

Sanifarma

ABRIL 2022



farmacias a tu servicio

25

Primavera

Alergia al polen

Consejos para prevenir
los síntomas

4

Deporte en el embarazo

Beneficios y
recomendaciones

10

Cuidados para tu piel

Propuestas
en dermocosmética

14

Pelo bonito, naturalmente

Cuidado natural
de tu cabello

19

0 %

Siliconas
Parabenos
Sales
Sulfatos
Alérgenos
Colorantes
Derivados Petroleo

T

TRICOBELL

LINEA NATURAL



— Vegano —

ÍNDICE

ALERGIA AL POLEN 4
Consejos para combatir los síntomas

CELIAQUÍA 7
Campaña de detección precoz

MATERNIDAD CONSCIENTE 8
Centro Maternalia

DEPORTE Y EMBARAZO 10
Beneficios y recomendaciones

LA BOCA, CLAVE PARA UNA CARA BONITA 12
Colaboración de Capdental

PRIMAVERA EN LA PIEL 14
Cuidados y cuenta atrás al verano

CUIDADO CAPILAR 19
Productos naturales para tu pelo



CONSULTA A TU FARMACÉUTIC@ 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

Déposito Legal: NA 550-2016



Asun Martín Sedano
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

En este número de la revista analizamos diferentes problemáticas y cuidados asociados tradicionalmente a la primavera. Como las **alergias al polen**, que protagonizan muchas de las consultas que recibimos en la oficina de farmacia.

También repasamos los **cuidados de la piel** para esta época del año, en la que nos preparamos para las primeras exposiciones al sol. Los exfoliantes y la nutricosmética solar son dos grandes aliados para preparar nuestra piel antes de empezar con las exposiciones.

El **embarazo** también es otro de los temas protagonistas de este número. Y de forma más específica la importancia del deporte en esta etapa de la vida.

En Sanifarma hemos iniciado una colaboración con el **Centro Maternalia**, integrado por matronas, fisioterapeutas y ostéopatas, entre otras profesionales, para acompañar a la mujer y su familia durante el proceso del embarazo, el parto, el postparto y la crianza. Entrevistamos en este número a su creadora, Susana Cerdán.

Y, por supuesto, la **Campaña de Detección Precoz de la Celiacía** que cada año desarrollamos en las farmacias Sanifarma con motivo del **Día del Celíaco**, que se celebra el 27 de mayo.

El objetivo es contribuir a la detección del mayor número posible de casos para lo que, además de informar sobre la celiacía, las farmacias Sanifarma realizamos durante esos días dos pruebas diagnósticas diferentes a un coste promocional: un análisis de sangre para determinar la presencia de marcadores serológicos, y el test genético que detecta la predisposición para desarrollar la enfermedad celíaca.

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

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



Sanifarma



Alergia al polen

Tras un invierno especialmente seco, los alérgicos al polen se preparan para una nueva primavera. Una de cada cuatro personas que acuden a la farmacia en los meses de abril y mayo lo hacen en busca de alguna solución frente a los molestos síntomas de la alergia al polen.

El número de personas alérgicas al polen no deja de crecer. Los especialistas atribuyen este incremento constante a la progresiva contaminación ambiental, que favorece la acción lesiva del polen y con ella los síntomas de la alergia. De hecho, se calcula que el 20% de la población tiene rinitis alérgica.

Entre los síntomas de la alergia al polen figuran:

- Estornudos
- Molestias en los ojos, lagrimeo, conjuntivitis, picor...
- Congestión y picor nasal
- Tos y dificultad para respirar
- Malestar general
- Cansancio

Algunas personas tienen dificultades para diferenciar la alergia al polen de un resfriado común. La diferencia esencial

entre ambas es la duración de los síntomas. Mientras que los síntomas del catarro desaparecen después de un par de semanas, los de la rinitis se mantienen a lo largo de más tiempo.

Otro aspecto diferencial es el picor de la nariz, muy característico de la rinitis alérgica por su intensidad. mucho más leve, si se presenta, en el caso del resfriado común.

ATENCIÓN EN LA FARMACIA

Desde la **Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria** (SEFAC) subrayan la importancia de la colaboración entre farmacéuticos y alergólogos para mejorar la atención a los pacientes con alergia al polen.

El/la farmacéutico/a desempeña un papel importante a la hora de ayudar a identificar los síntomas de la alergia al polen y derivar al especialista en aquellos casos en los que se considere necesario.

El tratamiento de la **rinitis alérgica** se basa en cuatro “frentes”: educación del paciente, medidas de control ambiental, tratamiento farmacológico e inmunoterapia.

De ahí la importancia de la colaboración entre alergólogos y farmacéuticos para mejorar la atención de estos pacientes.

ACEITES ESENCIALES

Además de los tratamientos convencionales (los más habituales, antihistamínicos y descongestivos), se pueden tratar los síntomas de la alergia con **aceites esenciales**.

Frente a los medicamentos tradicionales, como los antihistamínicos, los descongestivos o los corticosteroides, los aceites esenciales contribuyen a tratar los síntomas de la alergia al polen minimizando los efectos secundarios más comunes de la medicación (somnolencia, atrofia de la mucosa olfativa, etc.).

Los aceites esenciales quimiotipados de **Pranarom** ofrecen un tratamiento global de las alergias, ya que pueden mejorar la predisposición que sufren las personas alérgicas a modo de prevención además de actuar sobre los síntomas.

