

# Sanifarma

JULIO 2023



*farmacias a tu servicio*

30

## *Protégete del sol*

*Niños y sol*

Fotoprotección infantil

6

*Piernas cansadas*

Síntomas y tratamiento

10

*Resistencias a los antibióticos*

Entrevista a María Mena, de Hyssogenix

14

*Cuidado de cuello y escote*

Rutinas de mañana y de noche

19

PBT  
**biomimetic**  
DERMOCOSMETICS

**NEW  
FORMULA**

# PRE BASE TREATMENT

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



**INSIDE  
YOUR  
SKIN**

[www.biomimeticdermocosmetics.com](http://www.biomimeticdermocosmetics.com)



# ÍNDICE

- PROTECCIÓN SOLAR**  
 Errores frecuentes 4
- NIÑOS Y SOL**  
 Consejos y recomendaciones 6
- STOP MOSQUITOS**  
 Opciones naturales 9
- PIERNAS CANSADAS**  
 Consejos para el verano 10
- ODONTOLOGÍA POLIVAGAL**  
 La boca como causa y como solución 12
- RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS**  
 Entrevista a María Mena 14
- CUIDADO DE CUELLO Y ESCOTE**  
 Rutinas y consejos 19
- TARJETA SANIFARMA**  
 Ventajas de la fidelización 20

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

22

#### EDITA

Grupo Sanifarma  
 Pol. Noain-Esqiroz.  
 Calle T, nº 33.  
 31191 - Esqiroz (Navarra)  
 www.sanifarma.com  
 Tel. 948 206 165

#### REDACCIÓN

Beatriz Pío  
 Isabel Ilundain

#### PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma  
 sanifarma@sanifarma.com

#### IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

#### DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



**Esther Villanueva Heras**  
 Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Llega el verano y vuelven los días de playa y piscina. La **protección solar** se vuelve imprescindible y por ello hemos querido dedicarle el protagonismo que merece en este número de la revista. Con una especial atención a la fotoprotección de los/as más pequeños/as de la casa.

También abordamos otros temas igual de importantes, como el empeoramiento de los casos de **insuficiencia venosa crónica** por el calor. El conocido como “síndrome de las piernas cansadas” y otros síntomas asociados, como varices, calambres y entumecimiento, suele ser característico del verano, periodo en el que hay que reforzar los cuidados.

Otro de los temas que analizamos en este número es la **resistencia a los antibióticos**, que se ha convertido en un importante problema de Salud Pública a nivel mundial.

Entrevistamos a María Mena, fundadora y CEO de HyssoGenix, un laboratorio que trabaja en el desarrollo de test bacterianos para encontrar los antibióticos más efectivos en cada caso en el tratamiento de la enfermedad periodontal.

Y, por supuesto, nuestras recomendaciones para el cuidado de la piel y el cabello, en esta ocasión dirigidas a compensar la deshidratación en los meses de verano. Incluido un artículo con consejos y recomendaciones para el cuidado específico de cuello y escote, unas zonas especialmente sensibles.

