

# Sanifarma

*farmacias a tu servicio*

ABRIL 2023



9900001603228

29

## *Alergia primaveral*

***Ejercicio  
y embarazo***

Beneficios de la  
actividad física

8

***Síntomas de la  
menopausia***

Consejos para  
aliviarlos

10

***Patyka, cosmética  
comprometida***

Entrevista a  
Thomas Lesage

14

***“Skinificación” en  
cuidado capilar***

Tratar el cabello desde el  
cuero cabelludo

19



# PRE BASE TREATMENT

NUEVA FÓRMULA, MISMA CIENCIA.  
Maximiza la efectividad de los productos  
de tratamiento.



INSIDE  
YOUR  
SKIN



# ÍNDICE

- ALERGIA PRIMAVERAL** 4  
 Síntomas de la alergia al polen
- EJERCICIO Y EMBARAZO** 8  
 Colaboración Centro Maternalia
- MENOPAUSIA** 10  
 Consejos para tratar sus síntomas
- BENEFICIOS DE REIR, CANTAR,  
LLORAR Y GRITAR** 12  
 Colaboración Capdental
- PATYKA, COSMÉTICA COMPROMETIDA** 14  
 Entrevista a Thomas Lesage
- PREBASES** 16  
 Mejora la eficacia de los tratamientos
- SKINIFICACIÓN** 19  
 Nueva tendencia en cuidado capilar
- CELIAQUÍA** 20  
 Campaña de detección precoz

**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

#### DESEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



**Esther Villanueva Heras**  
Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

La llegada de la primavera hace un año más que la **alergia al polen** y el tratamiento de sus síntomas vuelve a protagonizar muchas de las preguntas que llegan a la farmacia. Analizamos el tema en este número de la revista, además de otras cuestiones más atemporales, como la menopausia y sus repercusiones para la salud o los beneficios del ejercicio en el embarazo.

También incluimos una entrevista a Thomas Lesage, director internacional de Patyka. Un laboratorio que apuesta por la **cosmética comprometida**, tanto con la sostenibilidad como con el cuidado del medio ambiente.

Las prebases y su papel en la mejora de los tratamientos cosméticos y las nuevas tendencias en cuidado capilar son otros de los temas que abordamos en este número. Con el lanzamiento, por parte de IOMA, una de línea de **cuidado capilar** que se basa en el cuidado del cuero cabelludo para tener un cabello sano y bonito.

Y, por supuesto, os informamos de las próximas fechas de nuestra campaña de colaboración para la **detección precoz de la celiacía**, que arrancará el 27 de mayo, **Día Nacional del Celíaco**, y se prolongará hasta el 10 de junio.

Al igual que en ediciones anteriores, durante el transcurso de la campaña las farmacias Sanifarma informarán sobre la celiacía y sus síntomas y repercusiones para la salud; y todas las personas que lo deseen podrán realizarse tanto la prueba en sangre para detectar los marcadores serológicos de la enfermedad, como el test genético, para detectar si existe la predisposición a desarrollar la celiacía.

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

**¡Escríbenos, queremos contar contigo!**



**Sanifarma**



# Alergia primaveral

***Con la llegada de la primavera, vuelve la alergia al polen y sus molestos síntomas. Los especialistas advierten que la contaminación ambiental está detrás del aumento de los casos y del empeoramiento de los síntomas, dado que la polución hace que la acción lesiva del polen sea mayor.***

**L**a incidencia de la alergia al polen, conocida popularmente como alergia primaveral, no para de crecer. En la actualidad se sitúa en alrededor del 20% de la población y los especialistas advierten que seguirá subiendo. La contaminación ambiental hace que la acción lesiva del polen sea mayor y también que los síntomas de la alergia sean más severos.

El tratamiento de las alergias al polen incluye tres perspectivas diferentes: la preventiva, la sintomática y la etiológica, es decir, la que combate a la alergia en su origen.

## Tratamiento preventivo

El **tratamiento preventivo** de la alergia al polen se basa en medidas esencialmente de control ambiental, dirigidas a evitar el contacto con el polen. Como el uso de mascarillas o de gafas de sol, de filtros antipolen en los vehículos de transporte o de purificadores de aire en viviendas y lugares de trabajo.

## Tratamiento sintomático

El **tratamiento sintomático** suele ser mayoritariamente farmacológico (también mediante aceites esenciales y/o terapias naturales).

Los medicamentos para tratar la alergia al polen están dirigidos a minimizar el impacto de sus síntomas. Los principales son: estornudos, lagrimeo y moqueo, y picor de ojos y nariz, congestión nasal, tos y dificultad para respirar, malestar general y cansancio.

Los antihistamínicos son los fármacos más habituales para tratar los síntomas de la alergia al polen.

