

Sanifarma

JULIO 2021



farmacias a tu servicio

22

Protección solar

Problemas de circulación

Consejos para prevenir las "piernas cansadas"

9

Salud ocular en verano

Entrevista al Dr. da Saude, de Clínica Baviera

10

El Rincón del Mayor

Consejos para un verano saludable

14

Tratamiento del melasma

Consejos para prevenir su aparición

19

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 (QVIA venta en farmacias-acumulado agosto, valor).

ÍNDICE

FOTOPROTECCIÓN 4
Consejos para proteger tu piel del sol

CIRCULACIÓN VENOSA 9
Problemas frecuentes en verano

SALUD OCULAR 10
Entrevista al Dr. Diogo da Saude

BRUXISMO 12
La importancia de reducir el estrés

EL RINCÓN DEL MAYOR 14
Consejos para el verano

DEPORTE 16
No le des vacaciones en verano

MELASMA 19
Cómo prevenirlo y tratarlo



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:

La **protección solar** protagoniza este número de la revista como no podía ser de otra manera. Por su estacionalidad y por su importancia para la salud, ayudando a prevenir el cáncer de piel, la aparición de manchas y el envejecimiento cutáneo.

El profesional de la oficina de farmacia está ampliamente formado en este campo y puede asesorarte sobre la mejor opción en función de las características de tu piel y tus hábitos de exposición.

Otro de los temas que abordamos en este número de la revista es la **salud ocular** en verano, junto con otras cuestiones como la importancia de mantener la actividad física en vacaciones o el **bruxismo**, una patología dental que se ha visto incrementada por las situaciones de estrés y ansiedad provocadas por la situación vivida por el Covid-19.

Aprovechamos la ocasión para adelantaros que el próximo mes de septiembre Sanifarma celebra su **20 aniversario**. Estamos trabajando desde hace semanas en la preparación de muchas sorpresas y promociones para todas y todos los clientes de las Farmacias Sanifarma. Sin duda sois los artífices de nuestro éxito por lo que queremos celebrarlo con vosotros/as.

Desde hace 20 años nuestro trabajo se ha centrado en ofrecer **servicios de valor añadido** a nuestros clientes, para lo que priorizamos la **formación continua** de los profesionales de las Farmacias Sanifarma y la búsqueda de **productos y servicios innovadores** y exclusivos.

Os iremos informando a través de nuestras redes sociales de todas las promociones exclusivas que estamos preparando para todos vosotros/as.

¡Estamos de aniversario y queremos celebrarlo contigo!



Sanifarma



Fotoprotección

El sol aporta muchos beneficios para la salud, siempre que se adopten las medidas adecuadas de fotoprotección. Tu farmacéutico/a puede ayudarte a escoger el factor de protección solar adecuado para tu fototipo, tu edad y tus hábitos de exposición. Repasamos algunas de las dudas sobre fotoprotección más frecuentes en la farmacia.

El sol ofrece muchos beneficios para la salud. Incrementa nuestra respuesta inmunológica, reduce la incidencia de infecciones respiratorias, estimula las terminaciones nerviosas y promueve la síntesis de la vitamina D, entre otras ventajas.

Pero la exposición solar también conlleva una serie de riesgos, como la aparición de eritemas y quemaduras, cáncer de piel y trastornos de la vista, envejecimiento prematuro de la piel, etc.

Para minimizar los riesgos y quedarnos con los beneficios es esencial que escojamos y apliquemos de forma correcta el fotoprotector solar.

Recuerda que tu farmacéutico/a puede ayudarte a escoger la protección solar más adecuada según tu **fototipo, tu edad, tipo de piel y hábitos de exposición.**

En tu farmacia encontrarás protectores solares de los principales laboratorios, que investigan y desarrollan soluciones innovadoras, tanto en texturas como en alcance de la protección y formas de aplicación. Desde brumas a soluciones en polvo, entre otras propuestas.

Además, tu farmacéutico/a te asesorará sobre las opciones personalizadas que además de proteger tu piel del sol te permitirán atender a sus necesidades (rojeces, envejecimiento, manchas, etc.).

Para que puedas simplificar tus rutinas de cuidado de la piel durante el verano con productos multifunción que además de ser fotoprotectores te ayuden a cuidar y tratar otros aspectos que tu piel necesita.

Fotoprotección por edades

Los efectos nocivos de la exposición al sol son **acumulativos e irreversibles**. De hecho, entre el 50 y el 80% de la exposición solar que recibimos a lo largo de toda la vida, se produce antes de los 18 años.

Cada etapa vital (niñez, adolescencia, etapa adulta, etc.) requiere de sus propios cuidados específicos, en función de las características y peculiaridades de la piel y los ojos en cada periodo.

● Niños

Su piel es más fina y delicada y sus ojos son más sensibles. La piel de los niños es especialmente sensible a influencias químicas, físicas y microbianas.

Las sustancias que entran en contacto con la piel del bebé se absorben más fácilmente y penetran en las capas cutáneas más profundas, lo que aumenta el riesgo potencial de toxicidad con agentes aplicados sobre la piel.

Sus glándulas sudoríparas y sebáceas son menos activas que las de los adultos, lo que hace que la película hidrolipídica (una emulsión de agua y grasas que cubre y protege la superficie de la piel) y el manto ácido protector (la parte acuosa de la película hidrolipídica, que es ligeramente ácida) sean todavía relativamente débiles.

La función barrera de la piel está limitada y es más vulnerable frente a los radicales libres. Esto hace que sea más propensa a resecaarse, menos resistente, más permeable y más sensible a los rayos UV que la piel de los adultos, ya que, además, la formación de melanina está poco desarrollada en los bebés.

Niños de menos de 6 meses. No se recomienda su exposición al sol ni aplicar fotoprotección.

Niños de 6 meses a 3 años. Se recomienda utilizar **filtros de protección solar físicos, con protección SPF50 pediátrica**. A diferencia de los filtros químicos, que actúan por absorción, los filtros físicos actúan a modo de pantalla reflejando la radiación. Son más seguros y resistentes a la fricción y al agua y hacen frente tanto a los rayos UVA como los UVB. Es preferible usar cremas, leches o lociones solares, frente a espumas y geles.

