

Sanifarma

OCTUBRE 2021



9900001603228

farmacias a tu servicio

23



20 Aniversario

Detección de la diabetes

Campaña en las farmacias Sanifarma

8

Deporte en la menopausia

Ventajas del ejercicio físico en esta etapa

12

Caída capilar

Tipos de caída y tratamiento

15

Adiós manchas

Rutinas y cuidados para las manchas

18

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAFORCE

MI PROTECCIÓN EXTRA



Pide consejo a tu farmacéutico

WWW.PRANAROM.COM

[f 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.**

ÍNDICE

20 ANIVERSARIO
Acciones de la celebración

4

DIABETES
Campaña de detección precoz

8

RESPIRACIÓN BUCAL
Consecuencias para la salud

10

MENOPAUSIA
Ventajas del deporte en esta etapa

12

CAÍDA CAPILAR
Tipos de caída y tratamiento

15

ADIÓS MANCHAS
Rutinas y cuidados

18



**CONSULTA A TU
FARMACÉUTIC@**

22

Sanifarma
Farmacias a tu servicio

20

EDITA

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

REDACCIÓN

Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Asun Martín Sedano
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

En Sanifarma estamos celebrando nuestro **20 aniversario** y en este número hemos querido darle el protagonismo que merece, recogiendo las diferentes acciones que hemos desarrollado, sobre todo dirigidas a vosotros/as, los/as clientes de las farmacias Sanifarma.

Otro de los temas que abordamos en la revista es la **Campaña de detección precoz de la Diabetes**, que se desarrolla del 14 al 27 de noviembre. Durante estos días, podéis acudir a vuestra farmacia Sanifarma para informaros sobre esta enfermedad y también tenéis la opción de haceros una prueba de determinación de glucosa a un coste promocional.

Asimismo, en este número de la revista analizamos otros temas de interés, como la **importancia del ejercicio físico en la menopausia** y la **respiración bucal**, un mal hábito que genera muchas secuelas en el rendimiento cognitivo, el desarrollo y en definitiva la salud, tanto física como psicológica de pequeños y mayores.

La **caída capilar** y la importancia de determinar el tipo de caída para acertar con el tratamiento y el **tratamiento de las manchas** de la piel tras el verano protagonizan el apartado de dermatocósmica y capilar.

En las farmacias Sanifarma ofrecemos servicios profesionales personalizados para el diagnóstico y tratamiento de la salud y la belleza de la piel y el cabello.

En estos servicios se realiza un diagnóstico inicial, bien sea para tratar un problema concreto, como puede ser la caída en el caso del cabello o las manchas en el de la piel, o para devolverles su volumen y vitalidad.

¡Tenéis toda la información en nuestra web!

www.sanifarma.com



Sanifarma

¡Con motivo de nuestro 20 Aniversario en Sanifarma llevamos semanas de celebración! Hemos organizado sorteos y promociones en nuestras farmacias y también diferentes acciones con los medios de comunicación. Desde una campaña con consejos en la radio a un reportaje en prensa y un vídeo corporativo para acercaros qué hacemos y cuáles son nuestros servicios esenciales.

Sorteo
La belleza personalizada
...porque **cada piel es única**

1 x Ma crème día* ó 1 x Ma crème noche*

*Producto valorado en 155 €

20 años Sanifarma
Farmacias a tu servicio

20 años Sanifarma

La ocasión lo merecía. En nuestro **20 cumpleaños** querríamos celebrarlo de una forma especial. Sobre todo, celebrarlo con vosotros/as: las personas que cada día acudís a las farmacias Sanifarma en busca de un consejo o de una recomendación. **¡A todos/as, gracias por vuestra confianza!**

Para celebrar nuestro 20 Aniversario organizamos sorteos y promociones especiales en las farmacias del grupo y desarrollamos una campaña especial de comunicación para tener una mayor presencia en los medios y acercar nuestro trabajo al resto de la población que todavía no nos conoce.

Del 13 de septiembre a mediados de octubre hemos realizado sorteos semanales en nuestras farmacias, en los que además de sortear un vale de 150 € para compras en parafarmacia cada semana, hemos sorteado regalos especiales de las principales firmas con las que trabajamos: **Ioma, Unicskin, MC, Api-vita, Uriage, Tricobell...**

También, desde el pasado mes de julio estamos desarrollando una campaña de divulgación en la radio, con consejos sobre salud y en la que intentamos resolver muchas de las cuestiones que cada día nos trasladáis en la oficina de farmacia. Esta acción se mantendrá hasta finales de año.

Otra de las acciones que hemos hecho en el campo de la comunicación es la realización de un vídeo en el que explicamos de forma sencilla en qué consiste nuestro trabajo y que os invitamos a ver en nuestra web **www.sanifarma.com**.

20 AÑOS A TU SERVICIO

Sanifarma nació hace ahora 20 años como una central de compras y servicios profesionales. El objetivo principal de las farmacias que fundaron la agrupación era **potenciar el papel del farmacéutico como profesional de la salud** y hoy, dos décadas después, podemos decir que esta meta se ha cumplido.

En estos 20 años de vida hemos desarrollado numerosas **campañas de promoción de la salud y prevención de enfermedades** tan importantes como las cardiovasculares, la diabetes, el ictus, la celiaquía...

También hemos trabajado para asegurar la **formación continua** de los profesionales de nuestras farmacias, y en la búsqueda de firmas y laboratorios innovadores en ámbitos relacionados con la salud y el bienestar. Porque el objetivo último de nuestro grupo de farmacias es la satisfacción de todas y cada una de las personas que entran en una farmacia Sanifarma.

Sorteo
gana
do capilar

Sorteo tarjeta

Utiliza tu tarjeta Sanifarma
y podrás ganar un lote
especial Sanifarma de

Sorteo

Todo lo que necesitas
para **cuidar tu piel**

Incluye doble limpieza, exfoliante, contorno
ojos, Serum antiedad, crema y mascarilla.

