

Sanifarma

OCTUBRE 2022

farmacias a tu servicio



9900001603228

27



Suelo pélvico

***Disruptores
endocrinos***

Cómo afectan
a nuestra salud

10

***Cirugía
maxilofacial***

Dr. Concejo,
de Clínica Cross

14

***Adolescentes
al “gym”***

Consejos para iniciarse
en el gimnasio

16

***Detección precoz
de la diabetes***

Del 14 al 26
de noviembre

20

PBT
biomimetic
DERMOCOSMETICS

GLOBAL ANTI-AGING

Crema Nutritiva Antiedad Global

EL TRATAMIENTO DE NUEVA
GENERACIÓN QUE SINCRONIZA
EL RELOJ BIOLÓGICO DE TU PIEL



PREMIOS IDERMO 2022
BRONCE

Pre Base Contorno de Ojos
de Biomimetic

PREMIOS T
TELVA
BELLEZA 2022

PREMIOS T TELVA BELLEZA 2022
PRODUCTO MÁS INNOVADOR

Pre Bases de Biomimetic

INSIDE
YOUR
SKIN

www.biomimeticdermocosmetics.com



ÍNDICE

- SUELO PÉLVICO** 4
Consejos para su cuidado
- DISRUPTORES ENDOCRINOS** 10
Tipos y fuentes de adquisición
- CUIDADO DE LA VOZ Y LA GARGANTA** 12
Colaboración de Capdental
- CIRUGÍA MAXILOFACIAL** 14
Entrevista al Dr. Concejo (Clínica Cross)
- ADOLESCENTES AL "GYM"** 16
Colaboración Onfitness
- DERMOCOSMÉTICA Y CAPILAR** 18
Novedades y propuestas
- DETECCIÓN PRECOZ DE LA DIABETES** 20
Campaña en farmacias Sanifarma

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:

Una de cada cuatro mujeres de más de 40 años tienen problemas relacionados con el suelo pélvico. Por ello hemos querido dedicarles el tema principal de esta revista. Con un amplio reportaje y una entrevista a una fisioterapeuta especializada.

Las farmacias Sanifarma desarrollaremos del 21 de octubre al 4 de noviembre una campaña divulgativa sobre la **salud del suelo pélvico**. En el transcurso de la misma, realizaremos un cuestionario para identificar un posible trastorno.

Al igual que en otras patologías, la detección precoz de los problemas del suelo pélvico es esencial para minimizar su impacto en la calidad de vida, dado que disfunciones temporales tras el embarazo y el parto pueden convertirse en permanentes si no se tratan a tiempo.

Los **disruptores endocrinos** y sus efectos sobre la salud constituyen otro de los temas que desarrollamos en este número, junto con las últimas técnicas en cirugía maxilofacial o el cuidado de la voz y la garganta.

Y, por supuesto, las últimas novedades en **dermocosmética y cuidado capilar**, en este último caso dirigidas a detener la caída capilar tan frecuente en otoño con el cambio de estación.

Cerramos esta revista de octubre con la colaboración de Onfitness, que en esta ocasión nos acerca su programa para jóvenes de 14 a 16 años dirigido a enseñarles a entrenar, de forma compensada y con las cargas adecuadas. Y os avanzamos también otra de nuestras campañas estrella, dirigida a contribuir a la **detección precoz de la diabetes**.

Del 14 de noviembre, **Día Mundial de la Diabetes**, al 26 de noviembre, las farmacias Sanifarma desarrollaremos un año más una campaña informativa sobre la diabetes, en la que podréis realizaros una prueba de detección del nivel de glucosa a un coste promocional. **¡Os esperamos!**



Sanifarma



SUELO pélvico

*Una de cada cuatro mujeres de más de 40 años tienen problemas relacionados con el **suelo pélvico**. Entre los trastornos más comunes destacan las pérdidas de orina, algunas disfunciones sexuales y la sensación de pesadez, hinchazón, tirón o dolor en zona del perineo.*

La zona perineal conocida como **suelo pélvico** es el conjunto de estructuras óseas, músculo-ligamentosas y viscerales (vejiga, útero y recto) localizadas en la pelvis.

En esta área se localizan estructuras de los aparatos **digestivo, urinario y reproductor**.

La buena salud de la región pelvi-perineal va a depender directamente de la musculatura perineal junto con la musculatura abdominal y respiratoria y, en un trabajo conjunto de todas ellas, ejercen una influencia fundamental en nuestra salud pélvica.

En algunos casos, los trastornos aparecen tras el embarazo y el parto; en otros aparecen sin necesidad de haber pasado por la maternidad y con el tiempo se instalan disfunciones permanentes más difíciles de tratar, por lo que la intervención precoz es importante y necesaria.

FACTORES DE RIESGO

Estos son algunos de los factores que pueden afectar a la salud del suelo pélvico.

- El embarazo y el parto.
- Los deportes de impacto (correr, pádel, tenis, etc.).
- La obesidad.
- La diabetes.
- Los cambios hormonales (menopausia, por ejemplo).
- El estreñimiento crónico.
- Intervenciones quirúrgicas (de próstata, colorectales o relacionadas con los aparatos reproductor y urinario).