Es importante aplicar la crema solar en la cantidad correcta y en todas las zonas del cuerpo, que la cobertura sea total, en las orejas, el cuello, la nariz y el empeine de los pies, etc.

Evitar las horas centrales del día (de 11 a 16 horas, aproximadamente) y tener en cuenta la temperatura.

El mecanismo termorregulador de los bebés (la sudoración) no funciona aún correctamente, de manera que puede sufrir un golpe de calor. Proteger al niño debajo de una sombrilla y que beba agua.

Asimismo, es recomendable el uso de ropa adecuada como camisetas o trajes con filtros solares, gorros y gafas de sol.

CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL SOL ESTE VERANO

- 1 Evita las horas centrales del día. Se recomienda **evitar el sol de 12 a 16 horas**.
- 2 Aplica la protección de forma abundante **30 minutos antes de la exposición y renueva la crema cada 2 horas** o tras el baño.
- 3 Usa protección solar **incluso los días nublados**. Las nubes sólo bloquean el 10% de los rayos UVA.
- 4 No reutilices el protector solar del año pasado. Pasados doce meses **los filtros solares pierden su eficacia**.
- 5 Evita la exposición al sol de los niños de **menos de 3 años** en la medida de lo posible.
- 6 Recuerda que algunos medicamentos producen **fotosensibilidad**. Pregunta a tu farmacéutico/a.
- 7 Tu **color de pelo y tono de piel** determinan tu fototipo y el grado de protección que necesitas.
- 8 **Bebe mucha agua** para prevenir la deshidratación.
- 9 Utiliza gafas de sol **homologadas**, con garantía y marcado CE.
- 10 **Hidrata tu piel** después de la exposición solar. Utiliza cremas o lociones aftersun.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAPIC

Protégete durante
TODO EL VERANO



WWW.PRANAROM.COM

f PRANAROM.ESPANA

@PRANAROM_ES

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



● Adolescentes

Los adolescentes practican habitualmente deportes al aire libre, muchos acuáticos, por lo que es importante vigilar la protección solar, con opciones **“waterproof”** y **“water resistant”**.

La diferencia entre ambas opciones es que mientras que un protector **“water resistant”** puede mantener su nivel de protección después de 40 minutos en el agua, un **“waterproof”** puede llegar hacerlo durante 80 minutos. Eso sí, hay que tener presente que después de salir del agua y secar la piel hay que reponer la crema.

Otro punto a tener en cuenta son los ojos. El uso continuo de dispositivos electrónicos por parte de los adolescentes ha generado un mayor número de **casos de ojo seco**. Es muy importante prestar atención a la protección mediante gafas de sol.

Las radiaciones solares son perjudiciales y pueden afectar a todas las estructuras oculares. A la hora de escoger las gafas no importa si son más o menos oscuras ya que la protección la da la categoría del filtro UV, no su color.

Opta preferiblemente por **lentes polarizadas**, que filtran la radiación con una determinada dirección, eliminando reflejos y mejorando la visibilidad. Y comprueba que tengan certificado de garantía, **marcado CE** y recomendaciones de uso.

● Adultos y mayores

Los adultos y mayores requieren un cuidado especial ya que habitualmente toman medicación y esta puede ejercer un papel **fotosensibilizante** en algunos casos.

Por ejemplo, en antiacnéicos, antihistamínicos, anticonceptivos orales, antidepresivos, diuréticos, antiulcerosos, antiinflamatorios, benzodiazepinas, etc.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE FOTOPROTECCIÓN

Estas son algunas de las dudas sobre protección solar que más frecuentemente se plantean en la farmacia.

Utilizar cremas de protección solar, ¿impide ponerse moreno?

Las cremas de fotoprotección permiten pasar la suficiente radiación como para permitir el bronceado.

¿Es verdad que la mejor protección es estar a la sombra?

Aún estando en la sombra se está expuesto al daño solar. Puede percibirse hasta el 80% de la radiación UV por reflexión.

¿Qué cantidad de crema tengo que usar?

Es muy importante aplicar la suficiente cantidad de protector solar, unos 2 mg. por cada cm². Y también reponer la crema cada dos horas y/o después de cada baño.

¿Puedo usar la crema que me sobró del verano pasado?

Es necesario consultar el etiquetado para saber el tiempo en el que el producto es eficaz después de su apertura.

Es obligatorio para todos los protectores solares que lleven impreso en el etiquetado el símbolo PAO (plazo después de apertura) y que representa un tarro con la tapa abierta con un número que corresponde en meses al periodo de eficacia una vez abierto ya que después no se garantiza su seguridad, ni efectividad.



Fotosensibilidad

La fotosensibilidad es la **reacción de la piel frente a la luz**, habitualmente frente a los rayos ultravioleta. Se manifiesta mediante una quemadura solar o una erupción.

Su origen puede ser genético o estar producido por determinadas enfermedades o la presencia de determinadas sustancias o medicamentos.

En este último caso, la fotosensibilidad aparece **tras tomar un medicamento o aplicarlo por vía tópica**, haciendo que nuestra piel sea más sensible al sol.

Entre los medicamentos que pueden producir fotosensibilidad figuran antibióticos, antihipertensivos, antiinflamatorios, anti-depresivos, contraceptivos y retinoides, entre otros.

Por vía tópica, pueden ser causa de fotosensibilidad antihistamínicos y algunos cosméticos y perfumes.

Para prevenir la fotosensibilidad se recomienda tomar el medicamento preferiblemente por la noche y evitar la exposición solar siempre que sea posible. En caso de exponernos al sol es muy importante utilizar la protección solar adecuada y reforzar la resistencia de nuestra piel mediante complementos ricos en antioxidantes.

Recuerda que tu farmacéutico/a puede ayudarte a prevenir la aparición de estas reacciones de fotosensibilidad y a encontrar el protector solar adecuado en tu caso.



Fotosensibilidad
Ver prospecto

Existen más de 300 fármacos -muchos de uso habitual- que pueden producir fotosensibilidad. Estos medicamentos deberán llevar un símbolo en el cartón en forma de triángulo rojo, con un sol parcialmente tapado por una nube en su interior, y una leyenda debajo del triángulo que pone "**Fotosensibilidad: ver prospecto**".

