

# Sanifarma

*farmacias a tu servicio*

ABRIL 2019



9900001603228

13

## *Alergias*

### ***STOP celulitis***

Una carrera  
de fondo

9

### ***Medicina Estética***

Entrevista a la Dra.  
Patricia de Siqueira

12

### ***Tarjeta Sanifarma***

Ventajas de nuestra  
tarjeta cliente

14

### ***El Rincón del Mayor***

Cuidado de la piel en las  
personas mayores

15

# PHYTO

EL PODER VEGETAL

TRATAMIENTO ANTI-CANAS  
REPIGMENTA DESDE LA RAÍZ



## PHYTO RE30

**TRATAMIENTO ANTI-CANAS  
TECNOLOGÍA REPIGMENTANTE**

Phyto inventa Phyto RE30, el 1<sup>er</sup> tratamiento\* anti-canas sin pigmentos colorantes. Fruto de 6 años de investigación, el péptido RE30, tecnología revolucionaria, es capaz de repigmentar el cabello desde la raíz reactivando su pigmentación natural y protegiéndolo de la despigmentación.

Los resultados están clínicamente probados: repigmentado desde la raíz, el cabello recupera su fuerza y flexibilidad.



\*de los Laboratorios Phyto



# ÍNDICE

**TIEMPO DE ALERGIAS**  
Combate los síntomas

4

**STOP CELULITIS**  
Una carrera de fondo

9

**DIETA**  
Alimentación en la menopausia

11

**ESTÉTICA, VERTE BIEN**  
Entrevista a la Dra. Patricia de Siqueira

12

**TARJETA SANIFARMA**  
Ventajas de nuestra tarjeta cliente

14

**EL RINCÓN DEL MAYOR**  
Cuidado de la piel

15

**SÉRUMS**  
Cómo y cuándo usarlos

17



**COSMÉTICA**

18



**CONSULTA A TU  
FARMACÉUTIC@**

22

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

20

#### EDITA

Grupo Sanifarma  
Pol. Noain-Esqiroz.  
Calle T, nº 33.  
31191 - Esqiroz (Navarra)  
www.sanifarma.com  
Tel. 948 206 165

#### REDACCIÓN

Beatriz Pío  
Marlene Aznar

#### PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma  
sanifarma@sanifarma.com

#### IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

#### DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



**Asun Martín Sedano**  
Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Recién entrada la primavera llegan las temidas alergias, este año con más fuerza si cabe tras las altas temperaturas registradas durante los primeros meses del año. Os damos algunas recomendaciones para prevenir su sintomatología y paliar el malestar que acarrearán en la medida de lo posible.

Visualizamos ya en el calendario el verano y con él los cuidados previos, como los tratamientos para combatir la celulitis y las propuestas para devolver a nuestra piel y nuestro pelo su vitalidad y luminosidad.

Otro de los temas en el que nos detenemos en este número son los tratamientos estéticos, las últimas técnicas y la evolución de la medicina estética en los últimos años. Lo hacemos de la mano de la Doctora Patricia de Siqueira, responsable del departamento de Medicina Estética de Clínica Cross.

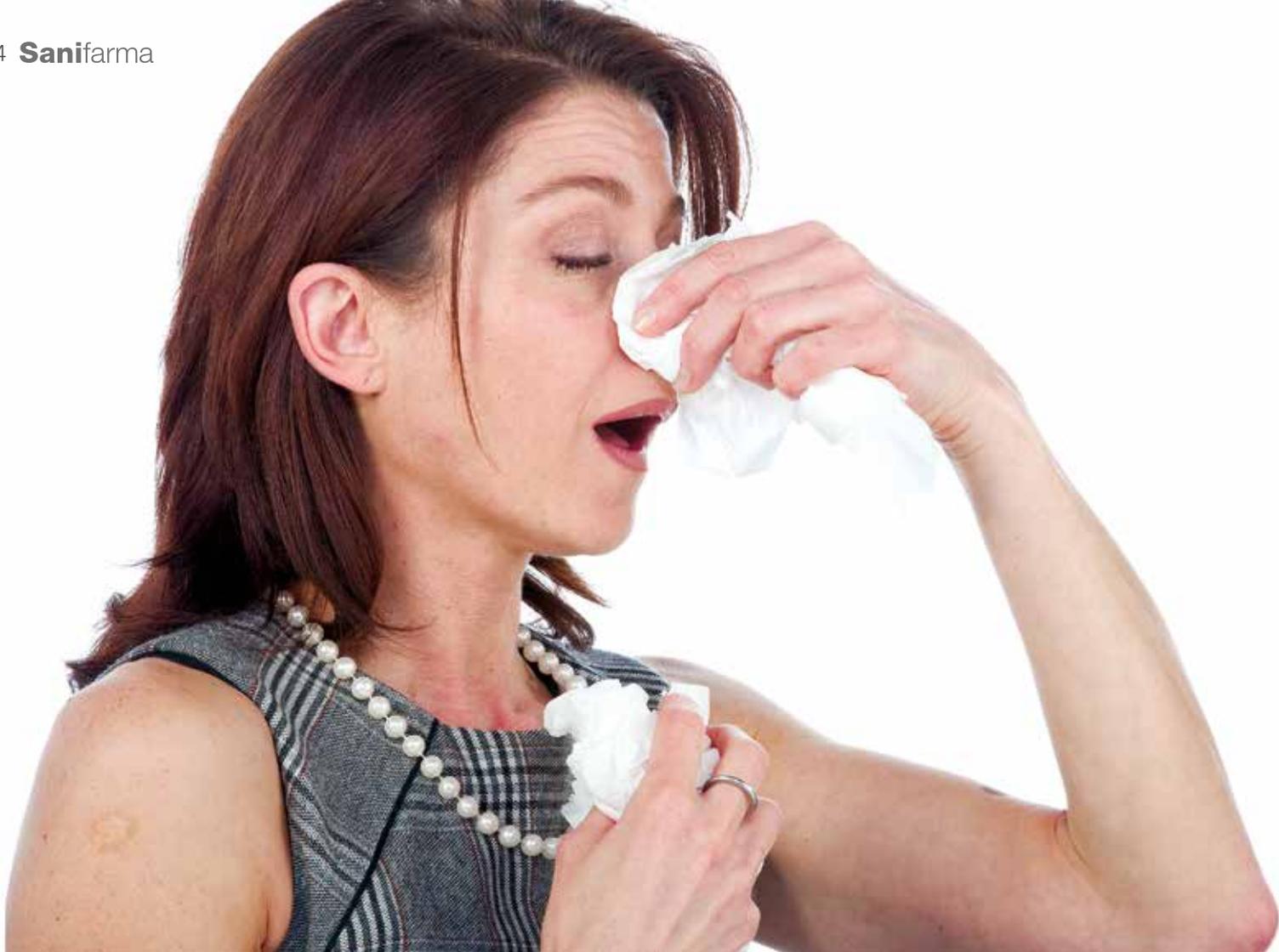
El cuidado de la piel de las personas mayores y las propiedades de los sérums, con recomendaciones para su correcta aplicación completan los contenidos de este número de la revista, en el que también encontraréis nuestras secciones fijas de recomendaciones de dermocosmética y Consejos de tu farmacéutic@.

