

# Sanifarma

ABRIL 2021



*farmacias a tu servicio*

21

## *Molestias Digestivas*

### **STOP Estreñimiento**

Causas y consejos para su prevención

8

### **El Rincón del Mayor**

La vida después del Covid-19

13

### **Actividades dirigidas**

Disciplinas deportivas más demandadas

16

### **Uso de hidrolatos en Cosmética**

Propiedades para cuidar tu piel

19

ioma  
PARIS

# MON SOIN YEUX

EL ARTE DE LA FORMULACIÓN A MEDIDA,  
PARA UN CUIDADO DE LA MIRADA COMPLETO Y ÚNICO.



1 FORMULA ÚNICA PARA TI  
ENTRE 13257 FORMULAS POSIBLES

Nº 1 de la Cosmética Personalizada\*

# ÍNDICE

**MOLESTIAS DIGESTIVAS**  
Consultas en la farmacia

4

**STOP ESTREÑIMIENTO**  
Entrevista a Eduardo González, de Cinfa

8

**SALUD DENTAL**  
Relación con la salud digestiva

11

**EL RINCÓN DEL MAYOR**  
La vida después del COVID-19

13

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS**  
Repaso a las más demandadas

16

**NUTRICOSMÉTICA**  
Propiedades y ventajas

18

**HIDROLATOS**  
Aliados para cuidar tu piel

19



**COSMÉTICA**

20

**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:

Las **molestias digestivas** protagonizan muchas de las consultas en la oficina de farmacia, por lo que hemos querido dedicar buena parte de este número de la revista a analizar este tema.

Estreñimiento, ardor de estómago, digestiones pesadas... algunos de estos síntomas están causados por enfermedades como gastritis, úlceras pépticas o reflujo gastroesofágico.

En otros casos, los síntomas responden a intolerancias alimentarias, como a la lactosa o al gluten, dos de las más frecuentes. Precisamente a finales de mayo, coincidiendo con el Día Nacional del Celíaco desarrollaremos un año más, la **Campaña de detección precoz de la celiaquía** en las farmacias Sanifarma.

Con esta campaña queremos contribuir a sensibilizar a los pacientes celíacos y a su entorno sobre la importancia de realizar un control adecuado de la enfermedad. Algo esencial para minimizar su impacto en la salud.

Además, en este número abordamos otras cuestiones, como las propiedades de la **nutricosmética** o de los **hidrolatos** en el cuidado de la piel, las actividades deportivas dirigidas más demandadas o el análisis de la situación de las personas mayores un año después del primer confinamiento por el Covid-19.

Aprovechamos la ocasión para recordaros que podéis participar en la revista haciéndonos llegar vuestras dudas a través del correo electrónico [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com).

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



**Sanifarma**



# Molestias digestivas

*Los trastornos digestivos protagonizan muchas de las consultas en la oficina de farmacia.*

*Ardor o acidez, pesadez, flatulencia, estreñimiento... Detrás de estos síntomas se esconden una gran variedad de enfermedades, como gastritis, úlcera péptica, etc., así como posibles intolerancias (intolerancia a la lactosa, celiacía....)*

Las molestias digestivas son unas de las protagonistas de las consultas en la farmacia. Síntomas como las digestiones pesadas, la acidez o el estreñimiento crónico pueden ocultar una patología de fondo, por lo que es importante detectar su origen.

Entre las cuestiones a dilucidar, si el dolor mejora o empeora al ingerir alimentos, si se toma alguna medicación de forma regular (los antiinflamatorios por ejemplo pueden tener efectos secundarios sobre nuestra salud digestiva), las frecuencias y el aspecto de las deposiciones, etc.

Respasamos las enfermedades que pueden estar detrás de las molestias digestivas más frecuentes.

## Gastritis

La gastritis es una inflamación de la mucosa del estómago que suele producir ardor, náuseas, vómitos, dolor de estómago, hipo o pérdida de apetito, entre otros síntomas.

Entre sus factores desencadenantes figuran desde enfermedades autoinmunes a consumo abusivo de tabaco y alcohol, medicación continuada con antiinflamatorios y, el más común, la infección previa por **helicobacter pylori**.

## Úlcera péptica

La úlcera péptica, al igual que la gastritis, está mayoritariamente causada por una infección previa por *helicobacter pylori*. De hecho se calcula que entre el 10 y el 20% de los infectados por esta bacteria desarrollarán una úlcera péptica a lo largo de su vida.

La úlcera péptica afecta a alrededor del 10% de la población, más frecuentemente hombres, y suele aparecer entre los 30 y los 50 años.

Se trata de una llaga o lesión producida por un desequilibrio entre elementos agresivos y defensivos de la mucosa gastro-duodenal.

Esta enfermedad está asociada también a los tratamientos largos con antiinflamatorios. En estos casos, se recomienda tomarlos después de las comidas, evitando tumbarse hasta media hora o una hora después. También es aconsejable consultar con el médico para que valore la posibilidad de administrar un protector de la mucosa gástrica.

## Reflujo gastroesofágico

La enfermedad por reflujo gastroesofágico es bastante común, afecta a alrededor del 15% de la población.

Entre los síntomas de la enfermedad figuran ardor, dolor punzante localizado en el epigastrio (conocido coloquialmente como "la boca del estómago"), náuseas, vómitos, diarrea, hinchazón abdominal y flatulencia, entre otros.

Los síntomas mejoran al comer y empeoran dos o tres horas después de las comidas, así como durante la noche.

## Síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable es un trastorno crónico caracterizado por episodios recurrentes de dolor abdominal y alteraciones intestinales como diarrea, estreñimiento o alternancia de los dos primeros.

Entre los síntomas de este síndrome figuran:

- Dolor abdominal que mejora tras defecar.
- Trastornos y alteraciones en el ritmo intestinal.
- Cambios en la forma y la frecuencia de las deposiciones (en pacientes con predominio de la diarrea puede haber entre 3 y 6 deposiciones blandas semilíquidas o acuosas, mientras que en pacientes con estreñimiento se presenta una sensación de evacuación incompleta y con síntomas como sensación de hinchazón, flatulencia o distensión abdominal).
- Otros síntomas asociados al síndrome del intestino irritable son fatiga crónica, dolor de espalda, cefalea, insomnio, etc.