Fotoestabilidad

La fotoestabilidad es la **capacidad de un filtro solar en permanecer estable ante la exposición solar**. Las pruebas para medir esta capacidad no son obligatorias, aunque sí recomendables.

La diferencia entre un buen filtro solar y otro que no lo sea, está precisamente en su capacidad para mantener la protección de forma estable. De poco sirve tener un SPF 50+ que en media hora se transforme en un SPF 20. Y de ahí algunos casos en los que se denuncian quemaduras después de aplicar cremas solares de protección 50 o superior.

Tu farmacéutico@ responde




La farmacia de **Feli Arrondo** en la calle San Isidro 34 de Tafalla (Navarra) recibe numerosas consultas sobre fotoprotección y qué factores hay que tener en cuenta a la hora de decantarse por un fotoprotector u otro.

"Cada vez son más numerosos los casos de personas que presentan reacciones en su piel, como pequeños granitos y erupciones, asociadas a picor" -nos explica Feli-. Este año, además, el uso de la mascarilla ha aumentado la falsa percepción de que la mascarilla nos protege del sol y esto no es así, sobre todo en las mascarillas más livianas, como las higiénicas y las quirúrgicas.

A pesar de que estas reacciones tras la exposición solar se conocen popularmente como alergia al sol, la realidad es que se trata de diferentes enfermedades dermatológicas producidas por el sol, siendo la más común la **Erupción Polimórfica Lumínica (EPL)**.

Feli Arrondo, titular de la **Farmacia San Isidro de Tafalla** nos recuerda también que para prevenir su aparición es importante **evitar las horas centrales del día**, utilizar un factor de **protección solar 50 o +** e iniciar la exposición de manera progresiva, y si es posible preparar la piel desde semanas antes con complementos nutricionales que aumenten su resistencia frente al sol.

Otro aspecto a tener presente es que algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad, produciendo alergias y reacciones no deseadas. "El conocimiento de la medicación que está tomando mi cliente junto con el análisis dermocosmético que realizamos -nos explica Feli- permite realizar una recomendación personalizada".



Circulación venosa

El calor es el responsable de que en verano sean más frecuentes los trastornos del retorno venoso. Como las varices, las arañas vasculares y el conocido como síndrome de las “piernas cansadas”.

Consejos y recomendaciones

Para combatir los problemas de circulación venosa asociados al verano puedes seguir una serie de recomendaciones:

- **Duerme con las piernas ligeramente elevadas.** Para lograrlo, puedes colocar un cojín bajo el colchón a la altura de los pies.
- **Practica ejercicio** con regularidad, como nadar, andar en bici o andar. Evita el sedentarismo, camina al menos media hora cada día.
- **Opta por las duchas frías**, empezando por los pies y subiendo progresivamente hacia arriba.
- **Masajea tus piernas** de abajo hacia arriba. Puedes emplear algún aceite esencial rico en mentol, hipérico o ciprés para paliar los síntomas de las “piernas cansadas”.
- **No uses ropa ajustada** y evita los zapatos planos o con demasiado tacón.
- **Evita cruzar las piernas** cuando estés sentado/a y si vas a hacer un viaje largo procura estirar las piernas cada cierto tiempo.
- Utiliza **medias de compresión**. También dispones de sprays especiales para la circulación sobre las medias. ¡Pregunta en tu farmacia sobre las diferentes opciones!

El calor es el responsable de que en verano sean más frecuentes los **trastornos del retorno venoso**, la **mala circulación** y el llamado síndrome de las “**piernas cansadas**”.

Las altas temperaturas hacen que se produzca una mayor dilatación de las venas, alterando su capacidad de contracción en las extremidades inferiores. Esto provoca que en el caso de las personas con problemas previos de circulación aparezca una insuficiencia venosa y con ella, trastornos como varices, arañas vasculares y el ya mencionado síndrome de las “piernas cansadas”.

El síndrome de las “piernas cansadas” afecta sobre todo a mujeres y puede acentuarse, además de por el calor, en determinadas etapas de la vida, como el embarazo o la menopausia. Se caracteriza por una sensación de pesadez en las piernas que puede estar acompañada por hinchazón, dolor, picor, calambres, adormecimiento, etc.

SALUD

ocular



En verano es importante proteger nuestros ojos con gafas de sol, usar gafas si nadamos y, sobre todo, mantener una higiene adecuada en el uso de lentillas.

La radiación ultravioleta, el agua de las piscinas, el mar... En verano nuestros ojos están expuestos a agentes externos que pueden alterar nuestra salud ocular. El Dr. Diogo da Saude, del equipo de Clínica Baviera Vitoria, nos da algunos consejos para cuidar nuestros ojos en verano.

Revista Sanifarma.- ¿Qué aspectos debemos tener en cuenta para proteger la salud ocular en verano?

Dr. Diogo da Saude- En verano desconectamos de las pantallas, pasamos más tiempo al aire libre y nos bañamos más.

Es importante **protegerlos con gafas de sol**, usar gafas si nadamos o hacemos buceo y sobre todo mantener la higiene en el uso de lentillas.



R. S.- ¿Cómo podemos prevenir infecciones como la conjuntivitis en playas y piscinas?

D. d. S.- En piscinas muchas veces aparece ojo rojo asociado al cloro y otros productos químicos del agua. En el caso de las playas pasa algo similar por la sal.

Se puede llamar a esto conjuntivitis irritativa -se irrita el tejido por contacto con agentes externos-.

Es importante no insistir si vemos que los ojos empiezan a ponerse rojos, y en estos casos, una buena hidratación con lágrima artificial suele ayudar bastante.

R. S.- ¿Puedo usar lentillas en la piscina?

D. d. S.- No deben usarse lentillas al bañarse en piscinas, lagos o aguas estancadas, por las bacterias y microorganismos que hay en ellas.

Todos los oftalmólogos recordamos casos de infecciones adquiridas en playas, piscinas o festivales de verano que acabaron en trasplante corneal. Es tan sencillo como no usarlas.

R. S.- ¿Que importancia tienen las gafas de sol y qué aspectos debemos tener en cuenta a la hora de escogerlas (marcado CE, gafas polarizadas, etc.)?