Entre sus productos específicos para el tratamiento de los síntomas de la alergia destacan dos:

Las **Cápsulas Allergoforce**, con aceites esenciales 100% naturales: Hinojo, Jengibre, Menta piperita, Manzanilla alemana, Limón, Pino silvestre. Ayudan a combatir las molestias de la alergia en los ojos (irritación) y la nariz. La dosis recomendada para los adultos es de 2 cápsulas al día durante 14 días.

El **Spray tejidos y atmósfera Allergoforce**. Con efecto acaricida e insecticida, reduce las fuentes de alergia y sus síntomas (nariz congestionada, ojos llorosos, etc.). Se aplica directamente sobre los tejidos (colchón, edredón, almohada, cortinas, etc.) y sobre el ambiente.

Se pulveriza durante unos segundos, manteniendo una distancia de 30 centímetros; a continuación salir de la estancia durante al menos ocho horas y después pasar el aspirador y ventilar durante al menos 30 minutos. Repetir la operación una vez por semana mientras se mantienen los síntomas (una vez al mes para mantenimiento).

ALERGIAS CUTÁNEAS

En el caso de alergias cutáneas, existen aceites esenciales específicos para tratar sus síntomas, como el **aceite de caléndula** (*Calendula officinalis*), que es un potente antiinflamatorio, y el **aceite vegetal de comino negro** (*Nigella Sativa*) que, además de antiinflamatorio ayuda a calmar el picor de la piel.

Si añadimos a cualquiera de estas dos opciones un par de gotas del aceite esencial de Manzanilla alemana (*Matricaria recutita*), conseguiremos potenciar su efecto frente al picor, obteniendo muy buenos resultados.

STOP ALERGIA

Consejos para afrontar la primavera si tienes alergia al polen:

1

Esquiva la polinización

Evita en la medida de lo posible las actividades al aire libre en las horas de máxima concentración de polen, de las 5:00 a las 10:00 horas y de las 19:00 a las 22:00 horas.

2

Cierra las ventanas

Ventila al mediodía y durante un breve periodo de tiempo. Mantén las ventanas de casa cerradas durante el resto del tiempo, incluida la noche.

3

Viajes y desplazamientos

Evita desplazarte en moto o en bicicleta. Si viajas en coche, hazlo con las ventanillas cerradas y utiliza filtros anti-polen en tu vehículo.

4

No te automediques

Tu alergólogo/a te ayudará a identificar el tipo de polen que provoca tu alergia y el tratamiento a seguir. Pregunta a tu farmacéutico/a por los efectos secundarios. Algunos medicamentos pueden provocar somnolencia.

5

Otras recomendaciones

No tiendas la ropa en el exterior y usa gafas de sol y mascarilla en los días de mayor polinización. Puedes consultar los niveles de polen en la web de la SEaic www.polenes.com

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

ALLERGOFORCE

¡DISFRUTA DE LA PRIMAVERA
NATURALMENTE!

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



WWW.PRANAROM.COM

 [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**.

¿Eres celiac@?

1 de cada 100 personas es celíaca y no lo sabe....¿Y tú?

*Del 27 de mayo, Día Mundial del Celíaco, hasta el 11 de junio
infórmate sobre la celiac@ en tu farmacia Sanifarma.*



OBJETIVO

Sensibilizar a los pacientes celíacos y a su entorno de la importancia de realizar un control adecuado de la enfermedad celíaca.

La **detección precoz de la enfermedad es vital** para mejorar la calidad de vida de los/as afectados/as y es por esto que las farmacias Sanifarma colaboran en la **detección precoz de la celiac@**, labor que hace años fue reconocida con el **Premio Correo Farmacéutico**.

En Europa se estima que el 1% de la población es celíaca, con mayor incidencia entre las mujeres (en una proporción 2:1 respecto a los hombres).

Entre los síntomas de la enfermedad figuran: pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas y vómitos, diarrea, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, decaimiento...), etc.

El retraso en el crecimiento es una de las manifestaciones de la enfermedad en los niños.

Existen dos pruebas esenciales para la detección precoz de la celiac@:

- **Prueba en sangre**

Para la detección de marcadores serológicos.

- **Test genético**

Detecta la predisposición a desarrollar la enfermedad celíaca.

Si el resultado del test genético es positivo, no significa que el paciente sea celíaco sino que se presenta la susceptibilidad genética a desarrollar la enfermedad (sólo una de cada 30 personas que tienen la predisposición genética acaban desarrollando la enfermedad).

Por el contrario, si el resultado del test es negativo, puede decirse con un 99% de seguridad que la persona no va a desarrollar la enfermedad celíaca.

Detección precoz de la
celiac@

**Una de cada 100
personas es celíaca
y no lo sabe**

¿y tú?



Sanifarma

Maternidad consciente

SUSANA CERDÁN SANZ

Matrona y creadora del Centro Maternalia

Maternalia acompaña a la mujer y su familia durante el proceso del embarazo, el parto, el postparto y la crianza. Y lo hace mediante un equipo multidisciplinar de matronas, fisioterapeutas y osteópatas, entre otras profesionales.

Entrevistamos a Susana Cerdán, fundadora y promotora de este centro en Pamplona.



Revista Sanifarma.- ¿Cómo se creó el centro y cuál es su valor diferencial?