## DECÁLOGO DE UNA BUENA SALUD DIGESTIVA

- 1 Sigue un horario regular y haz cinco comidas al día. Come despacio, masticando bien los alimentos.
- 2 Lleva una dieta variada, rica en fibra (frutas y verduras frescas), dado que favorece el tránsito intestinal.
- 3 Evita las comidas copiosas, los alimentos procesados, las carnes rojas, el tabaco y el alcohol.
- 4 No renuncies a los lácteos. Contienen nutrientes y bacterias beneficiosas, que enriquecen y favorecen la composición de la flora intestinal.
- 5 Toma líquidos en abundancia. Favorecen las digestiones y la evacuación.
- 6 Cena al menos dos horas antes de acostarte.
- 7 Haz ejercicio de forma regular.
- 8 Evita el estrés y la ansiedad.
- 9 No reprimas las ganas de ir al baño. Podrías alterar el ritmo intestinal.
- 10 Recuerda que complementos nutricionales con fibra, probióticos y prebióticos pueden ayudarte a prevenir y paliar las molestias intestinales. Pregunta en tu farmacia sobre las opciones disponibles.

# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## ALLERGOFORCE

¡DISFRUTA DE LA PRIMAVERA  
NATURALMENTE!



- ✓ Alivia las **irritaciones de la temporada**
- ✓ Bienestar de los **ojos**
- ✓ Bienestar de las **vías respiratorias**

[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.**

## Detección del *helicobacter pylori*

Existen diferentes pruebas para detectar la presencia o no de la bacteria ***helicobacter pylori*** en el estómago: mediante una endoscopia o a través de métodos no invasivos, como las pruebas serológicas, en las que se determina si hay anticuerpos frente a la bacteria; la prueba de detección de antígeno bacteriano en heces y la prueba del aliento de urea marcada con carbono-13 (isótopo natural y estable no radiactivo).

La mayoría de las personas con infección por ***helicobacter pylori*** nunca presentan síntomas. Algunos signos de la infección son: dolor o ardor en el abdomen, dolor abdominal más agudo con el estómago vacío que se calma al comer, náuseas, falta de apetito, eructos frecuentes, pérdida de peso e hinchazón.

Como hemos descrito anteriormente, la presencia de ***helicobacter pylori*** en el estómago puede dañar la mucosa protectora del estómago y del intestino delgado provocando úlceras o producir su inflamación, produciendo gastritis. Asimismo, la infección por esta bacteria es un factor de riesgo importante para algunos tipos de cáncer de estómago.

## Intolerancias alimentarias

Las intolerancias alimentarias constituyen otra de las principales causas de las molestias digestivas. La intolerancia a la lactosa y al gluten son dos de las más frecuentes.

Frente a las alergias, que provocan una reacción del sistema inmunitario, las intolerancias son consideradas como un problema metabólico, una condición.

La **intolerancia a la lactosa** se produce por la carencia de una enzima digestiva llamada lactasa. Su función, a nivel intestinal, pasa por descomponer un azúcar complejo, como es la lactosa, en dos azúcares más simples, para que puedan ser absorbidos por el intestino.

En las personas con déficit de lactasa, la lactosa llega de forma íntegra al intestino grueso donde, por efecto de la microbiota, fermenta, provocando así síntomas tan característicos y tan molestos como son las flatulencias, la distensión abdominal, ruidos intestinales, diarrea... En estos casos, es muy importante leer las etiquetas e intentar retirar completamente la lactosa de la dieta (está presente en muchos alimentos más allá de la leche y los lácteos) para ver si de esta manera desaparecen los síntomas. Si es así, se aconseja acudir al médico para que, mediante una prueba diagnóstica, pueda confirmar el síndrome de intolerancia a la lactosa.

En el caso de la **celiaquía**, se trata de una enfermedad autoinmune. El organismo de la persona celíaca identifica al gluten como una sustancia que no puede incorporar a su organismo y en este proceso de rechazo el intestino se inflama.

La enfermedad celíaca está asociada a una mala absorción de los nutrientes, por lo que su detección precoz es muy



importante, sobre todo en el caso de los niños ya que puede condicionar su desarrollo. La celiacía es más manifiesta en los pequeños, con presencia de síntomas digestivos (diarreas, vómitos, tripa hinchada...).

En el caso de los adultos, la sintomatología puede permanecer oculta durante años. De hecho se calcula que una de cada cien personas es celíaca y no lo sabe.

En las Farmacias Sanifarma desarrollamos cada año una campaña de detección precoz de la Celiacía. Arranca el 27 de mayo, con la celebración del **Día Nacional del Celíaco**, y se prolonga durante dos semanas, durante las cuales, además de informar sobre la celiacía se ofrece la posibilidad de realizar dos pruebas diagnósticas en la farmacia a un coste promocional.

Por un lado, la prueba de sangre para la detección de marcadores serológicos y, por otra, el test genético para detectar la predisposición para desarrollar la enfermedad celíaca. La prueba se realiza a partir de una muestra de saliva que se recoge al pasar un bastoncillo por las encías o la cara interna de los carrillos.

Si el resultado es positivo, esto no significa necesariamente que el paciente vaya a desarrollar la enfermedad sino que está predispuesto a ello (sólo una de cada 30 personas con predisposición genética acaba desarrollándola).

Pero, por el contrario, si el resultado del test es negativo, se puede decir al 99% que la persona no va a desarrollar la celiacía.

# STOP

## *Estreñimiento*



*Para prevenir el estreñimiento es importante cuidar la alimentación, aumentar la práctica de ejercicio y establecer unas rutinas saludables a la hora de ir al servicio*

---

*El estreñimiento es un trastorno que afecta a entre el 12 y el 20% de la población, especialmente a las mujeres.*

*Entrevistamos a Eduardo González Zorzano, responsable del Departamento Científico de Cinfa, que nos explica las causas del estreñimiento y nos da algunos consejos para prevenirlo.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cuándo se considera que una persona tiene estreñimiento?**

**Eduardo González Zorzano.-** Conviene recordar, en primer lugar, que el estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma o problema que afecta a entre un 12% y un 20% de los españoles, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Desde un punto de vista clínico, el estreñimiento se define en unos criterios que se concretan en: poca frecuencia de las deposiciones (menos de tres veces por semana); sensación de evacuación incompleta; de que se produzca la expulsión de heces duras en más del 25% de las ocasiones; o incluso, de molestias como distensiones abdominales, dolor al defecar o meteorismo (abultamiento del vientre por gases acumulados en el tubo digestivo).