SÍNTOMAS

Estos son algunos de los síntomas que advierten de algún trastorno:

- **Pérdidas de orina** al saltar, toser o estornudar, correr o reír.
- **Incontinencia** de gases y heces.
- **Infecciones de orina**, dificultad para vaciar la vejiga por completo, micciones frecuentes y/o dolor al orinar.
- Sensación de **pesadez, hinchazón, tirón** o dolor en zona del perineo.
- **Disfunciones sexuales** (dolor en las relaciones sexuales, dificultad para alcanzar el orgasmo).
- Falta de sensibilidad.
- Cicatrices dolorosas.
- Sequedad vaginal.

CONSEJOS

La mejor forma de garantizar la salud de la zona pelvi-perineal es la prevención. Estos son algunos de los consejos a tener en cuenta:

- Intenta orinar cuando tengas ganas (no aguantar demasiado ni ir cuando no tienes ganas "por si acaso").
- Bebe al menos **6 vasos de agua diarios** y evita el café, el té y otros excitantes, y el alcohol.

- Evita las **prendas ajustadas** que compriman la zona.
- Evita el **sobrepeso y la obesidad**.
- Previene el estreñimiento. Incorpora **fibra y probióticos** a tu dieta para favorecer el tránsito intestinal.
- Revisa la **actividad física** en caso de tener alguno de los síntomas descritos.

MATERNALIA

Las **Farmacia Sanifarma** hemos iniciado una colaboración con el **Centro Maternalia**, que cuenta con una Unidad específica de Pélvi-perineología en la que un equipo de fisioterapeutas especializadas trabajan en la valoración, tratamiento y reeducación de las alteraciones pelvipereineales de la mujer.

La Unidad atiende a mujeres embarazadas, en fase de preparación al parto junto a las matronas, en el post parto, en la etapa de la menopausia o en cualquier momento de la vida de la mujer.

Más información:

www.centromaternalia.com



Suelo pélvico y calidad de vida



Leyre Salmerón

LEYRE SALMERÓN

Fisioterapeuta, especialista en Suelo Pélvico y Codirectora de Maternalia.

Las enfermedades del suelo pélvico constituyen una importante cuestión de salud. Su origen es complejo y multifactorial y no está asociado exclusivamente a la maternidad.

Hablamos con Leyre Salmerón, especialista en suelo pélvico, sobre la creciente sensibilidad en torno a estas patologías y las últimas técnicas para su tratamiento.

Revista Sanifarma.- Una de cada cuatro mujeres de más de 40 años tienen problemas relacionados con el suelo pélvico ¿Hay una mayor tendencia a tratar estas disfunciones actualmente ?

Leyre Salmerón.- La **Perineología**, y su abordaje, es relativamente nueva, aunque está teniendo un desarrollo muy rápido en un mundo donde las personas se cuidan cada día más buscando mayor calidad de vida en general. Hasta ahora no era tan común prestar atención a los problemas relacionados con el suelo pélvico y simplemente convivíamos con ellos. Esta tendencia poco a poco está cambiando comenzando por cuidarnos más y no resignarnos al dolor y a sufrir disfunciones que se pueden resolver.

Cada vez se habla más de ello y poco a poco vamos adquiriendo conciencia y vamos evolucionando, pero todo requiere un tiempo y un recorrido. Imagina que cuando estudié la carrera apenas había estudios sobre pelvi-perineología.

Han ido creciendo en la última década y poco a poco tanto pacientes como profesionales nos atrevemos cada vez más a hablar de estos temas con normalidad.

Revista Sanifarma.- ¿Los problemas del suelo pélvico afectan sólo a mujeres o también a hombres? ¿Cuáles serían las principales diferencias entre ambos sexos?

Leyre Salmerón.- El origen de las disfunciones de “suelo pélvico” es compleja y multifactorial y no está asociado exclusivamente a la maternidad; es un error pensar así y deberíamos hacer prevención y cuidado tanto hombres como en mujeres.

Las disfunciones del suelo pélvico se refieren a **alteraciones en la fisiología de los aparatos urinario, digestivo y del canal sexual.**

Las enfermedades del suelo pélvico constituyen una importante cuestión de salud por su significación como afecciones orgánicas, además de la implicación psíquica y social que representan problemas como la incontinencia urinaria, la disfunción sexual, la incontinencia fecal, el estreñimiento, el dolor anal, el prolapso uterino, el cistocele y el rectocele, entre otras.

Algunas de estas afectaciones son compartidas por hombres y mujeres y otras son exclusivas de mujeres como los prolapso pero las afectaciones de suelo pélvico están presentes en ambos sexos.



Revista Sanifarma.- ¿Qué perfiles demandan los servicios de la Unidad de Suelo Pélvico de Maternalia?

Leyre Salmerón.- El perfil de cliente en **Centro Maternalia** son sobre todo mujeres en proceso de maternidad tanto en pre parto, parto y post parto, con las que trabajamos un equipo de fisioterapeutas junto con matronas.

Es cierto que cada vez son más las mujeres que acuden a nuestra consulta también en otros momentos de la vida sin estar asociados a la maternidad. Mujeres en el periodo de menopausia o incluso edades más avanzadas que no quieren resignarse a vivir ciertas disfunciones que se han estado asumiendo con normalidad.

