

Sanifarma

JULIO 2022



farmacias a tu servicio

26

Fotoprotección

***Bulos sobre
fotoprotección***

Falsos mitos en
protección solar

4

***Biomimetic
Dermocosmetics***

I+D en tu piel

9

***Cuidados
after sun***

Repara tu piel y tu pelo

14

***20 Aniversario
Sanifarma***

Celebración de las
farmacias del Grupo

18

PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAPIC

Protégete durante TODO EL VERANO



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.

ÍNDICE

- PROTECCIÓN SOLAR** 4
 Bulos sobre protección solar
- I+D EN TU PIEL** 9
 Biomimetic Dermocosmetics
- COLÁGENO, ALIADO EN VERANO** 11
 Extra de nutrientes para la dermis
- SALIVA, REGULADORA DEL ESTRÉS** 12
 Colaboración Capdental
- CUIDADOS AFTER SUN** 14
 Consejos para reparar tu piel y tu pelo
- 20 ANIVERSARIO** 18
 Celebración de las Farmacias Sanifarma



**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

Depósito Legal: NA 550-2016



Asun Martín Sedano
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Llega el verano y la **protección solar** se convierte en la gran protagonista de las consultas en la farmacia. En este número aclaramos algunas de las dudas más frecuentes que se plantean en la farmacia y desmontamos los bulos más extendidos sobre este tema.

Los **cuidados tras la exposición al sol** constituyen otro de los temas de este número, con consejos y recomendaciones para reparar la piel y el cabello y compensar la deshidratación a la que se ven sometidos durante los meses del verano.

En este número entrevistamos también a Pedro García Belenguier, Director General de **Biomimetic Dermocosmetics**. Este laboratorio español, con el que hemos empezado a colaborar recientemente, apuesta por la innovación aplicada a la dermocosmética y ha patentado crosspolymer Yalic, un polímero que hace que los activos lleguen a las capas más profundas de la dermis, mejorando notablemente los resultados de los tratamientos.

Esta nueva colaboración se enmarca en la búsqueda continua de SANIFARMA de productos y servicios innovadores en el campo de la dermocosmética y, por supuesto, de la salud.

Otro de los artículos que encontraréis se refiere a la celebración del **XX Aniversario de Sanifarma**. El pasado 12 de junio pudimos por fin celebrarlo con las farmacias del grupo en una jornada festiva en la que aprovechamos para intercambiar experiencias y reforzar nuestra creencia de que juntos somos más fuertes y estamos mejor preparados/as para ofrecer la mejor atención posible.

¡Queremos aprovechar también estas líneas para deseáros un feliz y saludable verano!



Sanifarma

BULOS *sobre* fotoprotección



La protección frente al sol es uno de los temas que más dudas suscita entre las personas que cada día acuden a la farmacia. De hecho, existen muchos bulos en torno a este tema, como que si usas un factor de protección solar alto no te bronceas o que no hace falta usar fotoprotección si estás a la sombra. Te aclaramos algunos de los bulos sobre fotoprotección más extendidos.

Todos los FPS protegen igual

✗ FALSO

El Factor de Protección Solar (FPS o SPF) indica el tiempo máximo que puedes estar expuesto/a al sol sin quemarte. Por ejemplo, si habitualmente tardas diez minutos en empezar a quemarte y utilizas un FPS30, esto hará que alargues ese tiempo "seguro", multiplicándolo por 30 (tardaríamos 300 minutos).

El indicador, eso sí, mide la protección frente a los rayos UVB, que son los que producen la quemadura solar; no frente a los UVA.

Y otra cuestión a tener en cuenta es que hay muchos factores que pueden alterar el valor del FPS: el tipo de filtro, su capacidad de penetración cutánea, resistencia al agua y, sobre todo, su correcto modo de aplicación.

En este último sentido, el estudio "**Estudio Cinfasalud sobre percepción y hábitos de salud de la población española en torno a la fotoprotección**" destaca que solo el 2,5% de la población se aplica correctamente la crema de protección solar. Es decir, poniendo la crema de protección solar 30 minutos antes de la exposición y renovándola cada dos horas o tras el baño (secando bien la piel antes).

Es lo mismo “waterproof” y “water resistant”

✗ FALSO

Las cremas de protección solar “waterproof” son más resistentes frente al agua que las “water resistant”. Mientras que las primeras mantienen su nivel de protección después de 80 minutos en el agua las resistent sólo lo hacen durante la mitad de tiempo, 40 minutos.

Y no olvides en cualquier caso, reponer la crema tras el baño, después de secar la piel de forma adecuada.

Lo mejor es usar la misma crema de protección solar para toda la familia

✗ FALSO

A pesar de que cada miembro de la familia tendrá unas necesidades de protección solar diferentes, existe un consejo general para todos/as: usar un FPS de amplio espectro (que proteja tanto de los rayos UVB como UVA) de al menos 30.