**R. S.- ¿Cuáles son sus principales causas?**

**E. G. Z.-** En la mayoría de los casos, el estreñimiento es consecuencia de la ausencia de ejercicio, factores psicológicos y malos hábitos dietéticos, fundamentalmente, por una alimentación pobre en frutas, verduras o fibras vegetales y por ingerir pocos o insuficientes líquidos. Así mismo, también pueden influir la inmovilidad por un accidente u operación, los viajes y cambios de hábitos, la ingestión de algunos fármacos (como los antiácidos, opiáceos, diuréticos, antidepresivos...) y, en las mujeres, la gestación y el parto.

Tampoco hay que olvidar que eludir las ganas de ir al servicio puede resultar perjudicial, dado que si nos reprimimos habitualmente, nuestro cuerpo dejará de avisarnos.

Por último, en el 10% de los casos, el estreñimiento puede ser también un efecto secundario de enfermedades endocrinas o metabólicas (fundamentalmente, relacionadas con la función tiroidea, al producir esta trastornos en los movimientos peristálticos del intestino); neurológicas (al provocar la debilidad de los músculos de la pared intestinal) o de enfermedades en el tubo digestivo (como las obstrucciones por tumores o inflamaciones).

**R. S.- ¿Por qué las mujeres tienen una mayor predisposición a sufrirlo?**

**E. G. Z.-** Los casos de estreñimiento son dos veces más frecuentes en mujeres que en hombres debido a las hormonas femeninas, culpables de su predisposición al estreñimiento.

Los cambios cíclicos que se producen con la menstruación, por ejemplo, afectan al intestino y hacen que se mueva menos, por lo que este no tiene fuerza para efectuar los movimientos que favorecen la evacuación.

**R. S.- ¿Puede acarrear consecuencias para la salud?**

**E. G. Z.-** Si bien el estreñimiento no produce consecuencias graves, sí tiene efectos molestos que afectan, en el día a día, a la persona que lo sufre, tales como la aparición de hemorroides, flatulencia, dolor abdominal e incluso fisuras anales.

**R. S.- ¿Cómo podemos prevenir el estreñimiento?**

**E. G. Z.-** A la hora de prevenir el estreñimiento existen tres premisas fundamentales: cuidar la alimentación, aumentar la práctica de ejercicio físico y establecer unas rutinas regulares y saludables a la hora de ir al servicio.

Respecto a la **alimentación**, es necesario aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, adecuando la cantidad de fibra entre 20 y 35 gramos diarios. Esta se encuentra en el brócoli, la col, las espinacas, la coliflor, los tomates, la lechuga, la fruta, los frutos secos, las harinas integrales y el salvado de trigo.

Asimismo, es necesario **limitar o evitar el exceso de dulces** porque los azúcares y caramelos endurecen las heces, dificultando su eliminación. Algo similar ocurre con los quesos curados y el arroz, por lo que su consumo debe moderarse.

## ¿Cómo prevenir el estreñimiento?



### CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Aumenta el consumo de frutas, verduras y legumbres, adecuando la cantidad de fibra entre 20 y 35 gramos diarios (brócoli, col, espinacas, tomate, frutos secos, harinas integrales, etc.)



### BEBE MÁS LÍQUIDOS

Bebe abundantes líquidos: agua, infusiones, caldos de verduras... Recuerda que una correcta hidratación favorece las digestiones y la evacuación.



### HAZ EJERCICIO

El ejercicio físico regular agiliza el tránsito intestinal. Si lo necesitas, también puedes hacer ejercicios específicos para fortalecer la musculatura abdominal.



### MANTÉN RUTINAS REGULARES

Sigue unos horarios fijos a la hora de ir al baño. Hazlo sin prisas, dedicando al menos 15 minutos. No reprimas las ganas de ir al baño, podría agravar el problema.



### CONSULTA A TU FARMACÉUTICO

Antes de recurrir a algún medicamento consulta a tu farmacéutico o médico de cabecera. En tu farmacia encontrarás complementos nutricionales con fibra, prebióticos, probióticos e ingredientes naturales que pueden ayudarte a mejorar el tránsito intestinal.



Conviene, finalmente, **beber más líquidos** como agua, infusiones y caldos de verduras, ya que una correcta hidratación es básica para favorecer las digestiones y la evacuación.

En relación al **ejercicio físico**, es importante practicar algún tipo de actividad porque se ha demostrado que agiliza el tránsito intestinal. En ocasiones, se pueden recomendar ejercicios específicos para fortalecer la musculatura abdominal.

Sobre el **establecimiento de rutinas regulares a la hora de ir al baño**, es importante contar con unos horarios más o menos fijos que permitan ir sin prisas, tomándose un tiempo de, al menos, 15 minutos.

Así mismo, se debe evitar reprimir de forma continuada las ganas de ir al baño, ya que esto podría generar un agravamiento del problema. En el caso de los niños, este factor cobra especial relevancia, ya que creando una pauta de conducta ordenada desde la infancia se favorece su aprendizaje para el futuro.

Y, finalmente, antes de recurrir a fármacos, se debe **consultar siempre con el farmacéutico o médico de cabecera**, quien evaluará las necesidades concretas en cada caso y recomendará el tratamiento más adecuado.

**Complementos nutricionales** con fibra, prebióticos, probióticos e ingredientes naturales como la alcaravea, ruibarbo o el aloe vera pueden ser adecuados en las situaciones leves/moderadas, como primer paso para ayudar a mejorar la flora intestinal y, por tanto, el tránsito intestinal.

**R. S.- ¿Cómo se puede tratar el estreñimiento en periodos como el embarazo o la lactancia?**

**E. G. Z.-** El estreñimiento durante el embarazo y la lactancia es muy habitual, pudiendo afectar al 50% de las mujeres. Se debe, fundamentalmente, a la elevación de una hormona, la progesterona, que disminuye el tránsito intestinal.