D. d. S.- La gafa de sol es importante para proteger de la radiación ultravioleta, que puede llevar a tener cataratas, a degeneración macular o a tener inflamaciones en superficie como es el pterigium.

En la Unión Europea, las gafas de sol que han superado los estándares de aprobación reciben el marcado CE.

Existen gafas convencionales y polarizadas, y la diferencia es que mientras que una gafa de sol normal elimina los reflejos del sol, una polarizada elimina también los reflejos de otras superficies, tales como coches o agua.

R. S.- Por último, después de este año en el que el teletrabajo ha sido el protagonista para muchas personas ¿se ha resentido la salud visual? ¿De qué forma? ¿Qué deberíamos tener en cuenta en lo que respecta al uso continuado de las pantallas?

D. d. S.- Cada año más y más personas refieren fatiga visual con el uso de pantallas.

Esto es debido a que el ser humano disminuye la frecuencia de parpadeo cuando se concentra, y eso pasa cuando vemos algo interesante en televisión, escuchamos una conversación o leemos un texto.

Si parpadeamos mejoran muchos de los síntomas - visión borrosa, picor, escozor o enrojecimiento - y una buena norma es la 10/10: 10 minutos de trabajo, 10 segundos de parpadeo.

Si no llega, podemos recurrir a lágrima artificial que suele ser bastante efectiva.

Consejos y cuidados

PROTEGE TUS OJOS DEL SOL



Los ojos son más sensibles al sol que la propia piel, por lo que es fundamental su protección de los rayos solares. Compra gafas de sol con marcado CE y hazlo en los establecimientos adecuados.

VIGILA LOS CHAPUZONES



Para nadar o bucear usa siempre gafas para proteger tus ojos del cloro o de la sal y el salitre en el caso del mar. No uses lentillas al bañarte en piscinas, lagos o aguas estancadas para prevenir infecciones.

MANTENTE HIDRATADO



La hidratación interna contribuye a la flexibilidad de las membranas intraoculares. Para la hidratación externa puedes recurrir a las lágrimas artificiales.

GUARDA LA DISTANCIA



A la hora de leer procura situar libros o dispositivos electrónicos a una distancia de unos 50 cm. Procura que la luz sea la adecuada, evitando tanto el exceso como el defecto.

VISITA AL OFTALMÓLOGO



Visita regularmente al oftalmólogo. Es esencial para detectar cualquier patología o problema visual a tiempo ya que algunas enfermedades oculares no reflejan síntomas

José Ignacio Zalba



Bruxismo

El bruxismo es una patología que se ve agravada con las situaciones de estrés. Conocer la causa del desequilibrio oral es clave para prevenir y tratar este problema. Para ello, es necesario realizar un abordaje en la clínica dental del trastorno de la articulación temporomandibular, junto con ciertos cambios en el estilo de vida, como reducir el estrés o corregir hábitos de sueño.

Desgaste dental, sensibilidad en dientes, problemas de encías, carga y tensión muscular de la mandíbula y articulaciones temporomandibulares (ATM), además de dolores de cabeza, cuello, espalda u oído son síntomas que nos alertan de **bruxismo**. Aunque también una mala calidad de sueño, depresión o cuadros de ansiedad por la relación existente entre la boca y el sistema nervioso

El bruxismo, es un **incorrecto hábito de apretar o rechinar los dientes sin ningún objetivo funcional**, que vemos tanto en niños como adultos. Generalmente se realiza de forma inconsciente, mayormente durante el sueño, y está asociado a la alteración de las articulaciones temporo-mandibulares con cargas que se multiplican por 40 respecto a la masticación.

Al dormir, el sistema nervioso central trata de situar la mandíbula en una posición llamada céntrica (correcta posición de las articulaciones temporomandibulares). Cuando el individuo no la encuentra de manera natural por un trauma, bloqueo u obstáculo en la boca favorecerá el bruxismo durante el sueño.

La mala posición y funcionamiento de estas articulaciones temporo-mandibulares que forman un trípode con todos los

contactos de los dientes limita la capacidad del libre movimiento de la mandíbula. Este bloqueo condiciona la correcta realización de las funciones orales y la regulación del sistema nervioso (SN).

La boca es una importante área de autorregulación, conductas habituales no conscientes como apretar, mordisquear, pero también acciones como comer o beber algo, tragar saliva, bostezar o suspirar son algunas de las tácticas del SN.

Estas estrategias nos ayudan a resintonizar nuestro sistema nervioso esto es ajustarlo, organizarlo, para mantener y optimizar nuestro desempeño funcional en la vida diaria.

Las funciones de la boca que repetimos miles de veces todos los días provocan un fenómeno que se llama de "sumación temporal" efecto acumulativo debido a la repetición de esfuerzos.

Su incorrecta dinámica como respirar por la boca, la masticación unilateral, pérdida de piezas dentarias, prótesis inadecuadas, desequilibrio oclusal, desvíos en cierre de la mandíbula, etc. son causas bucales habituales presentes en el bruxismo

que también están influidas por la postura corporal, y aspectos emocionales del individuo que lo agravan.

Los factores emocionales o psicológicos aumentan la intensidad de este problema. La boca junto al sistema nervioso (SN) se instauran, desarrollan y maduran de una manera coordinada y armónica en los seres humanos desde las primeras etapas de la vida.

El objetivo del sistema nervioso siempre es sobrevivir. Cuando estamos en una situación de amenaza, estrés o peligro el corazón aumenta su frecuencia, los músculos se tensan y la respiración se acelera. El cuerpo se prepara para atacar o huir, hay que movilizar muchos recursos en muy poco tiempo.

Una respuesta natural primaria de defensa consiste en apretar los dientes superiores sobre los dientes inferiores con lo que bloqueamos los músculos de la cara, acción que se extiende a los de cabeza, cuello, espalda, hombros y resto del cuerpo con el fin protegerlos o ponerlos en marcha en una situación de lucha-huida. A la vez que estimula las glándulas suprarrenales que liberan adrenalina para activar el organismo.