Hay que tener en cuenta que cada miembro de la familia tendrá un fototipo, un tipo de piel y unos hábitos de exposición diferentes. Por ejemplo, un adolescente con piel grasa y que pasa mucho tiempo en el agua necesitará una solución **oil free y water resistant**, mientras que una mujer de piel seca y con manchas en la piel va a tener otro tipo de necesidades.

Otro consejo a tener presente es que un adulto puede utilizar un protector infantil pero no al revés. La epidermis de los niños es más fina y por lo tanto más permeable, con lo que el riesgo de reacciones alérgicas e irritaciones es mayor.

Eso sí, el solar de niños con sus filtros físicos va a hacer que las texturas sean más densas y el efecto en nuestra piel sea más blanquecino, algo que habitualmente no suele gustar a los adultos.

Los bebés de menos de seis meses no deberían exponerse al sol

✓ VERDADERO

Los bebés de menos de seis meses no deberían de exponerse al sol en ningún caso. A partir de esas edad, y hasta los tres años, pueden empezar a tener contacto con el sol y en estos casos se recomienda utilizar filtros físicos, que protegen frente al sol pero reflejando los rayos con un efecto pantalla.

Esta es la principal ventaja de los filtros físicos frente a los filtros químicos, que actúan al ser absorbidos por la piel por lo que pueden resultar perjudiciales en organismos y sistemas inmunitarios en desarrollo como los de los niños tan pequeños. Eso sí, ten en cuenta que son más densos y difíciles de extender.

En niños/as de más de 3 años es mejor optar siempre por factores de protección muy altos, 30-50, hipoalérgicos y con alto grado de resistencia al agua. Es muy importante evitar las quemaduras solares en la infancia ya que la piel tiene memoria y según estiman los dermatólogos el 80% de la radiación solar que recibimos lo hacemos antes de cumplir los 18 años.



Existe la alergia al sol

✗ FALSO

La llamada “alergia al sol” no es una alergia como tal sino que engloba diferentes reacciones alérgicas que requieren de la exposición solar para su aparición. Esta producida sobre todo por perfumes, medicamentos y filtros solares que sensibilizan a la piel frente al sol.

Los principales síntomas son: enrojecimiento, picazón o dolor, descamación, costras o sangrado, ampollas, ronchas, etc.

La mejor forma de prevenir la llamada “alergia al sol” es hacer una exposición progresiva, utilizar un FPS 50+ y evitar sustancias fotosensibilizantes como medicamentos tópicos, perfumes o cremas solares de calidad insuficiente.

Las cremas solares caducan

✓ VERDADERO

En el caso de que el envase no esté abierto y que la hayamos conservado bien (en un lugar seco y sin ser sometida a cambios bruscos de temperatura) sí que podríamos usarla este verano.

Si abrimos el envase el verano pasado, en la mayoría de los casos la eficacia se perdería entre 6 y 12 meses después de la fecha de apertura. Lo indicará el propio envase. Pasado ese tiempo, no se garantiza que siga ofreciendo la protección.

En cualquier caso, hay que observar el estado del producto, olor, color, textura diferente... Y, caso de que se observe cualquier anomalía, desechar la crema, independientemente del tiempo que haya pasado desde que la abrimos.

Basta con ponerse poca cantidad de crema

✗ FALSO

La mayoría de las personas usa menos cantidad de crema de protección solar de la necesaria. Sobre todo, dejando zonas desprotegidas (las orejas, el cuello...) y no renovando la crema con la suficiente periodicidad (cada dos horas).

Para obtener el nivel de protección indicado en el envase, hay que aplicar una cantidad generosa, el equivalente a una pelota de ping pong, alrededor de 30 ml. Se calcula que un envase de 200 ml debería servir para entre ocho y diez aplicaciones.

Si usas un spray tendrás que calcular entre ocho y diez pulverizaciones.

Y, muy importante, no dejes de aplicar la crema de protección solar en “las zonas olvidadas”: orejas, nuca, dorso de las manos, ingles, interior de las rodillas y pies.

Si estoy a la sombra o está nublado no necesito fotoprotección

✗ FALSO

Aún estando en la sombra se está expuesto al daño solar. De hecho, incluso a la sombra puede percibirse hasta el 80% de la radiación ultravioleta (UV) por reflexión.

En lo que respecta a las nubes, se estima que en un día totalmente nublado, llega a la superficie alrededor del 40% de la radiación ultravioleta.

La protección solar se aplica antes del maquillaje

✓ VERDADERO

Si vas a maquillarte tienes que tener en cuenta que el orden adecuado para tu rutina de belleza sería el siguiente: primero limpieza facial, tónico, sérum y a continuación, crema hidratante, protección solar y por último, el maquillaje.

Si uso un autobronceador estoy más protegido/a frente al sol

✗ FALSO

Los autobronceadores no protegen frente al sol, dado que no estimulan la melanina. Deberás usar el factor de protección solar adecuado a tu fototipo, tipo de piel y hábitos de exposición.