Los consejos para tratarlo son similares a los dirigidos a la población general y citados con anterioridad: cuidar la alimentación, beber mucha agua, ejercicio físico adaptado a las circunstancias (por ejemplo caminar una hora al día) y evitar alimentos o suplementos ricos en hierro.

En caso de no mejorar, es conveniente consultar con el ginecólogo o médico y evitar siempre la automedicación.

**R. S.- ¿Cómo debemos actuar frente al estreñimiento de los bebés?**

**E. G. Z.-** El estreñimiento en los niños, generalmente, no es grave. Sin embargo, el estreñimiento crónico puede provocar complicaciones o indicar una afección oculta, no diagnosticada.

Entre las causas se encuentran:

- El tipo de lactancia.
- Cambios en la alimentación.
- Presencia de factores “estresantes” (nacimiento de un nuevo hermano, cambio de cuidador, cambio de domicilio, viajes...).
- Algún episodio doloroso en el inicio del período de control de esfínteres, que haga que el bebé retenga para evitar el dolor.
- En recién nacidos, puede deberse a una inmadurez del colon que se resuelve espontáneamente.

En líneas generales, en el caso de bebés (menores de 6 meses) se recomienda acudir al pediatra si tras tres días no ha tenido deposición alguna.

En el caso de los niños mayores de 6 meses, se deberá ir al médico si el estreñimiento dura más de dos semanas o está acompañado de los siguientes síntomas:

- Fiebre y/o vómitos
- Sangre en las heces
- Hinchazón abdominal
- Pérdida de peso
- Lesiones dolorosas en la piel alrededor del ano (fisuras anales)
- Protuberancia intestinal que sale afuera del ano (prolapso rectal)

José Ignacio Zalba



# Problemas digestivos con origen en la boca

*Alteraciones del aparato digestivo como las digestiones pesadas, los ardores o la acidez, los eructos, las flatulencias, el dolor de tripa, o el estreñimiento pueden achacarse a problemas de boca. La ausencia de dientes, la respiración oral, la mala-oclusión y las caries, entre otros, son problemas habituales de la boca que dificultan la función digestiva, tan necesaria para el organismo.*

**E**l aparato digestivo comienza en la boca, orificio de entrada de sustancias al organismo, y termina en el ano, orificio de salida de los productos de desecho o heces.

Cada parte del aparato digestivo cumple su función en el proceso de transporte de los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, donde se descomponen químicamente en partes más pequeñas para poder absorber y dirigir los nutrientes a donde se necesitan.

La boca, junto con el sistema respiratorio, cumple un papel clave en el primer paso de la digestión. Comienza con la masticación, movimientos de los dientes y otros órganos bucales para aplastar, exprimir y mezclar los alimentos y ser deglutidos.

Este proceso de trituración de la comida es clave porque incrementa la cantidad de energía y nutrientes de los alimentos, tal y como se ha observado en comparación con otros vertebrados que no mastican.

Cuando masticamos enviamos al cerebro la información de que estamos comiendo. Esto estimula el funcionamiento del sistema endocrino, que segrega los jugos necesarios para la digestión. Todo ello además refuerza el sistema inmunitario.

En el entorno desarrollado, una gran mayoría de las dietas son blandas. Se come con prisa, se respira mayormente por la boca, se tragan rápidamente los alimentos sin apenas masticar o se mastican con ansiedad. Estas insanas costumbres tienen sus consecuencias sobre el organismo, ya que alteran el metabolismo de los alimentos.

No hay conciencia de lo que sucede realmente con los alimentos en la boca, de que cuanto más tiempo pasamos masticando, más saliva producimos. Y esto sirve para ablandar y lubricar los alimentos, que pasan a través del esófago con mayor facilidad.

La saliva contiene enzimas digestivas que son necesarias para descomponer las partículas de los alimentos.

Estas enzimas hacen que el proceso de digestión sea mucho más fácil. Por ejemplo: la amilasa salival, también llamada ptialina, ayuda a digerir los carbohidratos mediante una reacción de hidrólisis para digerir el almidón o el glucógeno, formando azúcares simples más sencillos, lo que reduce la necesidad de insulina y con ello el trabajo del páncreas.

La saliva además **evita el reflujo**. Es nuestro anti-ácido o protector digestivo natural ya que contiene entre otros elementos bicarbonato, calcio y fosfato.

Es necesario tomar la dosis adecuada de saliva diaria, alrededor de litro y medio de saliva que produce la persona sana que respira por la nariz.

Algunos de los problemas digestivos con origen en la boca están provocados por la respiración a través de la boca.

Los respiradores orales, casi el 90% de la población de los entornos desarrollados, junto con muchos medicamentos (la mayoría de los "antis" como anti-ácidos, antidepresivos, anti-hipertensivos...), disminuyen la producción de saliva y con ello su acción protectora del aparato digestivo.

Los respiradores orales mastican con la boca abierta y en consecuencia comen rápido y llenan el estómago de aire, dificultando la digestión y aumentando las flatulencias.

Al ingerir más aire del normal en el proceso de deglución, además de digerirse peor los alimentos, las bacterias que crean por se gases intestinales tienen "alimento" para producir más.

Es preciso respirar por la nariz y masticar con la boca cerrada y así activar la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo que induce la salivación, facilita el proceso digestivo y relaja los intestinos, eliminando los residuos sin problemas de estreñimiento.

La respiración nasal también hace que mastiquemos más tiempo y comamos menor cantidad de alimento, pues los receptores de la saciedad aparecen alrededor de los 20 minutos.

Cuando tragamos sin masticar el cerebro tiene la sensación de no haber comido suficiente y reclama más cantidad, lo que puede dificultar el control del peso.

El dentista, al ayudar a resolver los problemas de la boca, ayuda a resolver los problemas digestivos.

