

# Sanifarma

ENERO 2024



*farmacias a tu servicio*

32

# Ortopedia

***Operación  
Detox***

Detoxificación  
tras los excesos

11

***Resumen del  
año 2023***

Acciones desde  
Sanifarma

12

***Uso del Retinol  
en cosmética***

Consejos  
y precauciones

16

***Año nuevo,  
piel nueva***

Propuestas para  
renovar la piel

18

ioma  
PARIS

EL DÚO SENSORIAL ÚNICO  
PARA UNA PIEL UNIFORME Y LUMINOSA

Nettoyant Exfoliant Lumière  
& Masque Nuit Lumière



Nº1 de la Cosmética Personalizada\*

# ÍNDICE

- ORTOPEDIA** 4  
Soluciones de última generación
- OPERACIÓN DETOX** 11  
Detoxificación tras los excesos
- RESUMEN DEL AÑO** 12  
Acciones de Sanifarma en 2023
- BOCA, ALERTA TEMPRANA** 14  
Colaboración Capdental
- RETINOL** 16  
Consejos y precauciones
- AÑO NUEVO, PIEL NUEVA** 18  
Propuestas para renovar tu piel

**Sanifarma**  
Farmacias a tu servicio

21

**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:

Empezamos el año con energías renovadas y muchos proyectos dirigidos, como siempre, a mejorar la **atención y el servicio** que os prestamos desde las **Farmacias Sanifarma**.

Cerramos 2023 con satisfacción y con la vista puesta a un nuevo año y a nuevos objetivos. El que despedimos ha sido un año en el que hemos apostado por la promoción de la **ortopedia** en la farmacia, de la mano de importantes empresas como **Orto-grup, Emo, Vermeiren y Bauerfeind**, que nos han formado en esta categoría, y de empresas punteras como **Armisen Care Solutions** y **DARWIN Biomed**, que nos mantienen al tanto de todas las innovaciones en ortopedia (la primera dentro del campo de las camas articuladas, y la segunda, con su lanzamiento para 2024: un andador inteligente con prevención activa de caídas, del que os hablamos en este número).

Al mismo tiempo, hemos seguido trabajando en otros aspectos en los que ya veníamos formándonos desde hace años, como la dermofarmacia. En este sentido, tenemos que destacar la primera edición de "**Donosti de la piel**", en la que participamos el pasado mes de octubre y que fue todo un éxito, tanto en participación como en nivel de las ponencias y talleres.

Otras de las novedades que trajo el año que ahora despedimos fue el desarrollo de una nueva campaña sanitaria dirigida a divulgar y contribuir a la detección de la **enfermedad periodontal**.

Además de todas estas cuestiones, en este número abordamos las propiedades del retinol en dermocosmética y las precauciones a tener en cuenta para su aplicación adecuada. Y os damos también algunas propuestas para renovar la piel y el cabello tras los excesos festivos.

Recordad que podéis plantearnos temas de vuestro interés o trasladarnos vuestras dudas a través del correo electrónico [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com).

**¡Escribenos, queremos contar contigo!**



**Sanifarma**

# Ortopedia

## de última generación

*La ortopedia ocupa un lugar cada vez más relevante en las farmacias Sanifarma. Desde hace meses hemos hecho una apuesta por la formación en esta categoría, de la mano de empresas punteras como Ortogrup, Armisen y Bauerfeind, entre otras. Además, las farmacias Sanifarma están permanentemente informadas de los últimos avances en este campo, a través de nuestra participación en el Navarra Health Cluster y de la colaboración con empresas tecnológicas de primer nivel.*



**E**n Sanifarma iniciamos a principios de 2023 una serie de formaciones para la capacitación en la dispensación de productos ortopédicos por parte de nuestras farmacias. En el marco de estas acciones, hemos realizado diferentes sesiones, impartidas por **Ortogrup, Emo, Vermeiren y Bauerfeind**.

El/la farmacéutico/a, por su proximidad al paciente, puede desempeñar un papel esencial a la hora de detectar e identificar las necesidades de los/as clientes/pacientes. Por ello, la formación en ortopedia resulta esencial para ofrecer un buen asesoramiento en esta categoría. Porque como destaca **Ulf Harzman**, especialista internacional en técnicas de venta en ortopedia de Bauerfeind, “no vendemos productos, vendemos soluciones”.

