

# Sanifarma

OCTUBRE 2020

*farmacias a tu servicio*



9900001603228

19

## *Vuelta al cole saludable*

### *Deporte*

Fuente de salud en  
tiempos de Covid-19

8

### *Mayores*

Servicios específicos  
desde la farmacia

10

### *Repara tu piel*

Consejos y tratamientos  
tras el verano

12

### *Caída del cabello*

Relación con la Covid-19  
y cómo prevenirla

16

ioma  
PARIS

# Soft Peeling

Bálsamo en Aceite Exfoliant



**EL PLACER DE UN MASAJE  
PARA UNA EXFOLIACIÓN SUAVE**

Nº1 de la Cosmética Personalizada\*

# ÍNDICE

**VUELTA AL COLE**  
Consejos saludables

4

**DEPORTE**  
Su papel en nuestra salud

8

**DÍA DE LOS MAYORES**  
Servicios en la farmacia

10

**REPARAR LA PIEL**  
Consejos tras el verano

12

**SALUD DENTAL**  
Entrevista al Dr. José Ignacio Zalba

14

**CAÍDA DEL CABELLO Y COVID-19**  
Relación y consejos

16



**COSMÉTICA**

18

**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:

La vuelta a las rutinas tras el verano es el momento perfecto para implantar hábitos saludables que nos ayuden a reforzar nuestro sistema inmunitario y mejorar nuestro estado de salud.

El regreso al cole ha estado marcado este año por la **Covid-19**. En las Farmacias Sanifarma estamos informando y asesorando a la población desde el inicio de la pandemia sobre las medidas higiénico-sanitarias para prevenir su propagación. En el mes de septiembre, estos consejos se han centrado en la población en edad escolar.

En el transcurso de la campaña de la **Vuelta al Cole** se han atendido numerosas consultas, sobre todo en lo que respecta a las mascarillas y a la elección de la más adecuada para cada niño/a. Recogemos en este número de la revista algunas de las recomendaciones que se han trasladado desde la farmacia, sobre todo en cuestiones como la higiene, la alimentación, el ejercicio físico, el descanso...

En la revista tratamos también otros temas relacionados con nuestra salud, como **la importancia del deporte o la salud bucodental de los/niños**. Junto con nuestras propuestas en Cosmética para el cuidado de la piel y el cabello y una interesante entrevista sobre la relación entre la Covid-19 y la alopecia difusa, tanto en hombres como en mujeres.

Además, el 1 de octubre se celebra el **Día Internacional de las Personas Mayores** y por este motivo dedicamos un reportaje a repasar los servicios que ofrecemos a este colectivo desde la farmacia. Controles de salud (tensión arterial, de glucosa, de colesterol, etc.), organizador de medicación semanal, asesoramiento sobre ayudas técnicas en casa y servicios asistenciales, etc.

Aprovecho para recordaros una vez más 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**



# Vuelta al cole

## Su salud

la asignatura más importante

*La vuelta al cole es un buen momento para implantar hábitos saludables y retomar los cuidados y rutinas en ámbitos como la alimentación, el sueño, la actividad física....*

*Tu farmacéutico/a, como profesional sanitario de proximidad, puede asesorarte sobre cómo realizar una vuelta al cole saludable.*

Durante el mes de septiembre, las Farmacias Sanifarma han desarrollado una **campana informativa con consejos para hacer una vuelta al cole saludable**. En el transcurso de la misma se han repartido folletos con consejos y recomendaciones y se han realizado diferentes promociones en artículos de higiene como mascarillas, geles hidroalcohólicos, etc. así como en suplementos orales para reforzar las defensas y el sistema inmumológico de los más pequeños.



*El regreso a las rutinas después del verano supone una oportunidad de adoptar hábitos saludables que nos permitan afrontar los meses de invierno en las mejores condiciones de salud. En el caso de los niños, la vuelta al cole ha estado marcada este año por la **crisis sociosanitaria ocasionada por el coronavirus (Covid-19)**. Mascarillas, geles hidroalcohólicos y distancia de seguridad son los tres ejes en los que ha centrado la prevención de la Covid-19 en las aulas. De hecho, el llamado “neceser de la vuelta al cole” se ha convertido en un imprescindible en la mochila escolar.*

## ✓ Mascarillas

Los niños de más de seis años deben llevar mascarilla en todas las instalaciones del centro educativo. Según destacan desde la Organización Mundial de la Salud, “los niños que gozan de buena salud en general pueden usar una mascarilla no médica o de tela”. Estas son las **mascarillas higiénicas reutilizables**. Asegúrate de que cumplan la norma UNE 0065:2020 y vigila el número máximo de lavados que soportan sin perder poder de filtración. El uso de este tipo de mascarillas está aconsejado para cuatro horas, por lo que tendrás que proporcionar al niño/a una de repuesto para la jornada escolar.

Los/as niños/as también pueden usar **mascarillas quirúrgicas** de un solo uso (han de cumplir la norma UNE-EN 14683:2019). Se recomienda usarlas también durante un máximo de cuatro horas, siempre que no se mojen o deterioren, en cuyo caso habrá que sustituirlas antes de ese periodo.

Sólo en el caso de niños que por su patología se incluyan dentro de grupos de riesgo, lo más recomendable son las **mascarillas FFP2**, por tener un poder de filtración superior a las anteriores.

Sobre su colocación, se recomienda que sea un adulto responsable quien se asegure de su uso correcto: El adulto que proporciona la mascarilla debe asegurarse de que sea del tamaño correcto (fíjate en la talla) y de que cubra suficientemente la nariz, la boca y la barbilla del niño.

Es muy importante enseñar al niño cómo tiene que ponerse la mascarilla,  **cubriéndose nariz, boca y mentón** y qué cosas no debe hacer, como tocar la parte delantera de la mascarilla o dejarla reposar en la barbilla. Además, deberán guardarla en una bolsa o recipiente y no compartirla con otras personas.

Recuerda que tanto las mascarillas quirúrgicas como las higiénicas de tela deben cambiarse **cada 4 horas**. La humedad generada por el uso continuado, junto con otros factores, hace que a partir de ese tiempo no pueda garantizarse totalmente su eficacia de filtración frente al coronavirus.

Tu farmacéutico/a puede asesorarte sobre las diferentes opciones de mascarillas infantiles disponibles ¡pregunta en tu farmacia!

## ✓ Alimentación y sueño

La alimentación y el sueño son otros de los pilares de la salud de los /as niños y adolescentes en la vuelta al cole.

Se recomienda que coman de forma sana y variada, con una dieta **rica en frutas y verduras, carne, pescado y cereales**, y repartida en cinco comidas diarias. Recuerda que puedes complementar la dieta con suplementos vitamínicos, que contribuyen a aportar un extra de energía. Existen muchas opciones (jalea real, suplementos multivitamínicos con vitamina C, E, con zinc, etc.).

# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## MI PROTECCIÓN EXTRA AROMAFORCE - PRANABB



Pide consejo a tu farmacéutico

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



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



[@PRANAROM\\_ES](https://www.instagram.com/PRANAROM_ES)

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

La jalea real, por ejemplo, estimula el metabolismo y aumenta la resistencia al cansancio, potenciando las defensas frente a enfermedades e infecciones. Pregunta a tu farmacéutico/a sobre las diferentes opciones disponibles.

Es importante ajustar los horarios de las comidas a los horarios, dando una importancia especial al desayuno.

## ✓ Sueño

En lo que respecta al descanso, es fundamental para el crecimiento del/la niño/a o adolescente. También le ayudará a mejorar su rendimiento. Se recomienda que duerman **entre 9 y 10 horas**, manteniendo un horario regular de descanso y evitando los dispositivos electrónicos en las últimas horas del día.

## ✓ Salud de la espalda

El exceso de peso de las mochilas escolares es uno de los principales enemigos de la salud de la espalda de los niños.

Hay que procurar que **el peso de la mochila no exceda el 10% del peso corporal** del/la niño/a y optar por mochilas con tirantes anchos, vigilando que queden bien ajustadas a la espalda.

La mitad de los niños y siete de cada diez niñas de entre 13 y 15 años padecen dolor de espalda. Para evitar su aparición es fundamental practicar ejercicio físico, aligerar la mochila y evitar el reposo en caso de molestia. De hecho, el reposo se asocia a una reducción del tono muscular que hace que se incremente la posibilidad de que el episodio de dolor de espalda vuelva a repetirse o que se alargue en el tiempo una vez que lo tiene el niño.

En lo que respecta a las mochilas, además de controlar que no pesen demasiado, los especialistas recomiendan distribuir adecuadamente el peso; empujar en vez de arrastrar las de carrito con ruedas y elegir tirantes anchos en las de colgar.

En el caso de optar por mochilas tipo carrito, es preferible que lleven un asa fija regulable a la altura de cada niño. A la hora de subir escaleras, se recomienda que si el trolley tiene asas, se coloque en la espalda. Si no, hay que coger la mochila en los brazos pegándola lo máximo posible al cuerpo.

## ✓ Ejercicio físico

Para tener una vuelta al cole lo más saludable posible es necesario integrar la actividad física en la vida diaria de nuestros hijos. Con la vuelta a las rutinas hay que reservar un tiempo para hacer ejercicio físico de forma regular.

El ejercicio contribuye al **desarrollo físico y cognitivo** de los/as niños/as. Además, les ayuda a prevenir la obesidad y a conciliar el sueño y garantizar el descanso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda **una hora de ejercicio físico moderado al día**, para niños de entre 5 y 17 años.

Desde la OMS destacan además que **“la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud”**. “La actividad física diaria -señalan- debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.”

## ✓ Higiene

La higiene es fundamental para prevenir infecciones. Su importancia este año es aún más evidente como herramienta de **prevención frente a la Covid-19**.

Es muy importante que los niños se laven las manos con agua y jabón de forma regular. Hay que enseñarles a hacerlo de forma adecuada, aplicando suficiente jabón y dedicando un tiempo a enjabonar tanto el dorso como las palmas, así como la zona interdigital y las uñas, llegando hasta las muñecas.

Tras la higiene se puede reforzar la **desinfección con geles hidroalcohólicos**.

En este capítulo es muy importante también incidir en la importancia de lavarse los dientes al menos tres veces al día para proteger la salud bucodental de los/as pequeños/as.

## ✓ Piojos

Aunque este año esta preocupación ha pasado a un segundo nivel, la vuelta al cole suele ir acompañada del regreso de los piojos. Según los datos del Ministerio de Sanidad, entre el 4,9% y el 14% de los niños en edad escolar ha tenido piojos alguna vez.

Si observas que el/la niño/a se rasca la cabeza reiteradamente, **revisa su pelo sobre todo en la zona de la nuca y detrás de las orejas**. Utiliza una lendreras y ten en cuenta que con el cabello húmedo los piojos se mueven con mayor dificultad por lo que te resultará más fácil detectarlos.

Tu farmacéutico/a te asesorará sobre diferentes soluciones pediculicidas (lociones, champús, repelentes etc.) para prevenir y/o eliminar liendres y piojos.

En caso de que confirmar la presencia de piojos, se recomienda aplicar el producto con el cabello seco y realizando un ligero masaje, dejarlo actuar y a continuación (pasados entre 10 y 15 minutos) retirarlo y lavar y aclarar el cabello sin usar secador.

Para terminar, debe pasarse de nuevo sobre el pelo la lendreras, para retirar los piojos muertos y las liendres, operación que habrá de repetirse cada dos días, hasta asegurar completamente que no haya piojos. Se recomienda repetir todo el proceso una semana después para asegurarse de la total eliminación de piojos y liendres.

Y recuerda, no se debe usar un pediculicida si no se confirma que existen piojos, ya que se pueden generar resistencias.

# DEPORTE

## y su papel en la salud

“Estamos sentados esperando a que llegue la vacuna frente a la Covid-19 en lugar de salir y tratar de mejorar nuestra salud”



Iñigo García Echechipia

### IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

*La pandemia ha puesto en evidencia que existe un alto porcentaje de la población que tiene un estilo de vida poco saludable.*

*El deporte es, junto con la alimentación, una de las herramientas que tenemos para mejorar nuestra salud y reforzarla hasta que llega una vacuna efectiva frente a la Covid-19.*

#### Revista Sanifarma.- ¿Qué medidas habéis adoptado en Onfitness frente a la Covid-19?

**Iñigo García Echechipia.-** Para empezar, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, antes de la apertura realizamos una **desinfección completa de todos los elementos del gimnasio** a cargo de una empresa externa autorizada además de que todos los trabajadores recibimos una formación específica en materia de seguridad.

En cuanto a los medios, existen repartidas por toda la instalación y a disposición de los clientes, estaciones de gel hidroalcohólico desinfectante, papel y alfombrillas para la higienización del calzado. Quincenalmente realizamos una desinfección por nebulización por una empresa externa y tres desinfecciones por pulverización en todas las zonas, por personal interno.

Además, la colaboración de todos los socios/as es muy importante ya que es obligatoria la desinfección después de cada uso de todo el material utilizado así como es obligatorio el uso de mascarilla en todas las zonas de tránsito y de un calzado diferente al que traemos de la calle.

Hemos reorganizado todo el programa de actividades dirigidas para evitar aglomeraciones y tránsitos innecesarios y para que se pueda **respetar siempre la distancia de seguridad**.

En Onfitness tenemos la suerte de disponer de salas muy amplias y la posibilidad de **ventilación natural** por lo que hemos podido cumplir la restricción de aforos sin ningún tipo de problema.