**¡Feliz verano a tod@s!**



**Sanifarma**

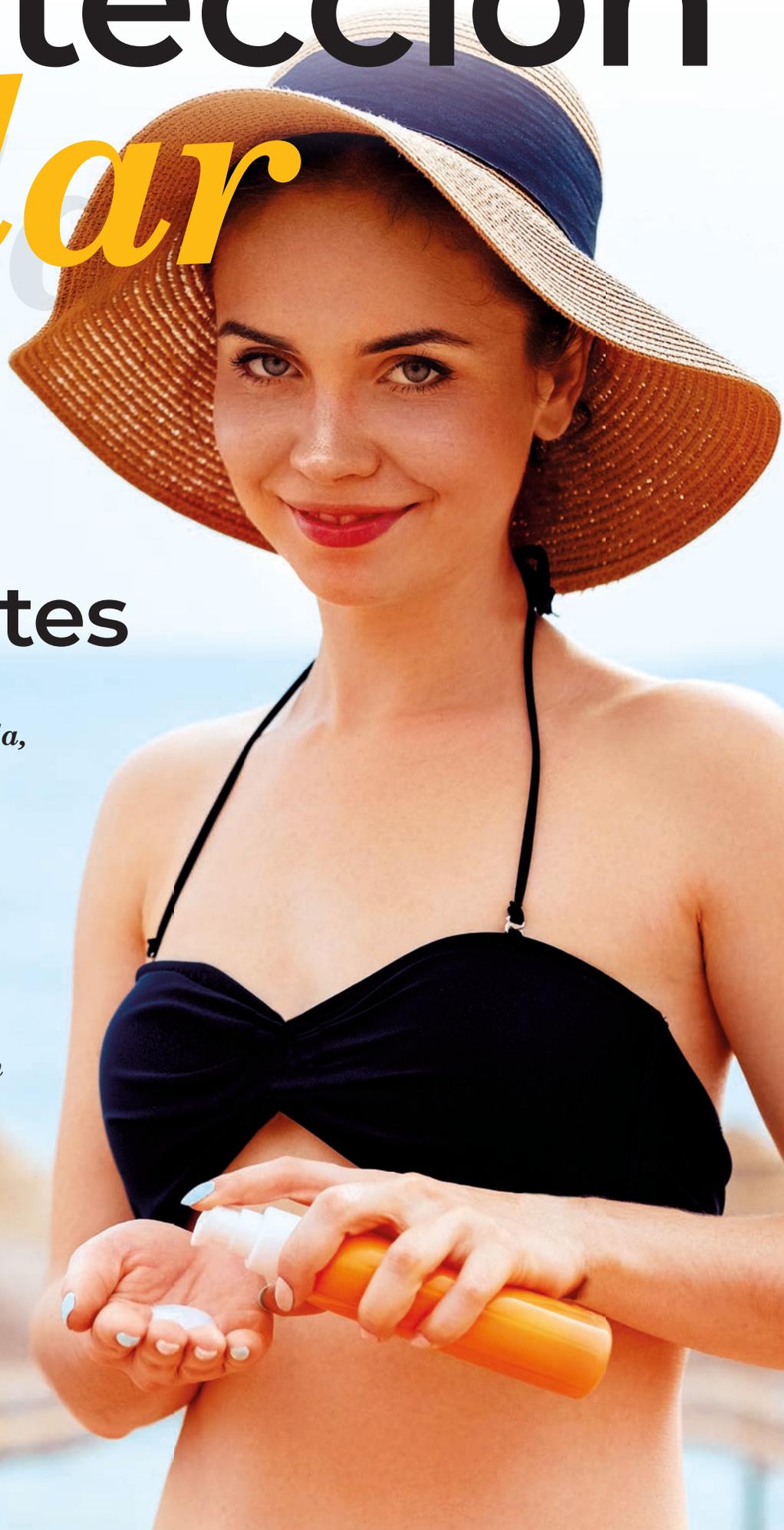
# Protección *solar*

## Errores frecuentes

*Cuándo y cómo aplicarla,  
en qué cantidad, cada  
cuánto renovarla...*

*Existen muchas ideas  
erróneas en torno a la  
protección solar.*

*Intentamos aclarar  
algunos de los errores  
más frecuentes con los  
que nos encontramos en  
la farmacia.*



**L**a elección de la protección solar adecuada para cada tipo de piel es el primer paso para su efectividad. Pero no el único. También entran en juego aspectos como el momento en el que debemos aplicar la crema, en qué cantidad y cada cuánto tenemos que renovarla, entre otras cuestiones.

Hemos recopilado algunos de los aspectos a tener en cuenta para protegernos adecuadamente frente a los efectos nocivos del sol y que habitualmente son objeto de consulta en la farmacia.

## ¿Cuándo debo aplicar la crema?

Muchas personas llevan la crema de protección solar en el bolso y se la aplican al llegar a la playa o la piscina.

Hay que tener en cuenta que lo recomendable es hacerlo media hora antes de exponerte al sol, y sobre la piel seca. De esta forma, la piel tiene tiempo de absorber el producto y que este ejerza su efecto protector.

## ¿En qué cantidad y dónde?

En lo que respecta a la protección solar, es importante tanto la cantidad como la calidad, entendiendo calidad como la aplicación del producto en todas las zonas que van a exponerse al sol, incluidas orejas, empeines de los pies, axilas...

Hay que aplicar una cantidad suficiente de crema. Según los cálculos de la Academia Española de Dermatología y Venerología, habría que aplicar unos 36 gramos para cubrir el cuerpo de un adulto, es decir, el equivalente a unas seis cucharaditas de café.

## ¿Cada cuánto hay que reponerla?

Se recomienda reponer la crema de protección solar como mínimo cada dos horas, aunque este periodo se acorta si nos bañamos o sudamos abundantemente, en cuyo caso habría que volver a aplicarla al menos cada 40 minutos.

Si lo haces después del baño, procura secar primero la piel para que el producto se extienda de forma equitativa.

## ¿Puedo usar la crema del verano pasado?

Si el protector solar está abierto, es mejor desecharlo, ante la posibilidad de que el tiempo y las condiciones en las que se ha conservado el producto haya mermado sus propiedades de protección.

Si el envase está cerrado, habrá que observar la fecha de caducidad del producto.

## CONSEJOS

### A la hora de escoger una crema de protección solar ten en cuenta...



#### Tu fototipo

Para las pieles muy claras (fototipos I y II) se recomienda utilizar un factor de protección solar 50 o más. Para las de fototipo III (común en Europa) un FPS entre 30 y 50.



#### Tipo de piel

A la hora de escoger el protector solar también tendremos en cuenta el tipo de piel: si es sensible o reactiva, grasa, seca o mixta, entre otras características. Esto hará que, por ejemplo, en las pieles grasas optemos por alternativas *oil free*.



#### Tus hábitos de exposición

La elección dependerá de cuáles son nuestros hábitos, si nos bañamos mucho tendremos que escoger opciones *waterproof* o al menos *water resistant*.



# Niños y SOL

*Si tienes niños en casa, seguro que ya sabes que su piel es muy sensible frente a la radiación solar, sobre todo en el caso de los bebés. Por ello es necesario adoptar unas medidas especiales para proteger a los más pequeños de la familia, como evitar la exposición a los menores de seis meses o utilizar filtros físicos hasta los tres años.*

**M**uchas personas cometen el error de creer que se puede utilizar la misma crema de protección solar para toda la familia. La verdad es que en cada caso hay que escoger el factor de protección solar en función del fototipo, la edad y las características de cada piel.

De hecho, se recomienda evitar la exposición directa al sol a los bebés de **menos de seis meses**. Si tienes un bebé en casa, recuerda protegerle con ropa, gorro y sombra y optar por paseos en su cochecito a primera o a última hora del día.

En el caso de los niños **de seis meses a tres años** hay que tener presente que la producción de melanina es mucho menor que en los adultos, que su estrato córneo es un 30% más delgado que el de los adultos, y su sistema inmunitario no está plenamente desarrollado.

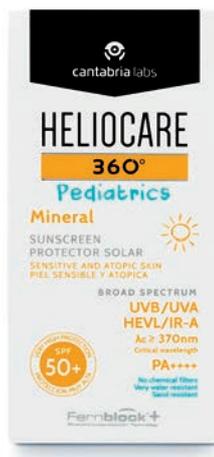
En estos casos es mejor optar por filtros físicos, que a diferencia de los químicos, que se absorben, ejercen un efecto pantalla reflejando los rayos ultravioleta.

