

# Sanifarma

ENERO 2021



*farmacias a tu servicio*

20



## *Año nuevo vida nueva*

***Buenos  
propósitos***

Cuida tu salud  
en 2021

4

***El Rincón  
del Mayor***

Esperanzas frente  
a la COVID-19

8

***Nº 1 en cosmética  
a medida***

Entrevista a Jean Michel  
Karam, CEO de IOMA

14

***Higiene facial y  
contorno de ojos***

Propuestas para  
cuidar tu piel

18

# CUÍDATE A LO GRANDE

Pharmagrip FORTE



A partir de 14 años

**Dolor y Fiebre**  
Paracetamol

**Congestión nasal**  
Fenilefrina hidrocloreuro

**Secreción nasal**  
Clorfenamina maleato

Combate eficazmente

los síntomas de la gripe

con toda su fuerza

Fiebre, congestión, secreción nasal y dolor.  
A partir de 14 años.

 cinfa

Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

# ÍNDICE

## BUENOS PROPÓSITOS

Cuida tu salud

4

## EL RINCÓN DEL MAYOR

Esperanzas frente a la COVID-19

8

## SALUD DENTAL

Colaboración Dr. José Ignacio Zalba

10

## AÑO NUEVO, VIDA NUEVA

Iníciate en el deporte

12

## IOMA, N° 1

Entrevista a Jean Michel Karam

14



## COSMÉTICA

18

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

22

### 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:

Damos la bienvenida a 2021 con **la esperanza puesta en las vacunas frente a la COVID-19** y la incertidumbre del alcance de lo que ya empieza a considerarse como una tercera ola del coronavirus.

La COVID-19 ha hecho que, con este cambio de año, la salud figure más que nunca entre nuestros deseos para el año que empieza. Y con ella los buenos propósitos, bajar de peso (tener una dieta equilibrada), dejar de fumar, empezar a hacer deporte...

Desde la farmacia seguiremos trabajando para asesoraros y ayudaros en todo los aspectos relacionados con vuestra salud y vuestro bienestar.

En este número de la revista abordamos, entre otros temas, los **buenos propósitos asociados a la salud**, como la cesación tabáquica y el inicio de la práctica deportiva.

También incluimos una entrevista a **Jean Michel Karam, fundador y CEO de IOMA**, una de las firmas pioneras en cosmética personalizada. Karam, en primera persona, nos explica el secreto del éxito de IOMA y su estrecha relación con la farmacia y la profesión farmacéutica.

Asimismo, en nuestro apartado de cosmética, os damos algunas **recomendaciones para limpiar la piel y cuidar el contorno de ojos**, dos de los aspectos que protagonizan el cuidado facial en tiempo de mascarillas.

Aprovechamos la ocasión para **desearos un próspero y saludable Año Nuevo**.

**¡Feliz 2021!**



**Sanifarma**



# Buenos propósitos

*Con el paso de un año a otro, llegan los buenos propósitos. Este año más que nunca, la salud figura entre nuestras prioridades. 2021 llega con la esperanza de las vacunas frente a la COVID-19, pero no hay que bajar la guardia y hay que seguir teniendo muy presentes las medidas de prevención y el mantenimiento de un buen estado de salud.*

**E**l cambio de año es un buen momento para la reflexión y los buenos propósitos. Este año con más motivo que nunca. Despedimos 2020, un año para olvidar a todos los niveles, pero sobre todo en lo relacionado con la salud. A los fallecidos por la COVID-19 se suman las personas con graves secuelas por la enfermedad, la saturación del sistema sanitario y las repercusiones que esto ha tenido en la detección y tratamiento de otras patologías.

2021 ha llegado con buenas noticias, con el inicio de la vacunación frente a la COVID-19, pero ante la incertidumbre de una nueva oleada y sus graves consecuencias.

El confinamiento al que nos vimos sometidos a principios de 2020 y las restricciones en los meses posteriores han supuesto un deterioro en el estado de salud de muchas personas. El sedentarismo, el estrés, la ansiedad y los trastornos del sueño, así como el aumento del consumo de alcohol y de los alimentos ultraprocesados han pasado factura a muchos españoles.

## *Control del peso*

Según un estudio realizado por la **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**, el 44% de los españoles subió de peso durante el confinamiento. La mayoría, alrededor del 73%, ganaron entre 1 y 3 kilos, y, el incremento fue mayor en aquellas personas con sobrepeso.

Otro de los puntos a destacar desde la SEEDO fue el incremento en el consumo de alcohol (un 45%), productos de bollería (46,7%) y en la percepción del apetito (40%), producida por el aburrimiento y la ansiedad.

Es importante tener presente que la obesidad actúa como un **factor de riesgo de COVID-19**. Según los datos de la SEEDO, “el 80% de los pacientes que tuvieron formas graves de la infección por COVID-19, que precisaron intubación, ventilación mecánica en la UVI y/o fallecieron eran obesos”.

“La dieta sana y el ejercicio -destacan- **potencian la inmunidad** y ayudan al control de las infecciones; perder peso, entre otras consecuencias positivas, reduce el estado inflamatorio interno, mejora el metabolismo de la glucosa y baja la tensión arterial, lo que permite protegerse frente a la infección”.

Mantenernos en nuestro peso es uno de los frentes en los que tenemos que trabajar para preservar nuestra salud. Cuidar nuestra alimentación nos ayudará también a prevenir otras enfermedades como colesterol, hipertensión, diabetes...

Desde la SEEDO trasladan estos consejos para evitar la ganancia de peso:

- Evita alimentos y bebidas dulces con gran cantidad de azúcares.
- Reduce o evita el alcohol, los alimentos ricos en grasas y los alimentos procesados.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras.
- En el caso de las personas que tengan exceso de peso, se recomienda que acudan a profesionales para tratar la obesidad como una enfermedad, con el establecimiento de la dieta adecuada, el ejercicio y el tratamiento adecuado si fuese preciso.

## Ejercicio físico

El sedentarismo es otro de los grandes enemigos de nuestra salud. En numerosas ocasiones hemos analizado la importancia de realizar ejercicio físico de forma regular.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda a los adultos realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa.

La OMS recuerda también la importancia de realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana para ejercitar los grandes conjuntos musculares.

En el caso las personas de más de 65 años, sobre todo las que presentan problemas de movilidad, **es importante realizar ejercicio al menos tres días por semana**. Les ayudará a mejorar su equilibrio y a prevenir caídas.

Respecto a los niños y adolescentes (hasta los 17 años) se recomienda al menos **una hora diaria de actividad física** moderada o intensa.