“**No vendemos productos, vendemos soluciones**”



Ulf Harzman, de Bauerfeind, visitó nuestras instalaciones el pasado mes de noviembre para impartir un taller práctico dirigido a mejorar la atención y la capacitación de los profesionales de las farmacias Sanifarma en la categoría de Ortopedia.

Imágenes de algunas de las formaciones realizadas en Sanifarma en los últimos meses sobre ortopedia, de la mano de Manel Carabén, de Ortogrup, y Ulf Harzman, de Bauerfeind,



Bauerfeind es una empresa alemana con casi un siglo de historia, dedicada a la fabricación y distribución de vendajes, ortesis, medias de compresión médicas y plantillas ortopédicas. La compañía multinacional, líder en el sector de la ortopedia, apuesta firmemente por el asesoramiento al paciente como parte de un servicio integral para mejorar su calidad de vida en última instancia.

## ORTESIS Y PATOLOGÍAS

Otra de las formaciones que hemos realizado en el campo de la ortopedia tuvo lugar en octubre, de la mano de **Manel Carabén**, director de Ortogrup, de **Pedro Fernandez**, Director General de EMO y **Gabriel Gállego**, Responsable de Producto de EMO. Este taller práctico se centró en la identificación y correcta asociación de distintos artículos de ortesis a las diferentes patologías.

Ortogrup, como ya os informamos en el último número de la revista, es una plataforma de Ortopedia, creada para farmacéuticos con el objetivo de ser el punto de apoyo tanto a nivel técnico como comercial en su labor en el campo de la ortopedia.

Por su parte EMO, es una empresa valenciana que, además de dedicarse a la formación, fabrica y distribuye un amplio catálogo de especialidades médico ortopédicas.



## NAVARRA HEALTH CLUSTER

Otra de las apuestas de Sanifarma, tanto en el campo de la ortopedia como en el de otras categorías de salud, es la innovación. Además de formarnos nos informamos para estar al tanto de los últimos avances. Por ello, formamos parte de **Navarra Health Cluster**, un clúster sectorial que agrupa a empresas, centros de conocimiento e instituciones que contribuyen activamente en el desarrollo de la industria de la salud en Navarra.

El objetivo del clúster, que se constituyó en 2022 y del que ya forman parte 44 entidades, es mejorar la competitividad, generar y retener talento, y fomentar la innovación y la diversificación para convertirse en un referente nacional e internacional en ciencias de la vida.

En el marco de la innovación, y dado que nos estamos centrando en el campo de la ortopedia tenemos que destacar el último desarrollo de **DARWIN Biomed**, una empresa que también forma parte de Navarra Health Cluster. Se trata de **Michelangelo**, el primer **andador inteligente con prevención activa de caídas**.

El innovador sistema de prevención activa de caídas de Michelangelo permite detectar la pérdida de posición natural de la persona, actuando automáticamente y corrigiendo la postura para evitar caídas gracias a una monitorización en tiempo real de la situación sobre el terreno y de las condiciones físicas de la persona.

Este andador inteligente ofrece una asistencia automática a la marcha sea cual sea la situación, como puede ser subir o bajar una pendiente, o incluso adaptarse a la condición física de la persona para proporcionarle mayor estabilidad y seguridad al caminar. Cuenta con un sistema de alarma y geolocalización y monitoriza la actividad sobre el uso del andador.

Según destaca Adrián Jiménez, cofundador y Lead Designer de DARWIN Biomed, la compañía considera que el canal farmacia es muy interesante de cara a posicionar Michelangelo. “Tanto la farmacia como la ortopedia -señala- son puntos estratégicos de confianza; se trata de profesionales sanitarios, con formación y con una relación estrecha con sus clientes, que les permite adaptar las distintas soluciones a sus necesidades”.

“Nosotros -destaca Adrián Jiménez- nos dedicamos a la parte industrial, a dar una solución a través de la ingeniería biomédica para las personas con problemas de movilidad”.

En definitiva, se trata de transformar un dispositivo médico en un servicio, y, en este sentido, la farmacia cuenta con un valor añadido que es su canal logístico que permite ofrecer tiempos cortos de respuesta y atención a los pacientes/clientes.