Otras de las cuestiones a tener en cuenta a la hora de escoger un filtro solar para niños/as es que no contenga alcohol o en la mínima cantidad posible, para evitar que la piel se deshidrate. También que no tengan conservantes ni perfumes, para minimizar la posibilidad de alguna reacción alérgica.

Para niños y niñas de **más de tres años**, podemos utilizar filtros químicos. Según las recomendaciones de la Academia Española de Dermatología, deberíamos usar un Factor de Protección Solar (FPS) 50 o superior, y optar por formulaciones pediátricas específicas siempre que sea posible.

En el caso de los más pequeños también es recomendable elegir opciones resistentes al agua, "waterproof" y "water resistant". Las opciones "water resistant" son las que, tras 40 minutos de inmersión, conservan el 70% de su poder fotoprotector. Por su parte, las cremas de protección solar "waterproof" conservan sus propiedades tras 4 baños de 20 minutos.

## Nuevas fórmulas y presentaciones



Las cremas de protección solar pediátricas suelen ser habitualmente más untuosas para facilitar su aplicación.

También se ha avanzado mucho en las presentaciones y formatos, en stick, spray con pistola, spray transparente...

Otra tendencia al alza en fotoprotección, es la suplementación oral. Se trata de fórmulas que complementan la protección solar tradicional, en ningún caso la sustituyen, aumentando la resistencia de la piel al sol, reduciendo el riesgo de quemaduras y reforzando la protección de zonas donde no se suele aplicar crema, como cuero cabelludo, ojos, orejas, etc.

En este grupo de fotoprotección oral se encuentran, por ejemplo, los 360° Junior Oral Sticks de Heliocare. Se trata de unos granulados sabor naranja en sobres que pueden disolverse directamente en la boca, en agua o zumo de frutas. Se toma un sobre al día antes de la exposición solar en niños a partir de 4 años, y 2 sobres en niños mayores de 10 años.

## EN CIFRAS

### La importancia de proteger la piel de los/as pequeños/as

## 18 años

### 80% de la radiación

Se estima que antes de los 18 años se obtiene el 80% de la radiación ultravioleta que una persona recibe a lo largo de su vida.

## 30%

### Piel más fina

Se estima que la piel de los niños tiene un 30% menos de espesor que la de los adultos, por lo que es mucho más sensible frente a los efectos nocivos de la radiación ultravioleta.

## 30-50

### Factor de Protección Solar

En el caso de los niños, independientemente del fototipo de su piel, se recomienda utilizar un Factor de Protección Solar alto, 30 o 50.

## 12-16

### Horas de riesgo

En el caso de los/as niños/as es especialmente importante evitar la exposición al sol en las horas centrales del día, al menos entre las 12 y las 16 horas.

# PRANARŌM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES

# PROTEGERSE, ES LO NATURAL.

## Spray antimosquitos

Con aceites esenciales.  
Ecológicos. Puros. Íntegros.

Mosquitos europeos y tropicales.

Con citrodiol, repelente de origen natural.



Consulte a su farmacéutico.

# PARA TODOS



## mosquitos

Las temperaturas elevadas suelen ir asociadas a la presencia de los mosquitos. En el caso de bebés y embarazadas suelen buscarse opciones naturales como **Aromapic**, la línea específica de Pranarôm que combina la acción del Citriodiol® con aceites esenciales para potenciar el efecto repelente de mosquitos.

**Aromapic**, la línea antimosquitos de Pranarôm, está compuesta tanto por repelentes como por una línea de productos post-picaduras. Su ingrediente estrella es el Citriodiol®, una molécula que procede del aceite esencial de Eucalipto azul (*Eucalyptus citriodora*). Éste contiene molecularmente citronelal que por proceso natural pasa a para-mentano 3-8 diol (PMD). La concentración de este PMD es lo que se conoce como Citriodiol.

Esta molécula tiene una elevada evidencia científica que demuestra su eficacia frente al mosquito europeo y tropical (incluyendo el mosquito tigre), mosca, mosca negra y tábanos.

Entre los repelentes destacan el **Roll-on corporal Citronela+**. Su fórmula contiene aceites esenciales de citronela, geranio, lavanda, eucalipto citriodora y Citriodiol®, todos ellos ingredientes

de reconocido poder antiinsectos. Se presenta en un práctico envase roll-on, que se puede llevar a todas partes, facilita la penetración del producto y deja la piel suave, sin engrasarla.

También el **Spray corporal Citronela+**, con aceites esenciales de citronela, palmarosa, lemongrass, geranio, eucalipto azul, clavo, jengibre y Citriodiol®. Su fórmula está enriquecida además con extracto de coco, para hidratar la piel pero sin dejarla grasienta.

### Tratar las picaduras

Para tratar las picaduras, Aromapic incluye distintas opciones, como un gel calmante en formato roll-on. Con aceites esenciales de espliego macho, de manzanilla romana, de katrafay, de menta de campo y de hierba lombriguera además del aceite vegetal de caléndula con propiedades calmantes.

También la crema corporal, con aceite esencial de eucalipto azul y al Citriodiol®, enriquecida con aceite vegetal de coco y gel de aloe vera, tiene una textura fluida y no grasa.

# PIERNAS *cansadas*

*Si has oído hablar del “síndrome de las piernas cansadas” has de saber que se trata de uno de los síntomas de la insuficiencia venosa, junto con dolor, hinchazón y varices, entre otros. El calor hace que los capilares se dilaten y dificulta el retorno venoso, por lo que en verano es importante seguir una serie de recomendaciones para que los problemas no se agraven.*

**D**olor de piernas, hinchazón, pesadez, cansancio... Las personas con insuficiencia venosa crónica o problemas de circulación suelen notar que sus síntomas empeoran en verano con el calor. El calor provoca que las venas y los capilares se dilaten, haciendo que, por efecto de la gravedad, la sangre se acumule en las piernas y se agraven los problemas de circulación

La función de las venas en el sistema circulatorio es recoger la sangre de todo el cuerpo para llevarla de vuelta al corazón,

donde se oxigena de nuevo y sale a través de las arterias para irrigar otra vez todos los tejidos. En el caso de las piernas, la sangre debe circular en contra de la gravedad.