*Lote de productos valorado en 155 €

2 años **Sanifarma**
Farmacias a tu servicio



Sorteo

La tecnobelleza **en tu casa**

1 x **Cepillo facial inteligente**

con tecnología térmica, unisex y triple acción:
limpiadora, antiedad y tratamiento contorno de ojos.

*Producto valorado en 155 €

2 años **Sanifarma**
Farmacias a tu servicio

Aniversario



Javier Ongay, en una de las grabaciones realizadas en Cadena Ser.



Grabación del vídeo corporativo en la farmacia de Ildelina Blanco.

“La experiencia nos ha enseñado a reaccionar ante los cambios”

Beatriz Pío, gerente de Sanifarma, nos explica el contexto en el que nació la agrupación hace ahora 20 años y cuáles son los principales retos del grupo en la actualidad.



Beatriz Pío,
gerente de Sanifarma.
Foto cedida por Diario de
Navarra, (Virginia Pelluz).

Revista Sanifarma.- ¿Cómo ha evolucionado Sanifarma en estos 20 años ?

Beatriz Pío.- Sanifarma nació en un entorno bastante incierto, aunque para ser sinceros, el entorno actual de la farmacia sigue siendo incierto y voluble, por lo que sumar fuerzas siempre es de gran ayuda para afrontar los retos que se nos presentan.

En estos 20 años hemos aprendido mucho, y la experiencia nos ha dado la **capacidad de reaccionar ante los cambios**, pero básicamente trabajamos igual que cuando empezamos, con la ilusión de creer que en equipo vamos a llegar siempre más lejos y que vamos a conseguir antes los objetivos que si trabajáramos solos.

Revista Sanifarma.- ¿Qué es lo que diferencia a las farmacias Sanifarma ?

Beatriz Pío.- En Sanifarma contamos con todo tipo de farmacias, pero todas tienen un denominador común: creen en el trabajo en equipo, en el grupo.

Buscamos farmacias con inquietudes, que creen que pueden hacerlo mejor, que pueden dar una mejor atención a sus clientes, un mejor servicio.

Para ello es esencial la formación continua y la búsqueda de productos y servicios innovadores tanto en el ámbito de la salud como en el del bienestar y el cuidado dermocosmético y capilar.



Beatriz Pío, gerente de Sanifarma, en una de sus farmacias en la Plaza del Castillo de Pamplona.

VIGNA PELLUZ

Farmacias Sanifarma, 20 años a tu servicio

Sanifarma aporta más herramientas para que sean más añadidos a sus clientes

Sanifarma en los medios

Dentro de las acciones realizadas con distintos medios de comunicación, el pasado 26 de septiembre Diario de Navarra publicó un amplio reportaje sobre Sanifarma.

En el marco de un suplemento de Salud, este periódico repasaba los servicios diferenciadores que ofrece la agrupación e informaba tanto de las farmacias que forman parte del grupo como de la próxima campaña destacada, de detección precoz de la diabetes, que se desarrolla como cada año a lo largo de la segunda quincena del mes de noviembre.

Sanifarma es el del asesoramiento dermatocósmico y capilar. Las farmacias del grupo ofrecen un servicio profesional personalizado, mediante cita previa y carácter itinerante, cuenta con la última tecnología para el diagnóstico de las necesidades del cabello. Esto, unido a la atención continua de los clientes y a una selección de productos exclusivos, garantiza el éxito y la consolidación del servicio.

Sanifarma ofrece también servicios diferenciadores, como asesoramiento personalizado, determinación de niveles de salud y una selección de productos, que permiten a los clientes de las farmacias acceder a promociones especiales en todas las farmacias Sanifarma. Precisamente, con motivo de este 20 aniversario, del 13 de septiembre al 15 de octubre, Sanifarma está ofreciendo promociones y descuentos especiales en sus farmacias para celebrarlo con los clientes.

Ayuda a la detección precoz de la diabetes

Con motivo de la celebración, el próximo 14 de noviembre, del Día Mundial de la Diabetes, las farmacias Sanifarma desarrollarán entre el 15 y el 27 de noviembre una campaña para la detección precoz de la diabetes dirigida a contribuir al diagnóstico precoz de esta enfermedad.

En el transcurso, las farmacias del grupo informarán sobre la diabetes y ofrecerán la posibilidad de realizar una prueba diagnóstica de determinación de glucosa. El análisis consiste en una punción en el dedo para extraer una gota de sangre en ayunas. Cuando el resultado del análisis

sea elevado se recomendará a la persona que acude a su médico.

La diabetes tipo 2, la más común, es conocida como la "enfermedad silenciosa" ya que no produce síntomas en la mayoría de los casos. En su progresión, la enfermedad daña los vasos sanguíneos, especialmente los pequeños, que afectan al riñón, la retina y los nervios, y los grandes vasos que afectan al cerebro, corazón y las extremidades inferiores. Por ello, el diagnóstico precoz es esencial para detener la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.



Detección precoz de la diabetes



Mide tu riesgo
en esta farmacia
Del 14 al 28 de noviembre
Análisis de glucosa 1 €

Campaña de Sanifarma para la detección precoz de la diabetes.

CEDEA

En estos 20 años de vida hemos trabajado para asegurar la formación continua de los/as profesionales de nuestras farmacias. Siempre con el punto de mira puesto en el paciente/cliente.

En este tiempo, **más de 10.000 personas han participado en las campañas sanitarias que desarrollamos en las farmacias Sanifarma.** Campañas de promoción de la salud y prevención de enfermedades tan importantes como las cardiovasculares, la diabetes, el ictus, la celiaquía...

Otra línea muy importante de nuestro trabajo es la búsqueda de firmas y laboratorios innovadores en ámbitos relacionados con la salud y el bienestar. Porque el objetivo último de nuestro grupo de farmacias es la satisfacción de todas y cada una de las personas que entran en una farmacia Sanifarma.