Imagen de la presentación oficial de Navarra Health Clúster (NHC), con la presencia de Beatriz Pío, gerente de Sanifarma.



*Tanto la farmacia como la ortopedia son puntos estratégicos de confianza; se trata de profesionales sanitarios con formación y con una relación estrecha con sus clientes que les permite adaptar las distintas soluciones a sus necesidades.*



Adrián Jiménez,  
de DARWIN Biomed.

# Armisen CARE

*Armisen Care Solutions S.L. es una empresa navarra, especializada en la venta de camas médicas articuladas, sillones, mobiliario sanitario y soluciones técnicas para la salud, con la que las farmacias Sanifarma colaboramos desde hace años. La compañía ha apostado por una combinación entre funcionalidad y estética que traslada a sus nuevos lanzamientos.*



**L**as camas y sillones comercializados por Armisen tienen un diseño muy depurado y combinan **calidad y altas prestaciones** para acomodar espacios de vida que cuiden, curen y faciliten el día a día, tanto a los usuarios como a sus cuidadores.

“Lo que diferencia a una cama articulada médica, de una cama convencional, - nos explica Jaime Arriazu, Director Comercial de la empresa- es que el somier se articula en varias posiciones y planos. Dispone de distintas alturas para facilitar la entrada

y salida de la cama o el aseo y movilización del paciente, 3 ó 4 planos que permiten que la cama adopte la postura más idónea en función de la patología del usuario, ruedas, luz bajo la cama, barandillas continuas o divididas, mando, etc.”

“Las más demandadas -destacan desde Armisen- son las que a nivel estético y de diseño son más cálidas. El cliente busca un producto más hogareño, productos que se integren en su casa, sin condicionar sus espacios de vida visualmente. Elegancia, diseño y confort en camas de altas prestaciones médicas”.

## Asesoramiento personalizado

Por regla general, los mayores usuarios de este tipo de camas suelen ser las personas de edad avanzada. En patologías neurodegenerativas como el Alzheimer o en patologías cardíacas, de este perfil de usuario; camas con luz bajo cama, para la desorientación; alturas de cama mínima, para evitar accidentes por caída o limitarles la entrada o salida durante la noche o movilización de los planos articulados del somier, para facilitar el descanso, son funcionalidades y soluciones que ayudan y favorecen su cuidado diario.

Otras de las patologías para las que las camas articuladas pueden ser de gran utilidad, son las relacionadas con problemas respiratorios, reflujo o hernia de hiato, en las que elevar la parte coronal (superior/cabeza) sobre la distal (extremidades inferiores), favorece la apertura de las vías respiratorias y la relajación de la musculatura implicada, ayudando a un mejor descanso.

En sentido contrario, la posibilidad de articular la cama elevando la parte distal (extremidades inferiores) sobre la coronal (superior/cabeza), favorece el retorno de la sangre al corazón, ayudando en los problemas circulatorios.

La empresa se dirige tanto al sector profesional (residencias, hospitales y clínicas) como al particular.

En Pamplona, Armisen cuenta con una tienda en Iturrama (Calle Esquíroz, 22), en el que los particulares pueden ver y probar las camas y el resto de soluciones técnicas para el hogar. También disponen de un e-commerce [www.armisencare.com](http://www.armisencare.com) para la compra online a nivel nacional.

Armisen cuenta en su equipo con un ortopeda, responsable de la formación técnica, tanto a profesionales como a particulares. Por otro lado, es quien asesora al cliente, en función de su patología a adquirir el producto que mejor se adecúe a sus dolencias.



Calle Esquíroz, 22. Pamplona



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

## ACUERDO DE COLABORACIÓN



**Sanifarma** tiene un acuerdo de colaboración con **Armisen Care Solutions S.L.**, dirigido a formar a los profesionales de las farmacias del grupo en todas las cuestiones relacionadas con la movilidad segura y las funcionalidades de sus diferentes soluciones técnicas para el hogar.

En la empresa dan especial importancia a la formación, tanto para los pacientes como para los cuidadores, para “empoderarles con habilidades y técnicas de movilización”.

Fruto de este acuerdo de colaboración, los titulares de la tarjeta Sanifarma acumulan puntos que luego pueden canjear por descuentos en parafarmacia en su farmacia.

