual hallar una carencia de este mineral, que puede llevar a desarrollar anemia**. En presencia de la cepa probiótica **L. plantarum 299v**, la capacidad de absorción del hierro aumenta un 50%. En el caso de embarazadas, la integración de este probiótico después de los primeros meses de gestación **ayuda a prevenir la carencia de Hierro** en el último periodo del embarazo y a **mejorar los niveles de Hierro generales**.



Consejos generales



- Para el **reflujo: cambiar algunos hábitos**, seguir una dieta adecuada y adoptar una correcta postura después de las comidas y durante el sueño es fundamental para reducir el ardor en el esófago y aliviar los síntomas.

- Para el **estreñimiento**: consumir **a diario alimentos ricos en fibra** (verduras, semillas oleaginosas, fruta, cereales integrales, etc.) y **beber suficiente agua**.

- Para las **hemorroides**: un **correcto estilo de vida**, junto al **uso de algunos remedios naturales**, ayuda a desinflamar y devolver elasticidad a las paredes de las venas, manteniendo las hemorroides controladas.

- Para la **anemia**: **seguir la dieta recomendada** por el especialista, incorporando los alimentos aconsejados. Evitar medicación que impida la completa digestión.

Cuida de ti

Nuestras sugerencias para el bienestar durante el embarazo



Escanea el Código QR

Habla la especialista

Mira el video de la Dra.

Elena Bisinella, Obstetra

Consejos alimentarios

Descarga la guía de alimentación dedicada al **embarazo**