Cuando el retorno venoso es insuficiente, la sangre se estanca, las venas se dilatan, se filtran líquidos a los tejidos y aparecen síntomas como pesadez e hinchazón. Si los síntomas persisten la pared venosa dilatada se hace cada vez menos elástica y con ello pierde su capacidad de contención de la sangre, apareciendo las varices.



## Mayoritario en mujeres

La insuficiencia venosa crónica afecta a entre el 20 y el 30% de la población adulta, sobre todo mayores de 50 años (el 50%) y mujeres (es cinco veces más frecuente que en hombres).

Entre sus síntomas, como hemos destacado antes, están desde la pesadez de las piernas, a dolor, prurito, hinchazón, cansancio, calambres musculares, hormigueo y varices, entre otros.

Estos pueden empeorar si están asociados a determinados periodos y etapas en la vida de la mujer como el embarazo, la menopausia, la menstruación... y a la toma de tratamientos hormonales sustitutivos o anticonceptivos orales.

También figuran como factores no evitables, la predisposición genética, los pies planos y los antecedentes personales de enfermedad circulatoria.

Entre los factores evitables destacan el sobrepeso o la obesidad, el sedentarismo, estar mucho tiempo de pie o expuesto al calor y el estreñimiento.

## Tratamientos disponibles

Entre los tratamientos de la insuficiencia venosa crónica figuran desde la terapia compresiva y la fitoterapia a fármacos venotónicos o cirugía vascular en los casos más graves.

La **terapia compresiva** consiste en la aplicación de presión externa sobre determinados puntos de las piernas y de manera decreciente hacia la cintura, mediante el uso de vendas o medias de compresión elástica, que son la opción más utilizada.

Existe una gran variedad de medias, con diferentes niveles de compresión. Además, se han desarrollado diferentes soluciones para que la experiencia de usar medias en verano no sea tan costosa, como sprays para aportar sensación de frescor y ligereza inmediata, que se aplican sobre las piernas una vez colocadas las medias.

En **fitoterapia**, existen diversos complementos a base de plantas medicinales para contribuir a mejorar la circulación venosa, como el ginkgo biloba, el castaño de indias, el rusco, la vid roja, la centella asiática, etc.

En los **aceites esenciales** destacan las propiedades del aceite de ciprés y del de cedro. Se utilizan añadiendo unas gotas a la crema hidratante con la que realizamos un masaje en las piernas.

También encontrarás en tu farmacia geles efecto frío y otras soluciones para paliar los síntomas del síndrome de las piernas cansadas.

Si a pesar de todo persisten los síntomas y no se observa mejoría (color en la piel, úlceras o heridas, sangrado, dolor o aumento del tamaño de las venas) se recomienda acudir al médico, que decidirá cuál es la terapia más adecuada según el caso.

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

Para combatir los problemas de circulación venosa asociados al verano puedes seguir una serie de recomendaciones:



Duerme con las piernas ligeramente elevadas. Para lograrlo, puedes colocar un cojín bajo el colchón a la altura de los pies.



Practica ejercicio con regularidad, como nadar, andar en bici o andar. Evita el sedentarismo, camina al menos media hora cada día.



Opta por las duchas frías, empezando por los pies y subiendo progresivamente hacia arriba.



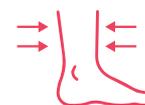
Masajea tus piernas de abajo hacia arriba. Puedes emplear algún aceite esencial rico en mentol, hipérico o ciprés para paliar los síntomas de las "piernas cansadas".



No uses ropa ajustada y evita los zapatos planos o con demasiado tacón.



Evita cruzar las piernas cuando estés sentado/a y si vas a hacer un viaje largo procura estirar las piernas cada cierto tiempo.



Utiliza medias de compresión. También dispones de sprays especiales para la circulación sobre las medias. ¡Pregunta en tu farmacia sobre las diferentes opciones!

# Odontología Polivagal: la boca como causa y como solución

*De forma sencilla podemos decir que la Odontología Polivagal (OPV) es una práctica odontológica clínica orientada a la eficiencia de la regulación del Sistema Nervioso Autónomo para la mejora de la salud general y buco-dental, basada en los principios organizadores de la Teoría Polivagal (TPV).*

**C**ada día las ciencias de la odontología, la fisiología, las neurociencias tienden más puentes de comunicación, ya que, el individuo es un todo indivisible y organizado que integra tejidos nerviosos, musculares, óseos, viscerales...

El Dr. Stephen Porges (neurocientífico y profesor en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill) publica la TPV en 1995, donde presenta una investigación sobre el sistema nervioso autónomo (SNA), y explica cómo funciona y sostiene la homeostasis corporal, es decir la tendencia del organismo a buscar un estado de equilibrio interno constante, clave para la supervivencia.

El SNA es la parte del sistema nervioso que controla las funciones involuntarias (digestión, respiración, secreción hormonal, ritmo cardíaco, músculos, etc.). También tiene un componente central, el hipotálamo, donde se integran muchas funciones autónomas que participan directamente en la regulación de los impulsos biológicos (regulación de la temperatura, del hambre, de la sed, del impulso sexual, de la micción, de la defecación y otros), la motivación, la emoción y, en gran medida, de funciones "psicológicas" como el estado de ánimo, la afectividad y los sentimientos.

El SNA ha evolucionado para posibilitar supervivencia a través de la adaptación a entornos cambiantes. La capacidad o proceso neuronal que tenemos para detectar estímulos externos e internos e interpretarlos inconscientemente como indicadores de seguridad o peligro se denomina "neurocepción" (Stephen W. Porges 2007) y nos mantiene en alerta ante las posibles amenazas.