Deben su nombre a que están dirigidos a bloquear el efecto de la histamina, una sustancia que libera el organismo de los/as alérgicos/as cuando entran en contacto con la sustancia que produce su alergia, en este caso el polen. Se identifica como un agente "agresor" y en respuesta libera la histamina, que es la que provoca los síntomas asociados a la alergia al polen.

Sólo se deben tomar si existe sintomatología y bajo recomendación médica o farmacéutica. En algunos casos tienen un efecto de entre 4 y 6 horas y en otros de 12 a 24, recomendándose uno dos comprimidos diarios según el caso. Pueden producir somnolencia en algunas personas, por lo que habitualmente se recomienda no utilizar herramientas pesadas o conducir si se están tomando antihistamínicos.

Su uso deberá hacerse bajo supervisión médica en el embarazo, la lactancia o en niños de menos de 6 años. También en caso de alguna de estas enfermedades: glaucoma, epilepsia, hipertiroidismo, cardiopatía o hipertensión arterial, insuficiencia renal grave o diabetes.

En algunos casos los especialistas prescriben también corticoides y/o descongestivos nasales para el tratamiento de la rinitis, una inflamación de la nariz asociada a la alergia al polen.

## Tratamiento etiológico

El **tratamiento etiológico** se centra en la inmunoterapia, es decir, en las vacunas. Esta línea se basa en administrar al paciente de forma progresiva y repetida una cantidad del alérgeno, de forma que se modifique la respuesta del organismo del paciente frente al "agente agresor".

## CONSEJOS

*Si quieres minimizar los síntomas sigue estas recomendaciones:*



### Evita horas mayor polinización

Evita las actividades al aire libre en las horas de máxima concentración de polen, de 5.00 a 10.00 horas y de 19.00 a 22.00 horas.



### En casa

Cierra las ventanas de casa durante la noche. Ventila al mediodía y durante poco tiempo. Cuando llegues de la calle dúchate y cámbiate de ropa.



### No te automediques

Recuerda que algunos medicamentos pueden causar somnolencia. Pregunta a tu FARMACÉUTIC@

# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## ALLERGOFORCE

¡DISFRUTA DE LA PRIMAVERA  
NATURALMENTE!

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



[WWW.PRANAROM.COM](http://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.**

## Aceites esenciales

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

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

Los aceites esenciales quimiotipados de **Pranarôm** ofrecen un tratamiento global de las alergias, ya que pueden mejorar la predisposición que sufren las personas alérgicas a modo de prevención además de actuar sobre los síntomas. Entre sus productos específicos para el tratamiento de los síntomas de la alergia destacan dos:

Las **Cápsulas Allergoforce**, con aceites esenciales 100% naturales: hinojo, jengibre, menta piperita, manzanilla alemana, limón, pino silvestre. Ayudan a combatir las molestias de la alergia en los ojos (irritación) y la nariz. La dosis recomendada para los adultos es de 2 cápsulas al día durante 14 días.

Entre sus ventajas destacan que no producen somnolencia y que pueden utilizarse en el caso de niños de más de 12 años.

Se recomienda tomar dos cápsulas en el caso de los adultos (una en niños y adolescentes de 12 a 18 años) durante dos semanas a lo largo del periodo con mayor concentración de polen y repetir el tratamiento si es preciso, pero con un descanso de cinco días.

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

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

## Alergias cutáneas

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

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

manzanilla



menta piperita



hinojo



jengibre



## Detoxificación

Desde Pranarôm nos recuerdan que reforzar el sistema inmunitario es muy importante para prevenir y minimizar en la medida de lo posible los síntomas de la alergia primaveral o alergia al polen.

Para ello, recomiendan que, además de seguir una dieta saludable, evitando grasas saturadas, alcohol, tabaco, etc. es necesario realizar una desintoxicación hepática.

Esta depuración del hígado puede apoyarse mediante aceites esenciales drenantes, descongestivos y regeneradores de las células hepáticas como el té del labrador "*Ledum groenlandicum*", la zanahoria "*Daucus carota*" y la pimienta negra "*Piper nigrum*",

# Embarazo

## beneficios del ejercicio



*El embarazo es un momento de grandes cambios en el cuerpo de la mujer. Son cambios que, aunque fisiológicos, no dejan de suponer un incremento en los requerimientos a todos los sistemas del cuerpo (cardiovascular, respiratorio, intestinal, endocrino...). Esto incluye por supuesto el sistema músculo-esquelético, así que es de vital importancia que las mujeres conozcan los beneficios que les aporta la actividad física y que aprendan a utilizarla como una medida preventiva y terapéutica.*

*Hablamos con Maier, Maite y Edurne, fisioterapeutas de Centro Maternalia, sobre el ejercicio en el embarazo.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los beneficios de la práctica deportiva en el embarazo?**

**Centro Maternalia.-** Son muy numerosos. Entre otros, aunque hay más todavía, destacamos algunos. Todos estos beneficios están bien documentados con evidencia científica:

1. Disminuye el riesgo de diabetes gestacional
2. Favorece el adecuado desarrollo de la placenta, así como la formación de vasos sanguíneos fuertes y una circulación suficiente.
3. Disminuye la probabilidad de obesidad gestacional.
4. Disminuye el riesgo de preeclampsia
5. Disminuye probabilidad de parto prematuro
6. Favorece el normopeso fetal
7. Disminuye el riesgo de que el parto termine en cesárea
8. Disminuye probabilidad de trastorno depresivo posparto
9. Disminuye la incidencia de dolor lumbopélvico durante el embarazo
10. Mejora la condición física y con ello, la capacidad de adaptación de la mujer y tiempo recuperación posparto
11. Mejora la calidad del sueño de la madre.