¿Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los principales retos a los que se enfrenta la agrupación de cara al futuro?

Beatriz Pío.- Como grupo de farmacias nuestra prioridad son

nuestros clientes. Nuestro reto siempre es mejorar el servicio, por eso de cara al futuro ya estamos apostando por la omnicanalidad.

Hemos empezado a desarrollar **servicios online** para estar cerca del cliente, en la farmacia, en su casa, o donde lo necesite.

Además, mejorar el conocimiento del cliente es un reto constante para nuestra agrupación.

Las farmacias mantienen relaciones muy cercanas y personales con sus clientes, pero a veces les resulta difícil estructurar todo ese conocimiento. Ayudar a las farmacias a gestionar y rentabilizar este conocimiento es otro reto importante para Sanifarma.

En otro ámbito más interno, al que nosotros precisamente denominamos "servicios internos", uno de los retos a los que nos enfrentamos es ayudar a nuestras farmacias a crear espacios de trabajo donde se impulse el desarrollo personal, mediante la formación, la participación y la colaboración.



DIABETES

A pesar de que el Covid-19 ha vuelto a poner en el punto de mira a esta enfermedad como factor de riesgo frente al coronavirus, la diabetes continúa siendo una enfermedad desconocida para la gran mayoría de la población.

Según los datos recientes de un estudio realizado por un equipo de investigadores de la Universidad de Navarra, del Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IdisNA) y el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), **la diabetes afecta al 13,8% de la población de más de 18 años** en España. Las cifras no paran de crecer y se han duplicado en los últimos años a causa del sedentarismo y el sobrepeso de la población.

En sus conclusiones destacan que “su trascendencia se debe a las complicaciones que puede acarrear, ya que es la principal causa de ceguera, de insuficiencia renal y de amputaciones no traumáticas de extremidades inferiores en los países occidentales”.

Para minimizar su impacto en la calidad de vida de los pacientes el diagnóstico precoz de la enfermedad es fundamental.

Y más aún teniendo en cuenta que la diabetes es conocida como la “enemiga silenciosa” porque va avanzando de forma asintomática y que **el 50% de los diabéticos tipo 2 desconoce que lo es.**

Los especialistas apuntan a que el consumo de verdura, fruta, cereales integrales, frutos secos, café, lácteos desnatados, fibra, ácidos grasos poliinsaturados y el alcohol en cantidades moderadas reduce en casi un 70% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Entre las principales causas de la diabetes tipo 2 figuran los antecedentes familiares, el sobrepeso o la obesidad y el sedentarismo. Las dos últimas son modificables, por lo que es muy importante concienciar a la población sobre la importancia de seguir una **dieta rica en frutas y verduras, vigilar el peso** y realizar **ejercicio físico de forma regular.**

DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 se manifiesta sobre todo en **la infancia y la adolescencia**. Se produce como consecuencia de la destrucción de las células del páncreas responsables de producir la insulina, y está acompañada de síntomas muy evidentes como sed frecuente y continuas ganas de orinar, presencia de acetona en la orina y a menudo pérdida de peso injustificada.

Estos pacientes tienen que **inyectarse insulina** para mantener a raya la enfermedad, controlando su nivel de glucemia tres o cuatro veces al día.

Para entender la enfermedad hay que tener en cuenta que la insulina es una hormona que participa en el proceso de obtención de energía proveniente de los hidratos de carbono (azúcares) que ingerimos a través de alimentos como el pan, los cereales, las legumbres, etc. El defecto de insulina provoca un aumento de la glucosa ("azúcar") en la sangre.

DIABETES TIPO 2

Este tipo es diez veces más frecuente que la 1 y, a diferencia de esta, no produce síntomas en sus primeras fases. **La diabetes tipo 2 avanza en silencio** y va dañando los vasos sanguíneos, afectando a los riñones, al corazón, la vista, las extremidades...

Para su tratamiento es necesario seguir un plan de **alimentación y ejercicio** regular (mínimo 3-4 veces cada semana) para controlar el peso corporal, introduciendo antidiabéticos orales e incluso insulina en los casos en los que sea necesario.

Para prevenir la enfermedad es muy importante llevar un **control permanente de los factores de riesgo** (nivel de colesterol, presión arterial, índice de masa corporal, no fumar...)

CAMPAÑA SANIFARMA

El 14 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Diabetes** y como cada año las farmacias Sanifarma desarrollarán una campaña para ayudar a la detección precoz de esta enfermedad.

En el transcurso de la campaña, que se prolongará hasta el 28 de noviembre, podrás informarte sobre la diabetes en tu farmacia y **podrás realizarte una determinación de glucosa** a un coste promocional.

El análisis del nivel de glucosa en sangre es una prueba muy sencilla. Consiste en una punción en el dedo para extraer una gota de sangre en ayunas.

Si el resultado del nivel de glucosa es elevado se recomendará al paciente que acuda a su médico, que será el encargado de diagnosticar la enfermedad.

La diabetes se confirma si el resultado es **superior a 126 mg/dl** en ayunas, aunque se considera un nivel anormal toda cifra entre 110 y 125 mg/dl.

Consejos para prevenir la diabetes



DIETA RICA EN FRUTAS Y VERDURAS

Sigue una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Son alimentos con mucha fibra, que retrasa la absorción de los azúcares y reduce los niveles de glucosa en sangre.



EVITA LOS CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA

Evita los conocidos como "carbohidratos malos": pan blanco y productos de pastelería, pasta de harina blanca, jugos de frutas y alimentos procesados con azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa.



VIGILA TU PESO

Para las personas con sobrepeso y obesidad, bajar de peso reduce el riesgo de diabetes. Según los estudios en estos casos reducir un 7% el peso corporal supone una reducción del riesgo de diabetes en un 60%.



HAZ DEPORTE CON REGULARIDAD

El ejercicio físico regular te ayudará no sólo a bajar de peso, sino también a bajar el nivel de glucosa en sangre. Intenta hacer al menos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico moderado a intenso, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o correr.