Susana Cerdán.- El centro **Maternalia** surgió de mi necesidad personal de trabajar como matrona siguiendo la línea de formación que recibí durante mi especialidad en Suecia. Es decir, acompañar el proceso de embarazo, parto y postparto desde el respeto a la individualidad de cada familia y de cada mujer.

Nuestro valor diferencial reside en la personalización del acompañamiento, el empoderamiento de las familias a través de información actualizada para la toma de decisiones informadas y la visión fisiológica del proceso de la maternidad.

Revista Sanifarma.- La plena incorporación de la mujer al mercado laboral y el retraso en la edad de la maternidad ¿Cómo ha afectado a los cuidados necesarios en el parto y el posparto?

Susana Cerdán.- De sobra es conocido que las mujeres cada vez posponen más la maternidad, y esto tiene sin duda, consecuencias tangibles.

Los embarazos conllevan algo más de riesgo de desarrollar enfermedades como la **diabetes gestacional** o la **preeclampsia**. Vemos también claramente un aumento en la demanda de tests prenatales no invasivos (análisis de sangre en semana 10 de embarazo) para descartar anomalías cromosómicas en el inicio del embarazo.

Revista Sanifarma.- En el centro contáis también con un servicio de asesoramiento de fertilidad ¿En qué consiste? ¿Cuáles son las principales dificultades a las que se enfrentan las mujeres que quieren ser madres y cómo las tratáis en Maternalia?

Susana Cerdán.- Si, tenemos una sección para acompañar a las familias en procesos de infertilidad.

Trabajamos de forma multidisciplinar: consultas personalizadas con nuestra embrióloga, con nutrición, osteopatía, matrona...

Las causas de la infertilidad son muy variadas en cada caso. A veces es sencillo encontrar y corregir la causa, y otras lleva más tiempo, y esto implica guiar y acompañar en un largo proceso de fecundación in vitro.

Revista Sanifarma.- ¿Cuál es la importancia del ejercicio físico y el estado de forma de la madre a la hora de abordar el parto?

Susana Cerdán.- Es esencial que la embarazada se mantenga activa durante el embarazo. Y no me refiero simplemente a que ande media hora al día. El ejercicio en el embarazo debe de ser planeado, incluir ejercicios de cardio, entrenamiento de fuerza, y trabajo específico de core y suelo pélvico.

El agua es una grandísima aliada en este caso, por la sensación de ingravidez y la protección contra lesiones que proporciona.



Por eso, Aquamamis es sin duda una de las actividades estrella del centro. Una mujer activa y que entrena durante el embarazo, tiene una recuperación mucho más rápida y sencilla en el postparto.

Revista Sanifarma.- Respecto al postparto, una de las cuestiones más importantes está relacionada con el suelo pélvico. ¿Cuál es su importancia en el bienestar y el estado de salud de la mujer?

Susana Cerdán.- La valoración y tratamiento del suelo pélvico en el postparto (aunque también en cualquier otra etapa de la vida de la mujer) es fundamental para el bienestar de la mujer.

En el postparto, toda mujer debería hacerse una valoración completa e integral del suelo pélvico, que incluya valoración ecográfica, valoración de diástasis abdominal y del diafragma.

El suelo pélvico está conectado a todas estas estructuras y un tratamiento exitoso tiene que tenerlo en cuenta.

Revista Sanifarma.- También realizáis talleres online para padres. ¿En qué consisten? ¿Cuál es su papel en todo el proceso?

Susana Cerdán.- Las parejas son parte fundamental en el proceso de maternidad de las mujeres.

Se les implica en todos los talleres y consultas. La preparación del suelo pélvico en el Programa 3P, el taller de preparación al Parto, Hipnoparto, Primeros Auxilios, etc.

CENTRO MATERNALIA

Maternalia es un centro que persigue que cada mujer, pareja y familia se sienta escuchada, acompañada y bien preparada para la maternidad. Desde el centro, destacan que las mujeres y sus parejas están cada vez más involucradas en el proceso de la maternidad/paternidad y necesitan prepararse de forma más individualizada y consciente.

En el centro se trabaja tanto de forma individualizada como en grupos. Consultas de seguimiento del embarazo con una de las matronas del equipo, talleres de masaje infantil o estimulación temprana para bebés.

Maternalia ofrece una gran variedad de servicios que atienden a las necesidades de cada etapa. Desde la búsqueda de embarazo (consultas de fertilidad y asesoramiento en la búsqueda del embarazo), pasando por los cuidados en el parto (ejercicio, consultas, etc.) y al parto, posparto y crianza.

Más información:

www.centromaternalia.com



Iñigo García Echechiopia



IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en
Educación Física y
miembro del equipo
de Onfitness

Deporte ^y embarazo

La sociedad ha considerado a las mujeres embarazadas como población vulnerable, por lo que tradicionalmente se ha recomendado el reposo durante esta etapa. Pero como han ido demostrando muchos estudios, los beneficios de la actividad física durante el embarazo son más que evidentes. Sobre todo si dicha actividad es guiada. Desde Onfitness nos explican los beneficios del deporte en esta etapa.

Son muchas las razones por las que una mujer embarazada decide comenzar a entrenar: la preocupación por tener un bebé sano, tener una buena capacidad funcional durante el embarazo, no tener molestias físicas..., e incluso, tener un buen estado de ánimo y apoyo social en estas etapas.