**Revista Sanifarma.- ¿Es verdad que hacen que la madre llegue en mejor condición al parto y aceleran su recuperación posterior?**

**Centro Maternalia.-** Sin duda alguna, la preparación física durante el embarazo facilita la evolución del parto y hace que la recuperación posterior sea mucho más rápida.

El parto no deja de ser una maratón (el gasto calórico de una mujer de parto por hora es de más de 500 kcal, muy similar al gasto de un corredor de maratón).

¿Nadie corre un maratón sin entrenar antes verdad? Lo mismo aplica al parto.

El autoconocimiento y propiocepción que ganan las mujeres sobre su propio cuerpo y cambios que va realizando durante el embarazo, el hábito y la rutina de estar activas, sigue durante el postparto, y esas mujeres recuperan su forma física de manera más rápida, además de ser más conscientes de buscar tiempo para cuidar su cuerpo tras el parto para volver a recuperar su forma física de antes del embarazo.

**Revista Sanifarma.- ¿Tenéis datos o estudios que lo apoyen?**

**Centro Maternalia.-** Hay tantos datos y estudios que lo apoyan, que existen guías clínicas específicas para el ejercicio físico durante el embarazo. (Prog. Obstet Ginecol 2019, 62(5), 464-471)

**Revista Sanifarma.- ¿El deporte puede ser útil a la hora de prevenir la diabetes gestacional?**

**Centro Maternalia.-** Sin lugar a duda, el deporte disminuye el riesgo de desarrollar diabetes gestacional, y mejora las probabilidades de mantenerla bajo control en caso de haber sido diagnosticada. Esto se debe a que el músculo utiliza la glucosa al hacer deporte, y la estabiliza a lo largo del día, habiendo menos picos de exceso de glucosa libre en sangre, y disminuyendo la necesidad de que trabaje el páncreas produciendo insulina para contrarrestar el pico de insulina.

**Revista Sanifarma.- ¿Cómo evoluciona la recomendación a lo largo del embarazo?**

**Centro Maternalia.-** Durante el primer y tercer trimestre de embarazo la recomendación es 3 sesiones de ejercicio por semana. En el segundo trimestre, que es el periodo del embarazo en el que la mujer tiene más energía y todavía no se siente tan pesada, se recomiendan hasta 5 sesiones semanales.

**Revista Sanifarma.- ¿Se puede hacer lo mismo en el primer trimestre que en el tercero?**

**Centro Maternalia.-** El tipo y la intensidad del ejercicio deben adaptarse al estado físico previo de la mujer, su historial médico y las características del embarazo en curso. Lo más importante es individualizar a cada mujer.

En líneas generales, durante el **primer trimestre**, se puede mantener la actividad física previa al embarazo, adaptando ciertos ejercicios para disminuir intensidad o reducir impacto.

Es bueno empezar ya con ejercicios de relajación, respiración y de suelo pélvico.



En el **segundo trimestre** se puede empezar con gimnasia específica para embarazadas, ejercicios de fuerza y de movilidad pélvica, ejercicios de activación de transversal abdominal etc.

En el **tercer trimestre** las clases de ejercicio en la piscina son un gran aliado para evitar edemas y preparar la pelvis para el parto.

**Revista Sanifarma.- ¿Qué tipo de actividad está aconsejada? ¿Cuál no?**

**Centro Maternalia.-** En general, actividades desaconsejadas son aquellas que supongan riesgo (golpes, saltos, alturas, impactos fuertes...), apneas (hipopresivos, buceo). El resto de actividades, siempre que se adapten y supervisen por un profesional especializado, se pueden realizar sin problema.

**Revista Sanifarma.- ¿Cuál es vuestro trabajo en este campo desde el Centro Maternalia? ¿Qué tipo de actividades ofertáis?**

**Centro Maternalia.-** Desde nuestro centro intentamos de forma temprana dar a conocer los beneficios del deporte en el embarazo.

Ofrecemos entrenamiento tanto individual como en grupo: entrenamiento funcional, ejercicios de fuerza, yoga prenatal y aquamamis en la piscina.