CONTROLES PERIÓDICOS

Es aconsejable vigilar los niveles de glucosa en sangre mediante determinaciones periódicas. Sobre todo si los niveles se mantienen por encima de 109 mg/dl.

José Ignacio Zalba



Respiración bucal

La respiración por la boca es un mal hábito muy frecuente que no percibimos como algo dañino y que genera una gran cantidad de secuelas en el bienestar, rendimiento cognitivo, crecimiento, desarrollo y la salud física y psicológica. José Ignacio Zalba, de Capdental, nos explica por qué se produce y cómo se trata.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo hay que respirar? ¿Por qué es necesario hacerlo por la nariz y no por la boca?

José Ignacio Zalba.- Nos corresponde comer por la boca y respirar por la nariz. La boca es una segunda vía solo para ciertas circunstancias. La respiración es una función hegemónica, esto es que manda sobre todas las demás.

Las vías aéreas nasales calientan y humedecen el aire que respiramos. Los pelos son un filtro de polvo, porquería, virus y bacterias. Además, se estimula la formación de moco que constituye una parte esencial del sistema inmune de la mucosa nasal, que es otro filtro, que protege al tejido pulmonar englobando y atrapando partículas extrañas, virus, bacterias, etc. para eliminarlas, y evitar que penetren hasta los pulmones.

Al respirar por la nariz el aire recoge óxido nítrico que producen los senos paranasales y que es un desinfectante de virus y bacterias contra las infecciones. Además, es un vasodilatador que facilita la circulación de oxígeno por todo el cuerpo.

También la lágrima del ojo que cae a los cornetes de la nariz a través del conducto naso-lagrimal tiene IgA, que es la principal inmunoglobulina del tracto respiratorio y la más importante en la defensa de los pulmones. Entre sus funciones están la de

inhibir la adherencia bacteriana y la neutralización de enzimas, virus y toxinas.

La respiración nasal estimula el bulbo olfatorio que está directamente relacionado con la amígdala (área de regulación del miedo y la ansiedad) y el hipocampo (centro de la atención de la memoria, atención y aprendizaje) que forman parte del sistema emocional.

Nuestro principal nutriente es el oxígeno, cada célula de nuestro cuerpo para realizar cualquier proceso necesita oxígeno. El intercambio de gases es de media un 4% mayor al respirar por la nariz que por la boca, lo que significa mayor oxigenación del cuerpo esto se traduce en mayor nivel de energía y rendimiento. Además de mayor limpieza ya que la primera vía de alcalinización de nuestro cuerpo es a través de la exhalación de ácido carbónico.

Revista Sanifarma.- ¿Qué consecuencias puede tener respirar por la boca?

J. I. Z.- Al entrar el aire por la boca, no se filtran, humedecen ni desinfectan los más de 12.000 litros de aire que inhalamos al día. El aire entra frío, seco y contaminado, directo a los pulmones, lo que favorece cualquier proceso infeccioso en las vías aéreas como resfriados, bronquitis, faringitis, alergias, asma, neumonía, intolerancias, problemas de garganta y voz entre otras.

Se altera el desarrollo de la cara, más alargada y aplanada, nariz estrecha, la barbilla retraída, ojeras, el paladar estrecho, sonrisa gingival y los dientes se tuercen. Se modifica la posición de la cabeza lo que afecta a la postura corporal provocando dolores musculoesqueléticos como cervicales y espalda.

Cuando un niño no respira bien no duerme bien, no oxigena adecuadamente el cerebro y entra en un ciclo de cansancio, irritabilidad y más cansancio. Algunos signos de la mala calidad del sueño son que se oiga la respiración, en niños es roncar, apnea, que se mueven en la cama, suden, tengan pesadillas, se hagan pis en la cama o los despertares nocturnos.

Al no dormir bien al día siguiente en clase no atienden, lo que se puede confundir con déficit de atención o no parar quieto con hiperactividad porque necesita captar oxígeno. Existe una des-regulación del sistema nervioso autónomo en forma de signos como tics, ansiedad, depresión, alteraciones alimentarias, etc.

Los respiradores bucales en general están más irritables, enojados, somnolientos y fatigados. El rendimiento escolar baja, ya que la falta de oxigenación del cerebro afecta a su rendimiento cognitivo (concentración, memoria, creatividad).

Caries, problemas de encías, mal aliento o maloclusiones dentales aparecen por la falta de saliva asociada a la respiración bucal. No es raro tampoco encontrar problemas de oído como otitis de repetición. O también problemas digestivos desde reflujo hasta su mal funcionamiento.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo se detecta y cómo se trata este problema?

J. I. Z.- Para detectar este problema hay que observar a la persona mientras duerme y ver si está con los labios totalmente sellados o están despegados al menos 1 mm, en cuyo caso la respiración es bucal. También si ronca o si respira fuertemente, si fuma... y otros signos como ojeras, deglución atípica, maloclusión, amígdalas inflamadas, mala postura corporal, etc.

En las personas que respiran por la boca se recomienda la rehabilitación o mecanización respiratoria, ya que la respiración mayoritariamente la realiza el sistema nervioso autónomo de manera automática, inconsciente e involuntaria, por ejemplo cuando dormimos que también es lo que hacemos durante el día cuando no nos damos cuenta. Así, mediante ciertos simples aparatos y ejercicios se busca rehabilitar las funciones orales asociadas (respiración, masticación y deglución) y modificar los hábitos adquiridos.

Cuando existe obstrucción en boca o vías altas respiratorias hay que permeabilizar el sistema. Cuando el problema estructural está en la boca, la expansión maxilar, el avance mandibular o aumentar la dimensión vertical de la mordida suelen ser las opciones para liberar y ampliar vías respiratorias. Si la obstrucción es de las vías respiratorias, por amígdalas o adenoides inflamadas, puede estar indicado el tratamiento farmacológico y en algunos casos la intervención quirúrgica.