Cada vez son más las mujeres de todas las edades que quieren dejar de aguantar y resignarse. Poco a poco está cambiando y en ese cambio es donde volcamos nuestro trabajo profesional para que mejoremos nuestra calidad de vida en temas que se han mantenido hasta ahora el silencio.

Revista Sanifarma.- ¿En qué consiste el servicio? ¿Cómo funciona el proceso, desde el diagnóstico inicial al tratamiento y supervisión?

Leyre Salmerón.- Nuestras valoraciones como fisioterapeutas las realizamos en consulta individual, donde valoramos de manera integral la respuesta muscular y el equilibrio de las

estructuras óseas y viscerales, ya que muchos de los problemas pelvi-perineales tiene su origen fuera de esta zona y es importante identificarlos para establecer un correcto diagnóstico y diseñar el abordaje adecuado que necesita cada persona así como necesitamos revisiones periódicas del trabajo que se va realizando para poder hacer un seguimiento de la evolución de cada paciente.

Revista Sanifarma.- Uno de los tratamientos que se ofrece en Maternalia es Indiba ¿En qué consiste?

Leyre Salmerón.- El trabajo con radiofrecuencia indiba es un trabajo que desarrollo desde hace 25 años y aplico a cada paciente siempre que sea necesario.

Para mi es una técnica en la que me apoyo mucho ya que me gusta el efecto que produce en el tejido porque reduce el dolor y favorece la recuperación del tejido con mucha rapidez y eficacia, lo que la convierte en una de nuestras herramientas más utilizadas en consulta.

Su uso es casi diario en casi todas nuestras pacientes, excepto en mujeres embarazadas, y sus efectos son muy efectivos en especial cuando abordamos cesáreas, cicatrices, hipertonías, dolor perineal, prolapso o menopausias. Esto la convierte en una de mis herramientas más utilizada.

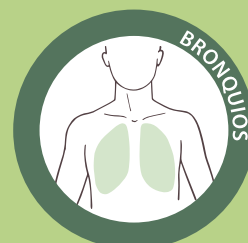
PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAFORCE

LA ACCIÓN **nat**ural

Para todos los trastornos del invierno



Pide consejo a tu farmacéutico

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.**

Campaña

informativa

*Del 21 de octubre al 4 de noviembre en las Farmacias Sanifarma te informaremos sobre la salud del **suelo pélvico** y sus cuidados para prevenir y tratar los principales trastornos.*

Tu farmacéutico/a puede ayudarte a identificar si tienes algún trastorno del suelo pélvico. **Del 21 de octubre al 4 de noviembre, en tu farmacia Sanifarma** te informarán sobre el cuidado del suelo pélvico y te harán un cuestionario para identificar posibles problemas.

Entre las preguntas a valorar figuran las siguientes:

- ¿Tienes pérdidas de orina al toser o saltar?
- Durante las relaciones sexuales, ¿sufres dolor o falta de sensibilidad?
- ¿Has tenido en algún momento gases o pérdidas fecales?
- ¿Te hicieron una cesárea o una episiotomía y ahora tienes dolor en la zona?
- ¿Sufres con frecuencia dolores en la zona lumbar o en la zona pélvica?
- ¿Has perdido tono muscular y/o fuerza en la zona abdominal o en la zona pélvica?
- ¿Tienes sensación de pesadez o inflamación en la zona perineal?

Si al menos una de estas respuestas es positiva, sería conveniente que un profesional valorara tu suelo pélvico.

Ten en cuenta que la detección precoz de los problemas es esencial, dado que disfunciones temporales tras el embarazo y el parto pueden convertirse en permanentes si no se tratan a tiempo.



Con la colaboración de
Centro
Maternalia


Sanifarma

¿Tienes pérdidas de orina o disfunciones sexuales?
**¡Aprende a cuidar tu suelo
pélvico en esta farmacia!**

Disruptores

ENDOCRINOS

Las normativas de los distintos países de la Unión Europea han avanzado en los últimos años para limitar la exposición humana a los disruptores endocrinos. Unas sustancias químicas que afectan a la salud y están presentes, entre otros productos, en envases, alimentos, ropa o cosméticos.



Los **disruptores endocrinos** producen una alteración en el sistema hormonal del organismo, afectando a la adecuada función endocrina.

Se dieron a conocer por primera vez en los años 90 y desde entonces se han relacionado con la reducción en la fertilidad, cambios en el desarrollo neurológico, cánceres en los órganos reproductores tanto de la mujer como del hombre, alteraciones del crecimiento (pubertad precoz), y disrupción metabólica, que conlleva obesidad, hipertensión y diabetes tipo 2, entre otras patologías.

Su efecto sobre el organismo es acumulativo e irreversible y se pueden transmitir de una generación a otra, afectando a la descendencia de las madres expuestas a ellos.

Los expertos advierten de que la exposición a estas sustancias es aún más peligrosa en las primeras etapas de la vida (embrión, feto y primera infancia), cuando los sistemas hormonales son más frágiles y se están formando. Se considera primera infancia los 1.000 primeros días de vida de un bebé.