Ten en cuenta que no se recomienda tomar el sol al menos hasta 24 después de aplicar el autobronceador, especialmente en el caso de que tu piel sea sensible.

Puedo usar la misma protección para la cara y para el cuerpo

✗ FALSO

Bueno en realidad, aunque puedes hacerlo, no es lo recomendable. La piel del rostro y la del cuerpo tienen características y necesidades diferentes.

En el caso de la protección solar facial, es muy importante que contenga protección, además de frente a los rayos UVB frente a los rayos UVA. Estos últimos, penetran en las capas más profundas de la dermis y destruyen el colágeno y la elastina acelerando el envejecimiento de la piel.

Y otro aspecto diferencial es la textura. Las cremas de protección solar para la cara son más ligeras, con efecto mate y de rápida absorción. Mientras que las del cuerpo son más untuosas y densas, lo que puede provocar brillos y la aparición de granitos si se usan en el rostro.

BEE SUN SAFE FLUIDO INVISIBLE DE APIVITA

Alta protección frente a distintos tipos de radiaciones, incluida la luz azul. Muy resistente frente al agua, el sudor y la arena, con una textura ligera y de fácil aplicación.



BE+ SKIN PROTECT GEL CREMA SPF50+ DE CINFA

Gel crema corporal y facial apto para toda la familia. Se extiende y absorbe con facilidad y no es graso, por lo que está recomendado también para pieles grasas o con tendencia acnéica. Deja la piel mate, aterciopelada y suave gracias a su formulación Be+ Dry Touch.

BARIESUN CREMA SPF50+ DE URIAGE

Previene el daño celular y el fotoenvejecimiento causado por los rayos UVA y UVB y la luz azul. Textura ligera y agradablemente perfumada que garantiza un acabado invisible. Esta crema proporciona una alta seguridad y tolerancia.



GOAH SOLAR

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.



HELIOCARE 360° PIGMENT SOLUTION FLUID SPF 50+

Fluido fotoprotector ultraligero para prevenir y corregir las hiperpigmentaciones solares y unificar el tono de la piel. Su composición antipolución y despigmentante ayudan a prevenir y corregir las hiperpigmentaciones y manchas solares.



Propuestas de fotoprotección

PBT
biomimetic
DERMOCOSMETICS



PREMIOS T
TELVA
BELLEZA 2022

PREMIO PRODUCTO MÁS INNOVADOR

Los Premios Telva de Belleza 2022 han concedido el Premio al Producto Más Innovador a las **Pre Bases de Biomimetic**.

INSIDE
YOUR
SKIN

www.biomimeticdermocosmetics.com



FORMULACIÓN
EXCLUSIVA



I+D

en tu piel

PEDRO GARCÍA BELENGUER

Director General de Biomimetic Dermocosmetics

En la búsqueda continua de productos y servicios innovadores, tanto en el campo de la salud como en el de la dermocosmética, Sanifarma ha iniciado una colaboración con Biomimetic Dermocosméticos, un laboratorio con sede en Valencia que ha apostado por la distribución exclusiva a través del canal farmacia. Hablamos con Pedro García Belenguer, su director general, sobre el valor diferencial de la firma y sus principales retos para el futuro.

Revista Sanifarma.- ¿Cuál cree que es la mayor aportación de Biomimetic a la dermocosmética farmacéutica?

Pedro García Belenguer.- Biomimetic Dermocosmetics es un laboratorio de dermocosmética, exclusivo del canal farmacia, que ha venido a aportar un verdadero avance en los tratamientos dermocosméticos.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo lo han conseguido?

Pedro García Belenguer.- Gracias a nuestra patente mundial, española, **Crosspolymer Yalic**. Se trata de un polímero entrecruzado, formado por ácido hialurónico, ácido poliglútamico (4 veces mayor poder de hidratación que el ácido hialurónico) y lisina. Además, es biocompatible, biodegradable y 100% activo, lo que se refleja en su tolerancia, incluso en las pieles más sensibles y reactivas.

Este Crosspolymer Yalic nace en el mundo de la medicina,

en áreas terapéuticas punteras como oncología, inmunología, dermatología,... y Biomimetic lo ha adaptado a la dermocosmética para conseguir ese avance en los tratamientos tópicos.

Revista Sanifarma.- ¿Y cómo actúa este Crosspolymer Yalic?

Pedro García Belenguer.- Permeando las capas más profundas de la piel, hasta ahora infranqueables por productos cosméticos, gracias a que mejora la microcirculación inter e intracelular, lo cual permite a los activos cosméticos penetrar hasta la capa basal.

Es precisamente en las capas más profundas de la piel donde son realmente eficaces al actuar sobre las células que nacen en esa zona y están más vivas, dinámicas y receptivas para sacar el máximo partido a los activos. Lo que se traduce, en definitiva, en una mayor eficacia de los tratamientos y de sus resultados.