## DECÁLOGO DE GASTRONOMÍA SALUDABLE

Fuente: (SEEDO-SEO)

- 1 Utilizar aceite de oliva virgen extra o aceite de girasol alto oléico como grasas culinarias para cocinar. El aceite de oliva virgen extra también para aliños.
- 2 Priorizar preparaciones y técnicas culinarias que disminuyan en lo posible el aporte energético y de bajo contenido en grasa.
- 3 Uno de cada 2 primeros platos debe incluir verduras, hortalizas o legumbres como base principal.
- 4 Uno de cada 2 segundos platos debe ser a base de pescado blanco o azul o bien carne magra.
- 5 Priorizar las verduras, hortalizas y legumbres como guarnición de segundos platos.
- 6 La oferta de postres debe incluir siempre fruta fresca de temporada y/o frutos secos.
- 7 Los postres lácteos deben incluir la opción baja en grasa (semidesnatados o desnatados).
- 8 Priorizar el consumo de agua como bebida habitual. Utilizar unidades individuales si se consume alcohol.
- 9 Utilizar alimentos de temporada, preferiblemente adecuados a la gastronomía local y productos de proximidad.
- 10 Informar de las calorías totales y ofrecer medias raciones.



# PRANAROM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## AROMA STOP

¿Te apuntas para dejarlo?  
**¡NATURALMENTE!**



- ✓ Sabor agradable y duradero
- ✓ No pica

ACEITES  
ESENCIALES  
**AET**  
QUIMIOTIPADOS



**BIO**

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

 PRANAROM.ESPANA

 @PRANAROM\_ES

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

## Dejar de fumar

**Abandonar el consumo de tabaco es uno de los propósitos estrella cada mes de enero.** El 74% de los fumadores ha intentado dejar de fumar al menos una vez en su vida. Contar con el asesoramiento de un profesional sanitario multiplica por cuatro las posibilidades de lograrlo.

Existen diferentes tratamientos farmacológicos para ayudar en el proceso de cesación tabáquica a aquellas personas que lo necesiten. Dichas terapias están subvencionadas en algunas comunidades autónomas.

Según los resultados de la encuesta "Tabaco, otras formas de consumo y confinamiento", realizada por el Ministerio de Sanidad, en colaboración con el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo y las comunidades autónomas de La Rioja y la Región de Murcia, el 13,4% de los fumadores intentaron dejar de fumar durante el confinamiento. De estos, lo logró un 6%.

Desde la OMS han incidido en que, ahora más que nunca, es muy importante dejar de fumar. **"Los fumadores -aseguran- tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19,** en comparación con los no fumadores".

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que ataca principalmente los pulmones. El tabaquismo deteriora la función pulmonar, lo que dificulta que el cuerpo luche contra ésta y otras enfermedades.

El consumo del tabaco es además **un factor de riesgo importante de enfermedades** no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, algunas enfermedades respiratorias y la diabetes, y las personas que padecen esas enfermedades tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves en caso de verse afectadas por la COVID-19.

"Los datos de investigación disponibles hasta la fecha -señalan desde la OMS- parecen indicar que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer a causa de la COVID-19".

## Ayuda en tu farmacia

Existen diferentes tratamientos farmacológicos de terapia sustitutiva de la nicotina (caramelos, parches y chicles esencialmente) y medicamentos como los inhibidores de la recepción de la serotonina y la dopamina. Todos ellos están recomendados en personas con dependencia media-alta y es importante visitar al médico o consultar a tu farmacéutico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

En tu farmacia encontrarás también productos naturales que te ayudarán a combatir los síntomas provocados por la retirada de la nicotina, como insomnio, ansiedad, dificultad para concentrarse, aumento del apetito y de peso, etc.

En este campo, laboratorios como Pranarôm cuentan con una línea de productos específicos: **Aromastop**. La línea cuenta con cápsulas, chicles y spray dirigidos a combatir los sínto-



mas asociados a la cesación tabáquica: irritabilidad, insomnio, ansiedad... Gracias a sus sinergias de aceites esenciales seleccionados, combaten las molestias asociadas al hecho de dejar de fumar.

Las **Cápsulas de Apoyo Global Forte**, dirigidas a actuar sobre los síntomas de la abstinencia y sobre la dependencia física y psicológica. Contienen aceites esenciales de lavanda, menta piperita y salvia de hojas de lavanda, que contribuyen a mejorar la vitalidad y el equilibrio emocional y ayudan a la relajación, reduciendo la irritabilidad y aumentando la concentración. Se toman con las comidas, una o dos veces cada día.

Por su parte, **Aromastop Spray**, está pensado para combatir los momentos puntuales en los que se sienten ganas de fumar. Aporta una acción inmediata y se aplica mediante pulverización bucal. Se recomienda aplicar un máximo de diez pulverizaciones diarias.

Y, también para combatir esos momentos puntuales en los que a los fumadores les apetece fumar, los **Chicles de Liberación Rápida**, altamente dosificados con aceites esenciales 100% puros y naturales de hierbabuena, mandarina, lavanda, menta piperita y romero QT cineol.

Se recomienda tomar un chicle por toma y masticarlo durante de 5 a 10 minutos, con un máximo de 8 chicles cada día.



# 2021, esperanzas frente a la COVID-19

*Al cierre de esta edición se ultiman los detalles para el inicio de la campaña de vacunación frente a la COVID-19. Tras los residentes y el personal de las residencias de personas mayores o con discapacidad, el personal sanitario de primera línea y grandes dependientes, está previsto iniciar la vacunación a las personas de más de 64 años.*

La llegada de las vacunas frente a la COVID-19 abren una línea de esperanza para 2021. Las personas mayores, las grandes damnificadas por esta pandemia, figurarán entre los grupos prioritarios en la campaña nacional de vacunación.

**En primer lugar**, según lo previsto entre enero y marzo de 2021, se vacunará a **residentes en centros de mayores, personal sanitario y sociosanitario de primer línea y grandes dependientes no institucionalizados**. Estos colectivos representan, según las estimaciones del Ministerio de Sanidad, alrededor de dos y medio millones de personas.

**En una segunda fase**, prevista inicialmente a partir del mes de abril, se vacunará a:

- Población general mayor de 64 años.
- Personas con condiciones de riesgo.
- Personas que viven o trabajan en comunidades o entornos cerrados.
- Personas pertenecientes a poblaciones vulnerables por su situación socioeconómica.
- Personas con trabajos esenciales.
- Personal docente.
- Población infantil.
- Población adolescente y joven (mayores de 16 años).
- Población adulta.
- Población de áreas de incidencia y situaciones de brotes.
- Embarazadas y madres que proporcionan lactancia natural.
- Población seropositiva a SARS-CoV-2.