**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®**

**#sonreíresfácil**

EL RINCÓN DEL MAYOR



# Mayores

## *la vida después del*

# COVID-19

---

*Un año después de que se decretara el confinamiento domiciliario por el Covid-19 analizamos la situación con **Lorea Urabayen**, directora de TeseoNavarra, que nos habla de la importancia para las personas mayores de recuperar la actividad física y buscar actividades motivantes que les permitan estar activos.*

A pesar de que **TeseoNavarra** retomó su actividad el pasado mes de mayo, tras el primer confinamiento, y que ha recuperado una cierta normalidad desde septiembre, el día a día está muy condicionado por las medidas higiénico-sanitarias y el control de aforos.

“Los clubs de jubilados -nos explica Lorea Urabayen, directora de TeseoNavarra- permanecen cerrados y muchos proyectos para el colectivo de personas mayores se han cancelado, y esto hace que se prive a este colectivo de un espacio propio de actividades que faciliten la recuperación que tanto necesitan después de un año muy difícil”.

Este año en el que el Covid-19 ha determinado nuestras vidas, y de forma especialmente trágica, la de las personas mayores se han producido muchas carencias, tanto físicas como emocionales. Hay que tener muy presente que más de 30.000 personas viven solas en Navarra, muchas de ellas de edad avanzada.

La soledad ha hecho que ahora más que nunca se haya puesto de manifiesto la importancia de lo emocional. “Ahora mismo -señala Lorea Urabayen- es esencial realizar actividades grupales, compartiendo un rato de conversación, un poco de apoyo entre iguales...”.

“También -añade la directora de TeseoNavarra- es muy importante la estimulación cognitiva. Debemos buscar actividades motivantes que nos permitan estar activos, pensar y reflexionar sobre situaciones... desde pequeños cuadernos de pasatiempos, mandalas, actividades de costura, lectura, restauración de muebles. Cualquier actividad es buena porque conlleva un proceso de preparación, organización, ejecución... que ya fomenta toda la capacidad cognitiva. Y cuando es placentero, mejor”.

Al mismo tiempo, es importante que las personas mayores salgan a pasear cada día, teniendo en cuenta la condición física de cada uno/a a la hora de buscar rutas con mayor o menor desnivel.

Los gimnasios exteriores habilitados en zonas al aire libre también pueden ser un complemento a los paseos, informándose antes sobre las condiciones de su uso.



## **Falta de motivación**

El desgaste psicológico es una de las principales consecuencias de este año en el que hemos tenido que aprender a convivir con el Covid-19.

En el caso de las personas mayores, a esto se ha sumado la falta de ocupaciones y de motivación.

“No salir a por el pan, la compra, a dar un paseo, no ver a los nietos, el saludo a las vecinas/os... -nos cuenta Lorea- fue mermando sus ganas; de ahí pasaron a poner menos esmero en arreglarse, asearse, alimentarse... Son muchas cosas que se han dejado de hacer durante mucho tiempo y a partir de cierta edad son cosas difíciles de retomar, de recuperar...”.

A pesar de esto, la vacunación hace que las perspectivas sean optimistas y esperan que poco a poco se puedan ir retomando todas las actividades y los proyectos cancelados.

“Ahora más que nunca -insiste Lorea Urabayen- es necesario que planteemos actividades y terapias centradas en la persona, que permitan fomentar su autonomía y retomar el contacto con los demás”.

## **TeseoNavarra**

TeseoNavarra es una empresa de trabajo social y terapia ocupacional a domicilio.

Se puso en marcha en 2012 para “ayudar y acompañar a las personas mayores y/o en situación de dependencia que han tomado la decisión de vivir en su propio domicilio”.

Entre las competencias de TeseoNavarra figuran la valoración de las necesidades de la persona en su vida diaria para potenciar su autonomía y bienestar en casa.

En definitiva, se ocupan de fomentar la calidad de vida de las personas mayores a través de las terapias que fomenten su autoestima y su autonomía.

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 el bienestar emocional de las personas; el apoyo a familiares en el proceso y los talleres externos.

# ¿ESTREÑIMIENTO?



## **NS** Digestconfort Lax

Favorece la evacuación  
y alivia el malestar  
intestinal<sup>[1,2]</sup>.



## **NS** Fibra

Ayuda a mejorar  
el ritmo intestinal.



## **NS** Laxconfort infusión

Ayuda a aliviar  
el estreñimiento  
ocasional.



# Actividades dirigidas

*A la hora de iniciarse en la práctica deportiva, se puede elegir entre actividades dirigidas o entrenamientos individuales. Repasamos con David de Miguel, coordinador de actividades dirigidas de Onfitness, las actividades más demandadas en el gimnasio y sus principales características.*

Cuando alguien decide apuntarse a un gimnasio o hacer deporte hay algo que marca la elección y es el “me apetece hacer una actividad dirigida o entrenar por mi cuenta realizando un deporte individual”. Sin duda, ambas elecciones tienen sus pros y sus contras, pero el hecho de realizar una actividad en grupo aporta motivación, compromiso y diversión, motores necesarios para generar el hábito.

Hoy en día, la parrilla de actividades dirigidas de cualquier club deportivo, es un puzle de nombres que nos cuesta entender pero que responde a todos los gustos y colores. Desde las que entrenan tu corazón alcanzando ritmos de pulsaciones altísimos hasta aquellas que buscan equilibrar el cuerpo y la mente.

“Nosotros -nos explica David de Miguel, coordinador de actividades dirigidas de Onfitness, trabajamos la experiencia del cliente 360° e intentamos que cada una de las personas que sale de una clase, salga con una sonrisa y con ganas de venir el próximo día”. “El conseguirlo -añade- requiere además de tener las cosas muy claras, un trabajo en equipo en el que cada uno de nosotros cuenta y es responsable de que el trocito de tiempo en el que interactúa con el cliente, sea como nosotros queremos”.

De Miguel señala que en Onfitness siempre buscan incorporar a su programación nuevas actividades, en muchas ocasiones diseñadas según lo que consideran que necesitan sus clientes.

Actualmente, la tendencia en las actividades dirigidas se divide en dos grandes líneas:

- Las **actividades con altos niveles de intensidad** y que buscan maximizar los beneficios en el menor tiempo posible.
- Las actividades con las que a través del cuerpo se busca un beneficio que va más allá del beneficio físico. Aquellas que **ayudan a mejorar la ansiedad a controlar el estrés o a relajarse** después de un duro día de trabajo.