Revista Sanifarma.- Biomimetic ha recibido recientemente el Premio Telva Belleza 2022 al producto más innovador por sus prebases. ¿Está la I+D en el ADN del laboratorio? ¿Cuál es el valor diferencial de Biomimetic respecto a otros laboratorios?

Pedro García Belenguer.- Hemos recibido el Premio Telva Belleza 2022 al producto más innovador para nuestras Prebases, que son una nueva categoría en dermocosmética, creada por Biomimetic.

Las Prebases son un pre-tratamiento que va a preparar la piel para obtener la máxima eficacia del tratamiento que vamos a aplicar posteriormente. ¿Y cómo actúan? Permeando las capas más profundas de la epidermis, nutriendo, hidratando y regenerando las células de la epidermis para que estén más dinámicas y receptivas para que los activos cosméticos que vamos a aplicar obtengan la máxima eficacia.

Son como un booster o potenciador de la acción del tratamiento posterior, siendo cada prebase, en su categoría particular, eficaz en esa indicación.

Revista Sanifarma.- ¿Qué características tiene el catálogo de productos de Biomimetic?

Pedro García Belenguer.- En Biomimetic hemos desarrollado nuestro Vademecum pensando en las necesidades de la farmacia, intentando disponer de la cantidad de productos justa para dar respuesta a la mayoría de las necesidades dermocosméticas que se tiene en el día a día y disponer de protocolos fáciles de recomendar.

De esta manera, con sólo 14 referencias podemos recomendar protocolos completos de limpieza, prebase, tratamiento y fotoprotección, aportando todos los productos diferenciación respecto a otras alternativas cosméticas, e incluyendo todos ellos nuestra patente mundial Crosspolymer Yalic.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo ve el futuro de la dermocosmética?

Pedro García Belenguer.- Pienso que en esta categoría la farmacia debe de diferenciarse de otros canales y ofrecer productos innovadores, con valor diferencial, orientados a resultados y con una buena relación calidad-precio.

Esto es lo que avala una recomendación de calidad, con el sello de la farmacia, y lo que la diferencia de otros canales, y lo que va a calar en el consumidor, que sabe que en la farmacia, y no en otro lugar, va a encontrar la mejor recomendación para satisfacer su necesidad y obtener mejores resultados.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los ejes del plan estratégico de la compañía para los próximos años?

Pedro García Belenguer.- El futuro de Biomimetic pasa por seguir investigando, innovando, para lanzar productos punteros que vengán a cubrir alguna necesidad a la que hoy no podamos cubrir, siempre buscando la diferenciación/innovación orientada a la eficacia.



BIOMIMETIC

Biomimetic Cosmetics es un laboratorio español con sede en Valencia, centrado en la investigación y la innovación dermocosmética para ofrecer las mejores soluciones a los problemas más exigentes de la piel.

Apuesta por el I+D+I, Biomimetic nació con la sinergia perfecta: la experiencia de la farmacéutica valenciana, emprendedora, especialista en farmacia y dermocosmética María Palop Boix junto con la de PTS Polypeptide Therapeutic Solutions, empresa especializada en la síntesis a medida de polipéptidos para la industria farmacéutica, cosmética y biotecnológica. A día de hoy Biomimetic pertenece al grupo GdC Beauty Group, con 60 años de experiencia en el sector de la cosmética profesional.

Las Pre Base Treatment, surgidas de la investigación que impulsa Biomimetic y Polypeptide Therapeutic Solutions, son soluciones únicas por su actividad, formulación, penetración y biocompatibilidad. Las Pre Base Treatment regeneran las células de la piel desde el interior hasta el exterior. Una nueva forma de cuidar tu piel, "inside your skin".

Más información:

www.biomimeticdermocosmetics.com



Durante los meses de verano la piel se ve mucho más expuesta y requiere de un cuidado extra para mantenerse sana e hidratada. Los rayos ultravioleta afectan negativamente a la salud de la piel en sus capas más internas y también en las capas más externas. Pueden producir manchas, quemaduras, envejecimiento prematuro y flacidez.

En este sentido, es vital, además de utilizar una buena protección diariamente, aportarle un extra de nutrientes a nuestra dermis. ¿Cómo conseguimos esto? Con un buen suplemento de colágeno hidrolizado.

El colágeno es una proteína que se encarga de dar estructura a la piel, siendo uno de los principales factores para una piel joven. Con el tiempo vamos generando cada vez menos colágeno y este aporte extra es un firme aliado antiedad. ¡Por eso lo tomamos todo el año!

Laboratorios Goah Clinic cuenta con dos fórmulas de colágeno marino hidrolizado muy completas, que además de dicha proteína, se acompañan de ingredientes tan vitales para la piel como los péptidos de elastina (perfectos compañeros del colágeno ya que mejoran su síntesis), el ácido hialurónico, la astaxantina y la coenzima Q10, vitaminas y minerales.