TIPOS Y ADQUISICIÓN

Podemos adquirir los disruptores endocrinos de diferentes formas: mediante la inhalación de partículas, la comida o el agua contaminada, o a través de la piel, por contacto (ropa, cosméticos, perfumes, etc.).

Entre los disruptores endocrinos más conocidos destacan el Bisfenol A, los parabenos y los ftalatos, entre otros.

El **Bisfenol A** forma parte de materiales en contacto con alimentos y ha sido uno de los ejemplos más estudiados hasta ahora.

Los **parabenos**, por su parte, son empleados como preservantes en multitud de productos, tanto alimentarios como cosméticos.

Los **ftalatos** se usan sobre todo en envases plásticos, para hacerlos más maleables. También en cosmética, para retener el aroma y hacer que los perfumes duren más tiempo. Su uso se prohibió hace ya tiempo en tetinas, mordedores y chupetes para niños, pero aún se mantienen en muchos productos de cosmética.



ME | AND | ME

COSMÉTICA EN EL EMBARAZO

El embarazo es una de las etapas en las que el futuro bebé está más expuesto a los efectos negativos de los disruptores endocrinos. Por ello, los especialistas insisten en la importancia de extremar las precauciones en esta etapa. También durante la lactancia materna, dado que las exposiciones, tanto alimentarias como cosméticas, llegan a la leche materna en 12 horas.

Muchos cosméticos y perfumes incluyen disruptores endocrinos en su composición. Aunque cada vez es más evidente el éxito de firmas que apuestan por los ingredientes naturales y las fórmulas libres de parabenos, ftalatos, etc.

En las farmacias Sanifarma contamos con una amplia gama de firmas cosméticas, adaptadas a las diferentes necesidades y sensibilidades de nuestros/as clientes/as.

Una de las últimas firmas que hemos conocido es **Me and Me**, una nueva marca de “cosmética consciente” que ha puesto el punto de mira en el cuidado de la piel en el embarazo, la lactancia y la maternidad, con una gama de soluciones libres de disruptores endocrinos.

El laboratorio ha sido creado y promovido por **Sonia Almela**, biofarmacéutica especializada en cosmética y skincare que ha sido recientemente distinguida con el **I Premio Pasteur en Medicina, Farmacia e Investigación Biomédica**.

Sonia Almela estudió Farmacia en la Universidad de Valencia y la Universidad René Descartes de París. Tras trabajar en diferentes multinacionales del sector dermocosmético en Nueva York y París, decidió dar un giro a su vida y fundar su propia firma. Su maternidad tuvo mucho que ver en la decisión y le

impulsó a crear una línea especialmente pensada “para mujeres conscientes” que valoran lo que utilizan en su piel durante el embarazo y la lactancia.

Entre la gama de productos de Me and Me figuran **cremas antiestrías, bálsamos hidratantes, mascarillas y exfoliantes**.

En su desarrollo se aplica la investigación biotecnológica más reciente, teniendo en cuenta la neurocosmética para incluir en sus fórmulas ingredientes que, además de tratar problemas de la piel como las estrías o la flacidez, reducen la producción de cortisol, la hormona responsable del estrés.