“Dentro del primer grupo -nos cuenta De Miguel- la que más gusta ahora mismo es **Veevo**. Se trata de un método de entrenamiento que combina entrenamiento funcional, fitboxing y entrenamiento mental tan necesario hoy en día para enfrentarse a cualquier reto”.

A su juicio, el éxito de esta actividad radica en que en tan sólo 45 minutos se consigue entrenar todo el cuerpo, descargar adrenalina gracias a la parte de boxeo con saco, y salir relajado/a después de una breve secuencia de meditación. “Es un formato nuevo -nos dice- que acaba de arrancar a nivel nacional y que con la parte de diversión que también aporta, consigue enganchar hasta a los más perezosos. Encaja muy bien en gente joven, deseosa de experiencias nuevas y de pasárselo bien”.



## ACTIVIDADES MÁS DEMANDADAS

Además del “Veevo”, otro de los programas estrella es **Zona ON**, “de factoría propia”, según nos explican desde Onfitness. “Necesitábamos algo que motivara a la gente de gimnasio que le gusta correr en la cinta pero que le resulta aburrido -explica De Miguel-. Así que en estas clases combinamos entrenamiento de series rápidas y cortas en cinta de correr con trabajo de fuerza/tonificación. De esta manera hemos conseguido una actividad superinteresante que ha acercado a la gente que corre al trabajo de fuerza y viceversa”.

# POTENCIA TU BELLEZA NATURAL

## BEESSENTIAL OILS

con productos de la abeja  
& aceites esenciales de cítricos

BEESSENTIAL OILS. Al combinar productos de las abejas y aceites esenciales, los milagros de la naturaleza cobran vida. Elixires 100% naturales y puros que aseguran la dosis de belleza diaria para tu piel, a la vez que atrapan la eficacia embellecedora del tratamiento posterior. Piel visiblemente más sana, intensamente reforzada y llena de energía. Hidratación potenciada desde el interior.

**+43%\*** REFUERZA LA BARRERA CUTÁNEA  
POTENCIA LA HIDRATACIÓN

Empresa



Esta empresa cumple con los más altos estándares de impacto social y ambiental

Certificada



www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY

# APIVITA



nuevo

100%  
ORIGEN  
NATURAL

Dentro de estas actividades que buscan resultados rápidos también tienen mucha aceptación clases como **Full Body, TBC, Hit**. Se trata de aprovechar el tiempo al máximo, algo que también se impone en las clases de fitness.

En un segundo grupo de actividades dirigidas se agrupan aquellas que están dirigidas a equilibrar cuerpo y mente.

Son actividades que mejoran, corrigen la postura y aumentan la flexibilidad. Además en la mayoría de ellas a través de la respiración profunda y la relajación se obtiene un equilibrio en el trabajo del cuerpo y la mente.

Las personas que optan por esta opción son cada vez más. Buscan beneficios que inciden en los niveles de estrés y la ansiedad, así como en una sensación de bienestar corporal al realizar un importante trabajo de estiramientos musculares, articulares y de los ligamentos. Dentro de este grupo están las clásicas, yoga, pilates ó body balance...

En esta línea, en Onfitness han creado una nueva actividad que responde a todas estas características: **Movilidad articular**.

“En esta clase -señala De Miguel- buscamos aumentar los rangos de movimiento de las articulaciones, disminuyendo el riesgo de lesiones y aumentando la calidad de nuestros movimientos. Los resultados obtenidos son muy buenos y los/as participantes nos dicen que han recuperado agilidad y que se sienten mucho mejor”.

“Intentamos -explica el coordinador de actividades dirigidas de Onfitness- que además de actividades que entrenen el corazón y los músculos, por lo menos dediquen un rato a realizar ejercicios que tengan como objetivo mejorar los posibles desequilibrios musculoesqueléticos”.

“Sin duda -concluye- realizar una actividad dirigida ayuda a vencer la pereza de venir al gimnasio, que muchas veces aparece cuando nos toca ir a entrenar. La energía que se genera al entrenar en grupo impulsa y anima a los/as participantes durante la clase, por lo que nosotros siempre recomendamos por lo menos realizar un par de actividades dirigidas por semana”.

*“La energía que se genera al entrenar en grupo impulsa y anima a los/as participantes durante la clase...”*

# Nutricosmética

**A** la hora de obtener resultados con la nutricosmética es esencial que la recomendación vaya precedida de un **diagnóstico desde la farmacia**, con la elección de la solución adecuada, una posología recomendada y, por supuesto, con un correcto cumplimiento del tratamiento.

“La nutricosmética -nos explica **Paula Verdú**, farmacéutica técnico de **Goah Clinic**- pertenece a la familia de los complementos alimenticios. En este caso, están destinados a **mejorar el estado de la piel, el cabello y las uñas**”.

Al tratarse de tratamientos orales, provocan un beneficio global en todo nuestro organismo, contribuyendo al equilibrio entre nuestro interior y nuestro exterior. Están formulados con extractos vegetales, vitaminas, minerales, aminoácidos... activos con propiedades muy beneficiosas para nuestra salud y belleza.

“Los nutricosméticos -señala Paula Verdú- no son sustitutos de una dieta equilibrada,



pero si la complementan, y de este modo, contribuyen a optimizar la salud y belleza de nuestro cuerpo. En definitiva, buscan el bienestar de nuestro organismo”.

Además presentan la ventaja de que la mayoría de los nutricosméticos son seguros. En el caso de mujeres embarazadas y lactantes, tienen destinados ciertos complementos alimenticios para la mejo-

ra de su salud y bienestar, siempre, eso sí, bajo la supervisión de un especialista. La nutricosmética al igual que la cosmética, debe tener tratamientos y rutinas personalizadas. De este modo, el tiempo de duración de los tratamientos variará y dependerá de las necesidades de cada paciente. El correcto cumplimiento del tratamiento, es esencial para obtener los efectos deseados.