Además, me gustaría resaltar que el índice de contagios en centros deportivos a nivel nacional ha sido por el momento muy bajo, y desde luego no mayor que en otros espacios. Nosotros por el tipo de servicio que ofrecemos estamos acostumbrados a poner el foco en la limpieza y desinfección, por lo que adaptarnos a las nuevas normativas no nos ha costado mucho.

Nuestro compromiso con el bienestar y la salud ha sido siempre parte de nuestros valores y ahora más que nunca se hace visible al convertir el espacio de entrenamiento en un espacio del que nuestros socios puedan disfrutar con tranquilidad.



**R. S.- ¿De qué forma puede ayudarnos el deporte en la situación actual?**

**Í. G. E.-** La pandemia ha puesto de manifiesto que existe un alto porcentaje de la población que todavía tiene un estilo de vida poco saludable y en muchos casos el permanecer tanto tiempo en casa lo ha acentuado.

En el anterior número de la revista ya hablamos sobre **la relación entre el deporte y la mejora de la respuesta inmune del cuerpo**, es decir, ahora más que nunca tenemos que tomar conciencia de nuestro estado de salud y hacer cosas que lo mejoren. Está demostrado que la COVID-19 se muestra mucho más agresiva y tienen muchas más posibilidades de sufrir complicaciones en pacientes con sobrepeso y con enfermedades asociadas al sedentarismo.

Los gimnasios sin duda pueden ayudar a prevenir la COVID-19 y disminuir su impacto.

Estamos todos sentados esperando a que llegue una vacuna en lugar de salir y tratar de mejorar nuestra salud siendo activos y cuidando nuestra alimentación.

**R. S.- Cómo ha afectado este cambio de vida tan importante a nuestra salud mental?**

**Í. G. E.-** A estas alturas nadie pone en duda de los efectos psicológicos de la pandemia sobre gran parte de la población.

El aumento de la ansiedad, depresión y estrés, es ya una evidencia así como el sentimiento de soledad en personas que han permanecido en situaciones de aislamiento.

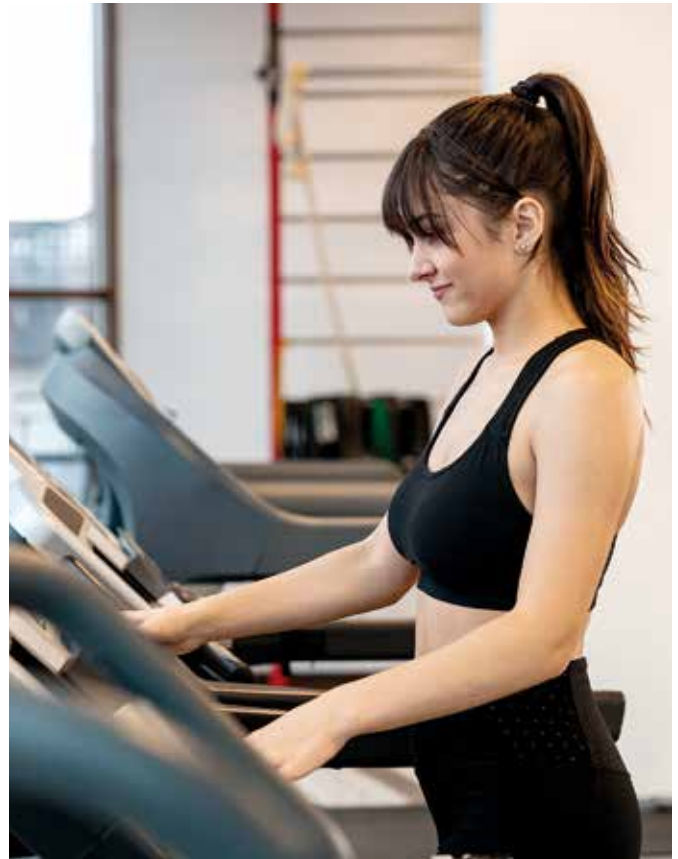
**La práctica de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre la ansiedad y mejora el estado de ánimo.** Estos efectos se han observado en diferentes edades (niños, jóvenes, adultos y ancianos) y en ambos sexos. Los beneficios se aprecian tras una sesión puntual de ejercicio y también con la práctica regular de actividad física.

El deporte una vez más, en estos casos, es un remedio al alcance de nuestra mano. Hacer al menos 30 minutos de ejercicio por día entre tres y cinco veces por semana puede mejorar de forma considerable nuestra salud mental.

**R. S.- ¿Cuáles serían los pasos a dar para una persona que quiere empezar a hacer ejercicio en Onfitness?; Hacéis un estudio inicial?; Qué factores analizáis?**

**Í. G. E.-** A través del primer contacto con el cliente determinamos ya si es un "novato" o si tiene experiencia deportiva. Dependiendo de su nivel de capacitación le dirigimos a través de un proceso u otro. La diferencia fundamental va a ser la cantidad de apoyo y seguimiento que le realizaremos durante el primer año.

Este año, como novedad en Onfitness hemos introducido un **programa anual de trabajo para personas que empiezan desde cero** o necesitan una motivación extra para entrenar. Queremos acompañarles en todo el trayecto y trabajar juntos para que el cliente cumpla sus objetivos.



Este "plan" tiene tres fases y en cada fase nos centramos en cumplir unas metas.

- **Primera Fase:** "el objetivo es conseguir que venga **12 veces en un mes para generar un hábito**". Incluye una valoración inicial de estado de forma física a través de nuestro escáner corporal Styku.

Durante estos tres meses el cliente además realizará una vez a la semana una actividad que hemos creado para ellos, "BeOn". En esta clase la progresión de los ejercicios es gradual y se trabaja la técnica de forma detenida para que puedan incorporarse más rápidamente al resto de las actividades.

- **Segunda Fase:** en esta se pueden apreciar cambios físicos, **pérdida de grasa, mejora del tono muscular**, menos riesgo de abandono. Se redefinen objetivos y se vuelve a hacer una medición con escáner corporal.

- **Tercera Fase:** se produce la **consolidación de los resultados y el éxito**. A partir de aquí el cliente puede volar solo ya que consideramos que le hemos dotado de las herramientas y la motivación para realizar cualquier actividad. Después del año consideramos que la práctica del físico puede actuar ya como preventivo en muchas enfermedades como la osteoporosis, Alzheimer...

Nuestra experiencia de muchos años trabajando en generar adherencia al ejercicio físico nos ha ayudado a dar forma al programa. Hemos comprobado que dándoles mucho apoyo al principio, que es cuando más lo necesitan y sobre todo la medición de resultados de forma continua, son garantía de éxito en la mayoría de los casos.