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



www.phb.es



De venta en
farmacia y
parafarmacia.



Deporte en la *menopausia*

La actividad física, sobre todo el trabajo de fuerza, es fundamental para paliar los síntomas de la menopausia y recuperar la funcionalidad con la mejora de la estructura muscular y ósea, previniendo la osteoporosis y mejorando la imagen y con ella la autoestima de las mujeres que atraviesan esta etapa.

La menopausia es una etapa de la vida de la mujer adulta en la que se suceden profundos e **importantes cambios fisiológicos**. Hormonalmente se produce una transición en la que se dejan de producir óvulos y disminuye la producción de estrógenos.

A esto habría que añadir que conforme van pasando los años aumenta la tasa de pérdida de masa ósea y masa muscular por parte del cuerpo, y esto puede empeorar la calidad de vida y puede propiciar una cantidad enorme de patologías.

Mucha gente cree erróneamente que se trata de un periodo en el que hay que practicar actividades de menor intensidad,

dejando las intensidades de cargas altas a un lado para empezar a practicar otras más aeróbicas y/o con cargas bajas.

Estas actividades de carácter más cardiovascular o de baja intensidad (pilates, aquagym o taichi, por ejemplo) no tienen que sustituir a los entrenamientos de fuerza, o de intensidades elevadas, puesto que este estilo de ejercicio es muy beneficioso a la hora de combatir los cambios que se producen durante la menopausia.

La intervención a través de la actividad física es fundamental para paliar los síntomas de la menopausia y recuperar la funcionalidad a través de la mejora de la estructura muscular y esquelética (prevención de la osteoporosis).

Desde **Onfitness** nos explican que se trata de tener una sobrecarga mecánica para someter a cierta tensión en los tendones, músculos y por consiguiente, a la estructura ósea, es decir, debemos tratar de mover cada vez un peso mayor para poder progresar.

ENTRENAMIENTO

Cuanto mayor sea nuestra masa muscular, mejores serán nuestros indicadores de salud, y esto se consigue a través del **trabajo de fuerza**, es decir, a través del esfuerzo mediante movimientos con diferentes tipos de materiales (mancuernas, sacos, balones...) o calistenia (trabajo de fuerza por medio del peso de nuestro cuerpo).

Según apuntan desde Onfitness estos entrenamientos por lo general deberían incluir **ejercicios de fuerza multiarticulares** en los que se trabaje siempre que sea posible con cargas axiales (sentadilla, peso muerto, press militar...), pero siempre ejecutados de manera segura.

“No conviene entrenar al fallo -nos explican-, pero sí hacerlo cerca de él, dejando en torno a tres repeticiones en recámara. De esta manera se controla que la intensidad sea lo suficientemente alta como para generar adaptaciones positivas, y lo suficientemente baja como para evitar posibles problemas”.

En cualquier caso, siempre hay que ponerse en manos de un profesional que pueda valorar tu caso adecuadamente para diseñar el entrenamiento que mejor se adapte a tus necesidades y a tus capacidades.

Desde Onfitness señalan que en el caso de las mujeres con un hábito deportivo adquirido que ya acudían previamente al gimnasio de forma regular, van adaptando el entrenamiento a las nuevas circunstancias. “Normalmente -destacan- aumentamos el trabajo de fuerza e intentamos mantener intensidades de entrenamiento altas”.

“A través del servicio de entrenamiento personal -añaden desde Onfitness- también conseguimos grandes resultados, ya que la adaptación a las particularidades de cada mujer es mucho mayor”. “Lo que sí nos hemos dado cuenta -concluyen- es que la calidad de vida mejora mucho, ya que los síntomas asociados a esta etapa disminuyen considerablemente a través de la práctica deportiva.

Además a nivel psicológico las mujeres que entrenan regularmente mantienen una buena autoestima asociada a una buena imagen física”.

“ Los síntomas de la menopausia disminuyen con la práctica deportiva, y a nivel psicológico las mujeres que entrenan regularmente mantienen una buena autoestima asociada a una buena imagen física. ”

CREA EL FUTURO DE TU PIEL BEE RADIANT

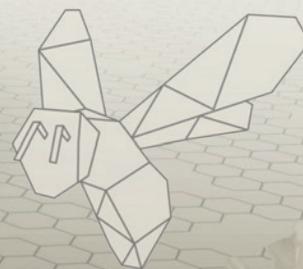
potenciado con peonía blanca y propóleo patentado**

BEE RADIANT, un nuevo nivel en la protección y regeneración de la piel. Una combinación exclusiva de propóleo patentado** y peonía blanca que actúa como un mecanismo multidimensional. Previene y combate los signos de la edad en proceso de formación y protege frente a las agresiones ambientales externas diarias. Una piel más suave, radiante y descansada.

87%* PIEL MÁS UNIFORME
PIEL MÁS LUMINOSA

www.apivita.com

APIVITA



HASTA UN 99% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL

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



Caída capilar

¿Se te cae el pelo? ¿Sabes cuál es tu tipo de caída? Para acertar con el tratamiento es esencial saber si se trata de una alopecia androgénica o seborréica o de una alopecia difusa. Te damos algunos consejos para identificarlas y algunas propuestas para su tratamiento.

El otoño es una época en la que la caída capilar de muchas personas se acentúa por el cambio de estación. Pero no hay que pasar por alto que muchas otras tienen este problema de forma permanente a lo largo del año.

En función del tipo de caída se determinará el tratamiento más adecuado, por lo que es importante aclarar los dos tipos de alopecia más extendidos.

ALOPECIA ANDROGÉNICA

También conocida como **alopecia seborréica**, la alopecia androgénica es de origen genético (en el 70% de los casos) u hormonal (aproximadamente en el 30%).