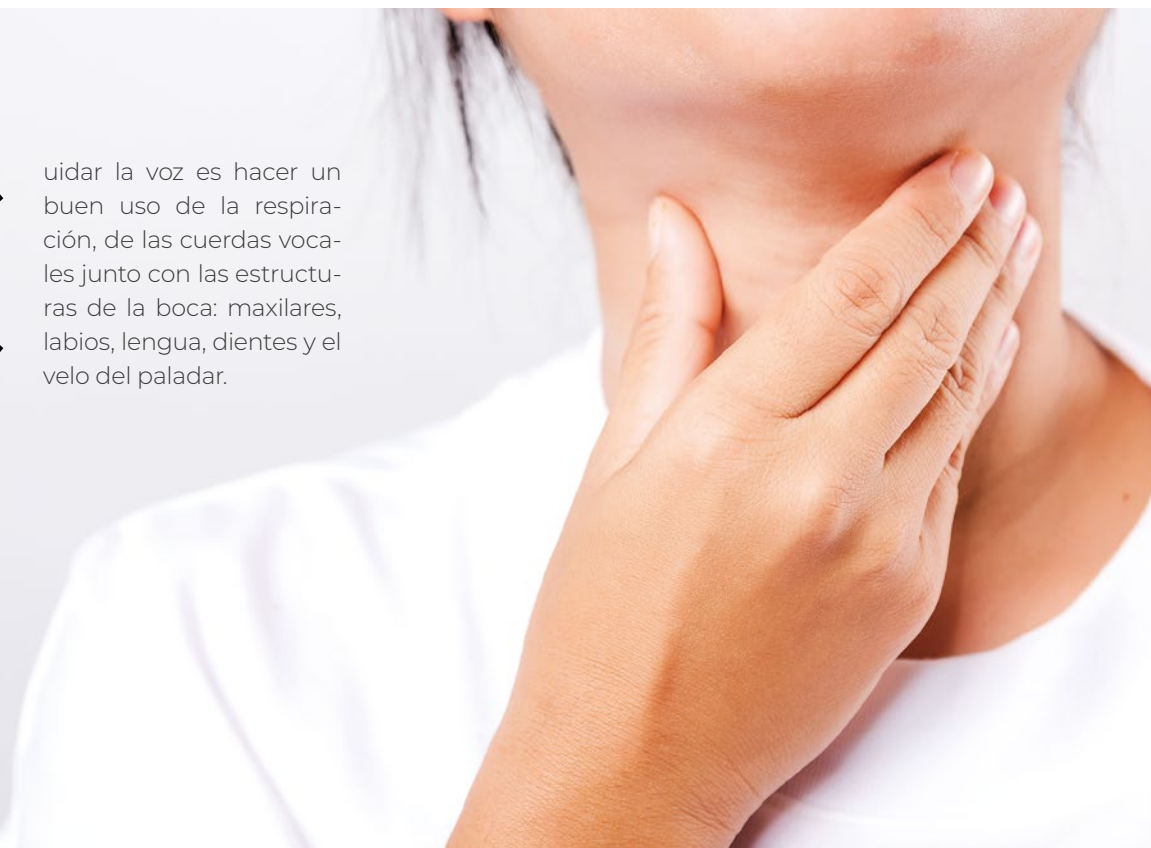
SONIA ALMELA



Cuidado de la voz y la garganta

C

uidar la voz es hacer un buen uso de la respiración, de las cuerdas vocales junto con las estructuras de la boca: maxilares, labios, lengua, dientes y el velo del paladar.



Los problemas más frecuentes que encontramos en las cuerdas vocales, son la **afonía** o pérdida de la voz, y la **disfonía**, que da diversos síntomas; los más habituales son molestias a la hora de hablar, voz ronca, falta de fuerza o volumen en la voz o dolor.

Cualquier persona puede sufrir una disfonía en algún momento de su vida, ya sea en la infancia, adolescencia o de adulto. Sin embargo las personas que utilizan mucho su voz como por ejemplo los profesores o monitores de deportivos, tele-operadores, cantantes, actores, locutores o políticos, presentan una probabilidad más alta de padecer una patología vocal causada por el uso constante de su voz.

Las disfonías pueden aparecer por causas diversas, habitualmente suelen ser de origen funcional (vamos a comentar éstas) y deberse a un mal uso y/o abuso vocal. Aunque también pueden darse debido a causas neurológicas.

Llegando el otoño llega el frío, en los espacios cerrados se caldean los ambientes con aire caliente lo que lleva a contrastes de temperatura con el exterior y donde los agentes infecciosos

proliferan aumentando el riesgo de resfriados, de irritación de garganta y de voz.

El mecanismo de protección natural de estos tejidos orales y garganta es **la saliva**. Las mucosas del cuerpo tienen que tener moco, el moco de las mucosas orales se lo proporciona la saliva: mucinas y glucoproteínas, que son como un aceite, una barrera que las protege, además de mantener las cuerdas vocales lubricadas y que vibren correctamente.

La utilización de algunos fármacos puede disminuir el flujo salival y tener efecto en las cuerdas vocales.

Cuando respiramos por la boca hay disminución de la cantidad de saliva, se seca, lo que se traduce en menor protección de todos los tejidos blandos de la boca, que junto con la agresión de la entrada del aire sucio, seco y contaminado, inflama las mucosas de la boca y en especial las cuerdas vocales. Podemos tener sensación de sequedad (sobre todo en la noche), picor o irritación en la garganta, necesidad de toser o carraspear para aclarar la garganta y por ello problemas de voz.

Además la respiración oral es una causa importante de reflujo gástrico que a su vez provoca irritación e inflamación en cuerdas bucales y demás estructuras orales.

Darse cuenta de como respiramos es difícil, ya que la respiración no esta regulada por el sistema nervioso somático (vida consciente y voluntaria), sino que está regulada por el sistema nervioso autónomo, que es el automático, inconsciente, involuntario.

Pero hay una forma de saber como respiramos: cuando dormimos tenemos que tener los labios cerrados, si se abren 1 mm. ya estamos respirando por la boca. Roncar, la halitosis (mal aliento sobre todo por la mañana), sinusitis, rinitis, otitis, las amígdalas inflamadas, infección las encías, o los pulmones, caries, gingivitis, periodontitis, alteración postural, son otros indicadores de respiración bucal. Fumar es también un patrón de respiración por la boca. Además el humo produce combustión, calor, sequedad, toxicidad e irritación al pasar por las cuerdas vocales.

Como dijo el médico griego Hipócrates "lo primero es no hacer daño". Algunas recomendaciones básicas que siguen esta premisa para tener en cuenta en el día a día:

- Respirar por la nariz.
- Beber Agua: de seis a ocho vasos diarios y evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o carbonatadas.
- No fumar.
- No forzar la voz: en cuanto a volumen, no gritar y evitar ambientes ruidosos.
- Hacer descansos de la voz. Su uso continuado por profesionales de la voz, hace recomendable practicar el silencio. Las cuerdas vocales son músculos que pueden "cansarse" si se ejercitan constantemente sin descanso.
- En caso de molestias: evitar toser o carraspear, ya que, con esto podemos dañar aún más la garganta y las cuerdas vocales.
- Cuidar la boca: para evitar enfermedades orales, perdidas dentales,...
- Dormir 6-8 horas ayuda a la recuperación el cansancio vocal y salud general.
- Un estilo de vida saludable, y evitar el estrés: puede provocar la contracción de la musculatura del cuello y las cuerdas vocales, así como los músculos usados para la respiración y la postura. Hacer ejercicio regularmente.