España recibirá las vacunas a través de los contratos que la Comisión Europea ha firmado con las compañías farmacéuticas **Oxford-Astra Zeneca, Moderna, Pfizer-BioNTech, Novavax, Sanofi-GSK, Curevac y Jansen.**

Dispondrá de 140 millones de dosis que permitirían inmunizar a unos 80 millones de personas. Si sobraran vacunas una vez concluida la vacunación de todos los colectivos se destinarían en un futuro a países fuera de la UE que pudieran necesitarlas.

## VACUNA EN MAYORES

Al cierre de esta edición, desde la **Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG)** optan por esperar a tener más evidencias científicas de las vacunas del COVID-19 para su valoración sobre la **administración en las personas mayores.**

“Los estudios inicialmente publicados -señalan desde la SEGG- en fases I y II han demostrado que las vacunas que se experimentan **son seguras** y condicionan el desarrollo de inmunidad humoral y celular, pero las pruebas se han hecho incluyendo a adultos jóvenes y sanos”.

“Los mayores -aseguran- tienen una serie de particularidades en cuanto a su estado de salud general. Pueden presentar un sistema inmunitario deprimido y un estado de inflamación sistémica, de modo que cuando el virus les afecta, se contagian más fácilmente, enferman en mayor número y sufren más complicaciones, más ingresos hospitalarios y más mortalidad. Sin embargo, son los menos representados en los ensayos clínicos”.

A su juicio, los estudios publicados hasta el cierre de esta edición, muestran que tras la administración de la vacuna se presentan, en ocasiones, pequeñas reacciones locales como calor y dolor en la zona de aplicación y generales como malestar general, febrícula o molestias musculares, similares a una pequeña gripe, pero son seguras a corto plazo.

“En los ensayos clínicos -informó la SEGG recientemente en un comunicado- hay un evidente sesgo de selección que



roza la discriminación por edad o edadismo, al incluir pocas Personas Mayores de 75 años y muy pocos octogenarios y nonagenarios con varias patologías crónicas, situaciones de fragilidad, dependencia funcional o demencia. Por ello, se hace necesario esperar a que los estudios en Fase III se publiquen y a los subanálisis específicos en Mayores de 75”.

## DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

La **Organización de las Naciones Unidas (ONU)**, por su parte, ha declarado la **Década del Envejecimiento Saludable (2020-2030)**, con el objetivo de apoyar el envejecimiento saludable e impulsar la acción internacional para mejorar, tanto la vida de las personas mayores, como la de sus familias y comunidades, no sólo en época de COVID-19.

La ONU ha manifestado su preocupación por el hecho de que, a pesar del progresivo envejecimiento de la pobla-

ción, “el mundo no está preparado para responder a los derechos y necesidades de las personas mayores”.

La declaración de esta “Década del Envejecimiento Saludable” persigue potenciar y facilitar la capacidad de las personas mayores para participar en la sociedad. “Prestarles una atención integral y unos servicios de salud primaria -señala la ONU- es vital para que la experiencia de la vejez sea lo más saludable posible y que, de esta manera, puedan aprovechar todas las oportunidades que se les brinden en esta etapa”.

*La ONU ha declarado la década 2020-2030 como “Década del envejecimiento saludable” para mejorar la vida de las personas mayores, no sólo en época de COVID-19*

José Ignacio Zalba



# La boca, perturbadora de la postura corporal

*Muchos años de práctica en la odontología me han llevado a entender como las funciones orofaciales son esenciales para la estabilidad de la posición de cabeza y cuello por lo delicado que es el equilibrio en el sistema tri-articulado formado por la articulación del cráneo-cervical, la articulación témporo-mandibular y la articulación dental, que se mantiene mediante una tensión equivalente de los músculos anteriores y posteriores de cabeza y cuello.*

Las habituales alteraciones del patrón de masticación, respiración y deglución, que se repiten miles de veces todos los días, incluso cualquier modificación dental (una muela rota o de juicio, una extracción o un tratamiento dental invasivo) cambian el correcto posicionamiento de la mandíbula donde está la ubicación del hueso Hioides, encargado de regular la postura de la columna cervical, los hombros y el resto de la columna hasta la pelvis, desencadenando problemas posturales clásicos como escoliosis, lordosis, cifosis...

Esto es así porque los movimientos en las personas son el resultado de una función global que requiere la participación de todo el cuerpo, siendo cada parte responsable del equilibrio de las demás.

En efecto, el cuerpo humano es un conjunto de estructuras y sistemas integrados e interrelacionados que trabaja como una unidad central y cuando hablamos de postura corporal correcta nos referimos a la alineación vertical, fisiológica o en equilibrio de los distintos segmentos corporales: cabeza, tron-

co y extremidades, alrededor de su eje de la gravedad.

Aunque si bien ojos, sistema vestibular y pies son los elementos reguladores primarios que permiten al cuerpo estar de pie en equilibrio postural, la boca constituye el elemento perturbador o causal más importante de la postura.

La cabeza: cráneo, mandíbula, hioides y columna cervical se encuentra unida al tronco, por las cadenas miofasciales y la cintura escapular la cual modifica su posición de acuerdo a las diversas direcciones que adopta su cabeza. Y esto sucede debido fundamentalmente a las funciones de los ojos, el sistema vestibular y la boca.

La postura del cráneo sobre la columna cervical depende del centro de gravedad de la cabeza y de su articulación con las cervicales. Pero como el centro de gravedad de ambas no coincide en el mismo eje vertical, ya que el de la cabeza está situado más anterior que el apoyo de las vértebras, es necesario un esfuerzo de las cadenas musculares para mantener erguida la posición de la cabeza.

Los músculos extensores posteriores del cuello equilibran la cabeza solo en su sentido posterior y para contrarrestarla a nivel anterior es necesaria una correcta función de los de la boca: la lengua que dirige los músculos supra e infrahioides y la envoltura anterior de los tejidos blandos, que incluyen el músculo platisma cutáneo del cuello.

El dolor es una habitual respuesta a una ineficacia funcional, es por ello que las incompetencias de la boca que afectan a pares nerviosos craneales y por ende a todo el sistema nervioso autónomo, que se manifiesta con dolores: cervicales y lumbares, contracturas de espalda, dolor témporo-mandibulares, migrañas, dolor de cabeza, molestias en los oídos, síndrome de boca ardiente y bruxismo. Y también mal-oclusión, ronquidos, apnea del sueño, vértigos, acufenos, inestabilidad, hipocondría, estrés, ansiedad, depresión, alteración sueño, problemas gastrointestinales, etc.

La alta prevalencia de la patología dental en la sociedad civilizada (el 98% de la población tiene caries, enfermedad periodontal o disfunciones como la respiración oral, la masticación unilateral y deglución no fisiológica) junto con los tratamientos dentales están comprometiendo no solo al equilibrio de la boca sino a la postura del cuerpo y al sistema nervioso.