Los **beneficios** que pueden lograr las mujeres embarazadas que realizan un entrenamiento diseñado correctamente son:

- + Una mayor recuperación post-parto, consiguiendo una vuelta más rápida a la fuerza y composición corporal previos al parto.
- + Mejor condición física y cardiovascular.
- + Mayor funcionalidad física y mejoras en el estado de ánimo y autoestima.
- + Partos más cortos y menos problemáticos.
- + Menor probabilidad de sufrir de diástasis abdominal.



ACTIVIDAD FÍSICA

Teniendo claros los beneficios, estas son las pautas a tener en cuenta de cara a la incorporación de la actividad física durante el embarazo:

+ Se recomienda incluir algún tipo de **entrenamiento de fuerza** 2-3 veces a la semana, sin superar durante el primer trimestre intensidades del 90%, y, a partir de los 3 últimos meses, sin superar el 75%. Por ello, se deberán priorizar rangos de repeticiones elevados de 10 a 15 repeticiones.

Además, durante el trabajo de fuerza, se deberá favorecer el trabajo de glúteo (para mantener la pelvis en su lugar) y la espalda (para mantener una correcta postura corporal).

+ Es aconsejable **evitar realizar ejercicio en posición de decúbito supino (boca arriba)** tras el tercer trimestre (puesto que dificulta el retorno venoso por obstrucción de la vena cava).

+ También hay que **evitar realizar planchas frontales o laterales** a partir de los 6 meses, puesto que a estas alturas del embarazo el peso del bebé puede ejercer demasiada presión en el recto abdominal.

+ Durante el entrenamiento en el embarazo no se deberían alcanzar cotas máximas de fatiga ni situaciones de agotamiento.

+ Se recomienda favorecer **actividades dinámicas** como caminar o bicicleta estática.

+ Asimismo, es aconsejable **priorizar los ambientes estables** y evitar actividades en las que se puedan producir traumatismos abdominales y/o pérdidas de equilibrio, como pueden ser los deportes colectivos o los deportes de confrontación.

ACOMPañAMIENTO

En Onfitness desde el momento en que una de nuestras socias nos comunica que está embarazada, activamos un proceso en el que le acompañamos durante todas las etapas.

De 0 a 20 semanas:

- Realizamos una entrevista inicial para valoración su estado actual de salud.
- Le informamos sobre los cambios que se van a producir y cómo va a afectarle el ejercicio físico.
- Revisamos su programa de entrenamiento previo para adaptarlo y eliminar ejercicios contraindicados. en esta etapa.
- Trabajo específico para embarazadas

A partir de la semana 20:

- Entrevista para revisión de su programa para adaptaciones.
- Añadimos trabajo específico en el medio acuático para embarazadas.
- Programa de estiramiento y relajación.



Carolina Labaiga
Socia de Onfitness

En el primer embarazo no vine al gimnasio y si lo hice durante el segundo. Mi vitalidad, agilidad y sobre todo recuperación no ha tenido nada que ver. No he cogido tanto peso y después de 5 meses ya me encuentro casi totalmente recuperada. Lo mejor para recuperar mi figura, ha sido el trabajo de fuerza que he realizado en el gimnasio y que me han pautado los asesores técnicos.

Rocío Cuende
Socia de Onfitness

He realizado todo tipo de actividades dirigidas durante el embarazo: ciclo indoor, body pump, pilates. Creo que con el asesoramiento adecuado se pueden hacer casi todas las actividades dirigidas y la sensación de bienestar y vitalidad es genial. Además no me ha costado nada recuperarme y estar prácticamente como antes.

José Ignacio Zalba



La boca, clave para tener una cara bonita

¿Sabes qué es lo que caracteriza a la belleza?

La característica clave de la belleza es la normalidad, que representa la correcta funcionalidad y la salud. Por eso, inconscientemente nos atrae y somos hipersensibles a ella.

La forma de los huesos de la cara tiene su reflejo en el aspecto estético. La simetría facial es un indicador de BELLEZA.

La Naturaleza nos demuestra que existe un orden natural regido por leyes. Se llama Ley Natural a los fenómenos naturales que se repiten constantemente dadas ciertas condiciones necesarias. La vida es reconocible en la expresión “la función hace la forma”. Es un principio en el que la forma de un ser vivo está basada primordialmente en su función.

Las funciones de la boca representan un pilar fundamental en el desarrollo de la cara, que constituye una unidad morfo-funcional dinámica y cambiante que se va adaptando a las necesidades funcionales del individuo.

Las características en la forma facial, son la resultante del equilibrio neuro-muscular. La fuerza muscular desarrolla los huesos y los sostiene en el tiempo.

Cuando este equilibrio muscular se rompe por la alteración de funciones como la respiración, la masticación o la deglución,

que realizamos constantemente, la dirección de los huesos faciales se verá afectada y ocasionará variaciones en la simetría de la cara. De ahí que, nuestros rasgos faciales en las diferentes edades vayan alterándose. Los músculos de la cara pierden tono, fuerza e impiden un crecimiento equilibrado de los huesos que se alteran.

Algunas de las características faciales directamente relacionadas con la mala función de la boca son:

- Cara se tuerce o asimétrica: una nariz torcida u ojos que no están alineados, una oreja más alta que la otra, o mandíbula desviada.
- Cara plana donde los pómulos no son evidentes, ojeras, la nariz es más pronunciada, cae o se curva.
- Cara alargada, papada con falta de crecimiento y avance de los maxilares.
- Dientes torcidos y mal-oclusión.
- Piel más arrugada, menos brillo, con manchas, etc.