Tiene carácter crónico y se localiza en la parte superior de la cabeza. Inicialmente se manifiesta con una falta de densidad capilar, apareciendo zonas que clarean y entradas, tras lo que se produce una pérdida progresiva de cabello.

Todos los hombres sufren este tipo de alopecia en algún momento de su vida, aunque el número de mujeres que la padecen no deja de aumentar en los últimos años y su impacto psicosocial es mucho mayor en este colectivo, influyendo en su salud mental y bienestar.

En las mujeres, la probabilidad de desarrollar una alopecia androgénica o seborréica se multiplica con la edad, especialmente tras la menopausia.

Este tipo de caída es conocida también como alopecia seborréica porque se produce un exceso de secreción de grasa alrededor de la raíz del cabello (lo que no significa que el cabello tenga que estar necesariamente grasoso).

Para tratar la alopecia androgénica o seborréica se recomienda el tratamiento con ampollas y suplementos orales para fortalecer la raíz del pelo y detener la caída. Entre nuestras propuestas, las Ampollas Alopecia Seborreica de Tricobell.

ALOPECIA DIFUSA

Este tipo de alopecia es frecuente en esta época del año y está asociada a determinados factores ambientales como el **cambio de estación** (sobre todo en otoño y en primavera), algunos medicamentos o etapas de la vida como el postparto, entre otros.

Afecta a todo tipo de personas, hombres, mujeres e incluso a niños. Consiste en una **aceleración de la caída del cabello** y, de hecho, a priori es la que más preocupa por su rapidez, porque

tenemos la sensación de que “vamos dejando pelos” en todos los sitios. El cabello cae prematuramente y el que nace lo hace débil, no anclándose bien al folículo, por lo que la raíz no recibe el alimento adecuado.

Para este tipo de caída se recomiendan las ampollas Phyto-cyane para la alopecia difusa, que activan la regeneración y ayudan a reponer el cabello caído favoreciendo que el cabello nazca sano y fuerte.



LOCIÓN TONIC CAÍDA CAPILAR DE APIVITA

Esta loción previene y trata la pérdida del cabello. Controla la pérdida capilar estacional o hereditaria, favoreciendo el crecimiento de un cabello más sano, más denso y fuerte.

Es ideal para hombres y mujeres, combinando distintas acciones:

- Fortalece la raíz
- Purifica el cuero cabelludo
- Da volumen y densidad
- Protege de agentes externos - revitaliza el cabello.

Este producto no necesita aclarado, lo que facilita su aplicación.



AMPOLLAS PHYTOCYANE DE PHYTO

Estas ampollas tienen una doble acción: frenar la caída y al mismo tiempo embellecer el cabello.

De esta forma, al mismo tiempo que consiguen que el pelo se caiga menos, le otorgan densidad, volumen y mucho brillo.

Phyto-cyane es un concentrado de belleza y energía para casos de alopecia difusa y temporal. El 97,5% de su fórmula son ingredientes vegetales y naturales.

Si quieres seguir un tratamiento de choque tienes que utilizar una ampolla, tres veces a la semana durante un mes. Pero si lo que quieres es hacer un mantenimiento, utiliza una ampolla a la semana durante dos meses. Se aplica después de lavar el cabello, antes del secado.



AMPOLLAS ALOPECIA SEBORRÉICA DE TRICOBELL

Actúan eliminando la grasa sobrante, liberando la raíz de forma que los nutrientes vuelven a llegar al bulbo capilar fortaleciéndolo.

Se aplican dos horas antes de lavar el cabello, de una a tres veces por semana, según el grado de la alopecia.

Es muy importante ser constante con la aplicación del tratamiento, y utilizarlo como mínimo entre 2-3 meses para dar tiempo a que el pelo que se va liberando de esa grasa se vea fortalecido y veamos por lo tanto un aumento de grosor y el nacimiento de algún nuevo cabello.

Asesoramiento capilar

En las farmacias Sanifarma contamos con un **servicio de asesoramiento capilar personalizado** en el que no sólo tratamos problemas concretos como la caída o la caspa. Muchas personas acuden al servicio para recuperar el brillo, el volumen o la densidad de su pelo.

El servicio ofrece un **diagnóstico del cabello** y cuero cabelludo, con propuesta de tratamiento y **seguimiento de los resultados**. Para ello, se realiza un estudio completo mediante una exploración visual desde el bulbo a la raíz mediante un microvisor.

A partir de ahí se determina un tratamiento a seguir. Bien sea para tratar un problema específico (alopecia, dermatitis, grasa, caspa, etc.) o para lograr más volumen, densidad, brillo o combatir problemas como el encrespamiento, por ejemplo.



¿Quieres que te hagamos un diagnóstico personalizado?

Entra en www.sanifarma.com y solicita cita para tu primera consulta.



TRATAMIENTOS

En el cuidado del cabello la constancia es esencial para lograr resultados. En el caso de problemas específicos como la alopecia, se recomienda combinar ampollas y complementos orales durante al menos tres o cuatro meses para obtener resultados.

En cualquier caso, para tener un pelo sano y bonito es importante seguir un ritual de cuidados que incluya los siguientes pasos:

- **Prechampú.** Recomendado sobre todo para cabellos desnutridos, apagados, secos o con exceso de sebo. Consiste normalmente en un aceite que se aplica 10-20 minutos antes de lavarse el pelo. Se distribuye mediante un suave masaje y se deja actuar hasta el lavado.
- En segundo lugar se aplica el **champú**. Este producto, al igual que todos los que forman parte de cada ritual se escogerá de forma específica para cada tipo de cabello y sus necesidades.
- **Acondicionador y mascarilla.** Tras el lavado se recomienda aplicar un producto que facilite el cepillado y que además nutra y repare el pelo en profundidad. El acondicionador es de uso frecuente, mientras que la mascarilla basta con utilizarla una vez por semana. En ambos casos, aplicar de medios a puntas y aclarar abundantemente.
- Para terminar aplicaremos un **producto de styling**, es decir una crema, espuma o aceite para definir el peinado y aportar brillo e hidratación, cerrando las puntas.