Aprovecho para recordaros que si queréis participar en la revista y hacernos llegar vuestras dudas en el ámbito de la salud, podéis escribirnos a [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com).

**¡Escríbenos, queremos contar contigo!**



**Sanifarma**



# Tiempo de alergias

*Las altas temperaturas que se han registrado en los últimos meses han adelantado la subida de los niveles de polen en muchas regiones de España, situación que en las grandes ciudades se ve agravada por la contaminación.*

Según destacan desde la **Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC)**, la contaminación ambiental puede favorecer la acción lesiva del polen y el aumento de los síntomas de la alergia. Esto explicaría el continuo incremento en el número de casos detectados cada año.

La alergia más frecuente en España es la provocada por las gramíneas y dentro de las enfermedades alérgicas la más frecuente es la rinitis. Se estima que alrededor del 20% de la población padece rinitis alérgica.

El diagnóstico precoz, además de mejorar la calidad de vida de los pacientes, puede ayudar a evitar el empeoramiento de la alergia.

Desde la **Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC)** insisten en la importancia de la colaboración entre farma-

céuticos y alergólogos para mejorar la atención de estos pacientes.

Uno de cada cuatro pacientes que van a la oficina de farmacia buscan aliviar sus síntomas y acudir a la consulta del médico, por lo que es muy importante que el/la farmacéutico/a haga una educación sanitaria adecuada para recomendar al paciente que acuda al médico en los casos en los que se considere necesario. De esta forma, se evita el progreso de la enfermedad alérgica y su agravamiento.

El tratamiento de la rinitis alérgica descansa, según SEFAC, sobre 4 pilares:

- Educación del paciente
- Medidas de control ambiental
- Tratamiento farmacológico
- Inmunoterapia.



EVITA LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE EN LAS HORAS DE MÁXIMA CONCENTRACIÓN DE POLEN, DE LAS 5.00 A LAS 10.00 HORAS Y DE LAS 19.00 A LAS 22.00 HORAS.



CIERRA LAS VENTANAS DE CASA DURANTE LA NOCHE. VENTILA AL MEDIODÍA Y DURANTE POCO TIEMPO.



PROCURA NO DESPLAZARTE EN MOTO O EN BICICLETA. SI VAS EN COCHE, HAZLO CON LAS VENTANAS CERRADAS Y UTILIZA UN FILTRO ANTI-POLEN.

# CONSEJOS

## Cómo afrontar la primavera para alérgicos al polen



IDENTIFICA EL TIPO DE POLEN QUE PROVOCA TU ALERGIA. ACUDE AL ALERGÓLOGO



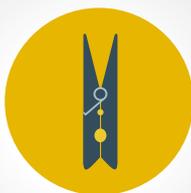
DÚCHATE Y CÁMBIATE DE ROPA AL LLEGAR A CASA. EMPLEA PURIFICADORES DE AIRE.



NO TE AUTOMEDIQUES, ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN CAUSAR SOMNOLENCIA. PREGUNTA A TU FARMACÉUTIC@



UTILIZA GAFAS DE SOL EN EL EXTERIOR Y MASCARILLA QUE CUBRA NARIZ Y BOCA EN LOS DÍAS DE ALTA POLINIZACIÓN.



TIENDE LA ROPA DENTRO DE CASA PARA EVITAR QUE SE ACUMULE POLEN.

Consulta los niveles actuales y las predicciones de polen en tu localidad. La SEAIC tiene su propia web:

[WWW.POLENES.COM](http://WWW.POLENES.COM)

# PRANAROM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

PARA UNA **SOLUCIÓN**  
**GLOBAL DE LAS ALERGIAS**  
**ALLERGOFORCE**



[WWW.PRANAROM.COM](http://WWW.PRANAROM.COM)

[@PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/pranarom.espana)

[PRANAROM.ESPANA](https://www.instagram.com/pranarom.espana)

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado **en aceites esenciales.**

## ¿Sabes diferenciar catarro y rinitis alérgica?

El síntoma más característico de la rinitis alérgica es el picor en la nariz, que suele ser intenso y muy molesto, mientras que en el resfriado común es leve.

Otra diferencia importante entre catarro y rinitis alérgica es la duración. El resfriado no suele durar más de 15 días y pueden registrarse entre dos y cuatro al año en el caso de los niños. Si los síntomas se mantienen más allá de este periodo podemos sospechar la presencia de una sintomatología alérgica.

Los pediatras alergólogos recomiendan visitar al especialista para realizar un estudio de alergia que permita un correcto diagnóstico y así poder indicar el tratamiento más adecuado. Se estima que la rinitis alérgica afecta a uno de cada tres niños, siendo más habitual en niños de menos de 5 años.

## ALERGIA AL POLEN

### Manifestaciones más comunes



- Molestias en los ojos
- Lagrimeo
- Picor
- Conjuntivitis



- Estornudos
- Moqueo
- Congestión nasal
- Obstrucción nasal y picor



- Tos, dificultad para respirar
- Sensación de opresión torácica
- Pitidos



- Malestar general
- Cansancio
- Fiebre (llamada "fiebre del heno")

## ACEITES ESENCIALES

Además de los tratamientos convencionales (los más habituales con antihistamínicos), existen otras alternativas para mitigar o al menos paliar los síntomas de las alergias primaverales. Los **aceites esenciales quimiotipados** son una buena opción.

Los aceites esenciales cuentan con componentes 100% naturales. Tienen propiedades antihistamínicas y también actúan a nivel hepático, dado que el hígado es el encargado de metabolizar los alérgenos. Aceites esenciales como el de **té de Labrador** y el de **zanahoria** tienen propiedades drenantes, descongestivas y regeneradoras de las células hepáticas.

Es importante además mantener hábitos de vida saludables, llevar una dieta baja en grasas saturadas, evitar el alcohol y el tabaco.