Un ejemplo de desequilibrio funcional fácil de observar es cuando comemos más de un lado que de otro, la cara se va

torciendo hacia el lado de la masticación. Otro simple, es como al respirar por la nariz se estimula el tercio medio facial, mientras que si lo hacemos por la boca los músculos pierden tono y fuerza entonces la cara se aplana, aparecen ojeras, la nariz se ve mayor, cae y tuerce.

Por otro lado al realizar estas funciones orales correctamente de forma regular se mejora la oxigenación de los tejidos y esto permite mantener una óptima irrigación sanguínea y drenaje linfático, lo que se traduce en menos ojeras y una piel más limpia, brillante, suave, con menos arrugas y manchas.

También la pérdida de dientes o las enfermedades de las encías como la periodontitis hacen que la cara se hunda por la pérdida de masa ósea de los maxilares. Además, las funciones se desequilibran, basta ver que si nos faltan dientes en un lado inevitablemente comeremos exclusivamente del otro.

Una dieta cocinada y blanda típica de entornos civilizados cortada con cuchillo y tenedor provoca poco ejercicio de masticación lo que se traduce en pérdida del tono muscular y el adelgazamiento de la piel le dan a la cara una apariencia flácida o caída. En algunas personas, las papadas caídas pueden crear la apariencia de un “doble mentón”.

La buena noticia es que a lo largo de la vida se pueden modificar las características, el tamaño y forma del rostro. A través de diferentes técnicas, ejercicios y aparatos se realiza un estímulo del sistema masticatorio-respiratorio para obtener una musculatura correctamente tonificada y simétrica.

Es una forma de gimnasia facial y de trabajo neural que no solo aporta beneficios estéticos, sino que también puede aliviar ciertos problemas como dolores de cabeza, dificultades en el habla, problemas articulares o cervicales, etc.

Durante toda la vida los músculos de la cara deben ejercitarse para no perder fuerza, tono y función. Unas medidas higiénicas caseras, sencillas que pueden realizarse de manera continuada para mantener una estética facial son:

- Cortar manzanas, bocadillos con los dientes anteriores.
- Masticar dieta dura alternativamente de forma unilateral alternando de lado.
- Respirar por la nariz.
- Tener colocada la lengua apoyada en el maxilar superior.

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo

www.capedental.net



PHB

imprescindibles

Siente
el *cuidado*
completo
de tu boca
con los
3 pasos de
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA





Primavera en la piel

La llegada de la primavera ha hecho que tengamos que adaptar nuestros cuidados a los cambios que esta estación trae a nuestra piel. Los cambios de temperatura, las primeras exposiciones al sol... te damos algunos consejos para hacer frente a la nueva estación y para preparar tu piel para el verano.

En primavera nuestra piel está sometida a muchos cambios. Se suceden días de calor con otros más fríos, con brisas, lluvia... Todo esto provoca cambios en los ácidos grasos de nuestra epidermis, haciéndola más sensible.

La primera en detectar estos cambios climáticos es nuestra piel por lo que hemos de tenerla perfectamente hidratada y protegida ante los agentes externos.

Además, llega el momento de aumentar las defensas naturales de la piel frente a las radiaciones solares y de cuidar de que disfrute de una perfecta hidratación.

En esta época salimos más, hacemos más actividades al aire libre, y hay zonas que especialmente están más desprotegidas, como el contorno de los ojos, cuello y escote.

Cuidado del contorno de ojos

La primavera y el verano hacen que la zona del contorno de ojos necesite de más cuidados. La zona del contorno de ojos es la zona de nuestro rostro que antes envejece debido a que la piel es mucho más fina y frágil, es entre 5 y 10 veces más fina que la del resto del rostro ya que es más pobre en elastina y colágeno.

En verano, las arrugas de esta zona se hacen más visibles debido al sol, tanto por la afcción de los rayos UVA cómo por la gesticulación propiciada por las molestias solares.

El cuello y el escote son también dos zonas que se van a ver muy expuestas en verano. Durante el invierno las hemos tenido tapadas, pero ahora llega el momento de aumentar la hidratación para protegerlas de los agentes externos.

Protección solar

El cuidado solar no es exclusivo del verano. En primavera comenzamos a salir más al aire libre, y tenemos que ser conscientes que debemos proteger nuestra piel en todo momento. Es muy importante utilizar cremas con un alto factor de protección solar incluso en la ciudad.

Utiliza una protección solar con una elevada concentración de antioxidantes. Te ayudarán a frenar el daño celular causado por las radiaciones UVA y UVB, especialmente en el rostro.

Una protección solar con antioxidantes contribuirá también a potenciar las defensas de tu piel evitando el envejecimiento prematuro y reduciendo la aparición de arrugas y manchas.

Aplica la protección después de tu crema facial. Recuerda que en estas primeras tomas de contacto con el sol, haciendo deporte o largos paseos primaverales, pensando que el sol de esta estación no daña, nuestra piel puede sufrir quemaduras que luego quedarán grabadas ya que, como bien sabemos, la piel tiene memoria.

La protección solar es nuestra mejor aliada para prevenir las tan temidas arrugas, así que, en primavera, bajo el maquillaje, hemos de aplicar siempre una crema con alto factor de protección.