# PRANARŌM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES

## UNA BUENA DIGESTIÓN, ES LO NATURAL.

### Cápsulas Digest protect

Con aceites esenciales.  
Ecológicos. Puros. Íntegros.

De menta piperita, limón, jengibre, comino y lemongrass.

Complementados con alginato de sodio, bicarbonato de sodio, litotamnio y extracto de malvavisco en polvo.

Contribuye al confort digestivo\*\*.



## INNOVACIÓN

DIGESTAROM, una gama que cubre todas nuestras necesidades.



OPERACIÓN



DETOX

*Dolores de cabeza, problemas digestivos, trastornos del sueño, fatiga... Estas son algunas de las consecuencias para nuestro organismo de la sobrecarga de toxinas. Algo muy común tras los excesos de la Navidad. En estas fechas muchas personas se plantean empezar el año con una detoxificación, que abarcaría dos frentes: por un lado, eliminar la ingesta de toxinas, y, por el otro, eliminar las que ya están presentes en nuestro organismo.*

“**D**etox” es un adjetivo que utilizamos para identificar las acciones orientadas a **desintoxicar el cuerpo**, eliminar toxinas o sustancias que, por culpa de la contaminación, el estrés, la alimentación o los malos hábitos se producen en nuestro organismo.

Entre los principales tóxicos de los que se abusa en las fiestas de Navidad están tabaco y alcohol, así como alimentos ultraprocesados, grasas, dulces, etc.

Cuando los mecanismos de detoxificación y drenaje que tiene nuestro organismo se ven saturados, estos elementos se van acumulando en nuestro interior afectando a nuestra salud y manifestándose en síntomas como fatiga física y mental, dolores de cabeza, trastornos del sueño, falta de concentración, etc.

El primer paso para desintoxicar el organismo es **suprimir la ingesta de las sustancias tóxicas y llevar una dieta equilibrada, llena de nutrientes con fibra, vitaminas y minerales**. También es importante realizar ejercicio con regularidad y beber al menos dos litros de agua cada día.

Para apoyar la eliminación de toxinas, se puede recurrir a suplementos alimenticios y a aceites esenciales. Entre los aceites esenciales destacan el de Limón o la Menta piperita, que son grandes depurativos hepáticos y renales.

También existen soluciones que combinan varios aceites esenciales, como **Pranadraine de Pranarôm**. Un preparado listo para beber que contiene aceites esenciales de limón, menta piperita, romero, anís estrellado y levístico. Contribuye a purificar, a eliminar y a mantener una buena depuración hepatobiliar, y a una adecuada salud del hígado.

Se toma a primera hora de la mañana, diluyendo 25 ml en un vaso de agua. Se recomienda realizar el tratamiento durante 20 días.

En tu farmacia te informarán de estas y otras opciones que te ayudarán a acelerar la detoxificación de tu organismo tras los excesos. **iPregunta a tu farmacéutico/a!**

# 2023

## Resumen de un año intenso

*El año que acabamos de despedir ha estado cargado de actividad y muchas novedades para las Farmacias Sanifarma. Hemos querido hacer un resumen recopilando alguno de los hitos que han marcado estos últimos doce meses. Nuestra visita a Infarma 2023, la participación en la primera edición de Donosti en la piel, el desarrollo de nuevas campañas sanitarias, como la realizada a finales de octubre para dar a conocer la periodontitis y contribuir a su detección precoz, etc.*



### Donosti en la piel

Del 19 al 20 de octubre Sanifarma estuvo presente en las primeras jornadas de dermofarmacia organizadas en Guipúzcoa "Donosti en la piel", que se celebraron bajo el lema "Del Antiaging al Proaging". El evento fue todo un éxito en cuanto a participación y a la calidad de las ponencias y exposiciones. Estamos seguros de que habrá más ediciones. Toda una oportunidad para compartir experiencias y conocimientos en un campo, el de la dermofarmacia, que no para de crecer.

Titulares de Farmacias Sanifarma participaron en la primera edición de Donosti en la Piel, en la que nuestro equipo pudo compartir experiencias con figuras destacadas de la comunicación en redes sociales como Guillermo Martín (@farmacia\_enfurecida) y Alvaro Fernandez (@farmaceuticofernandez).