Frente a manifestaciones de la **alergia en la piel** (urticarias, dermatitis...) se recomienda recurrir a los siguientes aceites esenciales: **manzanilla romana**, **katrafay** e **hierba lombriguera**. Tienen propiedades antiinflamatorias y se pueden aplicar por vía tópica diluyendo un par de gotas en aceite vegetal o en una crema hidratante para su posterior aplicación en la zona afectada.

En caso de rinitis alérgica existen diferentes soluciones en spray, como **Allergoforce spray nasal** de Pranarôm, que descongestiona y limpia la nariz al eliminar la mucosidad, fuente de contaminación bacteriana al mismo tiempo que evita la deshidratación de la mucosa. Contiene aceites esenciales 100% puros y naturales: Katrafay, Pimienta negra, Abeto balsámico, Hierba lombriguera, Manzanilla romana, Manzanilla alemana, Té de Labrador.

Puede usarse en el embarazo y la lactancia, así como en niños de más de 3 años (1 pulverización por cada orificio nasal en cada uso para niños de 3 a 6 años). Para adultos, de 1 a 4 pulverizaciones por orificio nasal en cada uso y hasta 5 usos al día.

La gama Allergoforce de Pranarôm, cuenta también con una solución en **pastillas con manzanilla alemana**, que ayuda a mantener el equilibrio inmunitario y respiratorio. Con aceites esenciales 100% puros y naturales, contienen Té de Labrador, Jengibre, Pimienta negra, Manzanilla alemana, Zanahoria, Laurel.

Se recomienda tomar entre 1 y 3 pastillas diarias (por la mañana o por la noche) durante un máximo de 3 semanas. No indicadas para niños de menos de 6 años.



## FusionWater

Textura ultraligera  
que no pica en los ojos

El primer fotoprotector  
de base acuosa de uso diario

## FusionWater COLOR

Cobertura natural  
que no pica en los ojos

El primer fotoprotector con color  
de base acuosa de uso diario

Mi Fotoprotección ISDIN  
Innovación en cada textura. Protección para cada piel





# STOP Celulitis

*Combatir la celulitis es una carrera de fondo en la que hay que “atacar” diferentes frentes. Una alimentación equilibrada, la práctica de ejercicio y los productos adecuados, que han de ser aplicados de forma correcta y con constancia para garantizar los resultados en cualquier tratamiento contra la celulitis.*

Según los datos que maneja la **Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**, entre un 85 y un 98 por ciento de las mujeres tiene celulitis en algún momento de su vida. Se trata de la acumulación de nódulos adiposos (grasa) en el tejido subcutáneo de algunas zonas del cuerpo, en la hipodermis o capa más profunda de la piel. Se produce porque los adipocitos, las células encargadas de almacenar energía en forma de grasa, dejan de funcionar correctamente (normalmente por la genética, el sedentarismo y la mala circulación).

La celulitis suele aparecer en periodos de cambios hormonales (como la adolescencia, el embarazo, la menopausia, etc.). La celulitis no siempre está asociada a sobrepeso, porque también se manifiesta en personas delgadas.



*“Para prevenir o tratar la celulitis es necesario seguir una dieta adecuada, practicar ejercicio de forma regular y emplear productos específicos de la forma correcta y de forma continuada en el tiempo”*

## TIPOS DE CELULITIS

En primer lugar tenemos que identificar el tipo de celulitis a la que nos enfrentamos para poder elegir el tratamiento más efectivo en cada caso.

### ***Celulitis dura***

La conocida como “piel de naranja”, que aparece en zonas muy localizadas y se debe tratar sobre todo con activos lipolíticos. Puede darse en mujeres jóvenes y que practican ejercicio.

### ***Celulitis blanda***

La celulitis blanda tiene un marcado carácter hereditario y está asociada al sedentarismo. Aparece de forma más extensa, en muslos, nalgas, vientre y parte superior de los brazos. En este caso, además de con activos lipolíticos, habrá que mejorar el tono muscular con la práctica de ejercicio al menos dos veces por semana.

### ***Celulitis edematosa***

Está asociada a problemas de circulación venosa y a la retención de líquidos. Suele acompañarse de dolor, pesadez y dificultad de movimiento. Para tratarla combinaremos activos lipolíticos, drenantes y venotónicos.

## CÓMO COMBATIRLA

Para prevenir o tratar la celulitis es necesario seguir una dieta adecuada, practicar ejercicio de forma regular y emplear productos específicos.

Os damos algunas recomendaciones:

- Sigue una dieta baja en sal, en grasas y azúcares. Suprime las bebidas gaseosas, el alcohol y el tabaco. Evita en la medida de lo posible los alimentos en conserva y los precocinados, tienen alto contenido en sodio.
- Bebe al menos dos litros de agua cada día.
- Realiza ejercicio físico moderado de forma regular, combinando ejercicios aeróbicos y de tonificación.
- Evita las posturas que ralenticen el retorno venoso, como cruzar las piernas o estar mucho rato de pie o sentada.

- Evita la ropa muy ajustada o la exposición directa al calor.
- Termina la ducha con un chorro de agua fría ascendente, desde los tobillos hasta los muslos.
- Exfolia tu piel antes de aplicar los tratamientos anticelulíticos.

## TRATAMIENTOS

Existen diferentes alternativas para tratar la celulitis. Tratamientos como la liposucción extraen los adipocitos, mientras que otros como la criolipólisis o la radiofrecuencia los destruyen. Las cremas anticelulíticas, por su parte, lo que hacen es liberar la grasa.

Un producto anticelulítico para ser efectivo ha de combinar activos lipolíticos (que “queman” la grasa), con otros drenantes, para favorecer la eliminación de líquidos, e ingredientes que ayuden a reafirmar e hidratar la piel, estimulando además la microcirculación.

Además de la elección del producto adecuado según tu tipo de celulitis, edad, hábitos, etc. para lograr efectividad frente a la celulitis es esencial la correcta aplicación del producto y, por supuesto, la continuidad en el tratamiento.

A la hora de aplicar el producto, debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tras la ducha, con la piel seca, aplica en la palma de la mano una dosis de la **crema o gel anticelulítico** y extiéndelo/a con pases ascendentes. Recorre los muslos ejerciendo una presión simultánea con las manos, de forma rápida y rítmica.
- En las zonas con celulitis instalada (interior de las rodillas, caderas y abdomen) pellizca un pliegue de piel entre los dedos en sentido vertical y luego en horizontal varias veces.
- Puedes reforzar el tratamiento tópico con **nutricosmética** para mejorar los resultados. Existe una gran variedad suplementos y complementos alimenticios que podrán ayudarte a eliminar la grasa de forma más efectiva.