Es aconsejable incluso necesario que antes y después de realizar cualquier tratamiento dental, desde algo tan simple como un empaste, o una corona, y sobre todo en aquellos más complejos y definitivos como prótesis, ortodoncia o implantes, evaluar las repercusiones que se puedan estar produciendo en el equilibrio postural.

Y a sensu contrario, para una rehabilitación de la postura corporal es necesario la desprogramación y rehabilitación funcional de la boca, para evitar que los dientes anclen o fijen las malas posturas, cosa que vemos en forma de recidiva y no alcanzar nunca la postura definitivamente.

En resumen, se requiere de un trabajo inter-disciplinar o bi-direccional, tratar postura y boca a la vez, para poner en buena relación ambos sectores y no caer en posturas incorrectas o disfunciones orales.

Como Jean Baptiste Lamarck afirmaba, si la función corporal crea el órgano, sus disfunciones en la masticación, deglución o respiración alteran no solo la boca, sino además la posición de la cabeza y por continuidad la del cuerpo.

**José Ignacio Zalba Elizari**

Dentista Posturólogo

[www.capedental.net](http://www.capedental.net)



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

\*Cloruro de Cetilpiridinio

**PHB**<sup>®</sup>

**#sonreíresfácil**



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



De venta en  
farmacia y  
parafarmacia.



# “ AÑO NUEVO, *vida* *nueva* ”

## ÍÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

*Por ese refrán que dice “Año nuevo, vida nueva”, hacer deporte es uno de los buenos propósitos por excelencia en enero. Íñigo García Echechipia, de Onfitness, nos da algunas recomendaciones sobre la forma más adecuada de iniciarse en la práctica deportiva y con qué frecuencia hacerlo para obtener resultados. La constancia y una alimentación adecuada nos ayudarán a lograr nuestros objetivos.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cuáles serían las recomendaciones a seguir para iniciar la práctica deportiva?**

**Íñigo García Echechipia-** Hay muchas variables que tenemos que tener en cuenta a la hora de comenzar a hacer ejercicio físico. Lo primero, es conocer qué es lo que nos gusta realizar, debemos **experimentar diferentes tipos de actividades**, ya sea de forma individual o grupal, para con ello, crear adherencia, y continuar con la práctica deportiva.

Es algo obvio, pero no debemos preocuparnos tanto por metodologías, objetivos... es algo que iremos conociendo al comenzar en el centro deportivo.

En “Onfitness” por ejemplo, en las primeras citas intentamos orientar a esas personas que vienen por primera vez, y las animamos a realizar actividades, pero también a que conozcan

la sala de musculación y las posibilidades que ofrece. Es decir, vencer nuestros miedos o perezas, y realizar aquello que nunca hemos realizado, quizás nos estamos perdiendo algo que nos podría ofrecer muchas posibilidades.

**R. S.- ¿Cuántos días a la semana tendremos que dedicar y durante cuánto tiempo?**

**I.G.E.-** No me gusta demasiado dar este tipo de indicaciones. El ejercicio se tiene que adaptar a nuestro ritmo de vida, lo aconsejable sería que realizáramos la práctica deportiva a la misma hora para que nuestro cuerpo se adapte y se acostumbre, pero si nos es complicado, la respuesta es sencilla, cuando puedas.

Aunque están muy relacionados, el sedentarismo hoy en día causa más muertes que la obesidad. Nuestra fisiología necesita de cierto nivel de movimiento para funcionar correctamente. Por suerte, en cuanto a la actividad física, es más importante la primera hora de movimiento que la tercera, por lo que un poco de ejercicio reduce mucho el riesgo de enfermedad en una persona sedentaria respecto a un atleta profesional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un mínimo de 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa.

Yo recomendaría realizar unas 3-4 horas a la semana para tener algo de continuidad, al menos con dos sesiones de trabajo de fuerza de media hora, y otra media de alta intensidad. Además, sería recomendable caminar de forma diaria un mínimo de 10.000 pasos.

**R. S.- ¿En cuánto tiempo observaremos los resultados?**

**I.G.E.-** Hay varios tipos de objetivos, y con cada uno de ellos tardaremos más o menos en conseguirlos.

Si nuestro objetivo principal es la **ganancia de fuerza**, debemos saber que lo primero que sentiremos es una mayor coordinación, fuerza... es decir, lo primero que obtendremos son adaptaciones neuromusculares, para, más adelante, conforme sigamos entrenando y exigiendo más a nuestro cuerpo, comenzarán las adaptaciones musculares.

Si nuestro objetivo es la **bajada de peso**, es decir una mejora de la composición corporal a través de un porcentaje de grasa más bajo y el mantenimiento de nuestra masa muscular, tendremos que añadir al entrenamiento una revisión y control de la alimentación. En programas de pérdida de peso la combinación de dieta y ejercicio es la clave del éxito.

**R. S.- ¿Tendremos que ponernos a dieta además del ejercicio? ¿Ofrecéis asesoramiento nutricional desde Onfitness?**

**I.G.E.-** En Onfitness contamos con un servicio de **asesoramiento nutricional** e intentamos dar siempre el apoyo necesario a todos los clientes que lo requieran o consideremos necesario en su proceso de transformación.

No somos muy partidarios de las dietas, y sí de dar los consejos y pautas para que la gente aprenda tanto a entrenar como a llevar una buena alimentación.

Para la mayoría de la gente, intentamos dar pequeños consejos fáciles de llevar en el día a día, como puede ser conocer su nutrición diaria, y realizar esos pequeños cambios que a largo plazo proporcionan grandes resultados.

Las personas que requieren un asesoramiento más especializado pasan por consulta para poder elaborar un plan especializado.

Dos ejemplos de ámbitos en los que solemos incidir son:

**Los desayunos.** Si analizamos los desayunos, la mayor parte la gente se alimenta de combinaciones muy pobres como son la leche desnatada, zumos... que aportan poca proteína y poca grasa. Debemos pensar en los desayunos como si fuera una comida más, no en una oportunidad para comer esos alimentos procesados que solemos comer habitualmente.

Podríamos ingerir desayunos sencillos de preparar, como pueden ser: revueltos de huevos y tortillas, batidos con proteína, avena, fruta y frutos secos; gachas de avena con frutos secos y algo de fruta... e incluso sobras de la cena del día anterior.

No caigamos en el error de ingerir excesos de pan de baja calidad, miedo al consumo de huevos...