Si los problemas persisten, y no es algo aislado, tiene alguna molestia, se le seca la boca o la garganta, ronca o nota que respira por la boca, ya es momento de una visita clínica donde se hace una evaluación funcional, salival y de tejidos.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net



PHB

imprescindibles

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

1
CEPILLA

2
PERFECCIONA

3
COMPLETA



AVANCES

en cirugía maxilofacial

DOCTOR CARLOS CONCEJO CUTOLÍ

Cirujano oral y maxilofacial y co-director de Clínica Cross

La tecnología ha revolucionado la Cirugía Oral y la Maxilofacial, permitiendo personalizar los tratamientos y el diseño de las prótesis, y simplificando las intervenciones, con una reducción significativa de los postoperatorios. Repasamos con el Doctor Carlos Concejo, los principales avances en la especialidad y algunas de las técnicas más novedosas que realizan en la Clínica Cross, centro que codirige.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo ha cambiado la tecnología la práctica de la Cirugía Oral y Maxilofacial?

Doctor Carlos Concejo.- La tecnología ha cambiado el mundo en todas las áreas, y la Cirugía Oral y Maxilofacial no podía ser menos. Ahora mismo estamos asistiendo a un desarrollo casi explosivo de la tecnología digital. Eso implica aparatología de captación 3D, programas de diseño y planificación combinado con técnicas de fabricación 3D que si bien llevan varios años utilizándose ahora asistimos a una auténtica revolución por su desarrollo y generalización

Gracias a este desarrollo digital hemos conseguido personalizar los tratamientos de manera impenable hace años. Ahora la gran mayoría de las intervenciones en nuestro campo se planifican de forma virtual antes de la intervención, y las que requieren algún tipo de reconstrucción, corte o prótesis se realizan con guías, prótesis en diferentes materiales o placas "customizadas" específicamente para esa intervención

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son las técnicas más innovadoras en la especialidad?

Dr. Concejo.- La utilización de esta tecnología ha supuesto por ejemplo una revolución en la remodelación facial mediante prótesis personalizadas que diseñamos a medida con la ayuda del paciente, y que nos permiten cambiar la forma de la mandíbula, el mentón o los pómulos según los deseos del paciente y por otro lado nos facilita mucho la intervención





Esta misma tecnología se aplica a la cirugía ortognática realizando sistemas de fijación a medida que nos permiten ser muy precisos en el resultado.

Otra de las aplicaciones es en el caso de las grandes atrofas de los maxilares donde a pesar de no tener nada de hueso podemos fabricar unos implantes dentales a medida denominados subperiósticos que nos permiten colocar dientes fijos en cualquier caso por grave que sea el problema.

Estos implantes ya existían, pero el resultado final no era el deseable porque no se hacían a medida. Ahora el porcentaje de éxito es cercano al cien y la diferencia es la personalización, es decir se fabrican para ser utilizados únicamente en ese paciente

Revista Sanifarma.- ¿Se han traducido los avances en desarrollo de técnicas menos invasivas o con recuperación más rápida de los pacientes?

Dr. Concejo- Eso es un hecho innegable. Cuando la tecnología te permite preparar detenidamente la intervención de forma virtual antes de realizarla, y todo lo que vas a utilizar en la intervención se ha personalizado para ese paciente, la intervención se simplifica muchísimo y eso repercute directamente en el postoperatorio.

Intervenciones que hace 15 años duraban 4 o 5 horas y requerían ingresos de varios días en el hospital las hacemos ahora en 1 hora y media y de forma ambulatoria.

Revista Sanifarma.- En la Clínica Cross destaca la cirugía ortognática con ultrasonidos y los implantes cigomáticos. ¿En qué consisten y cuál es el perfil de los pacientes que recurren a estas intervenciones?

Dr. Concejo- En la Clínica Cross intentamos ofrecer a los pacientes las técnicas más actualizadas y solucionar cualquier problema, por muy complicado que sea.

En el caso de la Cirugía Ortognática, consiste en modificar la forma o posición de los huesos de la cara para obtener una mejoría en la función (la forma de morder) y en la estética. Esta cirugía se realiza cortando los huesos a través de pequeñas incisiones ocultas dentro de la boca.

La tecnología ha permitido desarrollar una herramienta que corta el hueso mediante ultrasonidos como es el motor piezoeléctrico. Las ventajas de este instrumento son fundamentalmente la precisión y el mínimo daño que hace a los tejidos por lo que junto a la planificación 3D disminuye muchísimo la inflamación, evita complicaciones y facilita un postoperatorio mucho más confortable.