**Revista Sanifarma.- ¿Hay alguna contraindicación para practicar deporte en el embarazo?**

**Centro Maternalia.-** Hay contraindicaciones absolutas (como la amenaza de parto prematuro, la placenta previa, la preeclampsia y la cervix incompetente), y otras relativas, como anemia sintomática, hipertensión si hay un adecuado control médico, o enfermedades cardiovasculares entre otras.

# Menopausia

*La menopausia es la etapa de la vida de la mujer en la que se produce la cesación de la menstruación. Es decir, los ovarios dejan de producir óvulos y se produce una notable disminución de las hormonas femeninas que en algunas mujeres producen síntomas como sofocos, aumento de peso, depresión y/o irritabilidad, entre otros.*

**S**e considera que ha llegado la menopausia después de **12 meses sin tener el período menstrual**. Entre los síntomas más extendidos de esta etapa de la vida de la mujer figuran: los sofocos, el aumento de peso, la sequedad vaginal y el aumento de las infecciones urinarias. También son bastantes frecuentes los episodios de ansiedad, depresión, irritabilidad, pérdida de memoria e insomnio.

Así como el descenso de la libido y un aumento en la frecuencia y la urgencia en la micción.

La menopausia suele producirse habitualmente **entre los 45 y los 50 años**. Su inicio está asociado a los antecedentes familiares, es decir, si tu madre tuvo la menopausia de forma precoz, es posible que tú también la tengas. Otros factores

que pueden acelerar el proceso son el tabaco y el hecho de no haber tenido hijos.

La disminución de estrógenos contribuye al desarrollo de un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y a una descalcificación de los huesos (osteoporosis).

La menopausia puede diagnosticarse mediante una revisión ginecológica y con un análisis de sangre para determinar la concentración de diferentes hormonas, como la FSH (hormona foliculoestimulante) y el estradiol.

## *Fases de la menopausia*

- **Perimenopausia**

La perimenopausia o premenopausia es el periodo de transición antes del cese completo de las menstruaciones. Puede durar varios años y se caracteriza por períodos menstruales irregulares.

- **Menopausia**

Cuando se produce el cese (12 meses sin menstruación)

- **Postmenopausia**

Los síntomas de la menopausia se atenúan, pero empiezan las consecuencias para la salud de la mujer (mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y de osteoporosis). Durante esta etapa se recomienda realizar controles periódicos de tensión arterial, colesterol y glucosa.

## *Tratamientos*

Los tratamientos están dirigidos esencialmente a suplir la pérdida de estrógenos que se produce en menopausia. No todas las mujeres experimentan los síntomas de la menopausia. Se estima que alrededor del 75% sí que experimenta alguno de ellos, pero en diferente medida.

El tratamiento farmacológico de la menopausia es conocido como **terapia hormonal sustitutiva**, que consiste en la administración de hormonas y ha de ser prescrita por el/la ginecólogo/a.

Además, existen distintos suplementos y soluciones nutricionales, que no requieren de prescripción médica y que están disponibles en la farmacia. La mayoría contienen isoflavonas de soja y lúpulo, que pueden ser un recurso de gran ayuda para combatir los efectos emocionales y físicos en esta etapa de la vida de la mujer.

Estos suplementos han demostrado su eficacia para tratar algunos síntomas como sofocos, enrojecimientos, calores, despertares nocturnos, nerviosismo e irritabilidad, problemas de memoria, etc.

Tu farmacéutico/a puede informarte sobre las diferentes opciones y asesorarte por la más adecuada en tu caso. En función de los síntomas que presentas y de tus hábitos y estilo de vida. ¡Infórmate en tu farmacia!

# SÍNTOMAS

## Consejos para contrarrestar algunos de los síntomas de la menopausia:

### 1

#### *Aumento de peso*

Reduce el consumo de grasas saturadas y azúcares, aumenta el de frutas, verduras, cereales, lácteos y alimentos ricos en calcio para prevenir la osteoporosis.

### 2

#### *Insomnio e irritabilidad*

Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol, café y otros excitantes. Evita el estrés y haz ejercicio con regularidad. Te ayudará a conciliar el sueño, a sentirte mejor y a mantener tu peso a raya.

### 3

#### *Retención de líquidos*

Reduce el consumo de sal y aumenta el de alimentos ricos en potasio (hortalizas, verduras de hoja verde, etc.), que ayuda a hacer frente a la retención de líquidos asociada a la menopausia.