### **¡Pregunta a tu farmacéutico/a!**

Te asesorará sobre la mejor opción en tu caso.

*Algunos estudios relacionan la menopausia con la ganancia de peso. La menor producción de estrógenos y progesterona, que altera la distribución de la grasa, unidas a la irritabilidad y las alteraciones en el estado anímico y en el sueño, están detrás de este incremento.*

# Nutrición y menopausia

**E**l cuerpo de la mujer sufre diversos cambios cuando llega a la menopausia. Según nos explica **Nekane Arza**, nutricionista de **CINFA**, la reducción de la producción de estrógenos hace que la grasa empiece a acumularse en la zona del abdomen, a lo que se unen las alteraciones en el estado anímico y en el descanso. “Además, muchas mujeres -señala Nekane- presentan ansiedad o irritabilidad en la menopausia-, lo que les impulsa a consumir ciertos tipos de alimentos que muchas veces no incluiríamos en una alimentación saludable”.

Estas alteraciones hormonales son también las responsables de que en la menopausia se incremente notablemente el riesgo de osteoporosis por lo que -advierte la nutricionista de Cinfa- “es muy importante seguir una dieta equilibrada, baja en grasas, rica en calcio, vitaminas y aminoácidos esenciales, y mantener unos hábitos saludables como la práctica de ejercicio físico y una exposición controlada a la luz solar, que nos ayudará a contrarrestar esta pérdida de masa ósea”.

Las recomendaciones para evitar la ganancia de peso en la menopausia son:

- Seguir una alimentación saludable teniendo en cuenta que el organismo no necesita la misma cantidad de energía en todas las épocas de la vida.

- Consumir alimentos lo más frescos y naturales posibles, evitando todo tipo de alimentos procesados.
- Realizar una práctica deportiva regular adaptada a cada persona.

Nekane Arza, nutricionista de CINFA, insiste en que “de todos modos, estas son unas recomendaciones genéricas, pero se deben estudiar las características de cada persona para poder pausar la alimentación más adecuada y personalizada en cada caso”.

Lo mismo sucede con el ejercicio. Desde CINFA nos recuerdan que la práctica de ejercicio regular y una vida activa nos ayudará a encontrarnos mejor en muchos aspectos, no solo a nivel físico sino también desde el punto de vista psicológico. Pero, al igual que en el caso de la alimentación, hay que analizar la capacidad de cada mujer para realizar ejercicios y cuál es el más recomendable en cada caso.

---

*“Lo que sí recomendaría a todas aquellas mujeres que puedan llevarlo a cabo -concluye Nekane- es combinar actividades más aeróbicas como caminar, pasear o nadar con ejercicios de fuerza para mantener su masa muscular en el mejor estado posible”.*

# ESTÉTICA

## *La importancia de verte bien*

“ Los *tratamientos médico estéticos* han dejado de ser tabú en el cuidado personal ”



Patricia de Siqueira

### PATRICIA DE SIQUEIRA

Licenciada en Medicina y Cirugía, responsable del Departamento de Medicina Estética de Clínica Cross

*La medicina estética ha vivido una gran revolución en los últimos años. Las nuevas técnicas han supuesto una disminución de los riesgos y una mejora en los resultados. Entrevistamos a la **Dra. Patricia de Siqueira**, que nos habla de los tratamientos más demandados.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cómo ha evolucionado la medicina estética en los últimos años?**

**Dra. Patricia de Siqueira.-** Por suerte estamos en un momento muy importante en cuanto a la seguridad de productos y controles sanitarios efectivos en los centros dedicados a la estética.

Hace años teníamos múltiples deficiencias en los productos utilizados, con sus consecuentes efectos adversos permanentes. Gracias a mucho trabajo y estudios de laboratorios implicados hoy hemos conseguido eliminar y disminuir riesgos para obtener mejores resultados con la formación específica del médico y la garantía del uso de productos seguros, con calidad y registros oportunos.

Tratamos a pacientes sanos, lo que no quiere decir que no haya riesgos y efectos secundarios en los procedimientos estéticos.

La medicina estética requiere profesionales en continua forma-

ción para ofrecer las últimas técnicas en procedimientos mínimamente invasivos y seguros, garantizando resultados naturales.

**R. S.- Ante la creciente popularidad de las redes sociales, y con ellas de los selfies y el culto a la imagen ¿Se ha visto esto reflejado en el perfil de las personas que solicitan un tratamiento estético?**

**P. d. S.-** No podría afirmarlo con certeza ya que no tengo datos objetivos de pacientes, aunque es cierto que las fotos en las redes sociales están cada vez más en el punto de mira de seguidores y “ analizadores ” de cada detalle de nuestra imagen. Cada día somos más exigentes con los demás y con nosotros mismos. Queremos reflejar un aspecto saludable y de juventud a nuestra vida. Nos damos cuenta de cuando sale la primera arruga y la primera imperfección.

Para mí el boom de las redes sociales sólo ha normalizado algo que llevamos dentro, que es querer vernos con buen aspecto.

De todas formas la medicina estética sigue siendo la aliada perfecta para personas que quieren cuidarse y buscan aportar naturalidad y retrasar el envejecimiento.

### R. S.- ¿Cuáles son los tratamientos más demandados?

**P. d. S.-** Los tratamientos para control de peso son muy solicitados, y, a pesar de toda la información que tiene la población general acerca de la alimentación, los tratamientos adelgazantes y las dietas siguen teniendo un lugar importante en la consulta.

Las mujeres se preocupan mucho por la celulitis y la grasa localizada y los hombres casi siempre quieren perder la grasa abdominal.

Hombres y mujeres desean verse bien, sentirse atractivos y afortunadamente cada día más los tratamientos médico estéticos han dejado de ser tabú en el cuidado personal.

La mayoría de mis pacientes masculinos buscan la revitalización capilar, para frenar la caída del cabello y evitar la calvicie.

Para lograrlo utilizamos tratamientos específicos, buscando recuperar una circulación efectiva para evitar la pérdida y recuperar folículos, como la carboxiterapia y la infiltración de silicio orgánico con vitaminas para nutrir ese tejido aportando fuerza al pelo existente y al que buscamos recuperar.

La terapia con PRP (plasma rico en plaquetas) es otro aliado en la recuperación del cuero cabelludo, regenerándolo de manera autóloga (obtención del producto con sangre del propio paciente).

*La medicina estética requiere profesionales en continua formación para ofrecer las últimas técnicas en procedimientos mínimamente invasivos y seguros, garantizando resultados naturales*

Por su parte, las mujeres buscan tratamientos faciales para rejuvenecer y sobre todo lucir un aspecto saludable de la piel.