Exfoliación

¡Renueva la piel! Usar un exfoliante facial y también corporal, es una buena opción para lucir una piel rejuvenecida, dejar a un lado la piel apagada del invierno y empezar a eliminar las pieles muertas.

La exfoliación fortalece la dermis, aporta elasticidad y suavidad a la piel y a la vez la hace más resistente al sol, lo que favorece el bronceado.

Antioxidantes y complementos alimenticios

El sol libera radicales libres lo que aumenta los signos del envejecimiento debido a la fragmentación del colágeno de la dermis.

Tomar antioxidantes los primeros meses de exposición al sol ayuda a preparar la piel de cara al verano y a que esté más fuerte frente a las agresiones solares.

Llevar una dieta rica en vitamina E y C es muy recomendable y para eso son grandes aliadas las frutas de temporada que aportan una gran cantidad de vitaminas a nuestro organismo.

Prepara tu piel para el verano

Si quieres poner tu piel a punto antes del verano recuerda que en las farmacias Sanifarma te ofrecemos un servicio de asesoramiento dermocosmético personalizado en el que analizamos las necesidades de tu piel y te proponemos el tratamiento más adecuado en tu caso.

Infórmate en tu farmacia Sanifarma o visita nuestra web:

www.sanifarma.com



TRANSFORMACIÓN ANTIEDAD ABSOLUTA DE LA PIEL QUEEN BEE

con tecnología patentada² de liberación controlada

QUEEN BEE, el tratamiento antiedad y regenerador absoluto para la piel. La quintaesencia vital de la colmena fusiona armoniosamente las propiedades rejuvenecedoras de la jalea real, con los efectos regeneradores y protectores del propóleo y la miel.

Gracias a su doble tecnología patentada de liberación controlada, con una difusión continuada y de larga duración, la piel se transforma visiblemente. En solo 8 días redescubre una piel más firme, luminosa y revitalizada mientras disfrutas de exquisitas texturas y aromas cautivadores.

APIVITA



x4 MÁS JALEA REAL¹



nuevo

97%
ORIGEN
NATURAL

ENVASE
RECICLADO⁴

EN SOLO
8 DÍAS

90%³

MENOS ARRUGAS
MÁS VOLUMEN
MÁS NUTRICIÓN Y LUMINOSIDAD



www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY

Primavera en la piel



CONTORNO DE OJOS RENEW 3 DE IOMA

Tratamiento antiedad global para los ojos que frena la aparición de arrugas y rellena las ya existentes.

Reafirma la estructura del tejido, estimulando la producción de colágeno y elastina. Elimina los signos de fatiga, disminuyendo las líneas de expresión y las arrugas y dejando la piel lisa e hidratada, iluminando la mirada.



BARIESUN FLUIDO ULTRALIGERO SPF50+ DE URIAGE

Fluido ligero sin perfume que aporta una protección muy alta contra los rayos UVA, UVB y los radicales libres. Su textura ultra fluida resistente al agua asegura una rápida absorción y un tacto seco.

Refuerza la barrera cutánea y el ADN queda protegido del daño producido por los rayos UV ¡Su formato bolsillo lo hace muy práctico para usar en cualquier ocasión!.



GOAH ELIXIR COLÁGENO MARINO

Fórmula única con la mayor concentración de colágeno marino hidrolizado puro al 95%. Indicado para todo tipo de pieles puesto que mejora la elasticidad, hidratación, arrugas, firmeza, rosácea....

Mejora considerablemente la textura de la piel por el aumento de la densidad de colágeno de nuestra piel. Ideal para tomarlo en cada cambio de estación.

Tomar 1 vial al día, preferiblemente por la mañana.



QUEEN BEE CREMA DE NOCHE DE APIVITA

La combinación de jalea real, propóleo y miel hará que nuestra piel se regenere e hidrate, reduciendo las arrugas y aumentando la firmeza.

Contribuye a la renovación celular, y atenúa las diferencias de pigmentación gracias a las enzimas de calabaza.

Un cuidado global antiedad. La piel se verá más jugosa aumentando la nutrición y la luminosidad.



PURE AGE PERFECTION DE SENSILIS

Maquillaje fluido que cubre las imperfecciones. Además, ayuda a regular el exceso de secreción sebácea y a disimular los poros gracias al zinc. Contiene también ceramidas y niacinamida, que aporta hidratación y repara la barrera cutánea.

Tiene un acabado luminoso, pero sin brillos. Aplica una pequeña cantidad directamente con las manos. Evita las esponjas ya que su uso prolongado puede ser una fuente de bacterias.



CREMA EXFOLIANTE CORPORAL DE URIAGE

Doble acción en la exfoliación, elimina las células muertas y además tonifica.

Combina microperlas de glucolactona, un ácido que consigue una exfoliación química con acción antioxidante y antiedad y sílice. Contiene también crema de coco que aporta suavidad e hidratación en todo tipo de piel, incluso las más sensibles.



UNICTHERMO SONIC 2.0 DE UNICSKIN

Cepillo limpiador facial inteligente. Gracias a su tecnología sónica con calor y a la tecnología sónica intermitente/vibratoria permite limpiar el rostro y tratar y prevenir las arrugas tanto del rostro como del cuello.

Recomendado para todo tipo de pieles (incluso las más sensibles), ofrece resultados visibles desde la primera sesión.