## EL RINCÓN DEL MAYOR

1 de octubre

# *Día Internacional de l@s* **mayores**

*La Covid-19 ha golpeado duramente a las personas mayores. Junto a las altas tasas de mortalidad registradas en las residencias, la soledad y el miedo han afectado de lleno a la salud y al bienestar de este colectivo. Desde la farmacia queremos **asesorar y acompañar** a estos pacientes, **informándoles** y **ayudándoles a cuidar y vigilar su salud.***

**L**a soledad y el aislamiento que ha supuesto el confinamiento para muchas personas mayores ha pasado factura a su salud. Durante la crisis sociosanitaria suscitada por el coronavirus (Covid-19) muchos/as mayores han acudido a la farmacia en busca de información, ante la dificultad para ser atendidos en los centros de salud y falta de información sobre la Covid-19.

Buscaban información sobre mascarillas, geles hidroalcohólicos y también sobre otras cuestiones relacionadas con la salud.

Desde Sanifarma siempre hemos mantenido que el farmacéutico, como profesional de la salud cercano y conocedor del día a día de sus pacientes, puede desempeñar un papel fundamental en la detección de necesidades y en el asesoramiento para la implantación de soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas mayores.

Este colectivo, especialmente las personas con enfermedades crónicas, deben realizarse periódicamente algunos controles de salud. Determinaciones de tensión arterial, de glucosa, colesterol, etc.

## ORGANIZADOR DE MEDICACIÓN

Desde la farmacia también podemos supervisar su medicación. Para prevenir los olvidos, en las Farmacias Sanifarma contamos con un servicio específico: el **Organizador de la Medicación Semanal**.

Se trata de un **sistema personalizado de dosificación** que consiste en un contenedor cerrado en el que el farmacéutico prepara a cada paciente los comprimidos o cápsulas que debe tomar en función del día de la semana y del horario (desayuno, comida, cena o noche).

El sistema se realiza siguiendo una técnica validada que garantiza la calidad del producto, así como la estabilidad y la dosis correcta de los diferentes medicamentos siempre de acuerdo con las pautas prescritas por el médico. No hay que obviar que para que un medicamento sea eficaz es importante tomarlo de forma correcta. Los pacientes polimedicados, especialmente si son ancianos, tienen serias dificultades para cumplir de forma adecuada con las dosis y los horarios prescritos.



Podéis ampliar esta información en nuestra web:  
[www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com)

## AYUDAS A LA VIDA DIARIA

En las Farmacias Sanifarma ofrecemos también diferentes ayudas a la vida diaria, con especial hincapié en **soluciones técnicas para las personas mayores y sus cuidadores** (andadores, gruas, incontinencia, etc.)

También colaboramos con **TeseoNavarra**, una empresa navarra de **Trabajo Social y Terapia Ocupacional a Domicilio**, que analiza y diagnostica las necesidades del paciente en su día a día y garantiza y supervisa su autonomía y bienestar en su propia vivienda. Su principal objetivo es fomentar la calidad de vida de estas personas a través de la potenciación de su autoestima y su autonomía.

TeseoNavarra, ofrece una serie de servicios dirigidos a garantizar **la autonomía de los más mayores**. Desde el apoyo en actividades básicas de la vida diaria, al trabajo a nivel cognitivo mediante talleres de psicoestimulación (dirigidos a restablecer, rehabilitar frenar el proceso evolutivo de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias) y a nivel funcional con talleres ocupacionales.

Entre sus servicios figuran Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicología y Trabajo Social, tanto en el centro como en el domicilio, para fomentar la estimulación cognitiva, la recuperación funcional y bienestar emocional de las personas, apoyo a familiares en el proceso y talleres en centros externos.



Podéis ampliar esta información en su web:  
[www.teseonavarra.com](http://www.teseonavarra.com)

# Reparar la piel

*Tras el verano, la salud de nuestra piel se ve deteriorada por la exposición al sol, al mar y al cloro. Sumado a los excesos en la alimentación y este año, con el añadido del estrés vivido por la COVID-19 y el confinamiento al que nos vimos sometidos en primavera, y por el uso continuado de mascarillas que produce un incremento importante de dermatitis de contacto. Repasamos algunos cuidados y tratamientos para reparar la piel tras los excesos.*

Patricia de Siqueira



## DRA. PATRICIA DE SIQUEIRA

Médico Estético en Clínica Cross

*La situación que hemos vivido en los últimos meses ha pasado factura a nuestra piel. Los tratamientos en cabina, junto con los cuidados diarios en casa son fundamentales para recuperar la piel y devolverle la vitalidad perdida en los meses de verano.*

**Revista Sanifarma.- En esta época del año es habitual la preocupación por las manchas producidas por el sol y la deshidratación ¿Habéis notado alguna diferencia en la demanda de estos servicios este año por la COVID-19?**

**Dra. Patricia de Siqueira-** Todos los años tras el verano empezamos a hablar de los problemas ocasionados por el exceso de sol, piscina, playa y la alimentación, que repercute en la salud de nuestra piel.

Este año con todo lo que hemos vivido a partir del mes de marzo, se han sumado muchos otros factores como **el estrés, el uso de mascarilla y el consumo de alimentos azucarados.**

En mi consulta de medicina estética atiendo todos los días a pacientes con quejas por el aspecto de la piel, que va desde la deshidratación por la exposición solar hasta la aparición de dermatitis de contacto por el uso de las mascarillas.

Afortunadamente no he atendido a pacientes con lesiones producidas por la Covid 19 pero es también una realidad en las consultas médicas que hay que tener en cuenta a la hora de diagnosticar una afección de piel.

**R. S.- ¿Qué recomendaría para recuperar la piel?**

**D.P.S.-** Nuestra recomendación sigue siendo el **cuidado diario y el uso de buena cosmética** domiciliaria para paliar los efectos nocivos de tantos agentes agresores y una evaluación por un profesional cualificado.

Como tratamientos puramente estéticos la **higiene facial en cabina** post verano es la primera y de fundamental importancia para restaurar el equilibrio óptimo de la piel, eliminar las células muertas y recuperar la hidratación adecuada para cada tipo de piel. No obstante, en un enfoque médico estético, me gusta analizar a los pacientes de forma individualizada porque cada piel necesita un tipo de cuidado.

Después de la higiene facial realizada por un buen profesional, algunas pieles pueden necesitar una exfoliación más profunda como **peelings químicos** para eliminar la piel dañada y estimular de manera efectiva la renovación celular para obtener una piel sana. Ese tipo de tratamiento es uno de los más efectivos y suele ser la primera línea de tratamiento médico estético. A partir de ahí se podría aplicar un **cóctel de vitaminas** para que la piel nueva reciba todos

los nutrientes necesarios para la formación de colágeno de buena calidad.

En el caso de los pacientes que presentan **acné o dermatitis producida por el uso de mascarillas** podríamos aconsejar tratamientos tópicos, pero también orales para garantizar la efectividad del tratamiento y conseguir una piel libre de granos y evitar las secuelas que estos conllevan.

Las arrugas y las manchas también son quejas frecuentes porque aparecen o se acentúan con el período vacacional y un buen tratamiento médico estético puede ayudar a su desaparición utilizando láseres y rellenos dérmicos.