La toxina botulínica (botox), aunque con mala prensa por desconocimiento y falta de información relacionada, sigue siendo el rey del rejuvenecimiento.

Al contrario de lo que muchos piensan, la toxina botulínica no aporta volumen y no rellena. Es un relajante muscular potente que utilizado de manera correcta disminuye el trabajo de grupos musculares reduciendo su fuerza y consecuente contracción, inhibiendo la formación de arrugas de expresión.

### R. S.- ¿Qué técnicas destacaría como las más innovadoras actualmente en el campo de la medicina estética?

**P. d. S.-** Los hilos tensores han supuesto un salto importante. Hace años los hilos tensores eran de oro y requerían una incisión en el cuero cabelludo realizada en quirófano.

Hoy han evolucionado a hilos de materiales reabsorbibles a corto plazo y bioestimuladores como el PDO (polidioxanona) o ácido poliláctico que estimulan la formación de colágeno y elastina.

Son materiales muy seguros utilizados en cirugías cardiovasculares, inertes, que no producen ningún tipo de rechazo y pueden retrasar los liftings quirúrgicos, obteniendo resultados satisfactorios para el médico y el paciente.

El procedimiento se realiza en la consulta, con incorporación inmediata sin necesidad de baja laboral.

CLÍNICA CROSS



Clínica Cross ofrece a sus pacientes los últimos avances tecnológicos y profesionales en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, Cirugía Maxilofacial y Medicina Estética.

Sus profesionales tienen más de 20 años de experiencia en implantología y más de 15 años de experiencia en cirugía plástica. Las instalaciones ofrecen seguridad y confort en un ambiente de privacidad. El objetivo de sus intervenciones consiste en ofrecer unos resultados naturales con garantías.

Sanifarma ha iniciado una colaboración con Clínica Cross fruto de la cual, durante 2019, los/as titulares de la tarjeta Sanifarma podrán disfrutar de un descuento del 10% en cirugía plástica. Además, hasta el próximo 30 de junio de 2019, también podrán disfrutar de este descuento del 10% en los tratamientos de medicina estética.

Más información

[www.clinicacross.es](http://www.clinicacross.es)

Premiamos  
tu fidelidad



Apple Store



Google Play

# Tarjeta SANIFARMA

*En SANIFARMA queremos premiar la fidelidad de nuestros clientes y por ello pusimos en marcha hace años la Tarjeta SANIFARMA. Entre sus ventajas, descuentos directos en parafarmacia, promociones, servicios personalizados y asesoramiento profesional.*

Con tu tarjeta cliente acumulas puntos canjeables por descuentos en tus compras de parafarmacia. Es totalmente gratuita y puedes solicitarla en tu farmacia o descargar la APP de Quomai en tu móvil (a través de Google Play o Apple Store).

Después de descargar la APP de Quomai en tu móvil, sólo tienes que crear tu cuenta y buscar la tarjeta SANIFARMA usando el buscador de la aplicación. Te pedirá unos datos básicos de contacto y ya puedes empezar a disfrutar de las ventajas.

Recuerda presentar tu tarjeta cuando compres productos de parafarmacia. En nuestra web [www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com) puedes consultar el listado de farmacias en las que puedes usarla.

## VENTAJAS



### DE TU TARJETA

- ✓ Descuentos en tus compras de parafarmacia
- ✓ Accede a promociones especiales y ofertas exclusivas
- ✓ Consulta de forma fácil y en todo momento los puntos que llevas acumulados

## EL RINCÓN DEL MAYOR



# Cuidado *de la piel*

*Con la edad la piel se hace más fina, pierde grasa y aparecen manchas y arrugas. La dermis además de grosor pierde elasticidad, volviéndose más sensible ante los agentes externos e incrementándose la presencia de enfermedades como el herpes zoster, o la queratosis, entre otras.*

**E**l envejecimiento de la piel será más evidente si se ha tomado mucho el sol a lo largo de la vida, si se fuma o si existen también otras patologías como diabetes, o enfermedades del riñón.

Estos son algunos de los problemas cutáneos más frecuentes en las personas mayores:

- **Fotoenvejecimiento.** Producido por la exposición a las radiaciones ultravioletas del sol. Aparecen arrugas finas y toscas, pigmentación irregular, rugosidades, manchas parduzcas, coloración amarillenta y pequeños vasos sanguíneos superficiales.
- **Prurito o picor.** Suele estar provocado por la sequedad de la piel (xerosis), por lo que se recomienda extremar la hidratación en las personas mayores. El picor puede proceder también de enfermedades como dermatitis de contacto, sarna, anemias, enfermedades del hígado, etc. Para prevenirlo se recomienda emplear jabones suaves, vaselina, emolientes, cremas y lociones con urea o ácido láctico, que ayudan a eliminar la descamación, mantienen la piel hidratada y alivian el picor.
- **Herpes zoster.** Afecta a 4 de cada 10 ancianos y su duración y gravedad aumentan con la edad. Se trata de una infección de la piel provocada por un virus y se caracteriza por la aparición de una erupción rojiza en la piel, sobre la que aparecen unas vesículas que provocan dolor, que se secan y se transforman en costras.
- **Erupciones cutáneas.** Es otro de los problemas más comunes en la piel de los/as ancianos/as, y son inducidas por medicamentos, el acné rosácea, las úlceras venosas, etc.
- **Tumores benignos** (especialmente la queratosis o verruga seborréica), **lesiones pre-malignas de la piel, melanoma y tumores malignos** son a grandes rasgos las complicaciones más frecuentes en la piel de las personas mayores.

Entre las lesiones pre-cancerígenas destaca la queratosis actínica que se caracteriza por la aparición de manchas de color variable y aspecto rugoso, parecidas al papel de lija, y que pueden derivar en un cáncer de piel por lo que han de ser sometidas a seguimiento.



SONRISA Nº

3 1 4 6 8 9 3

la de "buenos días"

## Cuidado total de dientes y encías para seguir sumando sonrisas



**PHB** #sonreíresfácil

  
www.phb.es  
De venta en farmacia y parafarmacia.

## Recomendaciones para cuidar la piel en las personas mayores



### HIDRATACIÓN

La piel de las personas mayores necesita un extra de hidratación ya que las necesidades de agua aumentan en la vejez. Se recomienda beber dos litros y medio diarios, aumentar la ingesta de frutas y verduras y emplear cremas hidratantes específicas. Es aconsejable asimismo evitar los ambientes secos, usando humidificadores en casa.