En Sanifarma trabajamos permanentemente en la búsqueda de las firmas y los productos más innovadores para el cuidado del cabello, atendiendo tanto a las necesidades de nuestros clientes como a las tendencias en estética capilar. ¡Infórmate en tu farmacia! Tu farmacéutico/a te asesorará sobre las opciones más adecuadas para tu tipo de pelo y/o la problemática que quieras tratar.

Adiós manchas



En otoño el bronceado empieza a desaparecer y en el peor de los casos da paso a las manchas. La exposición al sol en verano ha hecho que aumente el nivel de melanina en la piel, apareciendo nuevas manchas u oscureciendo las que ya teníamos.

Además del sol, existen otros factores que pueden favorecer la aparición de manchas oscuras en la piel:

- **Medicamentos con efecto fotosensibilizante**, como antiinflamatorios, antihistamínicos, anticonceptivos orales y algunos fármacos que se utilizan para tratar el acné.
- **Cambios hormonales**. Tanto los estrógenos como la progesterona, pueden aumentar el nivel de melanina. Es por eso por lo que a las mujeres embarazadas o bajo tratamientos hormonales les aparecen manchas oscuras en la cara que suelen aclararse después del parto, pero no siempre.
- **La luz azul**. Estudios recientes han demostrado que la radiación que emiten las pantallas del ordenador, televisiones, móviles etc. produce una oxidación celular que acelera el envejecimiento de la piel y que es capaz de inducir manchas como el melasma.

RUTINA Y CUIDADOS

En el caso de que tengas manchas oscuras en la piel es aconsejable que visites a tu dermatólogo/a para determinar su origen y una vez descartada la posibilidad de que sea un melanoma te pongas "manos a la obra" e incorpores una serie de rutinas a tus cuidados diarios para decir adiós a las manchas.

- 1** Aplícate un **protector solar** de amplio espectro con FPS 50 o FPS 30 cada mañana. Incluso si tienes la piel

mixta o grasa, en cuyo caso te recomendamos **Hyseac 3-Regul de Uriage**, con color y SPF30.

- 2** Incorpora **antioxidantes tópicos** a tu rutina, el más común es la Vitamina C. Te ayudarán a impedir que los radicales libres causen daños oxidativos en la piel (arrugas, piel apagada y manchas) y a inhibir los procesos enzimáticos que producen melanina en la piel, previniendo y reduciendo la hiperpigmentación. Nuestra propuesta, **Youth Pearl de IOMA**. Aplica unas gotas sobre la piel limpia cada mañana, preferiblemente antes de la protección solar.

- 3** Otros aliados en tus cuidados frente a las manchas son los **retinoides**, que te ayudarán a estimular el colágeno y a acelerar la renovación celular. Ten en cuenta que el retinol puede irritar la piel inicialmente, por lo que debes iniciar el tratamiento de forma progresiva. Te recomendamos la crema **X-treme de Unicskin**.

- 4** Y, por último, los productos que contienen **ácidos suaves** nos ayudarán a retirar las células muertas de la capa superior de la piel y que en muchos casos son las responsables de ese color oscuro. Nuestro producto estrella, el ácido glicólico al 20%, **Serum Clean & Clear de Unicskin**, que contribuirá a que tengas una piel más sana, con un tono más uniforme disimulando las manchas.

Recuerda que en las farmacias Sanifarma contamos con un **servicio de diagnóstico profesional personalizado** para revelar las necesidades de tu piel. En lo que respecta a las manchas, gracias a la tecnología de IOMA Sphere vamos a ver esas manchas que todavía no han salido a la superficie, y vamos a medir la cantidad de melanina activa que tienes, para poder marcar el tratamiento más específico para ti.



GEL CREAM ADVANCE SPF 50 CON COLOR DE HELIOCARE
 Fotomaquillaje fluido para pieles normales o secas. Contiene Fernblock, un activo especial con potente acción protectora, antioxidante y reparadora que funciona tanto por vía tópica como por vía oral (Heliocare Cápsulas). Fluido hidratante y no comedogénico que permite proteger la piel de los daños del sol todos los días y aplicar el maquillaje en un solo paso. Disponible en dos tonos, aporta un acabado natural, con una alta cobertura, pudiendo emplearse como base de maquillaje fluida de uso diario. Se puede aplicar sobre el tratamiento habitual. Conseguiremos además de protección un acabado natural de color.



YOUTH PEARL ESSENCE DE IOMA
 Tratamiento facial antimanchas que hidrata, tonifica y rellena las arrugas desde el interior. Este serum iluminador tiene acción antioxidante y antiarrugas. Las manchas quedan menos visibles, la tez uniforme y luminosa, la piel lisa. Con extractos de Edelweiss blanco, que inhibe la producción de melanina, vitamina B3, que ralentiza la transferencia de la melanina hacia los queratinocitos y vitamina C, con una doble acción sobre la reducción de síntesis y de transferencia de la melanina. Aplicar sobre la piel limpia mañana y/o noche antes de nuestra crema habitual.

SERUM CLEAN & CLEAR UNICSKIN

20% ácido glicólico, proveniente de la caña de azúcar. El ácido glicólico es el alfa-hidroxiácido (AHA). Es uno de los principios activos más importantes y efectivos para combatir las manchas. Su cadena molecular es muy pequeña, lo que hace que penetra a mayor profundidad rápidamente. Es un serum que actúa como un peeling exfoliante no abrasivo eliminando el exceso de células muertas acumuladas. Elimina manchas, cicatrices y marcas, incluso las profundas. Regenera las fibras de colágeno y elastina. Disminuye arrugas y líneas de expresión. Es aconsejable utilizarlo de noche, y al día siguiente aplicar protección solar.



