

Sanifarma

ENERO 2023



farmacias a tu servicio

28

Virus respiratorios

*Dejar
de fumar*

Ayudas desde la
farmacia

8

*Medicina
Estética*

Avances y tratamientos
más demandados

14

*Ejercicio y
osteoporosis*

Actividad física
como prevención

16

*Renueva tu piel
y tu pelo*

Propuestas
antioxidantes

18

PBT biomimetic DERMOCOSMETICS



Innovación dermocosmética
para el cuidado diario de la piel.

INSIDE
YOUR
SKIN

www.biomimeticdermocosmetics.com



ÍNDICE

AUMENTO DE VIRUS RESPIRATORIOS
Virus Respiratorio Sincitial (VRS)

4

DEJAR DE FUMAR
Ayuda desde la farmacia

8

AÑO DE REENCUENTROS
Principales hitos de 2022

10

ESTIMULACIÓN SENSORIA ORAL
Colaboración Capdental

12

MEDICINA ESTÉTICA
Entrevista Dra. Mendigaña

14

EJERCICIO Y OSTEOROSIS
Colaboración Onfitness

16

ANTIOXIDANTES
Propuestas para recuperar piel y cabello

18

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
Isabel Ilundain

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:

Como no podía ser de otra forma, queremos empezar el año trasladándoos **nuestros mejores deseos para 2023**, sobre todo en lo que respecta a la salud, que a fin de cuentas y como se ha demostrado más aún si cabe en estos últimos años, es lo más importante.

Con el cambio de año, toca reflexionar y para las farmacias Sanifarma tenemos que decir que ha sido un año importante, en el que hemos podido reencontrarnos y celebrar como merecía nuestro **20 Aniversario**.

Un año en el que también hemos recuperado la asistencia a ferias y congresos, hemos retomado las formaciones presenciales, y hemos reestablecido al 100% nuestros servicios de asesoramiento dermocosmético y capilar personalizados.

En este número prestamos especial importancia a los virus respiratorios, que han llegado con fuerza tras dos años en los que las mascarillas y el distanciamiento social, los habían mantenido a raya.

En las farmacias nos habéis hecho llegar vuestra preocupación, sobre todo las familias con niños pequeños que habéis sufrido de primera mano los efectos del famoso virus respiratorio sincitial. En este número hemos querido aclarar algunas de vuestras dudas al respecto.

Las ventajas del deporte frente a la osteoporosis, los últimos avances en medicina estética y las propiedades de los antioxidantes para recuperar la piel y el cabello tras los excesos de las fiestas navideñas son otros de los temas que abordamos en este número de la revista. ¡Confiamos en que os resulten interesantes!

¡Feliz, Próspero y Saludable 2023!



Sanifarma



Aumento *de los* virus respiratorios

El uso de la mascarilla y el aislamiento domiciliario hicieron que la incidencia de las enfermedades respiratorias descendiera notablemente durante los dos inviernos anteriores. Superadas ya las restricciones frente al Covid-19, este tipo de patologías han vuelto con fuerza, estresando de nuevo a los centros sanitarios.

Seguro que habéis oído hablar de la “**triple epidemia**”, pero... ¿sabéis a qué se refiere este término? Describe la confluencia de **tres epidemias** que coexisten provocadas por virus respiratorios: **gripe, Covid-19 y virus respiratorio sincitial**, que está poniendo de nuevo en apuros a algunos centros hospitalarios y está saturando las urgencias, sobre todo las pediátricas.

Concretamente, las **bronquiolitis** derivadas del virus respiratorio sincitial son las que están suscitando un mayor problema, sobre todo en Pediatría.

Ya el pasado mes de octubre desde los centros de Atención Primaria alertaron sobre un importante aumento de los casos de laringitis, bronquitis y gripe.

Los profesionales de los centros advertían sobre todo del adelanto de los casos y del aumento de la fiebre. A su juicio, la pérdida de la inmunidad de rebaño por los dos años de aislamiento y medidas preventivas frente al Covid-19, ha hecho que seamos más vulnerables frente a las enfermedades respiratorias. Pero -tranquilizan- en la mayoría de los casos los síntomas son leves. Sí que hay que prestar **especial atención a las personas con sistemas inmunes debilitados o con patologías de riesgo** (cardiopatías, neumopatías, etc.).

VIRUS RESPIRATORIO SINCICIAL

El **virus respiratorio sincicial (VRS)**, también conocido como virus respiratorio sincicial, es un patógeno común **altamente contagioso**. Esto sucede porque puede sobrevivir hasta siete horas en superficies no porosas.

Suele aparecer a finales del otoño (aunque este año se ha adelantado unas semanas) y habitualmente produce **síntomas similares a los del resfriado** (tos, mucosidad, fiebre...).