### HIGIENE

Se recomienda emplear jabones muy suaves, ducharse y/o lavarse con agua templada, secando la piel con toques suaves con la toalla y aplicar la crema hidratante cuando la piel está todavía húmeda. También es recomendable el uso de exfoliantes elaborados con productos naturales aplicados mediante masajes suaves en cuerpo y rostro.



### PROTECCIÓN SOLAR

El sol produce el fotoenvejecimiento de la piel y sus efectos dañinos son acumulativos (a más edad mayor es el riesgo de desarrollar un melanoma o un cáncer de piel). Se recomienda utilizar factores de protección solar muy altos y evitar el sol en la medida de lo posible empleando gorros y ropa amplia de algodón y colores claros.



**L**a alta concentración de principios activos y su textura fluida hacen que los sérums sean perfectos para potenciar la penetración del producto hasta una profundidad mayor y proporcionar una eficacia rápida y visible. Sin embargo, hay que tener presente que no es recomendable utilizarlos solos, ni como sustituto de la crema hidratante, sino como un complemento perfecto en tus tratamientos de belleza.

Se recomienda utilizarlos dos veces al día, justo antes de la crema habitual y con el rostro bien limpio.

Existen sérums para diferentes zonas del cuerpo y se clasifican según la necesidad que satisfacen. En el caso de los sueros faciales, están los remodeladores, que se usan para recuperar la forma del óvalo facial; los hidratantes, que ayudan a reducir las primeras líneas de expresión; los revitalizantes, que tonifican la musculatura del rostro; los antiestrés, ideales para rostros expuestos al sol o pieles fatigadas, y los de efecto inmediato, que borran las huellas visibles de cansancio. Pero los más populares son los antiedad, que combaten los signos visibles del envejecimiento.

### ***Cuándo y cómo***

Se recomienda usar sérums a partir de los 30 años. Deben aplicarse por la mañana y en la noche, siempre antes de la crema, ya que de lo contrario la textura más pesada de la crema crea una barrera que impide la acción del sérum. Su efectividad depende de la continuidad de uso y de la forma de aplicación.

En los sérums de rostro, lo ideal es aplicar unas gotas en la frente, el mentón, las mejillas y la nariz, y extenderlo en forma horizontal con movimientos alisantes en el sentido de las arrugas. El suero debe adaptarse al tipo de piel y a la necesidad.

Las cremas no tienen el mismo nivel de concentración de ingredientes activos que los sérums, por lo que su acción no es tan rápida.

Esto se debe a que, además de cumplir una función específica (prevenir arrugas, por ejemplo), las cremas deben hidratar la piel durante muchas horas, crear un efecto barrera, ser agradables de aplicar y proteger del sol, entre otras funciones. Por esta misma razón, no es recomendable usar sólo sérum, ya que éstos no protegen de las agresiones medioambientales ni tienen filtros solares. Por ello, quienes prefieren usar los sérums solos deberían aplicarlos únicamente en la noche.

**S  
M  
D  
R  
E  
S**

# Propuestas

Entrada la primavera, empezamos a preparar nuestra piel y nuestro pelo para el verano, devolviéndole luminosidad en el caso de la piel y combatiendo algún trastorno como la caída de cabello asociada al fotoperiodo estacional (frecuente en otoño y primavera). Sin olvidar, la fotoprotección y los cuidados de belleza básicos.



### CITY MIST DE IOMA

Mejora y protege tu piel en cualquier momento del día. Un nuevo enfoque del retoque de belleza durante el día. Antes de colocar el polvo o la base, recarga la piel con agua y protégela de la contaminación y la luz azul. Contiene Bio-mimetic Péptidos, que nos ayuda a calmar las pieles irritadas. Acciones: Hidratante, Calmante, Anticontaminación, Protección ante la luz azul. Protege contra el estrés oxidativo. Fortalece la barrera de la piel. Regula la producción de sebo. Reactiva los mecanismos de oxigenación. Mejora el resplandor de la piel. Una solución a la piel sin brillo que le da jugosidad y comodidad durante el día. Un gesto para rehidratar la piel y volver al confort absoluto.



### SOLAR PARA PIELES SENSIBLES CON 3D PRO-ALGAE® & CAMOMILA DE APIVITA

Fórmula minimalista con una óptima concentración de filtros e ingredientes, sin fragancia. Diseñado para adaptarse a las necesidades de las pieles sensibles. Protección alta frente a la radiación UVA y UVB con una concentración óptima de filtros. Acción calmante con complejo de camomila. Protección frente al fotoenvejecimiento con 3D PRO-ALGAE® Hidratación con ácido hialurónico y pantenol. Apivita nos trae un año más una amplia gama de Solares. Desde solares para pieles sensibles, pieles grasas, solares antiedad, etc.

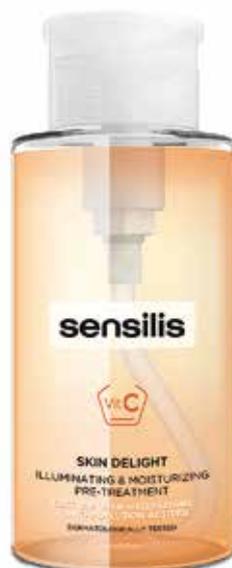
### SKIN DELIGHT DE SENSILIS

Combina estos tres productos en un tratamiento iluminador global. Aplica la esencia y las ampollas a diario y la mascarilla una o dos veces por semana.

**Esencia con activos anti-oxidantes y anti-polución.** El primer paso para potenciar tu tratamiento anti-edad e iluminador. Elimina los signos de fatiga en las pieles apagadas, aportándoles luminosidad gracias a activos de acción energizante, hidratante y suavizante.

**Mascarilla iluminadora, antioxidante y energizante de textura gel.** Formulada con un alto porcentaje de vitamina C estabilizada y ácido hialurónico. Ejerce un tratamiento de choque en pieles apagadas y desvitalizadas, Unificando el tono de la piel.

**Ampolla iluminadora, antioxidante y revitalizante de efecto instantáneo.** Formulada con un alto porcentaje de vitamina C estabilizada, vitamina B3 y complejo vegetal. Aportando luminosidad, firmeza e hidratación al rostro, unificando el tono de la piel y combatiendo los signos de envejecimiento.



## COSMÉTICA

### UNIC30-DAY SKIN MIRACLE SHOT AMPOLLAS DE UNICSKIN

Tratamiento Detox 30 días. Concentrado nocturno Detox, recuperador intensivo de la piel, de 1 mes de duración. Un despertar mágico, al cabo de 30 días, siguiendo los secretos de belleza más eficaces de las mujeres asiáticas.