En la sociedad actual los individuos tienen una gran probabilidad de convivir con una situación de estrés inconsciente y continuada asociada a un problema de boca. El ser humano no está diseñado para vivir en este modo de defensa constantemente, con lo que ante estas situaciones repetidas el cuerpo rompe por el "eslabón más débil".

Una boca no equilibrada es uno de los primeros sistemas de protección que agota su capacidad de adaptación manifestándose diferentes tipos de compensaciones, una muy común es el bruxismo.

El ser vivo debe responder como un todo para que funcione en armonía. Una definición de salud es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. La desorganización de músculos de las funciones de masticación, deglución, respiración, de conexión social, y el desequilibrio de articulaciones como el ATM, o estructuras de la cabeza (cara, base de cráneo, columna cervical) lleva a favorecer la aparición de este tan habitual problema, el bruxismo.

Conocer la causa del desequilibrio oral es clave para prevenir y tratar el problema de bruxismo. Es necesario realizar un abordaje en la clínica dental del trastorno de la articulación temporomandibular junto con ciertos cambios en el estilo de vida:

- **Reducir el estrés diario:** ejercicio, dieta e hidratación, evitar sustancias estimulantes como tabaco o alcohol.
- **Corregir hábitos de sueño:** ronquido, apnea
- **Trabajo interdisciplinar:** fisioterapia, osteopatía
- **Revisión dental anual.**

José Ignacio Zalba Elizari
Dentista Posturólogo
www.capdental.net



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



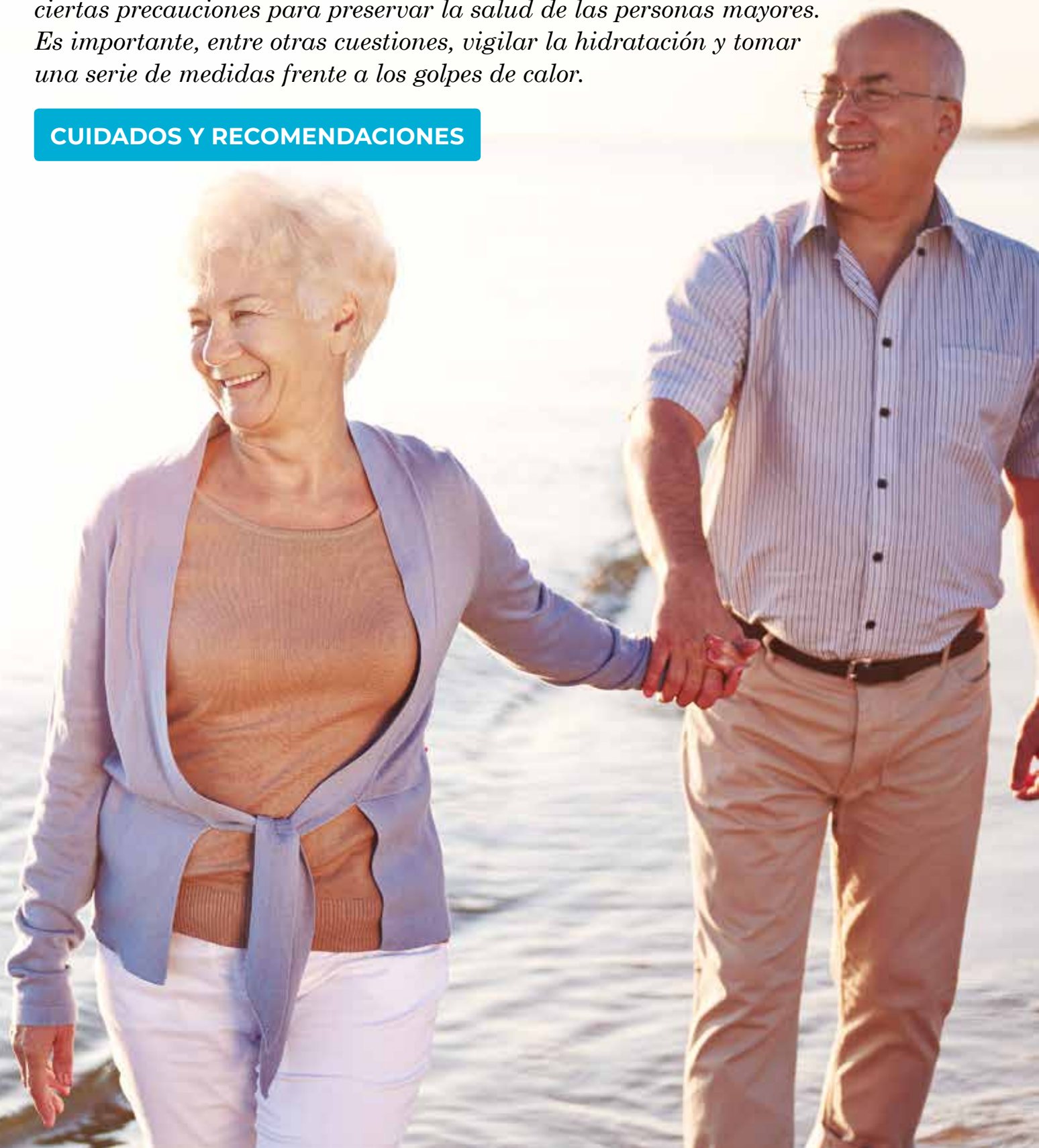
De venta en
farmacia y
parafarmacia.

EL RINCÓN DEL MAYOR

Mayores *y verano*

Las altas temperaturas asociadas al verano hacen que haya que tomar ciertas precauciones para preservar la salud de las personas mayores. Es importante, entre otras cuestiones, vigilar la hidratación y tomar una serie de medidas frente a los golpes de calor.

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES



Las personas mayores sudan menos, por lo que su capacidad para regular la temperatura corporal es menor. Esto les hace **más vulnerables frente a las altas temperaturas** y a que tienen una menor percepción del calor.

Además, la **medicación** que muchas personas mayores toman para ciertas enfermedades crónicas puede agravar los riesgos frente a las altas temperaturas. Sobre todo los/las polimedica-dos con diuréticos, antihipertensivos y/o antidepressivos.