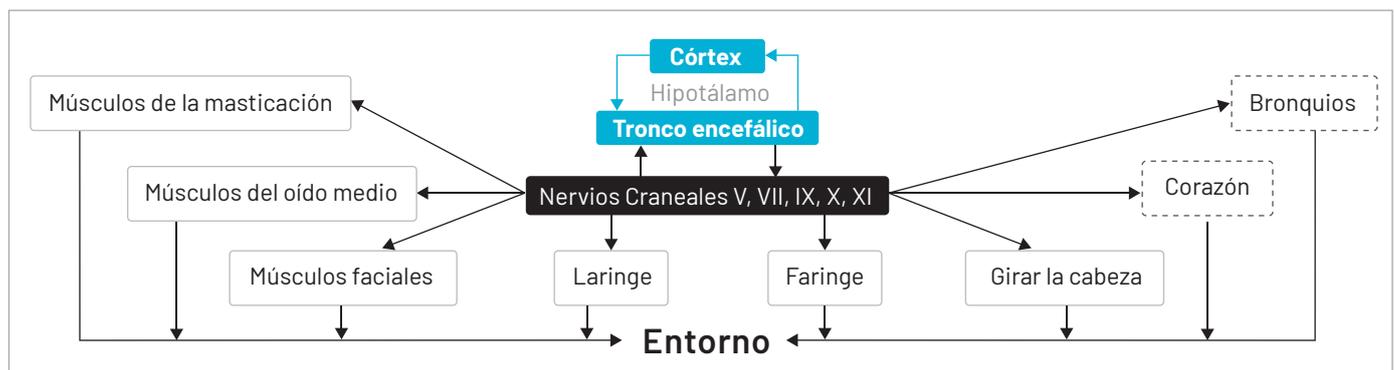
Después de recibir la información ante cambios del medio externo e interno el SNA efectúa las respuestas de adaptación para mantener el equilibrio de nuestro cuerpo estimulando los procesos del organismo: vísceras, sistema muscular, interacción social, y emociones. En esencia es el modo que han resuelto la regulación los mamíferos y constituye la base de los estados fisiológicos que la TPV divide:

**1. Sistema de conexión social** (rama parasimpática ventral SNA): estado de regulación del sistema donde tenemos seguridad, activación fisiológica óptima, somos flexibles, y se establecen vínculos con los demás.

**2. Sistema de Defensivos:** la amenaza es un estímulo adverso o estrés que da una respuesta rápida, un instinto básico con una alteración del equilibrio biológico del ser vivo que necesita para poder subsistir:

**Movilización (rama simpática SNA):** respuesta al peligro o amenaza con un mecanismo de lucha o huida, activación física y psíquica, se comienza a segregar adrenalina y cortisol. Aumenta la tensión arterial, frecuencia cardíaca, ritmo respiratorio, azúcar en sangre, tono muscular, sudoración, reactividad emocional e impulsividad, disminuye la motilidad gástrica e intestinal, el sistema reproductivo se bloquea...

**Inmovilización o paralización (rama parasimpática dorsal SNA):** es el más antiguo evolutivamente, hacerse el muerto. Bloqueo, colapso del sistema: reduce el ritmo cardíaco, respiratorio, la presión sanguínea, el tono muscular, la temperatura corporal...



La TPV muestra la relación neuroanatómica y funcional del SNA y la cavidad bucal a través de varios nervios craneales (NC): trigémino (V), facial (VII), glossofaríngeo (IX), vago (X) y accesorio (XI) componentes primarios de la rama parasimpática. Esta rama utiliza las mismas vías neuronales craneales para los músculos de las funciones de la boca (masticar, tragar, respirar, hablar, reír...), la interacción social a través de la mímica facial y el sistema visceral (sistema circulatorio, digestivo, respiratorio y las glándulas). El nervio vago aporta gran parte de las fibras parasimpáticas del organismo y da nombre a la TPV.

Nuestro estado de salud en el tiempo va a ser el reflejo del equilibrio de nuestro SNA. Cualquier amenaza del SNA se refleja en la cavidad oral, y al contrario cualquier dolencia oro-facial afecta NC lo que es una amenaza para el SNA con repercusiones autonómicas en todo el cuerpo, un camino de doble dirección.

En la sociedad actual la gran mayoría de la población, tiene grandes probabilidades de convivir con alguna alteración, inflamación de bajo grado o mal funcionamiento dentó-oro-facial además de con estados de inseguridad, estrés, tensión, permanentemente que fisiológicamente activan una reacción de defensa del SNA, que acaba afectando a órganos, sentimientos, pensamientos y relaciones.

En los receptores orofaciales están algunos de los más importantes moduladores parasimpáticos. La actividad nerviosa es la manifestación física de lo que hacemos. La OPV es un método que ofrece diferentes estrategias y prácticas de estimulación a través de NC para ayudar a organizar, reequilibrar el SNA y provocar estados homeostáticos con la mejora potencial de síntomas relacionados:

- Salud oral y funciones: respiración, deglución, masticación.
- Problemas respiratorios: asma, alergias, resfriados...
- Tono y dolor muscular, cabeza...
- Frecuencia cardíaca y respiratoria, tensión arterial
- Hipersensibilidad: ruidos, luz, aglomeraciones...
- Concentración, memoria y aprendizaje.
- Hiper o hipo activación.
- Mejora de la coordinación y el equilibrio del cuerpo.
- Estado de ánimo y regulación emocional: miedo, ataques de pánico, depresión, fobias.
- La conexión social: expresión facial, el tono de voz, relaciones humanas.
- Calidad del sueño.
- Sistema digestivo: función del bazo, el hígado, los riñones y los intestinos.
- El metabolismo (afecta al peso corporal, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis).
- La producción de líquidos corporales (saliva, sudor y lágrimas).
- Micción y Defecación.
- Modulación en la respuesta inmunológica y anti-inflamatoria.