Los implantes cigomáticos son junto a los implantes subperiósticos una de las técnicas utilizadas para reponer los dientes cuando prácticamente no tenemos hueso para colocar implantes dentales convencionales. Estos implantes se colocan en el hueso malar debajo del pómulo donde siempre hay un hueso muy favorable para la colocación de implantes.

El procedimiento es muy seguro y el éxito de estos implantes es cercano al 100%, pero es una técnica complicada que requiere cirujanos bien formados y experimentados. Los pacientes que acuden buscando implantes cigomáticos o subperiósticos suelen venir de otras clínicas donde no les han ofrecido solución a su problema y se sorprenden al venir a nuestra clínica, donde siempre les ofrecemos alguna alternativa para colocar dientes fijos en cualquier caso, por muy complicado que sea, sin recurrir a injertos de hueso ni a grandes intervenciones.

Adolescentes al “GYM”



**DANI CERDÁN
HERNÁNDEZ**

Graduado en Ciencias
de la Actividad Física

El culto al cuerpo promovido por influencers y redes sociales ha despertado el interés de los jóvenes por el entrenamiento de fuerza.

Desde Onfitness han creado un programa específico para jóvenes de 14 a 16 años en el que les enseñan a entrenar. Porque -insisten- es muy importante que los ejercicios se hagan de forma compensada y con las cargas adecuadas a esta etapa. Dani Cerdán nos da algunas claves en este artículo.

Desde el año pasado los gimnasios estamos viendo que el interés por el entrenamiento de fuerza está aumentando en chicos y chicas cada vez más jóvenes.

El culto a la imagen de chicas y chicos que están continuamente fotografiándose y las redes sociales e influencers, que los bombardean con vídeos y consejos sobre actividad física y dietas, los están empujando a los gimnasios, buscando sobre todo cambiar su cuerpo.

Pero detrás del paraguas de recomendar un “estilo de vida saludable” está sin duda un gran negocio ya que las marcas buscan a través de instagramers y tiktokers mejorar la venta de sus productos y encuentran en este perfil, potenciales clientes muy influenciados por las redes.

Hace tiempo que dejamos atrás el mito de que el entrenamiento en gimnasio retrasa el crecimiento y/o de asociar el trabajo en una sala de musculación a prácticas de culturismo.



Hoy en día los centros deportivos ofrecemos una amplia variedad de productos y programas específicos con un desarrollo funcional y seguro para que, todos aquellos jóvenes que lo deseen, hagan la transición de la práctica deportiva convencional (actividades extraescolares) a un nuevo entorno que les atrae más.



Nosotros en Onfitness hemos aprovechado esta nueva inquietud/interés de los jóvenes para empezar a formarles en el entrenamiento y que adquieran una buena técnica de base para que su vida deportiva sea larga y sin lesiones.

Para nosotros en el centro, era muy importante que los/as chavales/as tomaran conciencia de que el entrenamiento no puede ser igual para todo el mundo y que no pueden adoptar ejercicios, cargas y sistemas de entrenamiento que ven en las redes, para ellos/as mismos/as.

Por ello, en el mes de junio pusimos en marcha el primer **“Programa de Entrenamiento para Jóvenes en Sala de Musculación”**. Dirigido para chicos y chicas de 14,15 y 16 años, el principal objetivo del programa es la formación: teórica, práctica y educativa, basando el contenido de la clase en esos tres pilares. En septiembre repetimos y el grupo se ha llenado en muy poco tiempo.

El objetivo para los jóvenes es que conozcan cómo funciona una sala de musculación; qué materiales pueden encontrar (máquinas, barras, discos, gomas, etc.) y su utilidad; qué tipo de musculatura pueden trabajar con determinados elementos y su función, y/o ejercicios concretos para hacerlo. Siempre acompañados/as por un profesional cualificado que supervisa su trabajo y formación.

Al finalizar el curso valoramos su nivel de autonomía y decidimos si está preparado/a para empezar a venir por su cuenta. Tenemos muy en cuenta también su nivel de responsabilidad y compromiso con el entrenamiento.

Lo que conseguimos, y que para nosotros está casi en el punto 1 como prioridad, es enseñarles que si tienen dudas o quieren aprender a entrenar, tienen que dirigirse siempre a un profesional cualificado. El hecho de que determinados entrenamientos aparezcan en internet no es garantía de que sean buenos para ellos. Es importantísimo que en estas edades todo el ejercicio que hagan lo hagan de forma compensada y con las cargas adecuadas.



CUIDADO *capilar*

En otoño se acentúa la caída del cabello, un fenómeno que los especialistas denominan “alopecia difusa por fotoperiodo”.

Os damos algunas recomendaciones para detenerla y tratarla de forma efectiva.



Tricobell Farma ampollas alopecias difusas

Evita la muerte prematura del cabello y su caída producida por diferentes causas: nervios y estrés, fotoperiodo estacional (Otoño y Primavera), posparto, anemia, ciertos medicamentos, operaciones, tratamientos de quimioterapia, etc.

Se recomienda realizar el tratamiento al menos tres veces por semana. Su uso puede ser diario si la caída es abundante y/o se quiere hacer un tratamiento de choque.