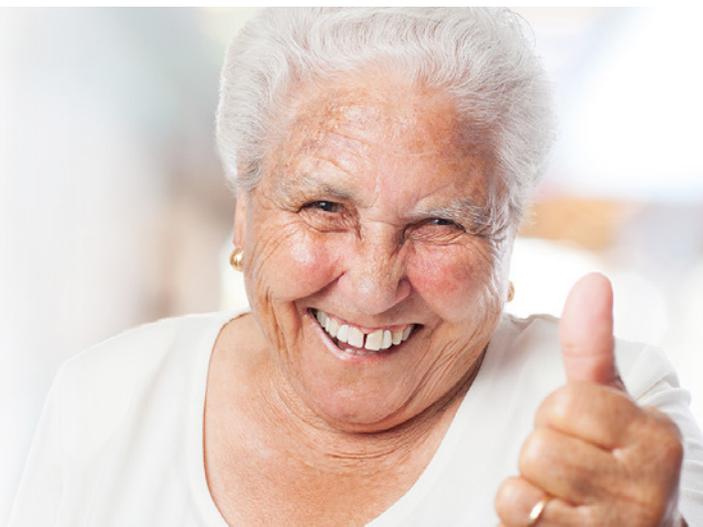
### 4

#### *Sequedad en la piel*

Durante la menopausia se acelera el envejecimiento de la piel, con una reducción de colágeno que puede llegar al 30%. Limpia e hidrata la piel cada día y toma el sol con precaución utilizando un factor de protección solar adecuado.

# *Reír, cantar, llorar y gritar tienen efectos saludables*

**R**eír, cantar, llorar, gritar son formas de lenguaje o modo de expresión universales. Permiten la manifestación y descarga de diferentes estados de ánimo y emociones, constituyéndose en componentes de la comunicación del individuo. Son un fenómeno biológico que ayudan en la supervivencia de la especie. Producen cambios transitorios en la expresión facial, lo que facilita respuestas fisiológicas, psicológicas, ya que tienen una función adaptativa. Ello es debido a la conexión neuronal que existe entre los músculos faciales, orales y el cerebro.



En la última década, la investigación científica ha mostrado lo que la experiencia de millones de personas ya había constatado que reír, cantar, llorar, gritar suponen beneficios para la salud física y mental. Pero ya **Charles Darwin**, en su libro “*La expresión de las emociones en el hombre y los animales*” (1872), ya describió el efecto amplificador de las manifestaciones físicas de las emociones (cambios fisiológicos, expresiones faciales, etc.) sobre nuestras experiencias afectivas.

La **teoría polivagal**, desarrollada por el **Dr. Stephen Porges** (neurocientífico y profesor de psiquiatría en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill), aporta una explicación neurofisiológica de como al activarse los músculos faciales: cara, boca, faringe y laringe, oído medio, etc. se regula la respuesta del sistema nervioso autónomo (SNA).

Cuando una experiencia de estrés sucede, obedeciendo al instinto de supervivencia, el organismo es capaz de generar una cantidad enorme de energía para combatir o huir de la amenaza (rama simpática SNA). Todo nuestro cuerpo, esencialmente se pone en alerta y comenzamos a experimentar un aumento en la tensión muscular, arterial, adrenalina, frecuencia cardíaca, respiración, etc.

Pasada dicha amenaza, todos estos recursos deben ser regulados volviendo a un estado de equilibrio interno u homeostático que nos permite calmarnos, recuperarnos, descansar, conectarnos con los demás seguir con la vida con total normalidad (rama parasimpática SNA). Facilita el buen funcionamiento del digestivo para la asimilación de los nutrientes de los alimentos. La rama parasimpática del SNA utiliza las mismas vías neuronales de pares nerviosos craneales, vísceras y de conexión social. Estos nervios craneales (trigémino, facial, glosofaríngeo,

vago y accesorio) controlan nuestra expresión facial, funciones bucales (masticación, deglución, respiración, lenguaje, risa,...) y nuestra conexión social.

En la actualidad la naturaleza de los factores de estrés ha cambiado, nuestros instintos de supervivencia o defensa se activan, y a menudo no podemos completar el proceso porque huir o luchar no es una opción. Así que la adrenalina permanece en el cuerpo durante horas, días e incluso semanas, impidiendo que volvamos a tener un funcionamiento corporal normal saludable. Además bloqueamos las emociones que son un impulso que mueve a la persona a actuar, la raíz etimológica de la palabra viene del latín “e-movere”, es decir, “ir hasta”, que al final se resumen en: luchar o huir.

Cuando una necesidad del cuerpo no se cubre se crean desequilibrios. Si tenemos hambre buscamos comida para resolver y abordar ese desequilibrio. Al estar tristes, heridos, enfadados hay que vivir la emoción, simplemente cumplen un papel adaptativo para poder resolver ese desequilibrio. Proporcionan una respuesta fisiológica y conductual coordinada con expresiones faciales y la postura, liberación de hormonas, aumento del ritmo cardíaco, etc. Dado que el estado de regulación del SNA se comunica con los pares nerviosos craneales, cualquier estrategia de estimulación del movimiento de los músculos faciales y orales actuará activando la rama parasimpática y frenando la activación simpática del estrés.