### 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



# RESISTENCIA a los antibióticos

## MARÍA MENA

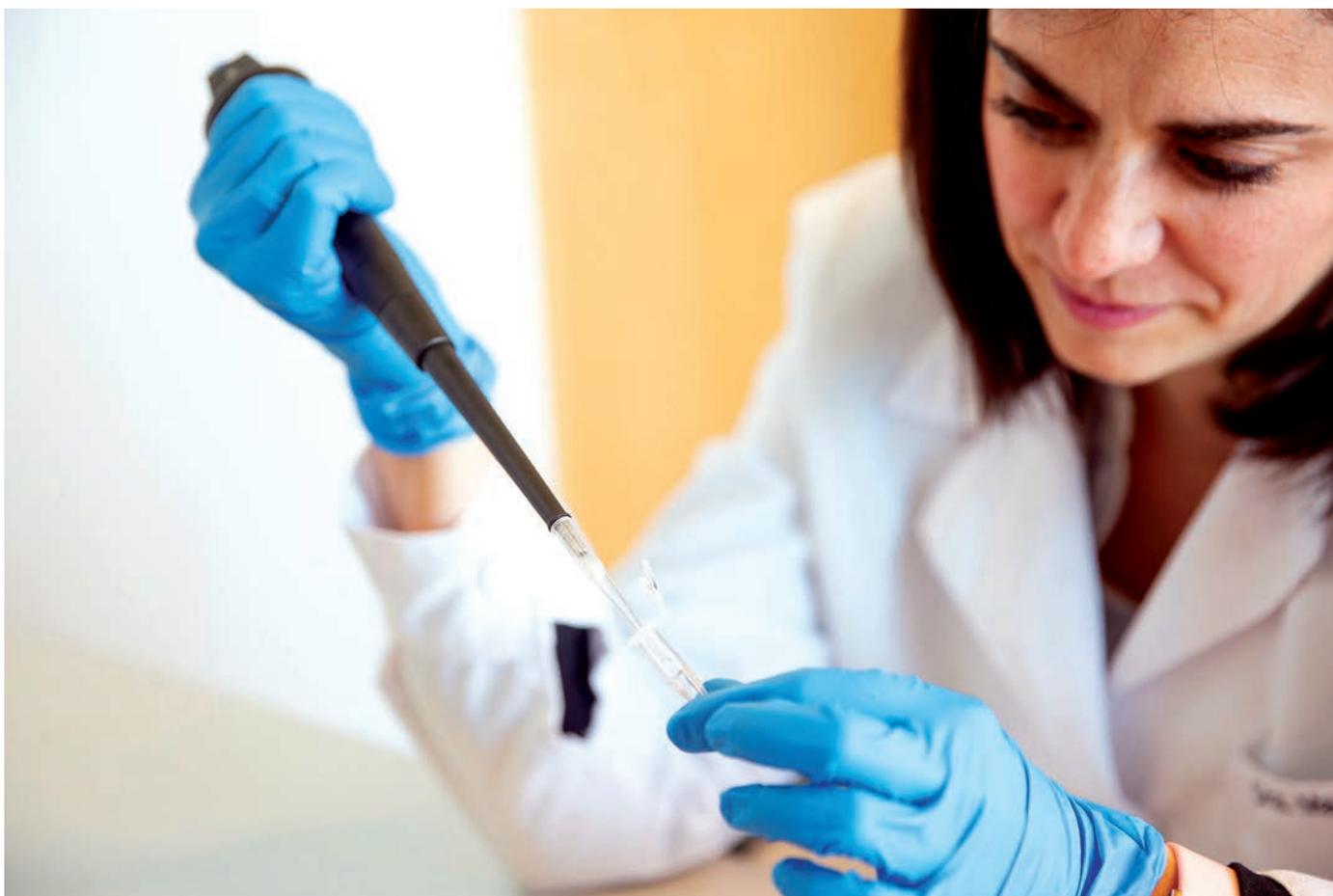
CEO y fundadora de Hyssogenix.

*La resistencia a los antibióticos es un problema de salud a nivel mundial. Según los datos de la OMS, cada año se producen 700.000 muertes por infecciones de bacterias resistentes a los antibióticos y se prevé que esta cifra alcance los 10 millones en 2050. Analizamos este tema con María Mena, fundadora y CEO de Hyssogenix, un laboratorio que trabaja en el desarrollo de test bacterianos para encontrar el antibiótico más efectivo en el tratamiento de la enfermedad periodontal.*

**Revista Sanifarma.- El análisis de bacterias para determinar el antibiótico más efectivo en cada tratamiento es una de las formas de frenar las resistencias a los antibióticos. ¿Cuál es el trabajo de Hyssogenix en este campo?**

**María Mena.-** En entornos hospitalarios, cada vez se utilizan más herramientas rutinarias para conocer si es necesario un

antibiótico o no y cuál es el más idóneo. En odontología, este tipo de análisis se realiza en casos excepcionales, principalmente por la dificultad de la operativa en la recogida y envío de muestras, el elevado precio y los tiempos de respuesta, que retrasan el tratamiento de los pacientes.



En Hyssogenix buscamos ofrecer estos análisis de forma fácil, rápida y que no incremente de manera determinante el tratamiento periodontal del paciente.

Cuando se recoge la muestra del paciente, previo tratamiento, damos respuesta en 2-3 días para que cuando el paciente se realice el tratamiento en clínica, se vaya con el tratamiento antibiótico adecuado, en caso de ser necesario. Esta forma de trabajar hace que se eviten pautas innecesarias, y que en caso de ser necesario el antibiótico sea el más efectivo para que no tenga que repetirse en el futuro.

Además, en estadios iniciales de la enfermedad, realizamos el test de predisposición genética a enfermedad periodontal, para que las personas con riesgo lleven un seguimiento y prevención para evitar que avance la enfermedad y evitar tratamientos antibióticos presentes y futuros.