Cápsulas caída de Aпивита

Complemento alimenticio en cápsulas para fortalecer tanto el cabello como las uñas.

Con aceite de hippophae, zinc, jalea real, biotina, L-Cisteína, selenio y vitaminas B5 y B9.

Se recomienda tomar una cápsula diaria después de la comida principal, durante al menos 3 meses.



Spray Anticaída de Aпивита

Loción que previene, reduce y retrasa la caída del cabello. Regula la secreción sebácea y contribuye a aumentar la densidad del cabello.

Está recomendada tanto para hombres como para mujeres, para contribuir a tener un cabello más sano, denso y fuerte.

Se recomienda seguir el tratamiento por lo menos durante 3 meses y repetir 2-3 veces al año para lograr mejores resultados.

NOVEDADES en dermocosmética

La innovación es uno de los factores que tenemos en cuenta en Sanifarma para escoger a las firmas con las que trabajamos. Os presentamos aquí los últimos lanzamientos.



Crema Global Anti-Aging de BIOMIMETIC

Biomimetic nos presenta "el cuidado definitivo para retrasar y corregir los signos de la edad". Una crema especialmente indicada para pieles secas y maduras que actúa de manera específica y diferenciada entre el día y la noche.

Durante el día, actúa como un factor de protección biológico, defendiendo a la piel del estrés oxidativo y las agresiones externas.

Durante la noche, reactiva la energía de la piel reparándola y revitalizándola. Recupera la piel y hace que los signos de cansancio sean menos visibles.



Unithermo-Sonic 2.0 Fun Collection de UNICSKIN

UNICSKIN ha lanzado recientemente esta nueva colección de uno de sus dispositivos de belleza más exitosos, el cepillo facial multiacción Unithermo Sonic 2.0.

Gracias a su doble tecnología (de calor y sónica) triplica la eficacia de las soluciones de dermocosmética. Ofrece una triple acción:

- **UNICDEEP CLEANSE.** Combinando la tecnología de calor y la sónica, limpia en profundidad, realizando una suave exfoliación que minimiza los poros y elimina las bacterias.
- **UNICFACE YOGA.** Un completo tratamiento antiedad, gracias a tecnología de calor a 42° combinada con su tecnología sónica. Ofrece un masaje de yoga facial equivalente a un tratamiento de spa, pero tan sólo en tres minutos.
- **UNICEYES & LIPS.** Trata el contorno de los ojos y los labios mediante su tecnología sónica intermitente. Un drenaje linfático express que permite tratar bolsas, ojeras y arrugas, tanto alrededor de los ojos como de los labios.

ENEMIGA

CAMPAÑA DIABETES

Del 14 al 26
de noviembre

silenciosa

*Del 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, hasta el 26 de noviembre
infórmate sobre la diabetes en tu farmacia Sanifarma.*

**El 50% de los/as diabéticos/as
tipo 2 no sabe que lo es...**

¿Y tú?

OBJETIVO

Sensibilizar a la población sobre la importancia de detectar precozmente la diabetes y evitar los factores de riesgo modificables para prevenir la enfermedad.



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 26 de noviembre, podrás informarte sobre la diabetes en tu farmacia y **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.

La diabetes es conocida como la “enemiga silenciosa” porque va avanzando de forma asintomática. De hecho, **el 50% de los diabéticos tipo 2 desconoce que lo es.**

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**.



Detección precoz de la
diabetes

FARMACIAS

Sanifarma

 **Mide tu riesgo
en esta farmacia**
Del 14 al 26 de noviembre

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^a 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

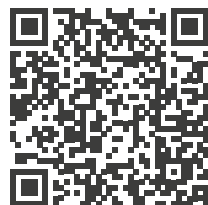
Hernández Rivero, Rodolfo
Avda Santa Cruz 2 bis 941 392 034 

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.



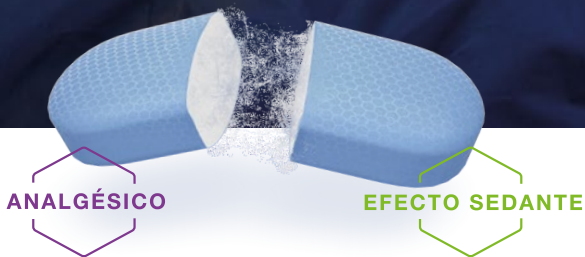
¿Quieres que te hagamos un diagnóstico personalizado?

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

www.sanifarma.com

ANUNCIADO
EN TV

COMBATE EL
DOLOR Y TE
AYUDA A DORMIR
RELAJADAMENTE



ÚNICO

El único medicamento con doble acción: analgésica + sedante.

727669.2

Antidolnait 500mg / 25mg
comprimidos recubiertos con película

Paracetamol / Difenhidramina hidrocloreto

Tratamiento sintomático del **insomnio** y el **dolor** de intensidad leve o moderada ocasionales para adultos y adolescentes a partir de 12 años.



10 Comprimidos recubiertos con película | Vía oral

cinfa



No administrar a niños menores de 12 años. No ingerir con bebidas alcohólicas. Tomar únicamente antes de acostarse. Dolor leve o moderado e insomnio ocasional. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

cinfa