En los niños de menos de un año los síntomas se suelen alargar más tiempo y ser más intensos. Se calcula que alrededor del 2% de los menores de 1 año que contraen el VRS tienen que ingresar en el hospital.

El virus respiratorio sincicial se difunde con las secreciones nasofaríngeas de las personas infectadas por contacto directo o a través de las gotas de saliva.

Puede causar grandes epidemias de bronquiolitis y neumonías, que afectan a todas las edades, especialmente a los niños pequeños.

Según los datos de la Asociación Española de Pediatría, en España se calcula que las infecciones por el VRS originan anualmente entre 15.000 y 20.000 visitas pediátricas de urgencia y de 7.000 a 14.000 hospitalizaciones. El número de niños fallecidos por infecciones por el VRS se sitúa en nuestro país entre 70 y 250 al año.

PREVENCIÓN

Desde la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) y Sociedad Española de Neumología Pediátrica (SENP) proponen 4 medidas para prevenir la expansión del virus sincicial (VSR):

- Se recomienda que los niños mayores de 6 años con síntomas respiratorios lleven **mascarilla**.
- Siempre que un adulto o un niño tenga síntomas respiratorios, deberá respetarse la **distancia de 1,5 metros**.
- Es importante que se **eviten las visitas a los menores de tres meses** si se presenta algún tipo de síntoma. Además, los padres que muestren alguna sintomatología deberán usar mascarilla y extremar las medidas higiénicas (como lavarse las manos), antes de tocar a sus hijos. También se aconseja minimizar el contacto de los hermanos resfriados con los bebés.
- **No asistir a guarderías o escuelas**. Las guarderías y escuelas suelen ser uno de los sitios donde se realizan más contagios, por lo que, ante cualquier síntoma respiratorio o catarral de los menores, no deben asistir a guarderías y colegios, sobre todo en esta época de riesgo elevado.

CÓMO SE TRANSMITE

El virus respiratorio sincicial se transmite de persona a persona a través de:



El aire

El aire al toser y estornudar



Contacto directo

El contacto directo, como mediante un beso o un abrazo



Contacto indirecto

Al tocar un objeto o superficie que ha estado en contacto con el virus y después tocarse la boca, la nariz o los ojos. Por eso es muy importante lavarse adecuadamente las manos con regularidad.

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.**

SÍNTOMAS

Como hemos adelantado antes, los síntomas del virus respiratorio sincitial son bastante similares a los del resfriado, y suelen aparecer entre cuatro y seis días después del contagio.

Los síntomas se van alternando y aparecen por etapas. Entre los síntomas más frecuentes destacan:

- Congestión nasal
- Falta de apetito y decaimiento
- Tos
- Estornudos
- Fiebre
- Silibancias
- En el caso de los bebés de menos de un año, los síntomas pueden ser irritabilidad, disminución de la actividad y dificultad para respirar.

EVOLUCIÓN

El virus respiratorio sincitial puede causar infecciones más graves, sobre todo en personas con alto riesgo. Estas infecciones incluyen **bronquiolitis y neumonía**.

Las personas que tienen más probabilidades de tener una infección grave a consecuencia del VRS son:

- Niños de menos de dos años
- Personas de más de 65 años
- Enfermos crónicos, sobre todo con patologías cardíacas y/o pulmonares
- Personas con un sistema inmunitario debilitado

TRATAMIENTO

En la mayoría de los casos, los síntomas del virus respiratorio sincitial **desaparecen en una o dos semanas**.

En lo que respecta al tratamiento, este se centra en controlar los síntomas de la infección. Analgésicos para tratar tanto la fiebre como el dolor, antitusivos, etc.

En el caso de los niños pequeños, es importante **vigilar la hidratación**, ofreciéndoles abundante líquido y observando los posibles signos de deshidratación, como la boca seca, poca o nula producción de orina, ojos hundidos, agitación o somnolencia extrema, entre otros síntomas.

También se recomienda utilizar un humidificador para el ambiente, dirigido a aliviar la congestión y la tos en la medida de lo posible.



Aceites esenciales

La aromaterapia ofrece nuevas alternativas para tratar la sintomatología de algunas enfermedades respiratorias asociadas al invierno.

Los aceites esenciales son extractos líquidos muy concentrados obtenidos por destilación de plantas aromáticas en corriente de vapor. Pueden aplicarse por vía tópica y oral, así como a través de difusores que los propagan por el ambiente.

Actúan directamente sobre los microorganismos patógenos, y de manera indirecta, invitando a nuestro organismo a reaccionar frente a la enfermedad, reforzando nuestro sistema inmunitario y con él su capacidad para defenderse. Todo ello respetando la flora intestinal y favoreciendo su equilibrio.

Aceites esenciales como los de eucalipto, limón, pino silvestre, ravintsara, menta piperita, etc. pueden ser útiles tanto como alternativa o como complemento a los tratamientos convencionales frente a las patologías de invierno.