Más allá de la composición de las fórmulas que elige Goah Clinic, desde el laboratorio insisten en que además de la cantidad de colágeno, hay que tener en cuenta su procedencia, su estado molecular, su calidad y la de los ingredientes que lo acompañan. Todo ello será determinante para su eficacia.

Colágeno

Tu aliado en verano

Desde Laboratorios Goah Clinic nos recomendamos un tratamiento intensivo para este verano: su Elixir Colágeno Marino, una fórmula bebible con la mayor concentración de colágeno marino hidrolizado del mercado (10 g.) al 95% de pureza, que se encargará de cuidar nuestra piel aportándole hidratación y elasticidad, además de un potente efecto antioxidante.



GOAH
CLINIC

ELIXIR

COLÁGENO MARINO

TU NUEVO ALIADO ANTIEDAD AHORA ES BEBIBLE

25% más de elasticidad
tras 1 mes de tratamiento*

28% más de hidratación
tras 8 semanas de tratamiento*



José Ignacio Zalba



Saliva

analgésica y reguladora del estrés emocional

Desde siempre se conoce la importancia de la saliva para la digestión, o la salud de la boca, pero es en las últimas décadas cuando la neurobiología ha investigado su importancia para la regulación del sistema nervioso (SN). Es un marcador biológico que indica el estado del sistema nervioso autónomo (SNA).

El estrés es un desequilibrio del SNA mantenido en el tiempo entre sus ramas simpática y parasimpática. Una boca con saliva muestra una persona saludable, donde todos los mecanismos de protección están funcionando, donde el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP) pendulan en equilibrio (lo que evita algún anclaje predominante que desequilibre el SNA)

Durante la estimulación simpática predomina el estrés, el miedo y la ansiedad, y se estimulan las glándulas suprarrenales (liberan cortisol y adrenalina). La producción de saliva se reduce, está viscosa, poco fluida, rica en componente mucoso. La boca se seca producto de la adrenalina originada por este estrés.

Las consecuencias de este estado estresante en cuerpo y mente producen síntomas físicos como: aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, de la presión arterial, la sudoración, dilatación de las pupilas, inhibición de las funciones digestivas, acción de mecanismos inflamatorios, o estados emocionales alterados.

Mientras, el sistema nervioso parasimpático contrarresta la acción simpática para la reducción del estrés produciendo una secreción salival abundante, acuosa, rica en amilasa y mucinas. Se ponen en marcha todas las estrategias naturales de protección y reparación del cuerpo, se potencia al máximo el sistema inmunológico y el digestivo.

El desequilibrio prolongado del SNA con anclaje simpático en estrés, también produce secuelas derivadas producto de un exceso de inflamación que afectan a las articulaciones, o bien fenómenos asociados con el aumento de la hiperexcitabilidad al dolor y fatiga.

La saliva humana contiene opiorfina que es un potente analgésico producido por el propio organismo, hasta seis veces más potente que la morfina calmante del dolor. En concreto, facilita la entrada en escena de unas sustancias (situadas en la superficie de las células de tejidos nerviosos) que son las encargadas de 'apagar' distintas señales de información sensorial.

Este mecanismo podría facilitar las respuestas adaptativas ante estímulos que supongan amenazas, potenciando en humanos el control de la percepción del dolor y de los estados de ánimo.

El cuerpo constantemente manda información al cerebro y este responde en consecuencia. Si en la boca hay saliva envía estímulos fisiológicos al SN, entonces su respuesta será fisiológica de calma y al contrario. Por tanto, se ha visto que una forma sencilla de re-equilibrar ambas divisiones del SNA, es modificando el estímulo de la boca a través del aumento la cantidad de saliva, lo que va a activar la rama parasimpática para modificar la respuesta al estrés y al dolor.

Si no hay lesión estructural de las glándulas salivares es posible estimular su secreción. En el caso de existir un déficit salivar funcional como la respiración oral, ser roncador, algún problema de salud general o medicación que interfiera en la correcta producción de saliva, se hace necesaria la evaluación por el dentista.

La medida del nivel salival es una práctica habitual en la clínica dental. Existen pruebas para la evaluación del flujo salival, tanto estimulada como no estimulada, o test de sialometría, que es un procedimiento que tiene como objetivo medir la cantidad de saliva que produce una persona en un tiempo determinado, tanto basal o en reposo como con estímulos exógenos.

El flujo salival no estimulado es de 0,3 a 0,4 ml/min, mientras que la tasa estimulada normal es de >1 ml/min.

Algunas medidas sencillas para favorecer una estimulación adecuada y constante en un individuo sano son:

- Una correcta hidratación.
- No fumar, beber alcohol o cualquier hábito tóxico.
- Evitar o reducir todo lo que reseca la boca, como café, te, bebidas gaseosas, picante o alimentos muy salados.
- Respirar por la nariz.
- Estimulación cognitiva: al pensar en un limón provoca segregación de saliva.
- Estimulación mecánica: masticación de alimentos, chupar caramelos duros sin azúcar (no recomiendo los chicles como mecanismo habitual porque exprime las glándulas salivales y favorecen la función unilateral).