**Consumo de proteína.** Existe mucho desconocimiento en este campo. Muchas de las personas que entrenan toman suplementación de proteína convencidos de que la suplementación les va a permitir conseguir sus objetivos antes. Nosotros les aconsejamos primero hacer una calibración de su dieta y modificar su alimentación, si hiciera falta, para conseguir los aportes necesarios a través de alimentos.

La ingesta diaria recomendada actual para personas sanas es de 0,8 g/kg de peso corporal al día. Sin embargo, la ingesta diaria para personas activas es de al menos 1,4-1,6 g/kg/día. Por lo que una persona de 75 kg necesitaría una ingesta diaria de al menos 112,5 gramos, y si fuera distribuida a lo largo del día, mejor.

# IOMA nº 1

## *en cosmética personalizada*



*Compartimos nuestro ADN con la farmacia: personalización de los tratamientos, prescripción y formulación a medida de las necesidades de cada piel*

---

*En tan sólo 10 años IOMA se ha convertido en el número 1 de la cosmética personalizada. Entrevistamos a Jean Michel Karam, fundador y CEO de IOMA, que nos explica cómo nació la firma, dónde reside su éxito y cuáles son sus principales retos para 2021.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cómo acaba un ingeniero liderando el sector de la cosmética mundial?**

**Jean Michel Karam.-** ¡Todo empezó con un lunar! En una visita al dermatólogo me di cuenta de que los doctores no contaban con herramientas para analizar la piel de sus pacientes.

A partir de ahí, pedí a mi equipo de ingenieros que trabajara en el diseño de un dispositivo de diagnóstico. Entonces pensé que no deberíamos dejar a los pacientes que ya conocían las necesidades de su piel sin ofrecerles ninguna solución para responder a dichas necesidades. Así que decidí crear una marca de cuidado de la piel con eficacia probada en todo tipo de pieles.

© Stéphane de Bourgies



Así es como nació IOMA, una marca de **cuidado personalizado de la piel**, que trata las necesidades de cada piel y permite a los consumidores obtener resultados medibles.

**R. S.- IOMA nació en 2010 y diez años después se ha convertido en el número 1 de la cosmética personalizada. A su juicio ¿Dónde reside el éxito de la firma?**

**J. M. K.-** IOMA leído al revés es “Á moi”, que en francés significa “para mí” El ADN de IOMA es la personalización. Los productos genéricos no pueden ser tan eficientes como los personalizados, que han sido específicamente elaborados para responder a las necesidades específicas de tu piel. Sin embargo, personalización no es lo mismo que customización, ya que ha de basarse en mediciones científicas de la piel (no en percepciones), realizadas con alta tecnología. La precisión de la fórmula y el tratamiento personalizados es esencial.

Más allá, IOMA es la única marca que proporciona **resultados medibles**, ya que al hacer un diagnóstico de la piel antes y después del tratamiento, se pueden comparar los resultados en nuestros dispositivos.

No creemos en la magia de un único ingrediente. Creemos que la eficacia es resultado de la óptima combinación de ingredientes, cuidadosamente seleccionados y clasificados, que actúan de forma sinérgica para ofrecer los máximos beneficios. IOMA utiliza más de 110 ingredientes en sus productos, 65% de los cuales son naturales, 5% minerales y un 30% biotecnológicos, elaborados a partir de elementos naturales.

Además, IOMA es una marca “limpia”, que no utiliza parabenos ni siliconas o aceites minerales, ni ninguna sustancia nociva.

IOMA está teniendo un gran éxito en todo el mundo dado que ha creado la tendencia de la personalización. Ha cambiado las reglas del juego en la industria de la belleza, ha logrado crear un nuevo estándar y un camino a través de la tecnología como un agente habilitador de la perfección en la belleza personal.

**R. S.- ¿Qué le llevó a apostar por el canal farmacia? ¿Cuál es el valor que cree que aporta el/la farmacéutico?**

**J. M. K.-** Decidí lanzar IOMA en las farmacias en España porque comparte el mismo ADN: **Personalización, Prescripción y Formulación.**

- **Personalización de los tratamientos.** Como en medicina, saben que la personalización es la llave para los tratamientos eficaces.
- **Prescripción de una rutina de belleza/tratamiento.** Los farmacéuticos tienen la legitimidad para realizar un diagnóstico de la piel y facilitar un tratamiento de belleza personalizado.
- **Formulación.** Está en el ADN de los farmacéuticos formular productos para las necesidades de sus pacientes. Por ello están muy interesados y seguros en la formulación del cuidado de la piel personalizado “Ma Crème” o “Mon Sérum” con la tecnología In-Lab de IOMA.



**R. S.- En muchas ocasiones ha señalado la importancia de vivir la dermocosmética como una experiencia ¿A que se refiere exactamente con esto?**

**J. M. K.-** IOMA es la única marca que puede proporcionar a sus clientes una “experiencia real” en el punto de venta.

La marca tiene tres pilares que la hacen única.

- **Resultados comprobables y medibles.** Nuestros dispositivos de alta tecnología para el diagnóstico de la piel son los más avanzados del mundo. Son capaces de medir todas las características de tu piel y automáticamente recomendar un tratamiento único y una fórmula a medida. Cuando usas nuestros productos puedes comparar los datos antes y después del tratamiento, viendo sus beneficios en tu piel.
- **Personalización.** La personalización no es solo la epítome del lujo sino que también es la base de la eficacia.
- **Experiencia única.** La Experiencia IOMA en el punto de venta es única. Los puntos de venta se convierten en puntos de experiencia. Con nuestro diagnóstico de la piel y nuestro IOMA InLab, que puede fabricar automáticamente tu crema a medida, puedes vivir un momento para ti en el punto de venta.

# *Cuida tu piel*

TEXTURE DE PEAU



Más información en  
[www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com)



SERVICIO DE  
**Asesoramiento  
Dermocosmético  
Personalizado**  
EN TU FARMACIA



**Sanifarma**

**ioma**  
PARIS

**R. S.- ¿Hacia dónde avanza el sector de la cosmética? ¿Cuáles son las principales novedades en las que están trabajando para 2021?**

**J. M. K.-** Con mi empresa IEVA (lanzada en 2016) quería desarrollar un nuevo enfoque de la Belleza. Tres pilares me llevaron a la creación de la empresa:

- La experiencia del cliente se ha vuelto digital (online versus offline). La idea era proponer la misma experiencia que con IOMA pero de forma digital.
- El mayor impacto del estrés medioambiental en el proceso de envejecimiento (representa más del 50% y la parte restante se debe a la genética).
- La evolución de la belleza al bienestar.

IEVA, el nuevo “protagonista de la belleza en línea” está revolucionando las prácticas del mundo de la belleza y el bienestar mediante soluciones tecnológicas innovadoras y personalizadas.