Pranarôm es uno de los laboratorios de aromaterapia científica que cuenta con una línea específica de **soluciones para las llamadas patologías de invierno**. Aromaforce es una gama que permite tratar los síntomas de estas enfermedades y cubrir las complicaciones bacterianas asociadas a los virus, ayudando a reforzar el sistema inmunitario.

Aromaforce cuenta con diferentes presentaciones: spray nasal, cápsulas, jarabe, bálsamo pectoral, etc. y además dispone de una selección para los/as pequeños/as de la casa: la línea Aromaforce Junior.



Dejar de fumar ayuda en tu farmacia

Si te has propuesto dejar de fumar en 2023 ten en cuenta que el apoyo profesional multiplicará tus posibilidades de lograrlo por cuatro. La combinación del tratamiento farmacológico para tratar la dependencia física, y del tratamiento psicológico es la opción que ofrece mejores resultados.

Abandonar el consumo de tabaco se convierte cada mes de enero en el propósito estrella de muchas personas. De hecho, alrededor del 70% de los/las fumadores/as confiesa que ha intentado dejar de fumar en algún momento de su vida. De ellos/as sólo lo conseguirá alrededor de entre el 5% y el 10%. Una cifra que llega a multiplicarse por cuatro en los casos que recurren al apoyo profesional.

Según los datos de 2021 del **Observatorio de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC)**, en nuestro país hay 8,8 millones de fumadores, de los cuales 7,85 son diarios y el resto, ocasionales.

Las consecuencias del tabaquismo para la salud son graves. Se estima que **cada año en España mueren 60.000 personas por causas atribuibles al tabaco.**

Desde la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) insisten que el éxito a la hora de dejar de fumar depende en buena parte del **apoyo profesional** que combine el tratamiento farmacológico y el psicológico. El primero para tratar la dependencia física, y el segundo para combatir la psicológica.

TRATAMIENTOS DISPONIBLES

Existen diferentes tratamientos farmacológicos de **terapia sustitutiva de la nicotina** (caramelos, parches y chicles esencialmente) y medicamentos como los inhibidores de la recepción de la serotonina y la dopamina.

Todos ellos están recomendados en personas con dependencia media-alta y es importante **visitar al médico o consultar a tu farmacéutico** antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

Desde la SEPAR consideran que el tratamiento más adecuado consiste en una combinación de un tratamiento farmacológico y psicológico. El primero, para tratar la dependencia física que produce la nicotina, y el apoyo psicológico para combatir la dependencia psíquica del cigarrillo.

En tu farmacia encontrarás también productos naturales que te ayudarán a combatir los síntomas provocados por la retirada de la nicotina, como insomnio, ansiedad, dificultad para concentrarse, aumento del apetito y de peso, etc.

RIESGOS DEL VAPEO



Los especialistas advierten que **el vapeo no es la opción para dejar el tabaco**. “Los cigarrillos electrónicos -aseguran desde la SEPAR- **son nocivos como el tabaco**, adictivos y no sirven como estrategia de reducción de daños”.

Según las cifras que maneja la SEPAR, un 60-70% de los fumadores que utilizan cigarrillos electrónicos para dejar de fumar terminan convirtiéndose en fumadores duales.

“La reducción del daño es una falsa solución -señala la SEPAR-, al representar una estrategia comercial de la industria tabaquera para incrementar sus ventas dificultando el control del tabaquismo, ya que retiene a los fumadores en el consumo de tabaco e impide que estos hagan intentos serios de abandono. Además, -añaden- estos productos son una puerta de acceso a los adolescentes en el tabaco”.

En el caso de los cigarrillos electrónicos, los especialistas destacan que se han descrito **efectos tóxicos** sobre el aparato cardiovascular, efectos carcinogénicos, efectos sobre el aparato respiratorio, aumento de la susceptibilidad a la infección por su alteración del sistema inmunitario y mecanismos de defensa.

Beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar ofrece beneficios a nuestra salud desde el primer minuto. Otros tardan más tiempo, pero son los más importantes.



20 MINUTOS

A los 20 minutos de dejar de fumar la presión arterial y el ritmo del pulso bajan a cifras normales.



8 HORAS

Pasadas 8 horas, los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan a la normalidad.



24 HORAS

A las 24 horas, disminuye el riesgo de un evento cardíaco.



15 DÍAS

De dos semanas a tres meses después, mejora la circulación venosa.



1 MES

De uno a nueve meses después de dejar de fumar, disminuye la tos y la fatiga.



1 AÑO

Un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad.



5 AÑOS

A los cinco años después de abandonar el tabaco, el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad.



10 AÑOS

10 años después, el riesgo de fallecer por cáncer de pulmón disminuye a la mitad.