**Reír, llorar, cantar, gritar son una gimnasia oral y facial** donde se ponen en marcha 50 músculos a través de los nervios craneales, movilizándolo un aumento en la actividad del sistema nervioso parasimpático que nos predispone a sensaciones de

seguridad y conexión, favoreciendo la salud, la recuperación y regeneración. En cambio, al enfadarnos y fruncir el ceño contraen los músculos, lo que bloquea y activa la rama simpática.

Algunos de los **beneficios** más conocidos son:

- Movilizan y relajan la musculatura tensa.
- Estimulan órganos: Favorecen la digestión al aumentar las contracciones de los músculos abdominales, y disminuye la glucosa en sangre. Intervienen en el control de la frecuencia respiratoria y mejora de la oxigenación. Y regulan frecuencia cardíaca y la presión arterial en la sangre.
- Estimulan el sistema inmunitario: maximizar el equilibrio interno frente a agresiones.
- Son el mejor lubricante: lágrima, saliva,...
- El cuerpo libera neurotransmisores como endorfinas que usualmente generan bienestar y placer, además de efectos analgésicos (eleva el umbral del dolor), también serotonina que equilibra el estado de ánimo o la dopamina relacionada con la felicidad y la repetición de conductas. Cuando lo hacemos con otros se produce oxitocina, llamada también la "hormona del amor".
- Se reduce el cortisol, la hormona del estrés.
- Mejora la función mental. Elimina pensamientos y cargas negativas. Aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas.
- Se fortalecen los lazos afectivos, las relaciones sociales, la atracción.
- Rejuvenecen la cara: son una gimnasia facial que favorece la elasticidad de la piel, relaja la musculatura y equilibra la producción de sebo.

La hipótesis del feedback o retroalimentación facial sustenta que la activación de los músculos faciales y la boca en especial envían información sensorial al cerebro que genera emociones. **Reír, llorar, cantar, gritar son la mejor receta médica que uno tiene para lidiar con la vida.** algunos consejos para practicar como parte de una medicina preventiva:

1. Practicar la sonrisa en todo momento y situación. Mejor en compañía por su elevado poder de contagio.
2. Nuestro cerebro es un órgano fácil de engañar, hay estudios que muestran como si ponemos una sonrisa de oreja a oreja, aunque sea falsa, los músculos faciales al estar en posición de sonreír, le mandan al cerebro el mensaje de que todo está bien (Hipótesis del feedback facial).
3. Cantar en la ducha, en un coro o donde uno quiera, pero cantar.
4. No reprimir sentimientos. Llorar es cumplir con las necesidades y sensibilidades, no llorar es una restricción emocional que obstaculiza nuestra capacidad de sentir emociones positivas.
5. Gritar al estar contento, o con miedo o ira.

### JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención  
[www.capdental.net](http://www.capdental.net)



**PHB**

*imprescindibles*

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

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA



# PATYKA

## cosmética comprometida



Thomas Lesage

### THOMAS LESAGE

Director Internacional de PATYKA

*Patyka es un laboratorio que apuesta por una nueva visión de la belleza que integra Eficacia, Sensorialidad y Ética. En su concepto de “Cosmética con máximo compromiso” defienden el cuidado de la salud y la belleza de la piel, pero respetando el medio ambiente y los ecosistemas. Thomas Lesage, Director Internacional de Patyka nos explica los valores y el valor diferencial de la marca y sus retos para el futuro.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cuál es el valor diferencial de Patyka dentro del sector?**

**Thomas Lesage.-** PATYKA ofrece una nueva visión de la belleza en la que la Eficacia, la Sensorialidad y la Ética son inseparables. PATYKA ha creado una “**Cosmética con máximo compromiso**” que **cuida la salud y la belleza de la piel**, pero respetando el medio ambiente y los ecosistemas. Nuestra prioridad es la eficacia de nuestros productos gracias a estudios clínicos realizados y ingredientes de alta tecnología.

Mediante **ingredientes activos botánicos y biotecnológicos ultraconcentrados**, los productos skincare con alta eficacia de PATYKA ofrecen resultados visibles y duraderos, con una experiencia sensorial única gracias productos orgánicos. Propone así una cosmética única en el mundo sin competencia directa.

**Revista Sanifarma.- En 2022 se convierte en una de las primeras marcas del mundo en obtener el certificado bio (label Ecocert) ¿Qué significa exactamente?**

**Thomas Lesage.-** El certificado bio es fundamental en la producción de cosméticos orgánicos. En primer lugar, aporta a los consumidores la garantía de que los productos que compran cumplen unas normas vinculadas a la **producción sostenible y orgánica**.

Esta certificación también garantiza que los ingredientes utilizados proceden de la agricultura orgánica, es decir son **libres de pesticidas, fertilizantes y productos químicos nocivos**, pero también ingredientes controvertidos como parabenos, aceites minerales, y no testados en animales. Representa una seguridad para el consumidor.