Pionero en Belleza 3.0, el Grupo IEVA apuesta por la personalización, la tecnología, la proximidad al consumidor y el cuidado del medioambiente.

Nacido de la fusión del saber hacer francés más prestigioso (tecnología de alta precisión, inteligencia artificial, artesanía, lujo y belleza), el Grupo IEVA actúa en tres áreas principales:

- **Belleza y cosmética:** con **Elénature**, la marca natural de cuidado del cabello y **Atelier du Sourcil**, una gama de productos de maquillaje desarrollados por y para los profesionales de las boutiques “Ateliers du Sourcil”.
- **Joyas y relojes en línea:** con la gama **Twin.C** de joyas conectadas que analizan el entorno para mejorar y personalizar el ritual de belleza de cada persona y **Time.C**
- **Boutiques especializadas y «puntos de experiencia»:** con la adquisición de la empresa **Atelier Du Sourcil** en julio de 2020, desarrolla los puntos de experiencia dentro de las 109 boutiques de Atelier du Sourcil.

**R. S.- Ha asegurado querer convertirse en “El Netflix” de la belleza. Tras el concepto de “suscripción mensual” al cuidado de la piel y el cabello, ¿Qué viene después?**

**J. M. K.-** IEVA da un nuevo paso en el campo de la belleza inteligente y sacude irreversiblemente todos los estándares para revolucionar la cosmética: cada mes, ahora es posible vivir tu belleza personalizada y medible en casa, ¡con solo abrir la Aplicación Móvil IEVA!

**MonMoiBeauté** ofrece una Rutina de Belleza personalizada, generada por un nuevo diagnóstico cutáneo y capilar, nunca antes visto en el mundo de la cosmetología, que utiliza los algoritmos de Inteligencia Artificial más eficientes y parches dermatológicos patentados por IEVA.

MonMoiBeauté es una suscripción de belleza totalmente personalizada, en línea con las necesidades, los deseos y los datos del entorno de cada persona. Se asocia a la ingeniería de sen-

sores integrados en **Twin.C**, la joya inteligente de IEVA, para generar un diagnóstico ambiental de alta precisión.

Es un servicio ultrapersonalizado que ofrece todo tipo de productos de cuidado y tratamiento necesarios para construir una Rutina de Belleza completa, en una sola caja, en casa, todos los meses y sin compromiso. Se compone de marcas francesas de cosmética asociadas, técnicas, naturales, limpias, premium y a medida: IOMA, Elénature, Made with Care, etc.

Hay tres tipos de suscripción: MonMoiBeauté Unique: 89,90€/mes; MonMoiBeauté Expert: 69,90€/mes y MonMoiBeauté Essentiel: 37,90€/mes.

Para 2021, mi objetivo es desarrollar aún más el modelo de suscripción IEVA que acabamos de lanzar en nuestra red Atelier du Sourcil y en nuestra plataforma digital IEVA... e ir aún más lejos desarrollando el concepto de “Belleza como servicio”.

Ofreceremos un servicio de belleza completo para nuestros suscriptores, para satisfacer todas sus necesidades de belleza; y hacer realidad sus sueños de ser bellos/as.



 ieva

# Higiene facial

El uso continuado de mascarillas está afectando a nuestra piel. La higiene facial ha cobrado un mayor protagonismo estos meses, ya que la mascarilla hace que los poros se obstruyan y aparezcan granitos y rojeces. Os damos algunas propuestas para limpiar y purificar la piel.



## DESMAQUILLANTE BÁLSAMO EN ACEITE DE LIERAC

Este desmaquillante para el rostro con aclarado, es ideal para pieles secas. Tiene una textura activa en bálsamo que se transforma en aceite y luego en leche al contacto con la piel, para una doble eficacia limpiadora.

1. Limpieza anti-polución en superficie, liberando a la piel de agentes contaminantes, del polvo y maquillaje.
2. Limpieza micro-alisadora en profundidad que retira los excesos de sudor y sebo ayudando a eliminar las células muertas.

Aplicar sobre la piel seca masajeando con la yema de los dedos.

Emulsionar con agua, masajear de nuevo y luego aclarar con abundante agua.



## UNICDETOX & GO DE UNICKIN

Combate la polución, los poros sucios y el envejecimiento.

1. Limpia en profundidad los poros y desmaquilla, aportando una agradable sensación de frescor.
2. Tonifica la piel, gracias a las propiedades astringentes del Agua de Hamamelis concentrada en un 10%. La planta actúa sobre el sistema circulatorio provocando la constricción de los vasos sanguíneos, desinflamando y aliviando la pesadez.
3. Trata la piel:

- Acción antibacteriana: tratamiento de lesiones cutáneas leves e infecciones locales de la piel.
- Acción hidratante, contra el envejecimiento prematuro. La fórmula se complementa con el complejo de acción hidratante avanzada, compuesto por ingredientes naturales como la alantoína, la urea, el ácido láctico o la glicerina; que regulan y aportan hidratación a nuestra piel durante todo el día.



## IOMA 3 MOUSSE TONIQUE LIMPIEZA DE IOMA

La Espuma Tónica Suave IOMA posee una textura única y convierte la limpieza de la piel en un auténtico momento de placer. Una vez aclarada, la piel queda limpia y calmada, naturalmente suave. reconforta el rostro y deja la piel sin impurezas. Respeta la integridad de la película hidrolipídica gracias a sus suaves propiedades de limpieza. Alto poder de lifting por el Osolift.

## EMULSIÓN LIMPIADORA SUAVE FACE OFF DE MC

Emulsión suave, incluidas pieles sensibles, sensación de frescor. Aclarar con agua o algodón humedecido. Ácido Hialurónico. Sin alcohol, sin parabenos. Contiene extracto de pimienta rosa peruana, con acción anticontaminación y antienvjecimiento.

El Oxygeskin es un activo capaz de oxigenar a nivel cutáneo e inhibir los radicales libre frente a luz azul.



## COSMÉTICA

### RITUAL CARE PURIFYING TONER DE SENSILIS

Tónico purificante para pieles mixtas y grasas que normaliza la secreción sebácea, regula el tamaño de los poros y no produce ningún efecto rebote. Limpiar la piel previamente, empapar un algodón con el producto y deslizarlo suavemente por el rostro. Se puede aplicar posteriormente el tratamiento habitual.