Desde la **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología** advierten sobre la importancia de detectar un golpe de calor a tiempo ya que, en el caso de los ancianos estos golpes no vienen precedidos de ejercicio físico intenso o un esfuerzo, como pasa con los jóvenes.

Para prevenirlos, es importante tener en cuenta estas recomendaciones:

- Se recomienda **beber entre 2 y 3 litros de agua** a lo largo del día, de forma continuada y preferiblemente en pequeñas cantidades y fuera de las comidas.
- **Evitar las bebidas con cafeína y el alcohol**, dado que favorecen la deshidratación.
- Usar **prendas ligeras**, de tejidos naturales como el lino o el algodón y de colores claros. También es recomendable usar gorros y gafas de sol.
- No salir al exterior en las horas de más calor, de 12 a 16 horas.
- Es aconsejable mantener una **temperatura de entre 21 y 25° en casa**, ventilando a primera y a última hora del día y cerrando ventanas y persianas durante los periodos de más calor.
- En las salidas al exterior es indispensable utilizar la protección solar adecuada. La piel de las personas mayores es más fina y por ello está más expuesta a los efectos nocivos del sol. Se aconseja usar al menos un **Factor de Protección Solar 30** o superior. Tu farmacéutico puede asesorarte sobre la opción más apropiada en función de tu tipo de piel. También te informará de las distintas formas de aplicación disponibles.

ALIMENTACIÓN

En verano, además de incrementar la ingesta de líquidos se recomienda que las personas mayores aumenten el **consumo de frutas y verduras**, con el consumo regular de **zumos, yogures, gazpachos, cremas frías, ensaladas**, etc.

Entre las frutas, melón y sandía son dos de las opciones de temporada ricas en líquidos, que contribuirán a mantener una hidratación adecuada.

Se recomienda **evitar las comidas copiosas** y con alto contenido en grasas, dado que dificultan la adaptación de nuestro cuerpo al calor.

GOLPE DE CALOR

SEÑALES DE ALERTA

En el caso de las personas mayores, es más complicado detectar los golpes de calor, porque, al tener alterada su percepción de la temperatura, los síntomas pueden ser repentinos y no están asociados a un esfuerzo previo.

Para detectar un posible golpe de calor es recomendable estar alerta ante la presencia de alguno de estos síntomas:

- Mareos o náuseas
- Calambres musculares
- Excesiva fatiga o debilidad
- Desorientación temporal o espacial
- Piel muy caliente o enrojecida
- Temperatura corporal elevada

En caso de que detectemos uno o varios de estos síntomas se recomienda:

- **Proporcionar agua** a la persona mayor a pequeños sorbos para que su cuerpo se rehidrate.
- **Enfriar su cuerpo** situándolo en un lugar fresco, dándole aire y mojando su cuerpo con paños humedecidos en agua fría.
- Colocar a la persona afectada en **posición semiincorporada**, de forma que su cabeza permanezca levantada, facilitando así la entrada de aire al sistema respiratorio.



DEPORTE

no le des vacaciones

“Es muy importante mantener la actividad deportiva durante el verano para no perder la condición física que hemos logrado”



Iñigo García Echechipia

IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

El verano es una etapa del año en la que, a pesar de tener más tiempo, nos buscamos excusas para no hacer ejercicio físico. Desde Onfitness nos hablan de la importancia de mantener cierta actividad, aunque sea adaptándola a nuestras necesidades y circunstancias en los meses verano.

Revista Sanifarma.- Si hacemos ejercicio de forma regular ¿Podemos darnos unas vacaciones en verano?

Iñigo García Echechipia.- Si hemos sido formales durante todo el curso, tenemos que intentar ser constantes en el entrenamiento durante el verano y realizar ciertos entrenamientos 2-3 veces por semana para no perder las adaptaciones conseguidas durante el año.

Es decir, podemos reducir la cantidad y frecuencia con que entrenamos, pero cuando lo hacemos, hacerlo a una intensidad elevada.

El tiempo de inactividad después del cual se comienza a reconocer la pérdida de forma física es variable y depende de varios factores tales como el estado físico previo, el tipo de entrenamiento que se realizaba o la edad de la persona que deja de entrenar.

Un periodo de 4 semanas es más que suficiente para que haya una disminución tanto cardio-respiratoria, metabólica como muscular, por lo que nuestro objetivo durante este periodo es integrar algunas rutinas de ejercicio que nos permitan comenzar la temporada en septiembre por lo menos en la misma condición física con la que finalizamos.

Revista Sanifarma.- ¿Qué tipo de ejercicio físico deberíamos realizar para mantenernos en forma?

Iñigo García Echechipia.- Si bien todas las capacidades son importantes (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia...). La fuerza dentro de ellas es la que me parece más interesante intentar trabajar..

No hablamos tanto de ejercicios para tener cuerpos estéticos, sino de músculos funcionales que nos ayuden a tener una buena postura o a movernos correctamente y que nos permitan realizar nuestra vida diaria sin lesiones.

Revista Sanifarma.- ¿Qué actividades ofertáis en Onfitness?

Iñigo García Echechipia.- Nosotros en Onfitness ofrecemos muchas opciones para facilitar a nuestros clientes el seguir con la actividad física en periodos de vacaciones.

Este año **hemos estrenado una aplicación** a través de la que acceden a una biblioteca con todo tipo de clases.

Ha supuesto un esfuerzo enorme para el equipo ya que queríamos que las actividades fueran impartidas por nuestros instructores lo que implica horas de grabación y preparación

extras pero ha merecido la pena porque los onfiteros pueden seguir realizando ejercicio con sus instructores habituales. De esta forma, aunque se desplacen lejos de su lugar de residencia habitual y no puedan acudir al gimnasio de forma presencial, podrán seguir haciendo ejercicio en verano.

Muchos onfiteros optaron por ejercitarse en casa durante el confinamiento y los meses posteriores, y, a pesar de que buena parte de ellos ya han retomado la actividad en el gimnasio, la aplicación les permite seguir trabajando aunque se vayan de vacaciones.



Agua sin aditivos

Onfitness cuenta con una **piscina climatizada, un Spa urbano y balneario**. En esta zona se realizan actividades dirigidas como aquagym, clases de natación para todos los niveles, un programa para embarazadas "aqua mamis" y terapias de rehabilitación.