El respirar por la nariz también estimula el bulbo olfatorio, que es uno de los inhibidores de la amígdala principal, regulador del miedo y la ansiedad, lo que se traduce en una mejor respuesta emocional.

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



after SUN

Después de tomar el sol resulta indispensable hidratar y reparar, tanto la piel como el cabello. Además del sol, el salitre del mar y el cloro de las piscinas agreden nuestra piel y nuestro pelo, deshidratándolos. Te damos algunos consejos para cuidarlos después de las exposiciones.

Los cuidados “after sun” o posteriores a la exposición al sol son igual de importantes que la fotoprotección. Están dirigidos a compensar la deshidratación que se acentúa en verano y a reparar los daños provocados tanto por los rayos ultravioleta como por otros agentes externos, como el cloro o el salitre.

CUIDADO DE LA PIEL

En el caso de la piel, si se ha producido quemadura o enrojecimiento, es recomendable recurrir a una crema o loción after sun, que además de hidratar la piel, la calma y tiene un efecto antiinflamatorio.

Existe una amplia gama de soluciones bajo la denominación “after sun”. A diferencia de las hidratantes convencionales,

además de hidratar tienen propiedades calmantes, antiinflamatorias y regeneradoras, que evitan o al menos mitigan la sensación de dolor, tirantez, ardor y prurito.

También cuentan con un efecto protector y fijador del bronceado al evitar la descamación.

After sun e hidratante pueden y deben ser soluciones complementarias para cuidar la piel en verano, recurriendo a la loción hidratante en el día a día y combinando su uso con el after sun los días en los que hagamos exposiciones más largas e inmediatamente después de la ducha tras volver de la playa o la piscina.

El efecto refrescante de las soluciones after sun suele proceder de los alcoholes volátiles, que se evaporan en contacto con la piel caliente. Al pasar de líquido a gas, toman la energía de la piel, y así la enfrían.

La principal diferencia entre hidratante y after sun es que la primera suele contener más aceite que agua, ya que su objetivo es evitar la deshidratación.

La crema after sun, por su parte, cuenta con una mayor proporción de agua, para ser más ligera y dar menos sensación de pesadez.

También pueden resultar muy útiles para mantener la piel hidratada las brumas y las aguas termales. Dentro de las primeras te proponemos City Mist de IOMA. Una hidratante en forma de bruma para aplicar en esos días de calor. Te ayudará a hidratar tu piel y a protegerla contra la contaminación exterior, incluida la luz azul. Es una bruma hidratante que actúa como un escudo protector contra las variaciones climáticas (sol, viento, frío) y las agresiones externas tales como la contaminación y la luz azul.

En lo que respecta a las aguas termales, son un producto indispensable en tu bolsa de playa, mochila o bolso. Ideales para refrescar y aliviar la piel.

Al proceder de fuentes termales, este tipo de agua contiene una serie de minerales que cuentan con importantes propiedades naturales. Protegen las células de la piel de los radicales libres (ocasionados por el estrés, la contaminación, los rayos ultravioletas del sol, los cambios bruscos de temperatura...) y, por tanto, del envejecimiento cutáneo. Descongestionan el rostro y refuerzan la protección natural de la piel.

El agua termal alivia también las rojeces, irritaciones y picores de la piel. Nuestra recomendación: el Agua termal Uriage. Cura a base de oligoelementos y sales minerales, y fuente de luminosidad para la piel, puede utilizarse como tratamiento diario. Calmante, esta agua, rica en sales de calcio y magnesio, tiene un efecto calmante sobre las pieles sensibles. También tiene una importante acción protectora gracias al silicio que refuerza la barrera hidrolipídica de la piel.

CONSEJOS

para el cuidado del cabello



CÓRTATE EL PELO

Córtate las puntas con regularidad, cada 6-8 semanas. Tendrás el pelo más fuerte y ayudarás a su renovación.



HIDRÁTALO

Hidrata tu pelo antes y durante tus sesiones de playa y piscina. Existen diferentes soluciones en gel, spray, etc. Pregunta a tu farmacéutico@ sobre la más adecuada según tu tipo de pelo.



PROTECCIÓN SOLAR

Recógete el pelo siempre que puedas y cúbrelo con una gorra o sombrero. Si va a estar expuesto al sol, usa un protector solar específico para el cabello. En spray, en crema, en aceite... Tu farmacéutico@ te informará sobre las diferentes opciones.



AGUA FRÍA

Aclárate el pelo con agua fría. Mejora la circulación sanguínea, ayuda a eliminar los residuos del día, y aporta un extra de brillo a tu pelo.



NO USES SECADOR NI PLANCHAS

Evita el uso del secador y las planchas; si las usas, emplea siempre un protector térmico.