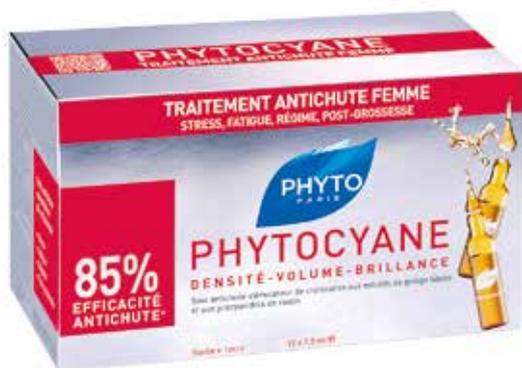


### HYSÉAC ACEITE PURIFICANTE DE URIAGE

El primer paso esencial para una piel suave, calmada y purificada. Este aceite limpia, desmaquilla suavemente y elimina las impurezas. Sin residuos grasos, deja la piel fresca y perfectamente limpia. Eficacia probada en pieles grasas con tendencia acnéica. Combina aceite de comino negro, conocido por sus propiedades purificantes, con la acción queratoreguladora del ácido málico para desincrustar los poros y reducir el exceso de sebo. Su suave base limpiadora de aceite de girasol es apta para usarla en todo el rostro e incluso elimina el maquillaje waterproof.



## CAPILAR



### PHYTOCYANE TRATAMIENTO ANTICAÍDA DENSIFICANTE

Doble acción anticaída y cosmética. Densidad, volumen y brillo. El primer tratamiento anticaída densificante (creado en 1992). Un auténtico concentrado de belleza y energía. Fórmula de origen vegetal y natural, estimula la renovación del cabello. Frena el envejecimiento del cabello, estimula la producción de queratina y el crecimiento del cabello. Se puede utilizar en momentos puntuales de caída o durante todo el año como tratamiento preventivo o como tratamiento embellecedor del cabello.

### TRICOBELL FARMA LOCIÓN STOP CAÍDA

Loción anti-caída con propiedades regeneradoras de acción inmediata especialmente indicada para frenar la caída del cabello. Su innovadora formulación basada en un nuevo activo. Está enriquecida con nutrientes esenciales para el cabello. Indicados para frenar la caída del cabello, estimulando su crecimiento. Modo de empleo: aplicar 10 ml sobre el cuero cabelludo realizando un ligero masaje con los dedos para mejorar la penetración y dejar actuar durante al menos dos horas.



# Contorno ojos

La mirada ha cobrado un protagonismo esencial en estos tiempos en el que la mascarilla cubre nuestro rostro. Esta zona es muy delicada y además ahora sufre por el aire de la respiración que sube por esa zona desde la mascarilla. Estos son algunos de los productos recomendados para cuidar el contorno de ojos.



**HYDRAGENIST  
GEL CONTORNO DE  
OJOS HIDRATANTE  
ALISADOR DE LIERAC**

Oxigenante rellenedor. Alisa las arrugas y líneas de deshidratación. Acción anti-bolsas y anti-ojeras. Contiene oxígeno biomimético, que estimula la oxigenación celular para una rehidratación intensa. Textura en forma de gel que alisa el contorno de los ojos cada mañana. Pensado especialmente para la piel del contorno de los ojos seca que necesita un tratamiento de hidratación devolviendo la sensación de confort.



**UNICEYES TRIPLE ACTION OJOS.  
DE UNICSKIN**

Anti-bolsas, gracias al efecto lipolítico de la cafeína y su acción descongestionante. Anti-ojeras y coloraciones azuladas alrededor de los ojos, gracias a la acción combinada del Ruscus + Citrus, anti-ojeras reforzadores de los capilares. Anti-arrugas, con efecto lifting inmediato y duradero, gracias al concentrado de péptidos que suaviza las arrugas desde el interior y estimula la síntesis de colágeno y ácido hialurónico; y a su alta concentración en células madre vegetales, procedentes de la naranja. Reduce visiblemente los signos de envejecimiento. Efecto frío calmante, relajante y antiinflamatorio. Aplicar mañana y noche.

**CREMA GENEROSA  
CONTORNO DE OJOS  
DE IOMA**

Tratamiento facial particularmente rico en activos. Borra las arrugas existentes y ayuda a prevenir su aparición. Permite una corrección perfecta con una textura fluida y ligera, perfectamente adaptada a la fineza de la piel del contorno de los ojos. Disminuye las líneas de expresión y arrugas, Retrasa la aparición de arrugas profundas. Reafirma la estructura cutánea y estimula la producción de colágeno y elastina



**CONTORNO  
DE OJOS AT FIRST  
SIGHT DE MC**

Crema global contorno de ojos. Acción 360° reduce bolsas y ojeras. Sus activos actúan como escudo frente a la contaminación ambiental y digital. Hidrata y reduce la flacidez. Árbol de seda y Hierba Divina. Frena la pérdida de elastina. Contiene cafeína que actúa como drenante y ácido hialurónico. 90% de ingredientes origen natural. Envase totalmente reciclable.



## COSMÉTICA



### UPGRADE CONTOURNO DE OJOS DE SENSILIS

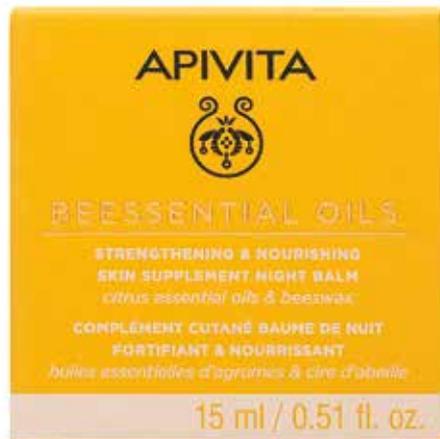
Ideal para el contorno ocular: alisará las arrugas y líneas de expresión, reafirmará tus párpados y reducirá extraordinariamente tus ojeras y bolsas. Textura fluida, para todo tipo de piel. Contiene polisacáridos de avena, que ejercen un efecto tensor inmediato, y cafeína que promueve la microcirculación de la piel y funciona como drenante facilitando la eliminación de líquidos retenidos y aumentando el metabolismo de las grasas.

### AGE PROTECT CONTOURNO DE OJOS MULTIACCIÓN DE URIAGE

Arrugas, bolsas, ojeras, protección frente a la luz azul. Actúa simultáneamente sobre los signos de la edad y las agresiones cotidianas que sufre la piel: luz azul, UV, polución, estrés, fatiga... Enriquecida en activos descongestionantes y delicados, atenúa la apariencia de las arrugas, bolsas, ojeras y ejerce un efecto tensor sobre los párpados y alisa el contorno del ojo. Disminuye la apariencia de las arrugas y las líneas de expresión, lucha contra la pérdida de tonicidad y la falta de firmeza, aportando vitalidad y luminosidad.