CREMA DENSE AGAIN DE MC

Regenerante y reafirmante. Crema comodín de cuidado para las arrugas en pieles maduras.

La puedes utilizar mañana y noche. Redensifica y rellena arrugas. Su complejo de ceramidas y péptidos mejora el tejido para que aparezca más firme.



Nutricosmética

Prepárate
para el

SOL

La **nutricosmética** es una gran aliada, no sólo para lograr un bronceado más bonito y más duradero. sino también y sobre todo, para proteger nuestra piel frente a la radiación.

Diferentes estudios han demostrado que la llamada nutricosmética solar logra una disminución de la inflamación y el daño molecular de la piel tras la exposición al sol.

También resulta muy útil en la prevención de manchas y arrugas producidas por el sol, que acelera el envejecimiento de la piel.

Se trata de **complementos alimenticios vía oral** que favorecen de algún modo nuestra belleza por los activos y nutrientes que contienen (extractos de plantas, oligoelementos o vitaminas).

No sustituyen a la protección solar tópica (las cremas que nos aplicamos antes de la exposición), sino que la complementan.

Para beneficiarte de las propiedades de estos suplementos, es necesario empezar a tomarlos entre quince días y un mes antes de

empezar con los baños solares. Aunque has de tener en cuenta que también puedes recurrir a ellos en cualquier época del año, sobre todo si tomas medicación que sea fotosensible (antiinflamatorios, antibióticos, anticonceptivos...) o si estás en tratamientos fotosensibles (post láser, peelings, retinoicos, etc.).

Entre las opciones disponibles destacamos dos:

Goah solar, un complemento alimenticio a base de cúrcuma, granada, polypodium leucotomos, uva y vitaminas que lo convierten en un potente antioxidante. Actúa como un protector solar y previene la aparición de manchas o lesiones producidas por los rayos UV. Además, ayuda a prevenir la osteoporosis y mejora la salud y el rendimiento de huesos y músculos.

Heliocare 360° de Cantabria Labs. Incorpora Fernblock®+, que ha demostrado una gran actividad y eficacia fotoimmunoprotectora, antioxidante y reparadora del daño frente a UVB, UVA, visible e infrarrojo. Su fórmula ayuda a prevenir el fotoenvejecimiento, las manchas y otras alteraciones cutáneas derivadas de la exposición solar en todo tipo de pieles.

Naturalmente



El cuidado del cabello con productos naturales tiene muchas ventajas. Además de que son biodegradables, no contienen agentes químicos y esto hace que puedan ser utilizados frecuentemente garantizando la salud de tu pelo y previniendo la sequedad y la caída capilar.

Cuidado Capilar

Estas son algunas de las ventajas que ofrecen los productos naturales para el cuidado del cabello:

- Contribuyen a mejorar el medioambiente, ya que son productos biodegradables que no contaminan el entorno.
- Su uso es seguro en personas con tendencia a alergias e hipersensibilidad en cuero cabelludo, niños, personas en tratamientos oncológicos, etc.
- Al eliminar los agentes químicos, nuestro cabello estará más sano.
- Previenen tanto la caída, como sobre todo la sequedad del cabello, al estar libres de siliconas y otras sustancias agresivas se pueden aplicar con mayor seguridad.
- Combaten en su mayoría la caspa, ya que los activos antimicrobianos de las plantas y sus propiedades limpian y regulan el pH.
- No contienen sulfatos, toxinas ni otros agentes perjudiciales para tu pelo. Los productos para el cabello que están compuestos en su mayoría por productos químicos, dan un resultado superficial inmediato, es decir, tu pelo se ve bonito nada más lavarlo, pero a largo plazo tu cabello se irá deteriorando cada vez más.

En cambio, con el uso de productos cosméticos para el cabello naturales u orgánicos, el proceso es al contrario, cuanto más lo uses más bonito se verá. No será de forma inmediata, pero a largo plazo tu pelo ganará en salud y eso se reflejará en su brillo y fuerza, en definitiva, en un aspecto realmente saludable.

Desde las farmacias Sanifarma te ofrecemos dos gamas que harán que tu cabello luzca más bonito de una manera natural.

CUIDADO CAPILAR DE APIVITA

Productos sin sulfatos con un compromiso real con el cuidado del cabello y del medio ambiente. Este compromiso está también reflejado en su selección de materias primas y en el desarrollo de los productos.

Cada materia prima se evalúa frente a las potenciales preocupaciones sobre la seguridad del cabello y el impacto ambiental. Cubren desde champús de cuidado diario hasta soluciones a diferentes patologías, mascarillas y prechampús que cuidan nuestro cuero cabelludo. Su producto estrella es el tratamiento a base de ácido hialurónico champú+ mascarilla.

NUEVA LÍNEA VEGANA DE TRICOBELL

Además de tener su formulación con activos de origen natural, tiene todos los SIN: sin siliconas, parabenos, sulfatos, alérgenos, colorantes y a eso se añade el cruelty free.

Son productos para toda la familia y aptos para todo tipo de cabello y cuero cabelludo. Contienen queratina hidrolizada y proteínas de soja para ayudar a la reparación de las fibras capilares de raíz a puntas. Productos hidratantes y nutritivos, también indicados para pacientes en tratamientos oncológicos o necesidades concretas (curly, por ejemplo). Puedes elegir cuidado para la sensibilidad, la nutrición, el color o los cabellos frágiles y débiles.