CUIDADO DEL CABELLO

En verano el pelo está expuesto a factores externos que hacen que se estropee. El sol, el agua de mar y el cloro de la piscina hacen que el cabello se deshidrate, que las puntas se abran y que la coloración se deteriore con rapidez. Además de cortar las puntas con regularidad, debemos adoptar una serie de rutinas y cuidados para proteger el cabello y para repararlo, como evitar el uso de secadores y planchas y protegerlo de la exposición al sol con un gorro y llevando coleta siempre que sea posible.

Existe una amplia gama de soluciones para proteger y reparar el pelo tras la exposición al sol y a otros agentes que lo agreden en verano, como el salitre del mar y el cloro de las piscinas.

Uno de los productos estrella en el periodo estival es el Tratamiento Acondicionador de Tricobell, que protege y repara el cabello y además lo protege del sol gracias a su filtro UV.

Contiene pro-vitamina B5 (pantenol), aceite de argán y keratina para suavizar, aportar volumen y dar al pelo un aspecto natural, evitando su deterioro.

En tu farmacia Sanifarma encontrarás también protectores solares en spray específicos para el pelo, que deben aplicarse con regularidad mientras se expone el cabello al sol. Al igual que las cremas, el periodo recomendado es cada dos horas. Se aplican sobre el cabello húmedo o seco y habitualmente han de agitarse bien antes de su aplicación.

RITUALES PARA EL CABELLO

Ten en cuenta que para tener un pelo sano y bonito, tanto en verano como el resto del año, es importante seguir un ritual de cuidados que incluya los siguientes pasos:

- **Prechampú.** Recomendado sobre todo para cabellos desnudados, 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.

APIVITA

**PROTEGE TU PIEL
AMANDO LA
NATURALEZA
BEE SUN SAFE**

*protección solar enriquecida con
algas marinas & propóleo patentado**

La nueva generación de protección solar natural
BEE SUN SAFE que va más allá: protección UVA, UVB, IR
y luz azul**, hidratación y prevención del fotoenvejecimiento.

Fórmulas sostenibles a base de ingredientes biodegradables
en envases ecofriendly que respetan tu piel y el medio ambiente.

APIVITA
BEE SUN SAFE
50

APIVITA
BEE SUN SAFE
50

APIVITA
BEE SUN SAFE
50

nuevo

HASTA UN 97%
DE INGREDIENTES
DE ORIGEN NATURAL

ENVASES
RECICLADOS**

ALTA PROTECCIÓN DE AMPLIO ESPECTRO
TOLERANCIA ÓPTIMA EN LA PIEL
TEXTURA LIGERA DE FÁCIL APLICACIÓN

www.apivita.com/es

POLLINATE BEAUTY

Empresa
Certificada

FOR THE PLANET

EXTRACTO DE PROPOLEO PATENTADO, GR. 100/520, **50% plástico reciclado en envases y tubos.

Facebook, Instagram, LinkedIn icons

REPARACIÓN

tras la exposición solar



MASCARILLA NOCTURNA LUMINOSA N°7 DE IOMA

Una mascarilla de noche con una textura innovadora y sorprendente para tratar las manchas pigmentarias, al mismo tiempo que hidrata y reduce el estrés oxidativo.

Complemento perfecto para el verano, nuestra piel cada noche reparará los daños oxidativos generados por el sol, evitando aparición de las temidas manchas y devolviendo la hidratación y confort a la piel. Aplicar una o dos veces por semana.



ÚNICA +72H DE UNICSKIN

Crema que aporta hidratación y nos ayuda a rellenar arrugas desde el interior. Tiene poder antioxidante y antiinflamatorio y protege la piel de la contaminación y de los rayos UVB+UVA.

Crema de día y de noche para simplificar la rutina de belleza y el cuidado durante el verano, manteniendo la piel sana e hidratada. Dentro de sus activos encontramos el Hydroviton, que regula la hidratación en la piel, y Pentavitín (carbohidrato natural que genera y retiene la humedad natural de la piel), manteca de karité (alto contenido en vitamina A) y células madre del tallo del naranjo, para aumentar la elasticidad de la piel.



HIDRATANTE PRE-BASE TREATMENT DE BIOMIMETIC

Tratamiento para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles y reactivas. Recupera la piel, corrigiendo el NMF (Factor Natural de Hidratación).

Contiene una patente mundial, el Crosspolymer Yalic, que ayuda a tratar la deshidratación. Sus propiedades hidratantes, evitan también la pérdida de agua, potencian la producción de factores naturales de hidratación y ayudan a mantener la elasticidad de la piel. Fórmula biocompatible con la piel que permite una rápida penetración: hidratando, nutriendo y regenerando hasta las capas más profundas de la piel.

Aplicar mañana y noche unas gotas sobre la piel limpia y siempre antes del producto habitual para potenciar la eficacia de este.