## LANZAMIENTO



### BEESSENTIAL OILS DE APIVITA

Tratamiento reparador en tiempos de mascarillas. Refuerza la barrera cutánea. Tratamiento de choque para la piel. Primer suplemento facial para la piel 100% puro. Potencia tu belleza natural. Con propóleo, aceites esenciales y aceites vegetales. El propóleo tiene muchos beneficios para la piel: posee cualidades reparadoras, antibacterianas y antiinflamatorias; regula el sebo y es un ingrediente perfecto para reforzar la barrera de la piel, ayudando a las pieles sensibles y con rojeces.



### Tratamiento de día

Aceite de día. Refuerza e hidrata, con propóleo y aceites esenciales de cítricos. Aplica 3 gotas antes de tu crema.

### Tratamiento de Noche

Bálsamo de noche, refuerza y nutre. Con propóleo, cera de abeja y aceites esenciales de cítricos. Sensación de relajación y bienestar.

# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

## NAVARRA

### ANSOAIN

Lecumberri Martínez, Sagrario 948 135 545   
Canteras, 25

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

### BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264   
Leguía, 31

### BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier 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

### CINTRUÉNIGO

Martínez Fernández, Carla 948 812 015  
Ribera, 4

### ESTELLA

Hernández González, Cristina 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 Remirez, 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

### 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

### NOAIN

Garisoain Otero, Ana 948 318 059   
Real, 27

### OLITE

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

### 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 948 136 783   
de Aguirre  
Joaquin Beunza, 39

Farmacia Heras 948 234 079   
Pico de Ori, 8

Farmacia Izarbe 948 591 878   
Adela Bazo, 10

Galea Tabar, Leyre 948 170 507  
M<sup>o</sup> de Urdax, 23.

García Lipuzcoa, Adriana 948 244 376   
Navarro Villoslada, 12

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

Jáuregui Nazabal, Clara 948 231 733   
Conde de Rodezno 13

Khayat, Raid 948 072 426   
Remiro de Goñi, 2

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| <b>Cristina Labat-Ana Fernández</b><br>Isaba, 18                      | 948 382 394 |  |
| <b>Maciá Soro, Beatriz</b><br>Pza Guitarrista Sabicas 3               | 948 383 520 |  |
| <b>Martín Sedano, M<sup>a</sup> Asunción</b><br>Cuenca de Pamplona 53 | 948 315 509 |  |
| <b>Ruiz Bacaicoa, Javier</b><br>Plaza del Castillo, 25                | 948 221 624 |  |
| <b>Zúñiga Olaso, Ana</b><br>Monasterio Tulebras, 1                    | 948 266 005 |   |

**PUENTE LA REINA**

|  |             |   |
|--|-------------|---|
| <b>González Valencia, Javier</b><br>Fray Vicente Bernedo, 24 | 948 340 055 |  |
|--|-------------|---|

**SANGÜESA**

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| <b>López Santamaría, Tomás</b><br>Mayor, 77 | 948 870 659 |  |
|---|-------------|---|

**SARRIGUREN**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Susana Narro - Francisco Martínez</b><br>Pza. Pta. de Aranguren 1 | 948 805 780 |  |
|--|-------------|--|

**TAFALLA**

|  |             |   |
|--|-------------|---|
| <b>Arrondo Arbea, Feli</b><br>San Isidro, 34 | 948 703 223 |  |
|--|-------------|---|

**UHARTE ARAKIL**

|  |             |   |
|--|-------------|---|
| <b>Azurmendi López, Garbiñe</b><br>Felipe Gorriti, 9 | 948 464 233 |  |
|--|-------------|---|

**VIANA**

|   |             |  |
|---|-------------|--|
| <b>López de Murillas Suescun, Belén</b><br>La Pila, 19 Bajo | 948 645 418 |  |
|---|-------------|--|

**VILLAFRANCA**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina</b><br>Pza. Donantes de Sangre 1 | 948 845 248 |  |
|--|-------------|--|

**VILLAVA**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Ignacio Donézar - M<sup>a</sup> Carmen Gil</b><br>Las Heras, 7 bajo | 948 071 566 |  |
|--|-------------|--|

**GUIPUZCOA****ANDOAIN**

|   |             |  |
|---|-------------|--|
| <b>Zatarain Gordoia, Ana Elisabet</b><br>Pza. Elizondo, 6 | 943 590 802 |  |
|---|-------------|--|

**SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA**

|  |             |   |
|--|-------------|---|
| <b>Farmacia Cabezudo</b><br>San Francisco 54 | 943 275 448 |  |
|--|-------------|---|

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Farmacia Olano</b><br>Dr. Marañón, 34 | 943 219 412 |  |
|--|-------------|--|

**TOLOSA**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Olarreaga Aramburu, Marta</b><br>Martin Jose Iraola, 10 | 943 672 438 |  |
|--|-------------|--|

**ZARAUTZ**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Noemí Gallo - Zaloa Gallo</b><br>Zigordia, 17 | 943 134 019 |  |
|--|-------------|--|

**LA RIOJA****ARNEDO**

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| <b>Rincón Farmacéuticos S.C.</b><br>P <sup>o</sup> Constitución, 58 | 941 380 879 |  |
|---|-------------|---|

**CALAHORRA**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Seminario Echeverría, M<sup>a</sup> Ángeles</b><br>C/ José M <sup>a</sup> Garrido, 10 | 941 147 401 |  |
|--|-------------|--|

**LOGROÑO**

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Martínez García, M<sup>a</sup> Soledad</b><br>Avda. Jorge Vigón, 53 | 941 233 655 |  |
|--|-------------|--|

**QUEL**

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| <b>Hernández Rivero, Rodolfo</b><br>Avda Santa Cruz 2 bis | 941 392 034 |  |
|---|-------------|---|

**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.

**¿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)

# PHYTO

EL PODER VEGETAL



**FUERZA, CRECIMIENTO, VOLUMEN**  
¡EL TRATAMIENTO DE REFERENCIA  
DESDE HACE 40 AÑOS!

## PHYTOPHANERE

### Rutina IN & OUT para cabello y uñas débiles

Durante 40 años, el Suplemento Alimenticio PHYTOPHANERE ha proporcionado fuerza, crecimiento y volumen al cabello y las uñas débiles. Una fórmula única que combina vitaminas, minerales y extractos vegetales.

Para conseguir una auténtica rutina IN & OUT y actuar desde el exterior, los Laboratorios PHYTOSOLBA han creado un Champú Fortificante Revitalizante. Formulado con una base lavante ultrasuave, para lavar el cabello y el cuero cabelludo respetándolo a diario.

El must-have para unas uñas y un cabello bonitos desde 1980.

Disponible en farmacias, parafarmacias y en [phyto.es](http://phyto.es)  
IN & OUT: por dentro y por fuera



**40** 1980  
2020  
AÑOS  
PHYTOPHANERE