Una de las principales novedades en este campo ha sido la instalación de un **novedoso sistema de desinfección**. Onfitness es el tercer club a nivel nacional que cuenta con este sistema para el agua del balneario y la piscina de nado.

Se denomina **electroporación** y permite **eliminar el 100% de los productos químicos** que se emplean en la actualidad.

Este sistema utiliza **campos eléctricos** para la eliminación de las bacterias, además de un sistema de oxidación avanzada que elimina la materia orgánica creando cloro natural del propio agua.

Esto permite obtener unas condiciones óptimas para todas las actividades acuáticas. "El agua, con este sistema es pura, cristalina, sin olores, ni sabores -nos explica Marta Eceolaze, gerente de Onfitness-. Pero hay algo más que me gustaría destacar -añade-, esta mejora además va a contribuir a un gran ahorro de agua y de energía por lo que contribuirá a ser más respetuosos con el medio ambiente".

La mejora de la calidad del agua introducida por este sistema ha sido muy bien acogida tanto por las asistentes a los cursos para bebés y embarazadas que imparte Maternalia en Onfitness, como para los/as usuarios/as del spa y las personas que participan en los distintos cursos de natación, ya que, no solo mejora la experiencia proporcionando un agua más limpia y cristalina, sino que además te ofrece la tranquilidad de disfrutar de un agua libre de virus y de bacterias.

ioma
PARIS

City Mist

Cuidado hidratante en bruma



**HIDRATA Y PROTEGE
EN UN SOLO PASO**

N°1 de la Cosmétique Personnalisée*

Melasma

El melasma es una lesión originada por la radiación solar y que se caracteriza por extensas manchas marrones que aparecen en la zona del labio superior, frente y mejillas y que se oscurecen por efecto del sol. Suele asociarse a factores hormonales, como los producidos por los anticonceptivos o las variaciones de los niveles de progesterona durante el embarazo.

El **melasma** es una enfermedad de la piel que se manifiesta en la aparición de **manchas oscuras**, que habitualmente aparecen en las zonas expuestas al sol, sobre todo en la cara. Puede durar años, con aumentos de la coloración en los meses de verano por la exposición al sol.

Su origen es desconocido pero existen distintos factores que se han asociado a su aparición, combinados habitualmente con la exposición a los rayos ultravioleta:

- Predisposición genética
- Toma de anticonceptivos orales
- Embarazo
- Procesos irritativos o alérgicos producidos por algún cosmético
- Medicamentos

Para prevenir la aparición del melasma, es esencial utilizar **fotoprotectores con filtros solares minerales** (dióxido de titanio, óxido de zinc), dado que estos bloquean la radiación UVA. Se recomienda usar protectores solares de amplio espectro, es decir frente a la mayoría de las radiaciones: UVA, UVB, IR y con un mínimo de **30 FPS**, aunque lo más recomendable es evitar la exposición solar en la medida de lo posible, o al menos los días con mayor índice de radiación solar.

También es importante actuar desde 2 frentes:

Por la mañana, aplicándonos antioxidantes que nos ayuden a combatir los radicales libres que se forman consecuencia del sol, así evitaremos la formación de nuevas manchas.

Los productos más utilizados: vitamina C y ácido ferulico. Estos activos los encontramos en diferentes, ampollas, serums, cremas y fluidos, que se pueden adaptar a todos los tipos de piel.

Por la noche, utilizando cremas despigmentantes que contengan activos que disminuyan la producción de melanina.

Los productos más utilizados: ácido kójico, ácido fítico, ácido ascórbico...

Una vez a la semana también es aconsejable utilizar un exfoliante. Por una parte, ayudará a eliminar las células muertas que se van acumulando en la piel y permitirá que los productos de tratamiento sean más eficaces.

Existen varios tipos:

- Exfoliantes mecánicos o scrub
- Exfoliantes químicos o peeling de alfa hidroxiácidos
- Exfoliantes enzimáticos o exfoliantes peel off

El uso de uno u otros dependerá de la sensibilidad de la piel dejando los enzimáticos para las pieles más sensibles.

Cuidados estivales

Nuestra piel está expuesta a agentes externos que la agreden, como el sol, el salitre del mar y el cloro de las piscinas. Te damos algunos consejos para proteger la piel, combatir la deshidratación y prevenir el envejecimiento cutáneo.



SERUM UNICHYDRO-ACTIVE DE UNICKSKIN

Serum apto para todo tipo de pieles, incluso con rosácea, acné o psoriasis con acción anti-inflamatoria y antirritante que hidrata, previene las líneas de expresión y aumenta la elasticidad. Contiene ácido hialurónico puro de bajo peso molecular y células madre del tallo del naranjo (elasticidad), argirelina (decontractor de arrugas) y colágeno marino (efecto reafirmante).

Se aplican 2 gotas sobre la piel limpia, mañana y/o noche y después se aplica la crema adecuada a nuestras necesidades. Si lo aplicamos antes del protector solar nos ayudará a que nuestra piel no se deshidrate.



YOUTH PEARL ESSENCE DE IOMA

Serum global antiedad de textura ligera con alta concentración de vitamina B3. Además contiene extracto de edelweiss y ácido hialurónico.

Indicado en pieles envejecidas, inhibe la formación de melanina y su transferencia a las capas superiores de la piel, previniendo las manchas. Además hidrata y calma, rellena las arrugas y mejora el microrelieve, la piel aparece más lisa y más luminosa.

Utilízalo en verano con tu protector solar, y por la mañana y por la noche debajo de tu tratamiento habitual.

SOL GOAH CLINIC

Protege tu piel del sol y prolonga el bronceado. Protector solar. Fórmula a base de cúrcuma, granada, uva y vitaminas que hacen que sea un potente antioxidante. Actúa como protector solar y previene aparición de manchas o lesiones producidas por los rayos UV. Mejora la salud de los huesos y tiene efecto antioxidante y antiedad, contribuyendo a la renovación celular. Tomar 1 cápsula al día durante 1 mes antes de la exposición solar, durante, y 1 mes después para proteger la piel, aumentar el bronceado y prolongarlo al dejar de tomar el sol. Sin Gluten.