SPRAY REPARADOR INTENSIVO DE TRICOBELL

Perfecto para el cuidado del cabello en verano, después de la exposición al sol en piscinas, playas etc. Nutre y repara el pelo en cualquier momento del día sin necesidad de lavado aportándole grosor y volumen.

Protege frente al daño solar y frente al daño térmico (secadores, planchas...). Efecto antienvjecimiento del cabello, elimina el encrespamiento, reduce las puntas abiertas y alarga la duración del tinte.

Aplicar en cualquier momento a lo largo del día, especialmente después de la ducha. Reaplicar en las zonas más dañadas. No aclarar.

2 años *Aniversario*

El 12 de junio las Farmacias Sanifarma nos fuimos de fiesta para celebrar nuestro vigésimo aniversario. Una oportunidad para compartir experiencias entre compañeros/as en una jornada festiva que tanto esperábamos.



Una nutrida representación de las farmacias del grupo se dió cita en el Hotel Don Carlos para el evento conmemorativo del Aniversario.





En la imagen superior, el equipo de Sanifarma, Margot Álava, Isabel Ilundain, Edurne García, Eduardo Imbuluzqueta, la ex-compañera Maricarmen García, Javier y Tamara de la farmacia Javier Ongay y Beatriz Maciá titular de la farmacia Plaza Sabicas.

A la izquierda, el equipo de Farmacia Heras al completo, incluida Elena Heras, una de las Fundadoras de Sanifarma.

Abajo, panorámica de los jardines en los que se sirvió el aperitivo.





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.



Beatriz Maciá Soro

FARMACIA PLAZA SABICAS

Pl. Guitarrista Sabicas, nº3. Pamplona (NAVARRA)



Susana Narro García

FARMACIA MARTÍNEZ NARRO

Pl. Prta de Aranguren, nº 1. Sarriguren (NAVARRA)

... **Maribel Agarraberes (46 años):**

Suelo padecer de piernas cansadas, sobre todo en verano, pero las medias de compresión me dan mucho calor. ¿Qué otras soluciones tengo?

R.- Durante los meses más calurosos es cuando más sufrimos las "piernas cansadas". Las altas temperaturas favorecen la dilatación de las venas y por tanto se dificulta el retorno venoso. En consecuencia, aparece la sensación de piernas cansadas provocando síntomas como: pesadez, tirantez de la piel, hinchazón, calambres e incluso hormigueo y adormecimiento de las piernas.

En este trastorno, lo más importante es la prevención: beber mucha agua y caminar a diario es fundamental para prevenir, o al menos reducir, los síntomas asociados a las piernas cansadas.

Si con esto no fuera suficiente, en la farmacia disponemos de varias soluciones para prevenir o aliviar los síntomas. Por un lado, tenemos los tratamientos orales que nos ayudan a mejorar la circulación de la sangre y tonifican las venas. Por otro lado, tenemos tratamientos tópicos como:

- Cremas y espráis efecto frío para combatir la vasodilatación
- Cremas que tonifican y mejoran la circulación con un efecto muy parecido al tratamiento oral
- Medias de compresión. Esta es la opción más efectiva, pero es cierto que durante los meses de calor pueden resultar incómodas. Por suerte, existen espráis efecto frío para utilizar encima de las medias y refrescarnos para no pasar tanto calor.

Según el grado de tus síntomas y tus hábitos, puedes usar un solo tratamiento o combinarlos.

... **María Rodríguez (35 años):**

Cada verano tengo una o varias infecciones de orina ¿Cómo puedo prevenirlas?

R.- La mayoría de las infecciones urinarias están producidas por bacterias, que habitualmente viven en el intestino grueso como la *Escherichia coli* (E. coli). Desde el ano contaminan la zona perianal y la vagina, llegando a la uretra y, desde allí, a vejiga. Por ello, para prevenir este tipo de infecciones es muy importante lavarse bien la zona después de ir al baño y antes y después de mantener relaciones sexuales.

En verano el uso habitual de las piscinas hace que proliferen las infecciones. El motivo principal es que el cloro usado en las piscinas tiende a alterar la flora vaginal y sus mecanismos de defensa. Y que la humedad y el calor favorecen la proliferación bacteriana.

Es aconsejable realizar ciertas modificaciones en nuestros hábitos y estilos de vida: cambiar el bañador mojado tras el baño, usar ropa interior de algodón, beber mucha agua a lo largo del día y llevar una alimentación sana, rica en frutos rojos como los arándanos. Los probióticos son, también, muy beneficiosos porque ayudan a restablecer y mejorar el equilibrio de la microbiota intestinal y vaginal.

También hay preparados específicos de aceites esenciales que ayudan a prevenir y tratar estos problemas. Pregunta a tu farmacéutico cuáles son y cómo se utilizan.

De cualquier manera, si las infecciones son muy recurrentes hay que consultar al médico.

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

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 
Joaquín Beunza, 39

Farmacia Arrosadía 639 18 55 49 
Pablo Antoñana, 22

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

Farmacia San Isidro
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