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



Un año de Reencuentros

El cambio de año es un momento propicio para hacer balance. En nuestro caso, podemos decir que ha sido el año en el que las Farmacias Sanifarma hemos podido celebrar nuestro 20 aniversario y reencontrarnos físicamente para compartir experiencias entre compañeros/as en una jornada festiva que esperamos durante mucho tiempo.

2 años *Aniversario*



Otros hitos del año



Infarma 2022

En 2022 volvieron a celebrarse ferias y Congresos. En marzo, igual que en los años previos al Covid-19, volvimos a **INFARMA**, para seguir poniéndonos al día de los **principales lanzamientos y novedades del sector**.

La representación de las Farmacias SANIFARMA estuvo compuesta por Farmacia Asun Martín, Farmacia Cabezudo, Farmacia Ildelina Blanco, Farmacia Martínez Narro, Farmacia Plaza Sabicas, Farmacia Javier Ongay .

Formación presencial

En el año que despedimos también recuperamos las formaciones presenciales. Durante los meses de pandemia seguimos formándonos a través de sesiones online, pero en 2022 recuperamos las sesiones en nuestras instalaciones.

Entre las temáticas de los cursos que hemos realizado este año figuran: **Cosmética durante el embarazo** y **Cosmética libre de disruptores endocrinos**, **Cuidado del pie, solares, nutricosmética**, etc.



Asesoramiento dermo y capilar

Este año que despedimos también ha sido el del **restablecimiento al 100% de nuestros servicios de asesoramiento dermatológico y capilar** en las farmacias Sanifarma.

Nuestras asesoras han vuelto a desplazarse a las farmacias del grupo para realizar los diagnósticos in situ. Una gran noticia sin duda para los/as clientes/as de estos servicios que tienen una gran aceptación.

Más información:

www.sanifarma.com



Estimulación Sensorial Oral

Nuestro cerebro gobierna casi todas nuestras acciones, está constantemente recibiendo y procesando estímulos sensoriales generales (como la temperatura y el dolor), externos (visión, olfato, audición y otros), e internos (vísceras, propiocepción). Esta información multi-sensorial la integra e interpreta como un todo, generando una reacción adecuada del cuerpo para interactuar con el exterior con el fin de lograr mantenerse vivo y regular eficazmente la homeostasis.



Las sensaciones son sensores que dicen al cerebro lo que el cuerpo está haciendo y el cerebro le dice al cuerpo que hacer.

No es necesario que el cerebro las detecte conscientemente para que nos afecte, de hecho el 95% de esta información la procesa de manera inconsciente.

Los humanos somos una especie de mecanismo de procesamiento sensorial. Estas sensaciones son más que el estímulo que las crea automáticamente, ya que, a través de la acción perceptiva en el cerebro hay integración sensorial, que es la función de recepción, interpretación y procesamiento de sensaciones que generan una respuesta emocional, cognitiva y motora que le dan sentido y significado vital a la situación presente.

Somos fundamentalmente un estado de ánimo sensorio-emocional que crean mapas neuronales que llevan a un estado mental. De no ser por la percepción, seríamos máquinas que captan datos y organizan información sensorial como un ordenador.

Las funciones mentales y sociales del cerebro desde los primeros años de vida se comienzan a activar fundamentalmente con procesos sensoriales y motores. Este desarrollo y maduración del sistema nervioso se activa con el movimiento y opera por medio del sentido del tacto y la propiocepción cuando el bebé interactúa con el entorno fundamentalmente a través de la boca. (Etapa sensorio-motora, Piaget)

La boca es el área de mayor neuro-sensorialidad del cuerpo, mayor densidad de receptores lo que se traduce en una mayor

representación en el cerebro, como lo muestra el mapa sensorial del cerebro llamado homúnculo somato-sensorial.

La neurosensorialidad bucal es una función de supervivencia vital, hay más neuronas sensoriales donde más se necesitan, debido a que es la puerta de entrada al organismo. Una herramienta esencial para transitar con seguridad por el mundo que nos rodea, explorar el medio externo y prevenir la ingesta de elementos dañinos.

En la boca confluyen funciones complejas básicas de supervivencia como la **deglución, la masticación,** o en cierto modo la **respiración,** además de ser un área de comunicación habla, gesticulación y de liberación emocional reír, gritar, besar o llorar. Si se experimentan estimulaciones sensorio-motora bucales bien organizados, de calidad para cumplir con las necesidades humanas más básicas: respiración nasal, lactancia materna (succionar, tragar), masticación bilateral donde hay un funcionamiento corporal óptimo, de equilibrio para la autoconservación, que son la base de una integración sensorial, se crean las vías para el aprendizaje con el objetivo final de dar respuestas donde el organismo se oriente a su supervivencia y bienestar.