# Hidrolatos

## aliados para cuidar tu piel

*Los hidrolatos son extractos vegetales que se obtienen por destilación al vapor de partes de plantas aromáticas. Su uso se ha extendido y popularizado en el campo de la cosmética natural, utilizándose en tónicos, aguas micelares y emulsiones gracias a sus propiedades hidratantes y calmantes.*

A diferencia de los aceites esenciales, obtenidos por el mismo proceso de extracción, los hidrolatos contienen una menor cantidad de moléculas aromáticas (1% en lugar de un 100%). Pero además de estas, contienen otras moléculas de distinta naturaleza. De hecho, el vapor extrae otros ingredientes activos que, al ser hidrófilos, se encuentran en el hidrolato. Su composición es, por lo tanto, particular y única.

“Los hidrolatos nunca han pretendido rivalizar con los medicamentos sintéticos en términos de eficacia como lo hacen los aceites esenciales -nos explican desde Pranarôm-. Sin embargo, son de gran interés para la piel y sus mucosas”.

Este laboratorio científico y médico de aromaterapia, fundado en 1991, tiene en el mercado una gama de seis hidrolatos que se pueden utilizar tanto a nivel tópico como a nivel capilar y dependiendo de la procedencia del hidrolato.

Los hidrolatos son muy útiles en cosmética porque **sirven para limpiar la piel**, por lo que pueden utilizarse como parte de una rutina de limpieza y desmaquillaje. Además, la **tonifican** y aportan distintas **propiedades terapéuticas**: antisépticas, calmantes, astringentes, etc.

La calidad de los aceites esenciales y los hidrolatos disponibles en el mercado es muy distinta. Existe una gran confusión entre términos como agua floral, agua aromática, etc., que suelen esconder moléculas de síntesis que recuerdan al olor o sabor de algunas plantas o bien aceites esenciales emulsionados en agua a los que se añaden conservantes.

En este sentido, desde Pranarôm señalan que “es necesario proporcionar algunos medios de evaluación de la calidad para que el usuario reciba toda la eficacia esperada”. En el laboratorio recuerdan que “el único término correcto es hidrolato, procedente de la destilación por arrastre de vapor”. Asimismo, Pranarôm incluye en su catálogo **H.A.Q.T. (Hidrolato Aromático Quimiotipado)**, lo que significa que su composición molecular se analiza y cuantifica detalladamente. Esto garantiza su posterior eficacia y seguridad de empleo.



# Primavera en tu piel

**E**n primavera, toca recuperar la piel y devolverle su luminosidad. También es una época en la que preocupa especialmente la caída del cabello por lo que os damos algunas propuestas para frenarla y prevenirla.



## **ETERNALIST A.G.E. DE SENSILIS**

Aumenta la elasticidad, firmeza y tono de la piel, contribuye a suavizar las arrugas de cuello y escote. Corrige el doble mentón y los anillos de venus que se forman en el cuello. Repara y redensifica. Remodela volúmenes faciales y alisa la piel. Es un tratamiento lifting, reafirmante de cuello, escote y brazos. Contiene un aplicador con piedra de cuarzo. Se aplica el producto sobre cuello y escote presionando a ligeros toques con las palmas de la mano, y con la ayuda del aplicador se realizan movimientos ascendentes. Producto ideal para preparar la piel de esas zonas para el verano.



## **UNICBODY WHITE X-TREME CREAM DE UNICSKIN**

Despigmentante corporal n.º 1. Blanquea las manchas oscuras de la piel y disminuye la coloración, a la vez que restaura la elasticidad y equilibra el pH. Tratamiento localizado. Crema adecuada para ser usada en escote, labios, axilas, manos, pecho, rodillas, codos y otras áreas sensibles del cuerpo. Trata con éxito áreas específicas oscurecidas por bronceado, depilación u hormonas. Inhibe la melanina previniendo la hiperpigmentación. Aclara la piel ya oscurecida sin irritar. Se adapta a todos los tipos de piel incluso a las más sensibles. Se puede aplicar en cualquier época del año. Aplicar mañana y noche durante 4 semanas seguidas.

## **MON SOIN YEUX DE IOMA**

Contorno de ojos personalizado. Combina 7 activos diferentes en una formulación a medida, para el cuidado del ojo completo y único.

Hidratación, arrugas, ojeras, bolsas y firmeza.

Sus activos ayudan a reactivar la energía y la vitalidad celular y a proteger la piel de los radicales libres. Refuerza el sistema microvascular y drena la zona de las ojeras y bolsas. Reduce la zona oscura aportando luminosidad y firmeza, a través de un péptido que levanta la zona del párpado superior.

Después de un diagnóstico profesional, se determinará la dosis exacta de cada uno de los activos, que se añadirán a una base.

Conseguimos así un contorno de ojos personalizado, tanto en la acción como en la cantidad de activo específica para cada problema.



## **SERUM BEE RADIANT DE APIVITA**

Elimina los signos de la fatiga y la piel apagada aportando luminosidad inmediata con un 98% de ingredientes de origen natural.

Por la combinación de propóleo patentado, peonía blanca e ingredientes activos como la fruta del dragón que previene, retrasa y repara los signos de la edad.

Mejora la hidratación y la síntesis de colágeno, la piel aparece más joven y elástica. Las arrugas se suavizan, la piel recobra su aspecto uniforme y su luminosidad, el rostro recupera su vitalidad y se vuelve visiblemente más joven. Aplicar por la mañana y noche antes de la aplicación de la crema.



## COSMÉTICA



### CREMA SUPRA RADIANCE DE LIERAC

Tratamiento antiarrugas, con poder detoxificante y antioxidante.

Basado en la medicina nutricional y medioambiental, aporta luminosidad, reactiva a nivel celular, y ayuda a rellenar y alisar las arrugas.

Extra rica en omega 3, el aceite de marula que restaura la capa hidrolipídica para reforzar la función barrera de la piel, tan dañada en esta época con el uso de las mascarillas. Añade hidratación y confort. Protege la piel de las agresiones diarias. Contiene extracto de baya de goyi. Rico en polisacáridos, flavonoides y vitaminas para una acción "super" antioxidante.



### FOREVER YOUNG DE MC

Luminosidad, hidratación, primeras arrugas. Recomendada para todo tipo de pieles y para aquellas personas que quieran frenar la aparición de arrugas y aportar mayor luminosidad a la piel. Crema comodín que aporta hidratación y efecto buena cara.

Crema día y noche.

Contiene péptidos antiarrugas y aceite de algodón.