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.



Ildelina Blanco Ruiz

FARMACIA ILDELINA BLANCO

Zubiarte, 26. Huarte (NAVARRA)



Ana Garisoain Otero

FARMACIA ANA GARISOAIN

Real, 27. Noain (NAVARRA)

... Elena García (40 años):

Tengo alergia a las gramíneas y los meses de primavera tengo congestión nasal, tos, estornudos y picor en los ojos ¿Cómo puedo combatir estos síntomas?

R.- Los antihistamínicos orales constituyen el tratamiento más común. Como alternativas naturales tenemos preparados con aceites esenciales, hongos y plantas medicinales que pueden usarse solos o como refuerzo del medicamento y que no producen somnolencia.

Para los **síntomas nasales** de la alergia recomendamos usar a diario agua marina hipertónica para mantener la nariz limpia y libre de alérgenos. Si además hay picor, podemos usar un spray descongestionante con aceites esenciales. También existen otras opciones de spray con medicamento vasoconstrictor, de acción muy rápida (solo debe usarse 3-4 días) y spray con corticoide antiinflamatorio.

Para los **síntomas oculares** contamos con lágrimas artificiales con ácido hialurónico, para eliminar los alérgenos del ojo. También, gotas con productos naturales como eufrasia y camomila para tratar la irritación. Y en medicamentos, los colirios vasoconstrictores o antihistamínicos.

También es fundamental la **dieta**: la alergia es una respuesta inmunológica exagerada que produce una liberación de histamina y con ella inflamación. Por eso hay que llevar una dieta antiinflamatoria, basada en vegetales, con grasas saludables, fibra y eliminando los azúcares y harinas refinados y lácteos. Y para aumentar la eliminación de la histamina del cuerpo, hay que mejorar la función del hígado, órgano de limpieza de las toxinas

... Sara Sánchez (45 años):

Tengo tres hijos de diferentes edades ¿Cómo escojo el protector solar? ¿Puedo usar las cremas de protección solar que me sobraron del año pasado?

R.- En los envases suele indicar el periodo de uso recomendado, que puede oscilar entre los 6 y los 12 meses. También hay que tener en cuenta si se han conservado de forma adecuada (lejos de fuentes de calor y bien cerrados).

Respecto a la crema solar, debemos considerar las **características y tipo de piel** de cada miembro de la familia. Por ejemplo, para los adolescentes optaremos por una crema oil free y fácil de extender, mientras que para los niños de menos de 12 años se recomienda elegir una crema que no les pique, que se adapte a la piel infantil y que sea resistente al agua.

Y para ti que te preocupa el tema de las manchas, puedes escoger una **crema de protección total**, con propiedades antiedad y si quieres con color para tener un efecto buena cara.

Para reforzar la protección de toda la familia, puedes recurrir a los **suplementos orales** para preparar la piel y potenciar su protección, sobre todo de cara a las primeras exposiciones o a los días en los que los niños están todo el tiempo al sol.

Otro punto que habrá que tener en cuenta es el tipo de radiación frente a la que nos protege una crema (UVB, UVA...). Siempre es mejor optar por un **protector de amplio espectro**.

ioma
PARIS

EL DÚO SENSORIAL ÚNICO
PARA UNA PIEL UNIFORME Y LUMINOSA

Nettoyant Exfoliant Lumière
& Masque Nuit Lumière



Nº1 de la Cosmética Personalizada*

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA

ANSOAIN

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

BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264 
Leguía, 31

BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier 948 354 000 
Etxaburua, 10

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

BURLADA

Úriz Peman, M^a Dolores 948 131 353 
Ronda de las Ventas, 11

CINTRUÉNIGO

Martínez Fernández, Carla 948 812 015 
Ribera, 4

ESTELLA

Hernández González, Cristina 948 546 534 
Paseo Inmaculada, 70

Torres Echeverría, M^a José 948 546 284 
Espoz y Mina, 1

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009 
Burundabide, 3

EULATE

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

FUNES

Cantó Martínez, M^a Luisa 948 754 534 
Avda. de Peralta, 9

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina 948 332 175 
Zubiarte, 26

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga 948 637 269 
Plaza Bittiria, 3

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio 948 695 202 
Augusto Echeverría, 36

MILAGRO

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

NOAIN

Garisoain Otero, Ana 948 318 059 
Real, 27

OLITE

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

PAMPLONA

Autobuses (Leyre Atozqui) 948 213 107 
Estacion de Autobuses

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

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

M^a J. Garralda-B. Fernández de Aguirre 948 136 783 
Joaquin Beunza, 39

Farmacia Heras 948 234 079 
Pico de Ori, 8

Farmacia Izarbe 948 591 878 
Adela Bazo, 10

Galea Tabar, Leyre 948 170 507 
M^o de Urdax, 23.

García Lipuzcoa, Adriana 948 244 376 
Navarro Villoslada, 12

Jáuregui Nazabal, Clara 948 231 733 
Conde de Rodezno 13

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 Olaso, 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 Gordo, Ana Elisabet
Pza. Elizondo, 6 943 590 802

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo
San Francisco 54 943 275 448 

Farmacia Olano
Dr. Marañoñ, 34 943 219 412

TOLOSA

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

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zalao 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

Optiben

Cuidamos tu mirada