La fórmula es ideal para pieles exigentes, con evidentes signos de fotoenvejecimiento. Combate la acción de los radicales libres, ejerce una acción blanqueadora sobre manchas provocadas de carácter hormonal o por fotoenvejecimiento, difumina arrugas y líneas de expresión muy marcadas, aportando luminosidad y tersura a la piel.

Fórmula recuperadora intensiva de la piel.

- Potente acción iluminadora y desintoxicante.
- Aclara la piel y unifica el tono. Devuelve el brillo y la luminosidad a pieles intoxicadas.
- Incrementa la firmeza y elasticidad de la piel.
- Disminuye visiblemente las arrugas del rostro, los signos de envejecimiento y ayuda a cerrar poros abiertos.



### CREMA DE NOCHE PEELING MULTIACCIÓN DE URIAGE

Esta crema fundente actúa durante la noche para un efecto peeling revelador de luminosidad. Noche tras noche, la tez se ilumina, la apariencia de las arrugas se difumina, las irregularidades de la piel se atenúan, el grano de la piel se afina.

- Previene y corrige los signos de la edad
- Alisa la piel
- Mejora la oxigenación celular
- Hidrata la piel

## CAPILAR



### PHYTOMILLESIME, CONCENTRADO Y MASCARILLA DE PHYTO

Para cabellos teñidos y con mechas. El concentrado de belleza es un tratamiento extremo. Al restaurar la barrera lipídica del cabello vuelve la fibra más fuerte, resistente y suave. El cabello está perfectamente cuidado, sus escamas alisadas y el color adquiere un brillo incomparable. El color revela una nueva luminosidad, pura, intensa, deslumbrante.

La mascarilla PHYTOMILLESIME alarga la duración de la coloración en cabellos teñidos y con mechas. Triple efecto:

- Limpieza con delicadeza
- Protección y prolongación del color
- Brillo y suavidad



### AMPOLLAS PREMIUN ANTICAIDA ALOPECIAS DIFUSAS DE TRICOBELL

Frena eficazmente la caída, dotando al cabello de mayor vigor y aumentando su grosor. Aumenta la densidad pilosa en el cuero cabelludo de forma notable, consiguiendo un cabello fuerte y sano. Evita la muerte prematura del pelo por falta de alimentación debido a múltiples causas: nervios y estrés, fotoperiodo estacional (otoño y primavera), posparto, anemia, ciertos medicamentos, operaciones, tratamientos de quimioterapia, etc. Además estimula la papila dérmica para regenerar las zonas afectadas por la caída y ancla el pelo al folículo desde su primer día de uso.

# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

 Servicio de dermocosmética

## NAVARRA

### ANSOAIN

**Lecumberri Martínez, Sagrario** 948 135 545    
Canteras, 25

**Beatriz Olaiz - Luis Romero** 948 382 374   
Rafael Alberti, 3

### BARAÑAIN

**Cubillas Barricart, Beatriz** 948 254 733    
Avda. Comercial, 4

**Cubillas Ruiz, José Javier** 948 281 040   
Avda. Rascacielos, 4

### BERA

**Lasarte Goya, Amalia** 948 631 264   
Leguía, 31

### BERRIOZAR

**Úriz Ron, Teresa** 948 354 000    
Etxaburua, 10

**Sánchez Domínguez, Irene** 948 300 208  
Avda. Guipuzcoa, 59.

### BURLADA

**Úriz Peman, M<sup>a</sup> Dolores** 948 131 353   
Ronda de las Ventas, 11

### ERRO

**Urroz Lores, Mayte** 948 768 071    
San Esteban, s/n

### ESTELLA

**Echeverría Garisoain, Rosa** 948 546 534    
Paseo Inmaculada, 70

**Torres Echeverría, M<sup>a</sup> José** 948 546 284    
Espoz y Mina, 1

### ETXARRI ARANATZ

**Bakaikoa Ormazabal, Virginia** 948 462 009   
Burundabide, 3

### EULATE

**Aguirre Ramirez, M<sup>a</sup> Florinda** 948 543 804  
Mayor, 116

### FUNES

**Cantó Martínez, M<sup>a</sup> Luisa** 948 754 534   
Avda. de Peralta, 9

### GORRAIZ

**Iraizoz Irigoyen, Ana** 948 337 313   
Plaza Castillo de Gorraiz, 8

### HUARTE

**Blanco Ruiz, Ildelina** 948 332 175    
Zubiarte, 26

### LESAKA

**Alzate Bazterretxea, Olga** 948 637 269   
Plaza Bittiria, 3

### MENDAVIA

**Pardo Garde, Eulogio** 948 695 202  
Augusto Echeverría, 36

### MILAGRO

**Áriz Martínez, Íñigo** 948 861 271    
Avda. San Juan 15 bajo

### MUTILVA BAJA

**Alzqueta Pellicer, María** 948 234 170    
Mayor, 2

### NOAIN

**Garisoain Otero, Ana** 948 318 059    
Real, 27

### OLITE

**Salanueva de la Torre, Cristina** 948 741 750    
La Estación, 1 bis

### OTEIZA

**Aznárez Clemente, Esteban José** 948 536 200  
San Miguel, 17

### PAMPLONA

**Autobuses (Leyre Atozqui)** 948 213 107    
Estacion de Autobuses

**Bañuelos Valderrama, Zuriñe** 948 259 948   
C/ Doctor Galán 2

**de Fuentes Pérez, Natalia** 948 164 062    
Martín de Zalba, 7

**M<sup>a</sup> J. Garralda-B. Fernández de Aguirre** 948 136 783   
Joaquín Beunza, 39

**Farmacia Heras** 948 234 079    
Pico de Ori, 8

<b>Farmacia Izarbe</b> Adela Bazo, 10	948 591 878		
<b>García Lipuzcoa, Adriana</b> Navarro Villoslada, 12	948 244 376		
<b>Hernández González, Cristina</b> Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520		
<b>Iriarte Iribarren, Cristina</b> Esquíroz, 20	948 267 148		
<b>Jáuregui Nazabal, Clara</b> Conde de Rodezno 13	948 231 733		
<b>Khayat, Raid</b> Remiro de Goñi, 2	948 072 426		
<b>Cristina Labat-Ana Fernández</b> Isaba, 18	948 382 394		
<b>Lorca Díaz, Inés</b> Irunlarrea, 5	948 174 419		
<b>Martín Sedano, M<sup>a</sup> Asunción</b> Cuenca de Pamplona 53	948 315 509		
<b>Martínez Eslava, María</b> Pza. S.an Juan de la Cadena, 3	948 365 799		
<b>Noain Yoldi, Marianela</b> Monasterio de Urdax, 3	948 254 586		
<b>Ojer Martínez, Raquel</b> Monasterio de Irache, 16	948 258 580		
<b>Olloqui Larumbe, Olga</b> Pedro Aranaz, 8.	948 249 592		
<b>Ruiz Bacaicoa, Javier</b> Plaza del Castillo, 25	948 221 624		
<b>PUENTE LA REINA</b>			
<b>González Valencia, Javier</b> Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055		
<b>SANGÜESA</b>			
<b>López Santamaría, Tomás</b> Mayor, 77	948 870 659		
<b>SARRIGUREN</b>			
<b>Susana Narro - Francisco Martínez</b> Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780		
<b>TAFALLA</b>			
<b>Arrondo Arbea, Feli</b> San Isidro, 34	948 703 223		
<b>UHARTE ARAKIL</b>			
<b>Azurmendi López, Garbiñe</b> Felipe Gorriti, 9	948 464 233		
<b>VILLAFRANCA</b>			
<b>Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina</b> Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248		
<b>VILLATUERTA</b>			
<b>Araiz Martínez, Maria Puy</b> Mayor, s/n	948 541 105		
<b>VILLAVA</b>			
<b>Ignacio Donézar - M<sup>a</sup> Carmen Gil</b> Las Heras, 7 bajo	948 071 566		

**GUIPUZCOA****ANDOAIN**

**Zatarain Gordo, Ana Elisabet** 943 590 802  
Pza. Elizondo, 6

**SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA**

**Farmacia Cabezudo** 943 275 448    
San Francisco 54

**Farmacia Olano** 943 219 412   
Dr. Marañón, 34

**TOLOSA**

**Olarreaga Aramburu, Marta** 943 672 438   
Martin Jose Iraola, 10

**ZARAUZ**

**Noemí Gallo - Zalao Gallo** 943 134 019  
Zigordia, 17

**LA RIOJA****ARNEDO**

**Rincón Farmacéuticos S.C.** 941 380 879    
P<sup>o</sup> Constitución, 58

**CALAHORRA**

**Seminario Echeverría, M<sup>a</sup> Ángeles** 941 147 401  
C/ José M<sup>a</sup> Garrido, 10

**QUEL**

**Hernández Rivero, Rodolfo** 941 392 034    
Avda Santa Cruz 2 bis

**Servicio de asesoramiento  
dermocosmético**

En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

Gracias a esta tecnología y a nuestras asesoras especialistas en dermocosmética realizamos un análisis integral del estado de la piel y pautamos el tratamiento adecuado para cada persona en cada momento.

En las consultas de revisión valoramos los resultados obtenidos y si es necesario, se adapta el tratamiento a la nueva situación.



**¿Quieres que te hagamos  
un diagnóstico?**

Entra en nuestra página web  
y solicita cita para tu primera  
consulta.

# CONSULTA A TU farmacéutic@



Cada día muchas personas acuden a su farmacia para consultar a su farmacéutico/a sobre cuestiones relacionadas con la salud. A través de la revista queremos recoger algunas de estas consultas para ponerlas en común. Puedes escribirnos a [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com) y hacernos llegar tu pregunta. Cada número publicaremos una selección de las consultas planteadas, que serán resueltas por uno/a de los/as farmacéuticos/as titulares de las farmacias del Grupo Sanifarma.



Garbiñe Azurmendi López

## FARMACIA GARBIÑE AZURMENDI

Felipe Gorriti, 9, Uharte Arakil



Íñigo Ariz Martínez

## FARMACIA ARIZ MARTINEZ

Avda. de San Juan, 15. Milagro (NAVARRA)

... **Andrea Ezquerro (32 años):**

**Siempre tengo síntomas relacionados con la alergia al polen, estornudos, congestión nasal, lagrimeo... ¿Cómo puedo prevenirlo o tratarlo?**

**R.-** Para la prevención lo primero es evitar el contacto con el alérgeno, y para ello existen una serie de medidas, como por ejemplo evitar la exposición aérea en los momentos de mayor concentración, que son a primera y a última hora del día, evitar abrir las ventanas de casa a esas horas, evitar actividades que levanten el polen, por ejemplo barrer la terraza, cortar el césped...

En segundo lugar, y siempre pautado por un especialista, existen las vacunas antialérgicas que ayudan a que los síntomas alérgicos sean más leves.

Para el tratamiento está disponible todo un arsenal terapéutico a base de antihistamínicos orales, nasales y oftálmicos para cubrir todos los síntomas relacionados con la rinitis alérgica

Uno de los efectos secundarios de los antihistamínicos es la somnolencia, sequedad de boca, etc. Pero también existen productos a base de aceites esenciales que no tienen esos efectos secundarios de los antihistamínicos y que también se pueden usar tanto para la prevención como para tratar los síntomas, sólo o en combinación con los antihistamínicos, dado que ayudarían a aumentar la eficacia terapéutica.

... **Antonio López (67 años):**

**Siento mucho picor en brazos y piernas, incluso enrojecimiento y descamación, ¿qué puedo hacer?**

**R.-** Con la edad, la piel produce menos cantidad de grasa, se reduce el grosor de la misma perdiendo elasticidad y provocando sequedad. También la exposición prolongada a sistemas de calefacción en invierno, que disminuyen la humedad en el ambiente, acentúa la sequedad de la piel, junto con el uso de algunos jabones y detergentes.

El uso continuado de ciertos medicamentos (diuréticos) o de tratamientos farmacológicos (radioterapia) también pueden ser causa de xerosis o piel seca. Y por supuesto, la falta de hidratación externa.

Los síntomas de la xerosis son precisamente los que reporta, rugosidad, descamación y picor, que aumenta según el grado de la sequedad.

Para tratarla, se recomienda hidratación de forma continuada con lociones corporales que contengan urea, panthenol, aceite de oliva, aceite de argán o manteca de karité, etc. Evitar permanecer con la piel húmeda después del baño o ducha, secando la piel a pequeños toques con una toalla. No podemos olvidar tampoco beber agua (entorno a 1.5 - 2 litros diarios), una correcta nutrición y evitar el alcohol y tabaco. Debemos proteger la piel de agresiones externas como el viento, el sol y el frío continuado.

ioma  
PARIS

MA CRÈME

40 257 fórmulas a medida  
Y tú, ¿cuál es la tuya?



Nº1 de la Cosmética Personalizada\*

M

C

MADE with CARE



#Made  
with  
Care