Mi recomendación a nivel general sigue siendo la **hidratación** con el mínimo de 1,5 litros de agua diarios, una **buena alimentación** con aporte suficiente de nutrientes y libre de alimentos procesados y precocinados, suplementación si es necesario, **cuidado diario con buena cosmética** específica para cada tipo de piel y **asesoramiento de un especialista** para la garantía de una piel saludable y estéticamente perfecta.

Tener una piel luminosa, libre de imperfecciones y sana es el sueño de todos y gracias a la diversidad de tratamientos y productos disponibles en el mercado eso ya es posible.



## SERVICIO DE ASESORAMIENTO DERMOCOSMÉTICO

Las **farmacias Sanifarma** ofrecen un **servicio de asesoramiento dermocosmético personalizado** a través del cual especialistas en Dermocosmética realizan el diagnóstico, propuesta de tratamiento y seguimiento del estado de la piel.

Para realizar el diagnóstico inicial contamos con la **tecnología de IOMA SPHERE™**, que nos permite analizar la piel a través de imágenes cutáneas. En tan solo 15 segundos obtenemos una «fotografía» instantánea de la piel, gracias a 5 imágenes en alta resolución que revelan sus imperfecciones.

Con el diagnóstico en la mano, nuestro equipo de especialistas en Dermocosmética te propondrán un tratamiento personalizado y pautará las sesiones de seguimiento en las que evaluará los resultados.

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

Entra en [www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com) y solicita cita para tu primera consulta.



# CREA EL FUTURO DE TU PIEL BEE RADIANT

potenciado con peonía blanca y propóleo patentado\*\*



nuevo

HASTA UN 99% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL

87%\* PIEL MÁS UNIFORME  
PIEL MÁS LUMINOSA



[www.apivita.com](http://www.apivita.com)

POLLINATE BEAUTY

José Ignacio Zalba



# Salud dental

---

*Desde las edades más tempranas es fundamental inculcar a los niños la importancia de la salud de la boca y los dientes manteniendo unos buenos cuidados e higiene buco-dental.*

*Conocer las medidas preventivas para cuidar la salud buco-dental en cada etapa y llevarlas a cabo reduce considerablemente la necesidad de someterse a tratamientos invasivos o dolorosos y mejora el estado general de salud.*

**Revista Sanifarma- ¿Cuándo hay que realizar la primera visita al dentista?**

**José Ignacio Zalba.-** La Academia Americana de Odontología Pediátrica recomienda hacer la primera visita al dentista el primer año de vida y que posteriormente se realice al menos una revisión anual. En esta primera visita es el momento de corregir a tiempo malos hábitos o alteraciones funcionales que afecten al crecimiento, se revisan encías, la presencia de caries incipientes, y se introducen desde temprano buenas medidas de higiene.

En Navarra existe el programa de asistencia dental infantil (PADI) que facilita estas visitas, además de ciertos tratamientos, al resultar cubiertas por el sistema sanitario a partir del año en que van a cumplir 6 años.

**R. S.- Entonces ¿hay que empezar a cuidar las piezas de leche?**

**J.I.Z.-** El cuidado del diente de leche previene la enfermedad dental en los definitivos. Preparamos el terreno, la boca, ya que, los problemas que nos encontremos en estos dientes nos avanzan el perfil de problemas buco-dentales que va a tener el individuo y poder así introducir medidas de prevención personalizadas. Un ejemplo, si tenemos caries en estas piezas si no nos protegemos aparecerán en los dientes definitivos.

**R. S.- ¿Pero tan temprano hay problemas?**

**J.I.Z.-** Hemos visto que las alteraciones ya se instalan desde estas primeras etapas de la vida, y con el pasar de los años se agravan y se hacen más visibles, lo que obligará a tratamientos más tardíos, complejos e invasivos.

El tratamiento precoz es más simple, corto y con mejores resultados. Por ejemplo es más sencillo corregir un problema de oclusión en la infancia que durante la edad adulta.

**R. S.- Y más tarde por ejemplo en la adolescencia ¿qué pasa?**

**J.I.Z.-** Es una época clave, la dentadura es ya prácticamente definitiva. Es uno de los grupos de mayor riesgo de problemas bucales, ya que, hay muchos cambios en las personas, y comienzan a ser más autónomas en muchos aspectos de su vida. Además de cambios hormonales, pueden aparecer malos hábitos o trastornos alimentarios; consumo de productos nocivos como bebidas energéticas, alcohol y tabaco; ciertas modas como la colocación de piercings en la cavidad oral y una deficiente higiene bucal.

**R. S.- ¿Cuáles son las medidas higiénicas recomendables?**

**J.I.Z.-** Esencialmente, cepillarse los dientes al menos dos veces al día y usando hilo dental; también respirar por la nariz y masticar por los dos lados de la boca; llevar una dieta dura, sana y equilibrada; prevenir accidentes en actividades de riesgo (como deportes de contacto) usando un protector bucal, cuidar la salud general y visitar al dentista al menos una vez al año.

**R. S.- Llama la atención el tema de la prevención de accidentes**

**J.I.Z.-** Se han incrementado las actividades y deportes, con lo que el traumatismo dental y facial es uno de los problemas que más han aumentado y del que menos conscientes somos. Si los niños realizan deportes de contacto o de riesgo deberían utilizar un protector bucal para evitar fracturas o lesiones que suelen ser irreversibles.

**R. S.- Respecto a la dieta y la salud general, ¿le gustaría añadir algo más?**

**J.I.Z.-** La dieta es igual de importante que el cepillado. Empezar temprano con el fomento de una dieta equilibrada baja en azúcares que incluya muchas frutas y hortalizas, y en la que la bebida principal sea el agua.

Existe una estrecha relación bidireccional entre la salud bucodental y la salud general del organismo.

**R. S.- ¿Y que pasa con la respiración? ¿Cómo afecta el hecho de que respiren por la boca en vez de por la nariz?**

**J.I.Z.-** La respiración tiene que ser nasal, sabemos que los niños que respiran por la boca tienen peor oxigenación del cerebro lo que significa peor rendimiento cognitivo, esto es memoria, concentración en definitiva rendimiento escolar.

Además al respirar por la boca, no se entra en fases profundas del sueño, lo que afecta a la calidad del sueño, con lo que se ve mermada la atención al día siguiente. Otros niños al dormir mal se hiperactivan y su comportamiento se ve alterado.

**R. S.- ¿El dentista trata la respiración?**

**J.I.Z.-** Si, la rehabilitación respiratoria se hace desde la boca por dentistas especializados. De hecho, el maxilar superior es parte fundamental de las vías respiratorias altas, aunque hay situaciones que requieren un trabajo inter-disciplinar.



Protege tu  
*salud bucal*  
usando  
productos  
con CPC\*

\*Cloruro de Cetilpiridinio

**PHB®**

**#sonreíresfácil**



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



De venta en  
farmacia y  
parafarmacia.