Al ser una de las primeras marcas en recibir la **certificación de ECOCERT**, también demostramos nuestro compromiso de crear cosméticos respetuosos con la salud de nuestros consumidores y con el medio ambiente, para que puedan confiar en la autenticidad de los productos que compran.

**Revista Sanifarma.- Entre los valores de la marca destacan eficacia, ética, excelencia y sensorialidad. ¿En qué consiste este último?**

**Thomas Lesage.-** Para PATYKA, no hay Belleza sin Sensorialidad. Las fragancias y texturas de los productos PATYKA son el reflejo de un saber hacer y una experiencia únicos en la formulación.

Los **perfumes 100% naturales** están desarrollados por artesanos perfumistas de Grasse. Son auténticos y creados a partir de



materias primas nobles y rigurosamente seleccionadas, difunden notas elegantes y sutiles.

La carta de texturas de PATYKA es rica y variada para satisfacer las necesidades de **todos los tipos de piel** y todos los rituales de belleza. Aceites, espumas, cremas, bálsamos, geles... Ofrecen una aplicación ultrasensorial inédita en el bio. Es una proeza tanto más notable que **las fórmulas no contienen silicona** ni otros agentes de textura sintéticos generalmente utilizados en los cosméticos convencionales.

Queremos que el origen orgánico de nuestros productos no sea un obstáculo, sino una promesa de sensorialidad y una experiencia incomparable al uso.

**Revista Sanifarma.- Patyka procede del griego, de la palabra "Apotheke" que significa farmacia. ¿Qué representa la farmacia como canal de distribución para la compañía?**

**Thomas Lesage.-** Las farmacias como canal de distribución permiten aprovechar una amplia red de puntos de venta, y por tanto mucha visibilidad, pero también y sobre todo **la pericia de los farmacéuticos en los que confían los consumidores**. La presencia en farmacias y, por tanto, la selección rigurosa de

los farmacéuticos de sus marcas es una **garantía de calidad** y seguridad para el cliente. La farmacia ofrece legitimidad y credibilidad a la marca a través de su acompañamiento.

La parte del consejo es fundamental para PATYKA. Su posicionamiento único permite a las farmacias diferenciarse con un nuevo discurso. Por eso, proporciona asesoramiento, permite adaptarse a las nuevas tendencias y, por último, destacar nuestra marca diferente ofreciendo más rentabilidad a las farmacias españolas.

**Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los principales retos de la firma a corto plazo? ¿Tenéis previsto algún lanzamiento en 2023?**

**Thomas Lesage.-** A corto plazo, deseamos seguir desarrollando nuestra notoriedad de marca, y reforzando nuestro posicionamiento como **experto antiedad** en nuestras farmacias partners. Nuestra **nueva gama Lift Essentiel** y nuestros **nuevos productos Cuerpo e Hidratación** nos permitirán alcanzar estos dos objetivos, reclutar nuevos consumidores y desarrollar cuidados cada vez más eficaces y sensoriales. Las próximas novedades contribuirán a consolidar nuestra pericia antiedad.

# PREBASES

## *un must de belleza*

*Al igual que en el maquillaje, la prebase es un paso anterior al tratamiento de belleza que garantiza unos buenos resultados. Las Pre-Bases Treatment de Biomimetic Dermocosmetics son sueros de rápida absorción y elevada penetración, que permiten nutrir, hidratar y regenerar las células de la piel desde el interior llegando a las capas más profundas. Te proponemos tres opciones:*



### ***Prebase Firming de Biomimetic***

Tratamiento reafirmante para recuperar la firmeza, tersura y elasticidad de la piel. Gracias al DMAE y el retinol, estimula la síntesis de colágeno y mejora el tono muscular, pero además de todo esto, unifica el tono y embellece la textura de la piel. Aporta luminosidad e hidrata.

Consigue los efectos del retinol en la piel sin posibles irritaciones por eso es apto para las pieles más sensibles.



### ***Prebase Global Eye Antiaging de Biomimetic***

Efecto global que previene y trata las arrugas y el descolgamiento del contorno de ojos. Tiene un potente poder descongestivo reduciendo visiblemente bolsas y ojeras gracias a sus ingredientes clave como el retinol y péptidos de levadura de arroz.

Usado como serum debajo de cualquier tratamiento de contorno de ojos, potencia y mejora sus efectos.



### ***Prebase Hydrating de Biomimetic***

Recupera el NFF, factor natural de hidratación. Si la piel está deshidratada tanto por causas externas como el frío o internas, esta prebase recupera la hidratación y la barrera de protección natural de todas las pieles, hasta las más sensibles y reactivas ya que tiene, como todos los productos de Biomimetic, una gran biocompatibilidad.

Es perfecta para recuperar la piel de cualquier agresión y aumentar su resistencia. Se puede aplicar debajo de los tratamientos a base de retinol por la noche para mejorar sus efectos.