Si no es el caso, el procesamiento en el cerebro de estas señales provenientes del sistema sensorial lo percibe como una amenaza o desafío, y la respuesta no sólo influye en la salud a lo largo del ciclo de vida, sino también en el aprendizaje y el comportamiento. A menos que estos problemas sean severos, la dispercepción oral como trastorno del procesamiento sensorial oral suele pasar desapercibido para cualquiera que no tenga una preparación

específica del sistema nervioso, especialmente en el niño. Normalmente, el individuo presentará más de uno de estos signos:

- Nivel de alerta: hiper o hipo-activo. Dificultad en el comportamiento.
- Dificultad para mantener postura y cabeza centrada: no es tan evidente en el niño, pero aumentan gradualmente con la edad. Asimetría tónica.
- Se observa falta de concentración, dificultades de aprendizaje, en el desarrollo, comportamiento o la regulación emocional. Puede haber retraso en el habla, lenguaje, habilidades motoras o rendimiento académico. Dislexia.
- Hipersensibilidad: a las luces, sonidos, tacto...
- Deficiencias en coordinar movimientos, regular el equilibrio, torpeza general o al realizar actividades coordinadas con las dos manos y manejar herramientas.
- Dolor: de cabeza o abdominal, piernas, columna...
- Alteración del sueño: se mueven, tienen posturas raras en la cama, pesadillas, se hacen pis...
- Baja autoestima o falta de seguridad en uno mismo.
- Mal-oclusión, apiñamiento dental, rechinar o apretamiento de los dientes, enfermedad encías, ...
- Respiración por la boca, dificultad de deglución, masticación unilateral.

¿Que son los estimuladores sensoriales orales?

La estimulación es la actividad que se le otorga a los seres vivos para un buen desarrollo o funcionamiento, ya sea por cuestión cognitivo, emocional o física. Un estímulo genera un potencial de acción para la protección de la vida.

La **estimulación sensorial oral** es una terapia cuyo objetivo es la **re-organización, regulación e integración del sistema nervioso sensorio-motor y autónomo a través de estímulos orales del sistema trigeminal**. Activa un cambio en la percepción que con el tiempo el cerebro adapta para desencadenar las modificaciones nerviosas necesarias y permite que las personas procesen y reaccionen a las sensaciones más eficientemente con una respuesta más adaptativa y flexible del sistema nervioso autónomo a la vida. Ello lleva a efectos reguladores de activación fisiológica, mejora en la simetría tónica, sincronización del ritmo respiratorio, y regulación de los síntomas y signos anteriormente citados.

También se utiliza para el aumento en el rendimiento del deportista a través de la mejora propioceptiva general.

“No hay nada en el intelecto si antes no ha pasado antes por los sentidos.” (Aristóteles)

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



MEDICINA estética

DOCTORA MÓNICA MENDIGAÑA

Especialista en Medicina Estética y Radiología de Clínica Cross.

La Medicina Estética ha evolucionado en los últimos años hacia la naturalidad y los tratamientos menos invasivos. Analizamos con la doctora Mendigaña, de Clínica Cross, algunos de los tratamientos más demandados y las últimas novedades en el campo de la medicina estética.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los tratamientos más demandados en el campo de la medicina estética actualmente?

Doctora Mónica Mendigaña.- Todos sabemos que los tratamientos estéticos son cada vez más demandados y la principal tendencia estética es la búsqueda de la belleza natural, discreta y reversible.

Lo cierto es que la seguridad que ofrecen estos tratamientos a día de hoy y los buenos resultados en manos de profesionales médicos, hacen que cada vez las personas quieran verse bien, retrasar el envejecimiento y sobre todo cuidarse.

Los tratamientos más demandados son los realizados con toxina botulínica, aumento de labios, rellenos dérmicos, microneedling/micropunción y peeling, entre otros.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son las últimas técnicas en medicina estética facial?

Dra. Mendigaña.- En la Clínica Cross disponemos de un tratamiento innovador y exclusivo que consiste en un inyectable con un **efecto antiaging y recuperador de la piel dañada** debido a cicatrices de distinta índole y fotoenvejecimiento. Esto se debe a su única fórmula que combina la acción hidratante del ácido hialurónico no reticulado y a la acción restructurante y antioxidante del ácido succínico.

Se aumenta así la tensión y la elasticidad de la piel, intensificando la síntesis de proteínas estructurales principales de la piel como es el colágeno y la elastina, eliminando los signos del envejecimiento prematuro, especialmente los que se denominan como un tipo "rostro cansado". Además inhibe los procesos que contribuyen a la muerte celular, activando y restaurando el metabolismo de la célula, ya que tiene un poderoso efecto antioxidante.



El resultado es el de una mejor textura y luminosidad de la piel. Por otro lado mejora las cicatrices del acné y de la pigmentación.

Revista Sanifarma.- ¿Cuál es el perfil del paciente que acude a Clínica Cross a solicitar alguno de los tratamientos de medicina estética que ofrece el centro?

Dra. Mendigaña.- Más del 80% de nuestros pacientes son mujeres, con una clara tendencia al aumento de pacientes varones en los últimos años.