SPORTSUN CÁPSULAS HELIOCARE 360° DE CANTABRIA LABS

Fotoprotección oral idónea para deportes al aire libre. En combinación con la fotoprotección tópica consiguen una protección homogénea y más completa. Cápsulas con alto contenido de Fernblock@+, que aumenta la resistencia de la piel al sol desde la primera toma, neutralizando y reparando el daño solar. Fórmula vegana, sin gluten y sin lactosa que contiene minerales y vitaminas: magnesio, para el funcionamiento normal de los músculos y disminución del cansancio y la fatiga, zinc que, junto con la vitamina C protege del daño oxidativo, además la vitamina C también protege a las células frente al daño oxidativo, vitamina D que contribuye al mantenimiento de los huesos.

COSMÉTICA

HYDRA FRESH GEL CREMA DE APIVITA

Este gel-crema de rápida absorción proporciona protección alta dejando la piel fresca e hidratada.

Muy resistente al agua. Protección de amplio espectro frente a UVA, UVB, IR y luz azul.

Hidrata y ofrece una sensación de frescor gracias a su contenido en alga marina, aloe y ácido hialurónico.

Previene el envejecimiento prematuro gracias al extracto de propóleo patentado.

74% ingredientes de origen natural. Apto para pieles sensibles. No comedogénico.



BARIÉSUN SPF50+ DE URIAGE

Gracias a un potente complejo filtrante, esta leche para niños proporciona una protección muy alta contra los rayos UVA-UVB y los radicales libres, además de prevenir la sequedad cutánea.

Su textura ligera y no grasa proporciona una sensación de placer que se renueva con cada aplicación. Es un cuidado muy seguro, de gran tolerancia y de penetración rápida. 100% hipoalérgica.



CAPILAR



PHYTOPLAGE VELO PROTECTOR

Una protección solar invisible y no grasa para el cabello. Gracias a su filtro UV, el velo capilar crea una pantalla anti-deshidratación para proteger el cabello expuesto al sol, a la sal y al cloro.

El cabello queda protegido y su brillo preservado.

Es un verdadero cóctel de ingredientes vegetales: extractos de caléndula, semillas de girasol y de almendro dulce para suavizar, dar volumen y brillo y loto sagrado para hidratar.

Se vaporiza sobre el cabello seco o mojado, antes de la exposición solar y se renueva la aplicación después de cada baño



ACONDICIONADOR SIN ACLARADO DE TRICOBELL

Protege de los rayos UV y repara los daños ocasionados por el mismo.

Suaviza el pelo gracias a las proteínas de seda y el pantenol y lo repara gracias al aceite de argán, la queratina y la vitamina B5.

La aplicación se realiza como un acondicionador, con el cabello mojado. Se puede aplicar después del lavado habitual o incluso tras el baño en la piscina o la playa, y no requiere aclarado.


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^a 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^a José
Espoz y Mina, 1 948 546 284 

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia
Burundabide, 3 948 462 009 

EULATE

Aguirre Ramirez, M^a Florinda
Mayor, 116 948 543 804 

FUNES

Cantó Martínez, M^a 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^a 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^a de Urdax, 23. 948 170 507 

García Lipuzcoa, Adriana
Navarro Villoslada, 12 948 244 376 

Jáuregui Nazabal, Clara
Conde de Rodezno 13 948 231 733 

Khayat, Raid
Remiro de Goñi, 2 948 072 426 

Cristina Labat-Ana Fernández 948 382 394 
Isaba, 18

Maciá Soro, Beatriz 948 383 520 
Pza Guitarrista Sabicas 3

Martín Sedano, M^a Asunción 948 315 509 
Cuenca de Pamplona 53

Ruiz Bacaicoa, Javier 948 221 624 
Plaza del Castillo, 25

Zúñiga Olasso, Ana 948 266 005
Monasterio Tulebras, 1

PUENTE LA REINA

González Valencia, Javier 948 340 055 
Fray Vicente Bernedo, 24

SANGÜESA

López Santamaría, Tomás 948 870 659 
Mayor, 77


SARRIGUREN

Susana Narro - Francisco Martínez 948 805 780
Pza. Pta. de Aranguren 1

TAFALLA

Arrondo Arbea, Feli 948 703 223 
San Isidro, 34

UHARTE ARAKIL

Azurmendi López, Garbiñe 948 464 233 
Felipe Gorriti, 9

VIANA

López de Murillas Suescun, Belén 948 645 418
La Pila, 19 Bajo

VILLAFRANCA

Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina 948 845 248
Pza. Donantes de Sangre 1

VILLAVA

Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil 948 071 566
Las Heras, 7 bajo

GUIPUZCOA

ANDOAIN

Zatarain Gordoia, Ana Elisabet 943 590 802
Pza. Elizondo, 6

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo 943 275 448 
San Francisco 54

Farmacia Olano 943 219 412
Dr. Marañón, 34

TOLOSA

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

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo 943 134 019
Zigordia, 17

LA RIOJA

ARNEDO

Rincón Farmacéuticos S.C. 941 380 879 
P^o Constitución, 58

CALAHORRA

Seminario Echeverría, M^a Ángeles 941 147 401
C/ José M^a Garrido, 10

LOGROÑO

Martínez García, M^a Soledad 941 233 655
Avda. Jorge Vigón, 53

QUEL

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

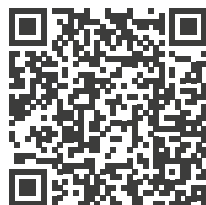
Servicio de asesoramiento dermocosmético



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

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

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



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

www.sanifarma.com

LOS INSECTOS NO ENTRAN EN MI PLAN

NUESTRO PLAN:
aire libre,
familia
y muchas risas



MÁXIMA PROTECCIÓN



PROTECCIÓN EXTRA PARA TODOS



ESCUDO DIARIO



- La gama de protección con fórmulas eficaces para todo tipo de condiciones
- Marca nº1 recomendación farmacéutica

GOIBI de Cinfa

TU SOLUCIÓN FARMACÉUTICA
CONTRA PIOJOS E INSECTOS

cinfa
goibi.cinfa.com