# Cuidado facial y capilar



## **Advanced Treatment Whitening**

Unifica el tono y evita la aparición de nuevas manchas con una sinergia y activos totalmente novedosa. Contiene Cywhite, Peelmoist y OAOMEGA+.

Se puede utilizar como complemento de la prebase Whitening o como tratamiento para mejorar la luminosidad de la piel y prevenir futuras manchas.



## **CC Gel Cream de IOMA**

Para las personas que buscan una alternativa más ligera al maquillaje y que quieren a la vez tratar pequeñas arrugas y perfeccionar la textura de la piel lo ideal es una cc cream.

Es una crema de tratamiento en textura gel híbrida que perfecciona la piel, unifica el tono y da efecto buena cara al instante. Tiene un acabado natural no graso y nos aporta un ligero toque de sol.

Se puede utilizar como tratamiento único por la mañana o sobre nuestra rutina habitual.



## **Champú purificante suave de IOMA**

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.



## **Acondicionador hidratante de IOMA**

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.

# ioma

PARIS

## HAIRCARE



**NOW, BRING N°1 PERSONALIZED SKINCARE  
TO HAIRCARE**

Rebuild healthy hair foundation for a moisturized, bouncy hair inside out.



# Skinificación

## lo + in en cuidado capilar

*Este término de nueva creación se refiere a la importancia de cuidar el cabello tanto como la piel. Un nuevo concepto de cuidado capilar que tiene como objetivo tratar el cuero cabelludo para tener un cabello sano y bonito.*

### ***Ioma Haircare***

El cuero cabelludo sufre las mismas agresiones que la piel y su salud afecta considerablemente a la apariencia del cabello. Se trata de una extensión de nuestra epidermis que requiere cuidados ricos en activos como la piel. Así lo ha entendido IOMA, que ha lanzado una línea específica de cuidado capilar con ingredientes eficaces y de calidad, con tratamientos específicos como los del cuidado de la piel.

Desde IOMA consideraban que la rutina capilar ya no podría limitarse a dos productos y era hora de adoptar una rutina completa. Como por ejemplo, preparar primero el cuero cabelludo con un exfoliante para eliminar las impurezas y activar la microcirculación; para recibir a continuación otros tratamientos como champú, acondicionador, una mascarilla o incluso un sérum.

Cada rutina capilar deberá ser personalizada, porque cada cuero cabelludo es único y tiene distintas necesidades. Por ello, se utilizarán activos específicos y texturas adaptadas a cada caso.

IOMA HAIRCARE es la línea de cuidado capilar de IOMA y ofrece 7 potenciadores de belleza capilar compuestos por:

**2 champús purificantes o fortificantes** con acciones específicas sobre el cuero cabelludo y el cabello: el champú de limpieza suave y el champú hidratante anti-rotura.

**3 acondicionadores (voluminizador hidratante y restaurador)** para dar volumen al cabello sin apelmazarlo, hidratar profundamente los cabellos lisos y brillantes o reparar el cabello debilitado y dañado

**1 mascarilla en bálsamo para reparar las longitudes y las puntas abiertas.**

Puedes completar la rutina capilar con el **Sérum Esencia Hidratante**, adecuado para todo tipo de cabellos. Es un tratamiento sin enjuague, de textura ligera, se aplica sobre el cabello húmedo, mechón por mechón, evitando el cuero cabelludo, o sobre el cabello seco antes del peinado para obtener cabellos más brillantes, refrescantes, flexibles y sin encrespamiento.

# ¿Eres celiac@?

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

*Del 27 de mayo, Día Mundial del Celíaco, hasta el 10 de junio  
infórmate sobre la celiac@ en tu farmacia Sanifarma.*



## OBJETIVO

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

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

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

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

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

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

- **Prueba en sangre**

Para la detección de marcadores serológicos.

- **Test genético**

Detecta la predisposición a desarrollar la enfermedad celíaca.

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

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

Detección precoz de la  
**celiac@**

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

*¿y tú?*



**Sanifarma**

ioma  
PARIS

## YOUTH BOOSTER

El 1<sup>er</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> José 948 546 284   
Espoz y Mina, 1

### ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009   
Burundabide, 3

### EULATE

Aguirre Remirez, M<sup>a</sup> Florinda 948 543 804   
Mayor, 116

### FUNES

Cantó Martínez, M<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> Constitución, 58 941 380 879 

#### CALAHORRA

Seminario Echeverría, M<sup>a</sup> Ángeles  
C/ José M<sup>a</sup> Garrido, 10 941 147 401

#### LOGROÑO

Martínez García, M<sup>a</sup> 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](http://www.sanifarma.com)

# NO DEJES QUE LA RINITIS ALÉRGICA NUBLE TU DÍA

Respibien Antialérgico combate eficazmente los síntomas de la congestión por rinitis alérgica.



ACCIÓN  
DESCONGESTIVA

5-10'



No administrar a menores de 6 años y no administrar más de 3 días sin consultar con su médico.  
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

