



ENTREVISTAS

- Belén Berdaguer, farmacéutica
- Mathilde Thomas, de Caudalie

MONOGRÁFICO

- Despigmentantes

 SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

MODERNIDAD CON RAÍCES HISTÓRICAS

Uno de los últimos proyectos de Mobil M ha sido la reforma de la Farmacia Zubia, en el casco antiguo de Bilbao, en un edificio que antiguamente albergaba la alhóndiga de la ciudad, una casa pública donde se compraba y vendía trigo. Debido a la belleza única del local, los responsables del proyecto han aprovechado las formas originales de la farmacia, que habían sido tapadas, y las han combinado con la funcionalidad.

Por ello, destacan las columnas de granito y las bóvedas del techo, que van acorde con la identidad visual de la oficina de farmacia, basada en formas circulares e imágenes oníricas acompañadas de una tipografía que simula una firma a mano alzada sobre papel pergamino. Así, Mobil M lo considera un proyecto muy personal y diferente a otros diseños.

La titular de la farmacia, Ester Zubia, destaca el cambio en positivo que ha experimentado después de la reforma. Considera que la obra ha atraído a nuevos clientes y ha ayudado a fidelizar a los habituales.



La Farmacia Zubia, en Bilbao, se sitúa en un edificio que albergaba la alhóndiga de la ciudad.

PARA DEJAR DE CONTAR OVEJAS

Laboratorios Esteve ha patrocinado el libro "Deja de contar ovejas", una publicación que da a conocer las principales alteraciones del sueño, en especial el insomnio, sus posibles causas y consecuencias, poniendo especial énfasis en el estrés y la ansiedad, desde la perspectiva de la práctica clínica diaria. El libro pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas que sufren diariamente o de forma ocasional las consecuencias del insomnio.

Los autores de la obra son dos conocidos expertos en la materia: Xavier Guix, psicólogo y especialista en comunicación y programación neuro-lingüística; y Francisco J. Segarra, psicólogo clínico especialista en alteraciones del sueño y coordinador de la Clínica del Sueño Estivill (USP Instituto Universitario Dexeus y Hospital General de Catalunya).

El lector encontrará en dicha publicación información completa sobre los factores que pueden explicar por qué algunos acontecimientos nos implican emocionalmente y pueden provocar estas reacciones. Además, "Deja de contar ovejas" detalla cuáles son las claves principales para controlar la situación y, sobre todo, cómo podemos hacerlo para salir de ella.

El libro hace, en primer lugar, un amplio análisis de la ansiedad, definiéndola y diferenciándola del estrés. También explica los tipos existentes y cómo se tratan, ilustrando las diferentes situaciones con ejemplos y casos ficticios. En la segunda parte, se relaciona la ansiedad con trastornos del sueño y, en particular, con el insomnio, donde se desarrolla el concepto de sueño y la necesidad de dormir y descansar. Después de exponer otros ejemplos, da algunas claves para controlar la situación y conseguir vencer el insomnio. Finalmente, relata la opinión de los expertos ante algunas situaciones planteadas por los consumidores, en las que explican cómo consiguen conciliar el sueño.