SKIN DELIGHT SERUM DE SENSILIS

Este serum de uso diario corrige y previene la aparición de las manchas, proporcionando más luminosidad. Para pieles apagadas y desvitalizadas después del verano. Contiene Niacinamida, que inhibe la formación de radicales libres, vitamina C liposoluble con acción antioxidante y que además estimula la síntesis de colágeno y disminuye la síntesis de la melanina. Y ácido hialurónico, que nos ayuda a mantener la hidratación óptima de la piel.



SLEEPING MASK DE IOMA

Mascarilla de noche antimanchas que te ayudará a recargar y reparar la piel mientras duermes. Un maravilloso gel de noche que aumentará la luminosidad de tu piel, reduciendo las manchas oscuras y unificando el tono, limitando el estrés oxidativo provocado por la contaminación y refrescando la piel para devolverle su vitalidad. Se aplica sobre la piel limpia, y se deja actuar toda la noche; a la mañana siguiente se limpia la piel y se aplica el tratamiento habitual. Un tratamiento cómodo y fácil de aplicar.

CREMA X-TREME DE UNICSKIN

Crema de noche con ingredientes activos concentrados y extractos hipoalergénicos de plantas naturales, para disminuir la molécula de pigmento natural del cuerpo, la melanina. Reduce eficazmente las manchas oscuras, las manchas de la edad y la hiperpigmentación, revelando una piel más clara y brillante. Unifica el tono de la piel, Reduce las manchas oscuras, las manchas de la edad y la hiperpigmentación en más de un 90%. Testado dermatológicamente. Trata las arrugas y proporciona una excelente hidratación.



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 Isaba, 18	948 382 394	
Maciá Soro, Beatriz Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	
Martín Sedano, M^a Asunción Cuenca de Pamplona 53	948 315 509	
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25	948 221 624	
Zúñiga Olasso, Ana Monasterio Tulebras, 1	948 266 005	
PUENTE LA REINA		
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	
SANGÜESA		
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870 659	
SARRIGUREN		
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
TAFALLA		
Arrondo Arbea, Feli San Isidro, 34	948 703 223	
UHARTE ARAKIL		
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233	
VIANA		
López de Murillas Suescun, Belén La Pila, 19 Bajo	948 645 418	
VILLAFRANCA		
Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248	
VILLAVA		
Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566	
GUIPUZCOA		
ANDOAIN		
Zatarain Gordoia, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA		
Farmacia Cabezudo San Francisco 54	943 275 448	
Farmacia Olano Dr. Marañón, 34	943 219 412	
TOLOSA		
Olarreaga Aramburu, Marta Martin Jose Iraola, 10	943 672 438	
ZARAUTZ		
Noemí Gallo - Zaloa Gallo Zigordia, 17	943 134 019	

LA RIOJA**ARNEDO**

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

CALAHORRA

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

LOGROÑO

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

QUEL

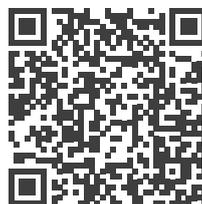
Hernández Rivero, Rodolfo
Avda Santa Cruz 2 bis 941 392 034 

**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



CONSULTA A TU farmacéutic@

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



Ana Zúñiga

FARMACIA ANA ZÚÑIGA

Monasterio Tulebras, 1. Pamplona (NAVARRA)



Belén López de Murillas

FARMASUESCUN

C/ La Pila, 19. Viana (NAVARRA)

... **Marcos López (45 años):**

¿A qué puede deberse mi dolor de pies? En mi trabajo utilizo botas de seguridad y paso mucho tiempo de pie. También voy a correr a menudo

R.- El dolor de pies puede originarse por ese calzado duro de seguridad que utilizas en el trabajo y la presión continua que ejerce sobre el pie. También puede estar provocado por el ejercicio físico, ya que al correr, los pies se someten a un impacto importante.

Identificar el origen del problema es básico para poder elegir las plantillas adecuadas.

En nuestra farmacia contamos con un servicio de ortopedia y analizamos los pies con un podoscopio. Gracias a esto, vemos la huella, si el pie es plano, cavo o valgo y adaptamos los apoyos estructurales de los arcos ya sean longitudinales y/o metatarsales que precise.

Tanto para la actividad física como para el trabajo, esas plantillas deben ofrecer absorción de impactos y amortiguación. Ahora existen siliconas y geles que realizan esa función.

Si las molestias no remiten habrá que visitar a un especialista al cual se le llevaran las plantillas utilizadas pues suelen ser la primera opción que recomiendan habitualmente.

... **Elena García (37 años):**

Mi hijo se coge muchos catarros cada año ¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

R.- Las mascarillas hicieron que el año pasado bajara mucho el número de resfriados, gripes y otras enfermedades respiratorias (bronquiolitis, virus sincitial, etc.), pero estamos observando que este año los casos vuelven a repuntar con la relajación de las medidas frente al Covid-19 y la vuelta progresiva a la vida social.

Hay que tener presente que los catarros están producidos por virus, por lo que la higiene es una de las medidas de prevención más importantes, con el lavado frecuente de manos en primer lugar. En este sentido, el uso de las mascarillas puede seguir siendo útil para prevenir los resfriados.

Otro de los aspectos que debemos vigilar es la alimentación, procurando seguir una dieta rica en frutas y verduras, y la práctica regular de ejercicio (en el caso de los niños en edad adolescente se recomienda una hora diaria de actividad moderada).

Los niños son más propensos a contraer enfermedades respiratorias porque su sistema inmunitario no está totalmente desarrollado. En la farmacia contamos con suplementos vitamínicos que pueden contribuir a reforzar el sistema inmunitario de los más pequeños. Jalea real, propóleo y equinácea son algunos de los suplementos más demandados. También multivitamínicos, con vitamina C, vitamina D, y vitaminas del grupo B, entre otras.

ioma
PARIS

MA CRÈME

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



Nº1 de la Cosmética Personalizada*

¡No los combatas solo!

Eficaz contra piojos y liendres



Elimina



Retira



Previene