# CAÍDA Y COVID19

*La fiebre alta, la inflamación, la medicación y el estrés que produce la Covid-19 ha provocado la proliferación de casos de Alopecia de tipo Difusa, tanto en hombres como en mujeres. Analizamos este tema con Raúl Bravo, Director comercial de Laboratorios Tricobell, y repasamos algunas recomendaciones para prevenir la caída.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cuál es la relación entre COVID-19 y alopecia? ¿Afecta igual a hombres y a mujeres?**

**Raúl Bravo-** La alopecia relacionada y que se puede desencadenar en pacientes afectados por Covid-19, es de **tipo Difusa** y afecta igual a hombres y mujeres.

La alopecia Difusa se caracteriza por la **caída abundante del cabello en un corto espacio de tiempo** (efluvio telógeno). Este tipo de caída debilita la raíz y, si se no se frena a tiempo genera una pérdida de volumen importante.

Las causas por las que pacientes con Covid-19 desarrollan este tipo de alopecia Difusa son varias, aunque los principales estudios apuntan a la **postfebril** (mantener una fiebre alta durante un tiempo sostenido) como una de las más importantes. Ciertamente es que en realidad se trata un cúmulo de todas ellas, fiebre alta, la inflamación que produce la propia enfermedad puede provocar una foliculitis, la ingesta de ciertos medica-

mentos antiinflamatorios y por supuesto, los nervios y estrés que genera en el paciente la situación.

Todo esto hace que en nuestro cabello se produzca "la tormenta perfecta" y caiga de manera abundante.

**R. S.- ¿Qué papel juega el estrés en la caída del cabello? ¿Es verdad que tras el confinamiento y ante los cuadros de estrés se ha producido un incremento de las personas con problemas de caída de cabello?**

**R.B.-** Absolutamente cierto. Muchos estudios apuntan a un incremento abundante en las personas que han tenido caída de cabello durante o después del confinamiento, llegando a hablar de cifras de incremento del 200%. Nosotros en nuestro servicio capilar también lo hemos notado, y sobre todo en consultas de consumidores en nuestra sede central, bien sea por email, teléfono, redes sociales o a través de nuestro servicio de videoconsultas online.



Este tipo de caída en este tipo de situaciones es normal, y es que, siempre que el estrés/nervios entran a formar parte de nuestras vidas de una forma diferente a la que estamos acostumbrados, nos influye en nuestra salud capilar, provocando en muchos casos una alopecia Difusa por nervios. Si a esto le añadimos que el confinamiento se realizó en marzo-abril, durante una época (la primavera) que ya de por sí, es propicia para generar caída (alopecia Difusa por fotoperiodo), pues el efecto y la alarma es mucho mayor.

**R. S.- ¿Existe algún tratamiento que pueda detener o reparar la caída?**

**R.B.-** Claro que existe, de hecho es un tipo de caída para el que existen más tratamientos. **Para tratar la caída existen tres fases:**

## PREVENCIÓN

Tomar un **complejo vitamínico específico para el cabello** mantendrá una raíz sana, y por lo tanto se anclará más fuerte al folículo retrasando o evitando su caída. En nuestro caso, Tricobell Complex, un comodín que siempre siempre va bien.

## CONTENCIÓN

Frenar la caída es la fase más complicada, para ello debemos utilizar un tratamiento específico y efectivo, creando un tratamiento de choque durante las primeras semanas que ayude a frenar cuanto antes nuestro problema de caída. En estos casos solemos recomendar **Tricobell Stop Caída y las ampollas de Alopecias Difusas**, tanto si es de Farma o de Elite, y si el consumidor puede, nuestras Difusas Premium han demostrado un gran comportamiento frenando este tipo de caída.

## REGENERACIÓN

Regenerar el cabello es fundamental para recuperar el cabello perdido durante el proceso de caída. Es por esto que alargar el tratamiento de ampollas Difusas y mantener la toma de Tricobell Complex hará que nuestros folículos regeneren con mayor prontitud y nuestro cabello nazca fuerte y sano.

Para ayudar a este último proceso es conveniente fortalecer el cabello de manera externa, con la **utilización de champús anticaída** que puedes encontrar en su versión Farma o Elite, así como en el caso de mujeres con cabello más largo el uso de una **mascarilla que aporte queratina extra** a nuestro pelo y repare todas las debilidades provocadas por la situación de caída vivida y, por supuesto, por el deterioro al que se enfrenta a diario nuestro cabello (secador, peinado, tintes, contaminación, luz solar, etc)... en este caso nuestro Reparador Intensivo - Mascarilla en Spray es ideal.

**R. S.- ¿Cuáles son las recomendaciones a tener en cuenta en nuestras rutinas de cuidado del pelo?**

**R.B.-** El cuidado del cabello no difiere mucho del que debemos hacer en cualquier otra parte del cuerpo, es decir, necesitamos una base de alimentación sana, una buena hidratación, evitar malos hábitos que puedan perjudicar su calidad de crecimiento, y por supuesto un cuidado específico del mismo.

El cabello requiere un **lavado frecuente (al menos 3 veces por semana)**, pudiendo ser a diario siempre que se utilice un champú adecuado a nuestro tipo de cabello y que sea bajo en detergentes y no altere el pH de nuestro cuero cabelludo para evitar irritaciones.

Posteriormente, y siempre dependiendo del grado de “agresión” al que sometamos al cabello debemos de utilizar más o menos productos... Es decir, si una persona se tiñe y se seca con secador, tendrá que cuidar más su cabello que otra que no lo hace, por lo tanto deberá añadir a su tratamiento habitual, pautas que protejan y traten de ese daño al cabello. Desde un protector térmico, pasando por el tratamiento acondicionador hasta la mascarilla en spray.

Para todo, soy de los que siempre **recomiendo un complejo vitamínico** (Tricobell Complex), porque aunque no exista caída o debilidad, siempre nos vendrá bien un suplemento que ayude al crecimiento del cabello y nos evite futuros episodios de caída.

Por supuesto, a nivel general, el cabello necesita un cepillado diario, un lavado con la temperatura del agua templada y en el caso de secar el cabello con secador, tenazas o planchas, usar un producto que nos proteja.

En cuestiones de cuidado, hay tantos como personas, es por esto que nosotros apostamos por el **servicio de asesoramiento personalizado**, ya que un producto nos puede ir muy bien a unos y no hacer nada en otros, aún siendo un producto excelente.



**Servicio de  
asesoramiento capilar**

Infórmate en tu farmacia  
o en [www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com)

# Otoño en tu piel

**E**l otoño está asociado a un proceso de renovación y reparación de las agresiones a las que nuestra piel y nuestro pelo se ha visto sometida durante los meses de verano. Toca tratar las manchas producidas por el sol, devolver la luminosidad a la piel y fortalecer el cabello para prevenir su caída.