**Revista Sanifarma.- ¿En qué porcentaje se utilizan los antibióticos en el campo de la odontología? ¿Es realmente tan relevante?**

**María Mena.-** Actualmente en España entorno al 12% de los antibióticos prescritos se realizan en el sector dental. Aunque cada vez hay más concienciación del problema y en los últimos años se ha reducido la prescripción de antibióticos de forma generalizada, la falta de herramientas en odontología hace que aún se prescriban más antibióticos de los estrictamente necesarios.

La concienciación y disminución del uso de antibióticos debe realizarse en todos los sectores, y un 12% no es una cifra deseable para ser obviada, pero para ello hay que facilitarles a los odontólogos la mejor manera de poder hacerlo, sin poner en riesgo el tratamiento del paciente.

**Revista Sanifarma.- En qué investigaciones estáis trabajando actualmente?**

**María Mena.-** El primer paso es ofrecer herramientas para evitar pautas de antibióticos innecesarias, pero lo siguiente es buscar alternativas a los antibióticos para tratar las enfermedades orales. Por ello, en Hyssogenix estamos trabajando con 2 proyectos de I+D sobre el microbioma oral y la importancia de las bacterias beneficiosas que se encuentran en una boca sana para poder tratar las disbiosis cuando nos encontramos con un paciente donde hay un aumento de bacterias patógenas y disminución de bacterias beneficiosas.

Para lograrlo, se analizará el microbioma del paciente y se verá qué bacterias patógenas hay que disminuir, y cuáles hay que aumentar para frenar la enfermedad, pero, sobre todo, mantener estas condiciones en el tiempo.

El uso de antibióticos, probióticos, prebióticos y postbióticos son el futuro de los tratamientos en infecciones, no solo en odontología, sino también para prevenir otras muchas otras enfermedades relacionadas con disbiosis de la microbiota humana, como son enfermedades vasculares, neurodegenerativas, o autoinmunes.

# DATOS

## Algunos datos en torno a las resistencias a los antibióticos

### *Principales causas*

La resistencia antimicrobiana se ha agravado notablemente en las últimas décadas por distintos factores, entre los que destacan el uso inadecuado de antibióticos, tanto para consumo humano como animal. La OMS alerta de la transferencia de bacterias resistentes de los animales a los humanos, por contacto directo o a través de los alimentos, y la contaminación de fuentes de agua con medicamentos antimicrobianos y residuos de estos.

### *Infecciones difíciles de tratar*

Los especialistas alertan sobre el hecho de que cada vez es mayor el número de infecciones — como neumonía, tuberculosis, salmonelosis, la septicemia, etc.— cuyo tratamiento se vuelve más difícil debido a la pérdida de eficacia de los antibióticos.

### *Consecuencias de la resistencia a los antibióticos*

Se calcula que debido a las resistencias ya mueren unas 700.000 personas al año en el mundo. Según un estudio realizado por la *Review on Antimicrobial Resistance (AMR)*, de no cambiar la situación, esta cifra podría llegar a los 10 millones en el año 2050.

Otro de los grandes focos de resistencia es la agricultura y la ganadería. Los animales reciben enormes cantidades de antibióticos para prevenir y curar las frecuentes enfermedades.

### *Búsqueda de alternativas*

Los expertos piden que el ámbito de la investigación se trabaje en el desarrollo de nuevas moléculas, fármacos, principios activos y vacunas que permitan hacer frente de forma eficaz a las enfermedades.

### *Hyssogenix*

Se trata de un laboratorio genético especializado en odontología. Trabaja en el desarrollo de test que permitan determinar dianas terapéuticas frente a las bacterias, específicamente en enfermedad periodontal. Y también en el desarrollo de tratamientos alternativos a los antibióticos, basados en el microbioma oral y las bacterias beneficiosas.

# HIDRATACIÓN

## *propuestas de verano*

*En verano el sol, el salitre del mar y el cloro de las piscinas hacen que se acelere la deshidratación, tanto de la piel como del cabello. Además de la protección solar, es importante utilizar productos que hidraten y refresquen tanto nuestra piel como nuestro pelo. Te acercamos aquí diferentes opciones:*



### **Sérum capilar hidratante de Ioma**

Gracias a su mezcla de emolientes nutritivos, como el aceite de jojoba y el aceite de canela, hidrata y suaviza el cabello, reduciendo el encrespamiento y dándole un extra de brillo.

Aplicar el sérum sobre el cabello húmedo, mechón a mechón y evitando el cuero cabelludo. Dejar actuar unos minutos bajo una toalla seca. Se puede utilizar sobre el cabello seco antes de peinarlo.



### **Acondicionador hidratante de Apivita**

Con ácido hialurónico, extracto de aloe y miel de tomillo, hidrata el cabello en profundidad. Contiene también queratina vegetal, para prevenir la rotura y las puntas abiertas y controlar el encrespamiento. Protege al cabello de agresiones externas como la contaminación y las herramientas térmicas.

Aplicar de 1 a 2 pulsaciones de manera uniforme de medios a las puntas en función de la longitud del cabello. No necesita aclarado y puede usarse tanto sobre el cabello húmedo después del champú para facilitar el peinado, como sobre el cabello seco en cualquier momento del día.



### **Aceite seco SPF30 cuerpo y cabello de Uriage**

Combina un complejo de filtros de muy alto rendimiento y las propiedades del Agua Termal de Uriage para proteger la piel y prevenir los daños causados por los rayos UVA y UVB. Deja la piel satinada e ilumina el bronceado gracias a su textura fundente y no grasa. También puede utilizarse en el cabello, ya que lo protege contra la sequedad y preserva su belleza natural.

Aplicar una cantidad suficiente de producto antes de la exposición al sol y reaplicar con frecuencia.