La edad media se sitúa aproximadamente entre los 40 y 65 años, debido a la incorporación de tratamientos preventivos y de antienvjecimiento, motivo por el cual también comenzamos a ver a pacientes más jóvenes.

TRATAMIENTOS MÁS DEMANDADOS

1. TOXINA BOTULÍNICA

Es el tratamiento más demandado a partir de los 35 años, pero se puede empezar a utilizar antes de manera preventiva para así evitar la aparición de las líneas de expresión.

La toxina botulínica tipo A es un compuesto farmacológico basado en la acción de la neurotóxina derivada de la bacteria Clostridium Botulinum o toxina botulínica tipo A purificada. Esta molécula actúa inhibiendo la contracción excesiva de los músculos faciales, responsables de las arrugas secundarias de la mímica facial, sin producir cambios radicales ni lesiones en las estructuras nerviosas.

La toxina botulínica se inyecta en zonas donde existen arrugas de expresión que aparecen en el rostro como efecto de la contracción de los músculos faciales. Se aplica en zonas como la frente, el entrecejo y arrugas periorbitarias (patas de gallo), para conseguir la eliminación o atenuación de las mismas y prevenir la aparición de nuevas arrugas.

El objetivo actual del tratamiento con toxina botulínica es conseguir **un aspecto despreocupado, natural y fresco**, manteniendo una buena movilidad a nivel facial. El cambio que se consigue es el de una mirada más abierta y rejuvenecida, sin signos de cansancio. Todo ello, de forma muy sutil y sin alterar la expresión natural de la persona.

2. LABIOS

El segundo tratamiento más demandado es la **hidratación o aumento de labios**. Es un tratamiento que se realiza mediante la infiltración de ácido hialurónico siendo un producto seguro y efectivo para los tratamientos de la zona bucal y peribuca.

Este producto nos permite rejuvenecer el labio así como perfilarlo e hidratarlo. Se consigue una mayor proyección, marcar el arco de cupido, corregir asimetrías o simplemente añadir un poco más de volumen.

Revista Sanifarma.- ¿Habéis notado un cambio en el perfil de los/as pacientes?

Dra. Mendigaña.- Sí. Hace unos años la edad media de los pacientes que comenzaban a realizarse tratamientos estéticos era de unos 40 años. Hoy, son pacientes mucho más jóvenes, que piden principalmente rellenos de ácido hialurónico en labios y tratamientos con toxina botulínica.

El objetivo principal que persigue la medicina estética es ejercer una verdadera medicina preventiva, puesto que un aspecto saludable siempre es beneficioso, ayudando al bienestar y a una mejor salud general. Por eso es cada vez mayor el número de personas que, sin presentar claros signos de envejecimiento, demandan una mejora de su imagen.

3. RELLENOS DÉRMICOS

La aplicación facial del ácido hialurónico se utiliza para la **disminución y atenuado de las arrugas y flacidez en la cara**. Su principal indicación es el relleno de surcos y líneas de expresión, consiguiendo un rostro mucho más joven y fresco, revitalizando y recuperando el volumen perdido con el paso de los años. El resultado es un rostro equilibrado y armónico.

4. MICRONEEDLING –MICROPUNCIÓN

El tratamiento de microneedling **rejuvenece y mejora la piel del rostro, eliminando manchas, suavizando arrugas y reduciendo el acné**, gracias a la producción de colágeno y elastina de forma natural. Es una técnica segura, rápida y muy eficaz.

Se puede realizar en todos los tipos de piel y podemos tratar las zonas más delicadas como párpados, cuello o escote. Con esta técnica obtenemos una piel luminosa, hidratada y sin imperfecciones. Además, para aumentar su eficacia y prolongar su efecto es posible aportar vitaminas, péptidos, proteínas y ácido hialurónico, cuya producción se va perdiendo con la edad.

Este tratamiento se realiza con microagujas, y se recomienda un mínimo de 4 sesiones al año. De esta manera podemos conseguir mantener una piel hidratada, tersa y saludable, mejor preparada para afrontar los cambios de la edad sin perder luminosidad y frescura.

5. PEELING

Es uno de los procedimientos más empleados en medicina estética. Es un **tratamiento no quirúrgico que consiste en la eliminación de una parte de la piel** de forma más o menos profunda dependiendo de la potencia de la sustancia química utilizada y que provoca una posterior descamación o exfoliación cutánea. Así, se produce un **efecto regenerativo que conlleva una renovación** de la matriz dérmica.

Mediante esta exfoliación química conseguimos un mejor aspecto de la superficie cutánea, envejecida o alterada por imperfecciones de la piel y se eliminan o atenúan defectos estéticos como manchas, marcas de acné y arrugas.