## MÉSOLIFT DE LIERAC

Una inyección de energía para tu piel.

Tratamiento antiburn-out inspirado en las técnicas de mesoterapia facial que devuelve a la piel su luminosidad natural.

Enriquecido con 15% de vitamina C pura extemporánea.

La vitamina C neutraliza los radicales libres y previene la formación de toxinas mientras estimula la síntesis de colágeno. Esta acción

está reforzada por un complejo de oligo elementos, aminoácidos y ácido hialurónico que reactiva el metabolismo celular y

favorece la hidratación de la piel.

cóctel de betacaroteno y vitaminas E, B3, B5 y B6 aporta a la piel todo lo que necesita para prolongar su vitalidad. Su contenido en ácidos de fruta AHA logra un efecto peeling que reactiva al instante la luminosidad natural de la piel.

Resultados desde el primer uso. La tez luce radiante y uniforme, está energizada y recupera su firmeza.



## UNICHYDRO -ACTIVE SERUM DE UNICKIN

Alta concentración en ácido hialurónico.

Efecto hidratación intensa.

Previene y atenúa arrugas y líneas de expresión, gracias a la acción del Argireline. Aumenta 5 veces la elasticidad de la piel, dada la concentración de células madre procedentes de la naranja.

Acción antiinflamatoria y anti-irritante, ayuda en la lucha contra la piel rosácea, el acné y la psoriasis.

Para todo tipo de pieles.



## 4 CALM SOFT PEELING DE IOMA

Bálsamo exfoliante sin gránulos para pieles sensibles con una textura sorbete. Ofrece el placer de un masaje con la efectividad de una exfoliación suave, destinada a pieles, irritadas secas o reactivas.

Este tratamiento ayuda a eliminar las células muertas de la superficie, así como las impurezas y las partículas de la contaminación, a la vez que calma las pieles sensibles.

El extracto de chumbera facilita el proceso de descamación natural de la piel. El extracto de mirto, tiene una probada eficacia antioxidante. La allantoina es conocida por sus propiedades calmantes y emolientes.



## BEE RADIANT DE APIVITA

La nueva BEE RADIANT potencia las defensas de las células, genera y detoxifica la piel, ofreciendo un rostro hidratado, más elástico, más radiante, más descansado y joven.

APIVITA combina el extracto patentado de propóleo con el extracto de peonía blanca, junto con preciados ingredientes, como el jasmín, la fruta de dragón y la calabaza, ofreciendo unos resultados impresionantes.

El extracto de propóleo patentado es un extracto de propóleo estable y protegido, como se ha demostrado en 8 estudios in vitro, ofrece una fuerte acción antioxidante y la máxima eficacia para la mejora de la producción del colágeno y de elastina.

La peonía blanca, una de las flores más bellas del Mediterráneo, es un símbolo atemporal de luminosidad y frescura, que es exactamente lo que ofrece la línea.

## COSMÉTICA

### ORIGIN PRO EGF-5 OJOS DE SENSILIS

Concentrado rejuvenecedor global para el contorno de tus ojos que mejora la capacidad de regeneración de tu piel reafirmandola en profundidad gracias a su exclusiva fórmula a base de 5 factores de crecimiento y un complejo pro-aging que protege las células madre epidérmicas. Mejora la regeneración y reafirma la piel del contorno de ojos en profundidad. Corrige bolsas, ojeras, además de reafirmar.

Fluido con crioaplicador, para todo tipo de pieles.

Con activos como péptidos reparadores, ginkgo biloba, antioxidante que favorece la circulación, y ácido hialurónico



### HYSÉAC, SERUM "PIEL NUEVA" DE URIAGE

Concentrado booster anti-imperfecciones. Combina poderosos ingredientes activos dermatológicos en una textura gel ultraligera de rápida absorción, para obtener resultados visibles tras 7 días.

Eficacia probada en pieles grasas con tendencia acnéica.

Con una combinación de 3 patentes exclusivas de Uriage y zinc matificante, actúa rápidamente para reducir las imperfecciones y evitar su reaparición. Su fórmula combina queratolíticos AHA [ácidos málico + láctico + glicólico] y el extracto vegetal Pore-refiner para unos poros más refinados y una piel más

Iluminada.

Gracias a su contenido en Agua Termal de Uriage, deja la piel hidratada y confortable. Textura ultraligera que se absorbe al instante en nuestra piel.



## CAPILAR

### PHYTOPHANERE CÁPSULAS Y CHAMPÚ

La gama de tratamientos In & Out devuelve la fuerza tanto al cabello como a las uñas, desvitalizadas. Ideal para el tratamiento del cabello fino y desvitalizado, así como de uñas quebradizas y debilitadas.

El suplemento se complementa con un nuevo champú para ofrecer una rutina de belleza completa desde dentro hacia fuera para todos aquellos que buscan dar un nuevo impulso a su cabello y uñas.

Esta rutina incluye dos cápsulas al día, preferiblemente por las mañanas, y el uso del champú Fuerza y Vitalidad, que hay que dejar reposar dos minutos sobre el cabello.



### CÁPSULAS COMPLEX DE TRICOBELL

Complejo oral en cápsulas de gelatina blanda que nutre y fortalece el cabello. Ayuda a prevenir y frenar la caída del cabello, especialmente indicado en alopecias difusas de todo tipo (fotoperiodo, anemia, nervios y estrés, etc.). Por su composición, una de las más completas del mercado, fortalece, nutre y revitaliza el cabello desde la raíz a la punta.

Mejora también el aspecto de las uñas reforzando su estructura. Contiene 19 principios activos entre los cuales se encuentran las vitaminas: ácido fólico, biotina, pantotenato de calcio, retinol, tocoferol, vit. C, vit. B1, B2, B3, B6 y B12.

Se recomienda tomar una cápsula al día preferiblemente en el desayuno con abundante líquido durante 2 meses como máximo.


# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

## NAVARRA

### ANSOAIN

Lecumberri Martínez, Sagrario  
Canteras, 25 948 135 545 

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

### BERA

Lasarte Goya, Amalia  
Leguía, 31 948 631 264 

### BERRIOZAR


Ongay Cordón, Javier  
Etxaburua, 10 948 354 000 

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

### BURLADA


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

### ESTELLA

Hernández González, Cristina  
Paseo Inmaculada, 70 948 546 534 

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

### ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia  
Burundabide, 3 948 462 009 

### EULATE

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

### FUNES

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

### HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina  
Zubiarte, 26 948 332 175 

### LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga  
Plaza Bittiria, 3 948 637 269 

## MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio  
Augusto Echeverría, 36 948 695 202


## MILAGRO

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

## NOAIN

Garisoain Otero, Ana  
Real, 27 948 318 059 

## OLITE


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

## PAMPLONA

Autobuses (Leyre Atozqui)  
Estacion de Autobuses 948 213 107 

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

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

M<sup>a</sup> J. Garralda-B. Fernández  
de Aguirre 948 136 783 


Farmacia Heras  
Pico de Ori, 8 948 234 079 


Farmacia Izarbe  
Adela Bazo, 10 948 591 878 

García Lipuzcoa, Adriana  
Navarro Villoslada, 12 948 244 376 


García Pérez, Gloria (Farmacia G2)  
Luis Morondo, 10 Bajo 948 074 210 

Jáuregui Nazabal, Clara  
Conde de Rodezno 13 948 231 733 

Khayat, Raid  
Remiro de Goñi, 2 948 072 426 

Cristina Labat-Ana Fernández  
Isaba, 18 948 382 394 

Maciá Soro, Beatriz  
Pza Guitarrista Sabicas 3 948 383 520 

Martín Sedano, M<sup>a</sup> Asunción  
Cuenca de Pamplona 53 948 315 509 

Ruiz Bacaicoa, Javier 948 221 624 

Plaza del Castillo, 25

Zúñiga Olasso, Ana 948 266 005

Monasterio Tulebras, 1

### PUENTE LA REINA

González Valencia, Javier 948 340 055 

Fray Vicente Bernedo, 24

### SANGÜESA

López Santamaría, Tomás 948 870 659 


Mayor, 77

### SARRIGUREN

Susana Narro - Francisco Martínez 948 805 780

Pza. Pta. de Aranguren 1

### TAFALLA

Arondo Arbea, Feli 948 703 223 

San Isidro, 34

### UHARTE ARAKIL

Azurmendi López, Garbiñe 948 464 233 

Felipe Gorriti, 9

### VILLAFRANCA

Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina 948 845 248

Pza. Donantes de Sangre 1

### VILLAVA

Ignacio Donézar - M<sup>a</sup> Carmen Gil 948 071 566

Las Heras, 7 bajo

## GUIPUZCOA

### ANDOAIN

Zatarain Gordoia, 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


### ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo 943 134 019

Zigordia, 17

## LA RIOJA

### ARNEDO

Rincón Farmacéuticos S.C. 941 380 879 

Pº Constitución, 58

### CALAHORRA

Seminario Echeverría, M<sup>a</sup> Ángeles 941 147 401

C/ José M<sup>a</sup> Garrido, 10

### LOGROÑO

Martínez García, M<sup>a</sup> Soledad 941 233 655

Avda. Jorge Vigón, 53

### 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 personalizado?**



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

[www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com)



## 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.



Susana Narro García

### FARMACIA MARTÍNEZ-NARRO

Plza. Puerta de Aranguren, 1. Sarriguren (NAVARRA)



Esther Villanueva

### FARMACIA HERAS

C/Pico de Ori 8. Pamplona (NAVARRA)

... **María Razquin (45 años):**

**¿Cómo podemos reforzar nuestro sistema inmunitario para prevenir enfermedades como gripe y resfriados?**

**R.-** La prevención frente a resfriados y virus como la gripe está en nuestras manos, mucho más de lo que creemos. El estrés, la alimentación, el ejercicio físico, la toma de antibióticos, el tabaco, un adecuado descanso nocturno... son factores que consumen grandes cantidades de vitaminas (especialmente las antioxidantes) y de minerales. Este desequilibrio debilita nuestro sistema inmunitario y para compensar estos déficits hay multitud de suplementos que puedes encontrar en la farmacia.

Como suplementos con **vitamina C**, fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune y con **vitamina D**, muy importante para la salud de nuestros huesos y que ayuda a reforzar nuestras defensas. También con minerales como el zinc (que bloquea la replicación viral) y el selenio (un potente antioxidante), básicos para la protección frente a los virus y bacterias.

Igualmente puedes recurrir a productos naturales para estimular el sistema inmune. Plantas medicinales como la equinácea, la uña de gato o el tomillo; el propóleo (resina producida por las abejas para proteger la colmena); aceites esenciales como el árbol de té, Ravinsara, limón, romero y orégano, entre otros; probióticos para equilibrar la flora intestinal, y hongos como Reishi, Maitake, y Shitake, con propiedades antibacterianas y antivíricas.

... **Paula López (42 años):**

**Tengo dos niños de 9 y 6 años que han vuelto hace poco al cole ¿Cuál es la mascarilla más recomendable?**

**R.-** Es normal que la situación nos cree muchas dudas. No estábamos acostumbrados al uso de las mascarillas y en poco tiempo hemos tenido que hacernos un cursillo intensivo sobre tipos, formas de uso, duración...

Lo más importante a tener en cuenta es que el uso de la mascarilla tiene la función de proteger al otro, es un sistema de protección colectiva. Evitamos el contagio a los que nos rodean en el caso de ser portadores de la enfermedad (Covid o cualquier otra que se transmita por aerosoles). Dicho esto, mi consejo es que nos decantemos por las **mascarillas higiénicas reutilizables**. Su uso es similar al de las quirúrgicas pero con la ventaja de que al ser reutilizables suponen un menor coste económico para las familias y un menor impacto medioambiental. Se aconseja lavar las mascarillas todos los días con agua y jabón siguiendo las instrucciones del fabricante, y tener varias mascarillas para la semana.

También hay que asegurarse de que las mascarillas están certificadas y cumplen con la norma UNE 0065 y saber los ciclos de lavado que soportan. Es mejor adquirir las mascarillas en lugares de confianza porque están intentando "colarnos" como mascarillas "higiénicas" algunas que no cumplen con ningún tipo de homologación. La mascarilla casera de la abuela tiene muy buena intención pero hoy en día disponemos de mascarillas a buen precio y con seguridad certificada.

# PHYTO

EL PODER VEGETAL

**EVITA LA CAÍDA  
DEL CABELLO**

**+ 5.400 Cabellos\* Frena la caída 84%\*\***  
satisfacción



## PHYTO NOVATHRIX

### La gama anticaída experta.

Los Laboratorios PHYTOSOLBA van aún más lejos en la lucha contra la caída del cabello e identifican una 16ª acción inédita para frenar la caída y estimular el crecimiento. Así nace PHYTONOVATHRIX, el tratamiento más experto de los Laboratorios PHYTOSOLBA, formulado con 99% de ingredientes de origen vegetal y natural.

Resultados clínicamente probados: + 5.400 cabellos\*, frena visiblemente la caída, estimula el crecimiento, cabello más bonito, más fuerte, más denso y más resistente.

Una melena más abundante.

Disponible en farmacias, parafarmacias y phyto.es



INNOVACIÓN



\* Medida instrumental - Estudio clínico en 74 voluntarios durante 3 meses - aplicación 3 veces a la semana.  
\*\* % de satisfacción - Estudio clínico en 74 voluntarios durante 3 meses - aplicación 3 veces a la semana.

# PREPÁRATE PARA EL INVIERNO Y REFUERZA TUS DEFENSAS