# Otros hitos importantes

## Infarma 2023

En 2023 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 .



## Enfermedad Periodontal

*Nuevas campaña sobre Enfermedad Periodontal en las farmacias Sanifarma*

Del 20 de octubre al 3 de noviembre las farmacias Sanifarma desarrollaron una campaña para dar a conocer la enfermedad periodontal y contribuir al diagnóstico de la periodontitis entre la población.

Durante el transcurso de la campaña se realizaron test genéticos para determinar el riesgo de desarrollar periodontitis crónica o aguda en el futuro y se informó sobre la posibilidad de realizar un test diagnóstico de detección de bacterias patógenas por parte de odontólogos especializados.



El 16 de diciembre celebramos la tradicional comida de Navidad en el Castillo de Gorraiz. ¡Un día estupendo que esperamos repetir pronto!

# La Boca: Sistema Centinela de Alerta Temprana del Cuerpo

*El cuerpo humano es una unidad morfo funcional y organizada alrededor de diferentes estructuras y sistemas integrados, interrelacionados que trabajan en conjunto unos con otros para conservar el estado de salud y bienestar. Esto tiene la ventaja de darle al cuerpo una capacidad de adaptación, pero tiene el inconveniente que cuando uno de sus componentes falla, puede afectar a los otros. Ello explica la conexión bidireccional de la boca con el resto del cuerpo de la persona.*

**U**n centinela es un vigía emplazado en un puesto de observación aventajado para proteger un lugar, instalaciones, material o personas, descubriendo cualquier amenaza anticipadamente en las inmediaciones y dando la alarma en caso de cualquier eventualidad.

La boca es ese centinela que ocupa esa posición privilegiada en la puerta de entrada del cuerpo. Es un órgano interno al que podemos acceder fácilmente y ofrece información sobre su estado de salud que guarda relación directa con el estado del resto del organismo. Lo que es malo para el metabolismo del organismo es malo para los dientes. Por ello la cavidad bucal puede actuar como un sistema de alerta temprana de daño del cuerpo antes de que se observen en otras partes del organismo. También cualquier problema de la esfera bucal va a tener influencia sobre la salud general.

El diente y sus tejidos de soporte a diferencia del resto del cuerpo (órganos, músculos, piel,...) no tienen la misma capacidad de auto-regeneración cuando sufre una lesión (caries, desgaste o la pérdida de hueso). Cualquier estructura como el hígado, músculos, piel o sistema nervioso gracias a su capacidad de renovación pueden resistir mucho más tiempo que los dientes. Esta desventaja para la salud oral, es en realidad una ventaja para la salud general, ya que las dolencias bucales pueden ser la primera línea que pone en alerta sobre posibles afecciones generales en el organismo. Por ello los dientes han sido conocidos como los fusibles del cuerpo.

Entonces los síntomas que observamos en los dientes y encías son señales de advertencia tempranas que muestran la susceptibilidad individual debida a las tensiones que el cuerpo sufre por diferentes estresores: funcionales, viscerales, tóxicos, estrés, emociones,... Así los problemas bucales pueden ayudarnos a advertir que algo no va bien, aquí de modo simplificado podemos ver algunos ejemplos:

**Caries dental:** manifiesta un medio acidificado del cuerpo.

La caries es un daño por ataque ácido que desmineraliza la superficie del diente por estrés tóxico generado por ejemplo por una mala dieta demasiado alta en azúcar y almidones, alcohol, respiración oral, tabaco, estrés u otro mal hábito. La intervención temprana con un enfoque sistémico de la caries para que la persona corrija la razón de los malos hábitos tóxicos o del estrés previene las consecuencias de un pH ácido continuado en el cuerpo humano que puede llevar a: disminución de la actividad del sistema inmune, favorecimiento de la calcificación de los vasos sanguíneos, pérdida de masa ósea y masa muscular, fatiga crónica, dolor y espasmos musculares, deterioro de las uñas, piel irritada, cansancio generalizado.