Sin siliconas ni parabenos, con un 90% de ingredientes de origen natural.

## 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. El cabello que se veía frágil vuelve a tener densidad y brillo. Fácil de aplicar sobre el cabello limpio y húmedo. 2 ampollas a la semana durante 2 meses.



### TRICOBELL CHAMPÚ ANTICAIDA

Ayuda a controlar los procesos de caída capilar. Refuerza el tallo del cabello, aumentando su resistencia, volumen y brillo, propiedades que se pierden en cualquier proceso de alopecia. Champú bajo en detergentes y con un pH. neutro o ácido equilibrante.

Es un complemento necesario para cualquier tratamiento oral o en ampollas.

# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

## NAVARRA

### ANSOAIN

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 

Criado Garcia, Ana M  
Avda. Guipuzcoa, 59. 948 300 208

### BURLADA

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

### CINTRUÉNIGO

Martinez Fernandez, Carla  
Ribera, 4 948 812 015

### 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   
Joaquin Beunza, 39

Farmacia Heras  
Pico de Ori, 8 948 234 079 

Farmacia Izarbe  
Adela Bazo, 10 948 591 878 

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

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 

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

**PUENTE LA REINA**

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

**SANGÜESA**

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

**SARRIGUREN**

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

**TAFALLA**

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

**UHARTE ARAKIL**

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

**VIANA**

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

**VILLAFRANCA**

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

**VILLAVA**

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

**GUIPUZCOA****ANDOAIN**

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

**SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA**

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

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

**TOLOSA**

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

**ZARAUTZ**

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

**LA RIOJA****ARNEDO**

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

**CALAHORRA**

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

**LOGROÑO**

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

**QUEL**

<b>Hernández Rivero, Rodolfo</b> 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?**

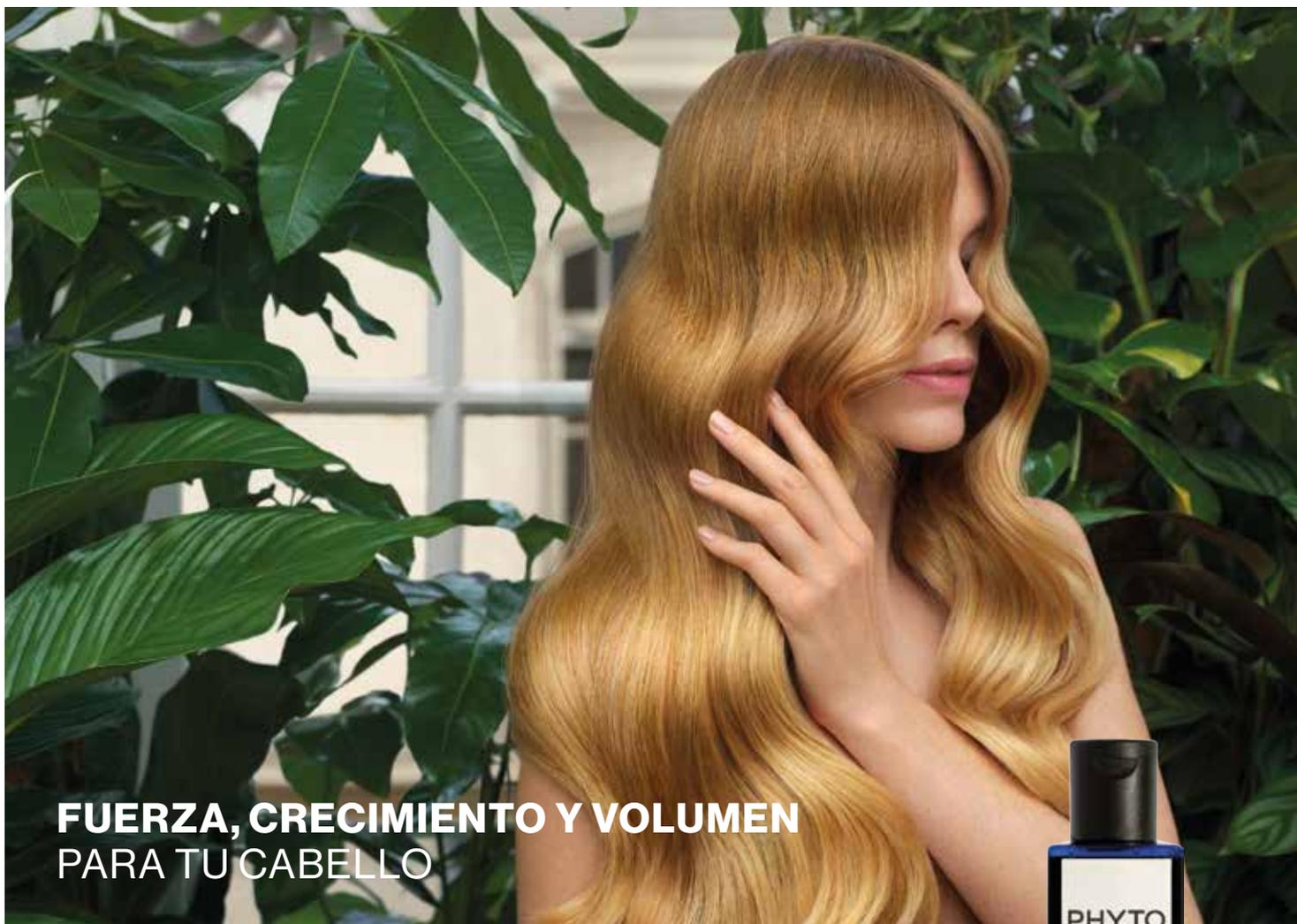


Entra en nuestra página web y solicita cita para tu primera consulta.

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

# PHYTO

EL PODER VEGETAL



**FUERZA, CRECIMIENTO Y VOLUMEN  
PARA TU CABELLO**

## PHYTOPHANERE

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

Durante más de 40 años, el Complemento 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, PHYTOPHANERE se complementa con 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.

IN & OUT: por dentro y por fuera



**n°1**  
en ventas\*

\* PHYTOPHANERE Complemento Alimenticio. Fuente: Mercado capilar año 2020 en España (IQVIA venta en farmacias-acumulado agosto, valor).