Ejercicio y osteoporosis

IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Diplomado en Ciencias de la Actividad física y deporte y miembro del equipo de Onfitness

Iñigo García Echechipia



La actividad física regular va a contribuir a prevenir la osteoporosis y a mejorar su pronóstico si ya ha sido diagnosticada. Es muy importante combinar ejercicios de fortalecimiento muscular con otros dirigidos a mejorar la propiocepción y el equilibrio, previniendo así las caídas. Se recomienda realizar ejercicio al menos tres veces por semana y siempre bajo el asesoramiento de un/a profesional, que nos ayudará tanto en el control postural como en el tipo de ejercicio más adecuado en cada caso.

La **osteoporosis** es una enfermedad que se caracteriza por la **pérdida del contenido mineral óseo** que conduce a una mayor debilidad de los huesos, y por lo tanto, a un riesgo mayor de fracturas. Tiene lugar cuando nuestro organismo no produce suficiente hueso nuevo. Suele aparecer en primer lugar en zonas localizadas, pero acaba afectando a la mayoría del conjunto esquelético.

Es una patología que está más presente a medida que cumplimos años y en consecuencia puede traernos numerosos problemas de salud asociados, sobre todo **fracturas óseas** entre las que son más frecuentes las de la columna vertebral y la cadera.

Para prevenir la osteoporosis es preciso:

- Asegurar una buena **ingesta de calcio y vitamina D**.
- Modificar el **estilo de vida**.
- Aumentar el **ejercicio físico**.

La práctica de la actividad física va a ayudar tanto en la prevención como a mejorar la calidad de vida si la tenemos ya diagnosticada.

Actualmente, está más que demostrado que la ausencia de movilidad produce una rápida y cuantiosa pérdida de masa mineral esquelética. Este factor, sumado a la osteoporosis, puede producir la desmineralización del esqueleto, que puede llegar hasta el 40% en un año.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO ES EL MÁS RECOMENDADO?

Por un lado, ciertos ejercicios pueden ayudar de cara a fortalecer los músculos y huesos, y, por otra parte, se pueden realizar otros con el objetivo de mejorar la propiocepción y el equilibrio con el fin de prevenir caídas.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Es esencial para la prevención de la osteoporosis, puesto que cuanto más masa muscular tengamos, más protegidos estaremos frente a las caídas o los impactos.

Además el trabajo con cargas va a **favorecer la formación de tejido óseo** siempre teniendo en cuenta que, aunque si tenemos osteoporosis no utilizaremos cargas elevadas, si lo que queremos es prevenirla sí que debemos someter a cierto estrés al sistema óseo para ser efectivos.

Se trata de un trabajo constante de activación y fortalecimiento de los músculos erectores del tronco, y fortalecimiento de la faja abdominal y lumbar con movimientos cortos.

Se puede realizar de diferentes formas: en máquinas, con tu propio cuerpo, bandas elásticas, mancuernas, barras, TRX... Pero, debemos tener en cuenta que el uso de pesos libres como son las mancuernas o barras debe ser de forma gradual, puesto que la estabilización muscular es más compleja. Además, se deben evitar ejercicios que conlleven una excesiva flexión o giro de la cintura puesto que el riesgo de compresión en la columna vertebral aumenta.

Los ejercicios de impacto son muy interesantes, pero debemos ir adaptando su intensidad según el nivel de cada persona. Comenzaremos con movimientos controlados e iremos aumentando el nivel.

EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN

Las actividades de estabilidad y equilibrio ayudan a que el sistema nervioso y muscular trabaje en conjunto y el paciente comience a reconocer mejor su postura corporal. Gracias a ello, tendremos **menos probabilidades de caída frente a una situación adversa**, pudiendo colocar más rápido y mejor la pierna (por poner un ejemplo) para no caernos.

Desde Onfitness, nuestra recomendación, apoyándonos en estudios recientes, es **realizar ejercicio una media de tres veces por semana**. Además a grandes rasgos tenemos que entender que la densidad ósea se ve modificada en la parte del esqueleto que soporta las tensiones y vibraciones del ejercicio. Si se realizan ejercicios de la región lumbar se verá mejorado el sistema esquelético de esta parte, sin influir por ejemplo en el deterioro de los huesos de las muñecas.

Y sobre todo, insistir en la necesidad de pedir **asesoramiento a profesionales** formados que nos puedan informar y aconsejar. No se debe olvidar el peligro que supone la posibilidad de una caída, que puede producir una fractura. Por ejemplo, los ejercicios de hiperextensión articular o hiperflexión de la columna están altamente contraindicados.

También, por supuesto, es muy importante destacar la importancia del control postural en todos y cada uno de los ejercicios que se realicen.

ANTIOXIDANTES

para recuperar tu piel

Los antioxidantes, tanto en su versión tópica (en cremas) como oral, mediante suplementos, nos ayudarán a recuperar la piel tras los excesos de las Navidades, devolviéndole su luminosidad.