# Cuidado facial y corporal



## ***Bariésun, bálsamo aftersun de Uriage***

Gracias al glicirretinato y el Agua Termal de Uriage calma intensamente la piel después de la exposición al sol. Enriquecido con Aquaspongines hidratantes y protectoras, este bálsamo proporciona una intensa protección contra la sequedad, prolongando y realizando el bronceado.

Aplicar generosamente después de la exposición al sol y repetir tantas veces como sea necesario.



## ***Hidra fresh leche corporal SPF 50 de Apivita***

Leche hidratante para rostro y cuerpo que ofrece una sensación inmediata de frescura e hidratación en la piel. Se absorbe de manera instantánea y es muy resistente al agua, a la arena y al sudor.

Ofrece protección de amplio espectro frente a la radiación UVA y UVB, con una combinación fotoestable de filtros solares.

Con alga marina, aloe y ácido hialurónico, para hidratar la piel, previene el envejecimiento prematuro gracias al extracto de propóleo patentado, y ofrece un bronceado natural dorado y duradero gracias al extracto de algarroba.



## ***Serum booster H.A. de Uriage***

Contiene 1,5% de ácido hialurónico puro y natural que actúa sobre los signos de deshidratación (finas líneas, disconfort, piel apagada, etc.). Su textura ultra-ligera y confortable se funde con la piel para restaurar los mecanismos naturales de hidratación, redensificando, alisando e hidratando la piel.

Además, el Agua Termal de Uriage suaviza y calma todos los tipos de piel, incluso las más sensibles gracias a la combinación de dos patentes exclusivas de Uriage (LN Modul y Barrier Patent).



## ***Goah cápsulas SOL***

Complemento alimenticio a base de Polypodium leucotomos, extracto de vid, extracto de cúrcuma, extracto de granada y vitaminas. Con vitamina C, que contribuye a la función normal del colágeno para el funcionamiento normal de la piel, y con vitamina E, que junto a la C, contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Tomar 1 cápsula al día 1 mes antes de la exposición solar, mientras dure la exposición y continuar 1 mes después.

ioma  
PARIS



ioma  
PARIS

3

RENEW

Lift Contours

Soin cou et décolleté  
Neck and décolleté care

## **ioma Lift Contours**

*La llave del cuidado  
de cuello y escote*

# Cuidado específico para cuello y escote

*La piel de cuello y escote tiene unas necesidades específicas. Está más expuesta a la radiación solar y tiende a deshidratarse con mayor facilidad, por lo que sobre todo a partir de los 40 años, deberías incluir estas zonas en las rutinas diarias y cuidados.*

Arrugas, rojeces, flacidez y manchas pigmentarias son algunas de las imperfecciones que empiezan a hacer acto de presencia en la piel de cuello y escote con la edad. Para evitarlas o detener su progresión, es importante ser constantes con los cuidados de estas zonas, siguiendo unas completas rutinas de higiene, hidratación y tratamiento.



## MAÑANA

Empieza el día con una limpieza (más ligera que la de la noche) utilizando la Mousse Tónica suave de Ioma 3. Si quieres lograr un extra de luminosidad, puedes usar la Esencia hidratante iluminadora Ioma 7.

A continuación, aplica Ioma Lift Contours realizando un ligero masaje. Para terminar, no te olvides de la protección solar. Utiliza un factor de protección solar alto, 50 o +.



## NOCHE

Es muy importante realizar una doble limpieza. Primero con la Crema desmaquillante suave Ioma3, para eliminar impurezas y redensificar la piel; y después, con la Mousse Tónica suave, una espuma limpiadora y antiedad, también de Ioma.

A continuación, aplicar el tratamiento Ioma Lift Contours en toda la zona, realizando masajes ascendentes. Empieza con movimientos suaves, de un hombro a otro.





Premiamos  
tu fidelidad



Apple Store



Google Play

# Tarjeta SANIFARMA

*En SANIFARMA queremos premiar la fidelidad de nuestros clientes y por ello pusimos en marcha hace años la Tarjeta SANIFARMA. Entre sus ventajas, descuentos directos en parafarmacia, promociones, servicios personalizados y asesoramiento profesional.*

Con tu tarjeta cliente acumulas puntos canjeables por descuentos en tus compras de parafarmacia. Es totalmente gratuita y puedes solicitarla en tu farmacia o descargar la APP de Quomai en tu móvil (a través de Google Play o Apple Store).

Después de descargar la APP de Quomai en tu móvil, sólo tienes que crear tu cuenta y buscar la tarjeta SANIFARMA usando el buscador de la aplicación. Te pedirá unos datos básicos de contacto y ya puedes empezar a disfrutar de las ventajas.

Recuerda presentar tu tarjeta cuando compres productos de parafarmacia. En nuestra web [www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com) puedes consultar el listado de farmacias en las que puedes usarla.

## VENTAJAS



### DE TU TARJETA

- ✓ Descuentos en tus compras de parafarmacia
- ✓ Accede a promociones especiales y ofertas exclusivas
- ✓ Consulta de forma fácil y en todo momento los puntos que llevas acumulados

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 

#### VILLAVA

Ignacio Donézar - M<sup>a</sup> Carmen Gil  
Las Heras, 7 bajo 948 071 566

## GUIPUZCOA

#### ANDOAIN

Zatarain Gordoia, Ana Elisabet  
Pza. Elizondo, 6 943 590 802

#### SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo  
San Francisco 54 943 275 448 

Farmacia Olano  
Dr. Marañón, 34 943 219 412

#### TOLOSA

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

#### ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo  
Zigordia, 17 943 134 019

## LA RIOJA

#### ARNEDO

Rincón Farmacéuticos S.C.  
P<sup>o</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)

ANUNCIADO

EN TV

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

Pharmagrip Forte combate los síntomas eficazmente.

Dolor y Fiebre

Congestión nasal

Secreción nasal



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.