Serum Queen Bee de Apivita

Potentísimo serum antiedad formulado con una tecnología de liberación controlada. Difunde de manera continua sus dos principales activos: jalea real y propóleo.

Reduce arrugas, redensifica la piel y unifica el tono. El propóleo es un gran antioxidante que protege de la contaminación y las agresiones externas. Además este serum hidrata, nutre y calma la piel gracias a la miel de Apivita. Aplicar mañana y/o noche debajo de la crema habitual.



Serum antioxidante de Biomimetic

Gracias a su patente **Crosspolymer Yalic** y su combinación de activos antioxidantes este serum consigue devolver la luminosidad a pieles fotoenvejecidas, desvitalizadas.

Contiene resveratrol, con efecto antimicrobiano y calmante, e hidrata profundamente la piel gracias a su molécula patentada **Crosspolymer Yalic**. Aplicar preferiblemente por la mañana por su acción anticontaminación y fotoprotectora debajo de la crema antioxidante Biomimetic o con el tratamiento habitual.



Advanced Treatment de Biomimetic

Complemento perfecto del serum antioxidante, esta crema ligera nos aporta además EGF plus (factor de crecimiento epidérmico) y ácido ferulico, que estimulan la renovación y el crecimiento epidérmico.

Tiene además una textura ligera de rápida absorción.



Mascarilla artichoke de Aпивita

Con alcachofa, AHA y PHA. Tratamiento de choque tras las fiestas, esta mascarilla ilumina y minimiza los poros gracias al extracto de alcachofa y el ácido azelaico. Mejora la microtextura con AHA y PHA, exfoliantes muy suaves. Hidrata y calma con ácido hialurónico, aloe vera, pantenol y vitamina E.

Aplicar 1 o 2 veces por semana sobre la piel limpia y dejar actuar 10 minutos. Retirar con abundante agua.



Antioxidante Goah

Recupera y regenera la piel desde dentro. Consigue el efecto del retinol sin riesgo de irritaciones. Unifica tono, minimiza manchas solares y estimula la producción de colágeno.

Contiene vitamina A, niacina, que disminuye el cansancio y la fatiga, y vitamina B, que protege frente al daño oxidativo. Contiene extracto de vid, que reduce las rojeces. Tomar dos cápsulas por la noche durante dos meses.

Cuidado capilar



Champú brillo y vitalidad de Aпивita

Combina 4 vitaminas y minerales, aceite esencial de pomelo naranja limón y miel.

Aporta brillo y fuerza. Previene el envejecimiento prematuro del cabello manteniendo su hidratación natural.

Revitaliza y mejora el riego circulatorio del cuero cabelludo.



Mascarilla hidratante de Aпивita

Hidratación intensa para tu cabello, que hidrata incluso la fibra capilar interna.

Repara el cabello y previene la rotura del pelo y las puntas abiertas. Aporta suavidad y flexibilidad. Evita el encrespamiento.

Contiene ácido hialurónico, aloe vera, avena y miel.

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 dos de los últimos lanzamientos.



ORIGIN PRO EGF-5 [SERUM] de SENSILIS

Serum concentrado rejuvenecedor y regenerador global de la piel. Actúa en sinergia sobre todos los signos de la edad. Regenera, reafirma, estimula colágeno y elastina, corrige arrugas, protege de los radicales libres e ilumina.

Formulado con 5 factores de crecimiento por su capacidad de regeneración celular y estimulación de la producción de colágeno y elastina, 2 pentapéptidos como reductores de arrugas, extracto de células madre vegetales aportando nutrientes a las células madre epidérmicas, y como antioxidantes, y biosacárido GUM-4 con acción antipolución.

Adecuado para pieles con tendencia mixta o grasa, para pieles en proceso de retinización y para aquellas pieles que buscan una rutina global minimalista y de alto rendimiento.



AGE ABSOLU de URIAGE

Crema de día redensificante dirigida a combatir los signos de la edad: arrugas, flacidez, pérdida de volumen y de luminosidad.

Estimula la síntesis de procolágeno X6 para devolver la densidad y rellenar todo tipo de pieles maduras, incluso las sensibles.

Con un 91% de ingredientes de origen natural.

Aplicar la crema antiedad en todo el rostro y el cuello por la mañana y/o por la noche. Probada bajo control dermatológico.

ioma
PARIS

YOUTH BOOSTER

El 1^{er} cuidado antiedad conectado*



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 Cabezedo
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

ANUNCIADO

EN TV

Dolor y Fiebre

Congestión nasal

Secreción nasal

EL INVIERNO
ES MUCHO
MÁS INVIERNO
CUANDO
TIENES **GRIPE**
O **RESFRIADO**

Pharmagrip Forte combate
los síntomas eficazmente.



A partir de 14 años



Fiebre, congestión, secreción nasal y dolor. Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