**Enfermedad de las encías:** muestra la posibilidad de problemas de base inflamatoria. Existen estudios que señalan asociaciones entre las infecciones de las encías y la diabetes, cardiopatías, Alzheimer, nacimientos prematuros y de bajo peso. Los problemas de encías son la respuesta fisiopatológica de inflamación crónica generalmente de baja intensidad que afecta al periodonto (área alrededor del diente) alterando el soporte del hueso que sujeta el diente. La inflamación crónica o de bajo grado es un proceso complejo en el que la inflamación, como mecanismo de defensa ante una agresión y con propósito reparador, si se mantiene por más tiempo del debido, da lugar a una disfunción en sí misma que se considera un precursor de algunas patologías crónicas.

**Bruxismo:** señala una situación de estrés, ansiedad que sufre el individuo. Es el hábito inconsciente de apretar o rechinar los dientes. La boca es un centro arcaico de procesamiento del estrés, lugar de comienzo y acción de varios de estos mecanismos de control del cuerpo. En el reino animal los dientes son usados para atacar, morder como herramienta de defensa y/o como símbolo de estatus y de dominación. El desarrollo de los dientes siempre va mano a mano con el desarrollo mental y emocional. Apretar los dientes significa luchar contra una situación difícil y liberar estrés. La mayoría de las personas aprietan algo los dientes, esto es funcional y ayuda a liberar emocionalmente al individuo. Pero cuando las personas que bruxan o rechinan desgastan y aplanan los dientes o sufren dolores en la esfera craneal son síntomas de que un estimulador aferente del sistema nervioso está alterado.

**Dientes excesivamente desgastados:** puede indicar además un síntoma de reflujo ácido gastro-esofágico, acidez de estómago y problemas intestinales. El reflujo provoca una acumulación de ácido estomacal que llega a la boca y disuelve químicamente el esmalte. La parte externa del diente el esmalte dental esta compuesta por hidroxiapatita, el tejido mineral más duro del cuerpo humano, aproximadamente dos veces y media más duro que los huesos, pero fácil de disolver en un medio ácido. Con el paso del tiempo hay un desgaste dental natural. Pero si la pérdida de estructura dental es lo suficientemente avanzada como para provocar que los dientes se agrieten, astillen o incluso fracturen, esto puede ser un síntoma de reflujo problemas digestivos.

**Mal-oclusión dental:** podemos ver una falta de alineación simétrica de la posición corporal en torno al eje de gravedad. La mal-oclusión dental es la falta de acople o relación entre los dientes superiores (maxilar) e inferiores (mandíbula) cuando cerramos la boca. Este problema es debido habitualmente a problemas funcionales (respiración, deglución y masticación) en el desarrollo, o de origen ascendente que llevan a alteraciones óseas de los maxilares, así como una mala posición de los dientes. La boca aunque no es directamente un captor postural es uno de los grandes perturbadores de la posición corporal. La mala relación de la boca está ligada con problemas estructurales, de posición de la cabeza y del cuerpo que pueden afectar con dolores musculares, cervicales, lumbares, rodilla,...

**Respiración Oral:** presenta una disfunción primordial en el sistema, la respiración es fundamentalmente por la nariz, cuando la boca es la primera vía se considerada respiración patológica. Es un primer paso para favorecer el desarrollo de enfermedades respiratorias (resfriados, catarros, alergias, asma, etc.), alteraciones del sueño además de problemas del sistema nervioso autónomo (SNA). La deglución no fisiológica se asocia a la respiración bucal, consiste en la postura y uso inadecuado de la lengua en el acto de la tragar. Deglutimos 2000 veces al día, una posición inadecuada de la lengua es la consecuencia o la causa de alteraciones cervicales, posturales, de base craneal, habla,...

**Saliva:** es el mayor mecanismo de protección oral, un indicador de salud y del estado del SNA. La recolección de saliva tiene la ventaja de no ser invasiva. Se puede utilizar para detectar y medir el estado del SNA en el cuerpo. La saliva podría potencialmente reemplazar los análisis de sangre para el diagnóstico y seguimiento de muchas enfermedades.

En este artículo se explican conceptos generales que no sustituyen a un profesional de la salud. La presencia de cualquiera de estos signos no significa necesariamente que usted tenga alguna de estas condiciones, ante cualquier duda consulte con un especialista en la materia.

### 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





# *Retinol*

## consejos y precauciones

*El retinol es un derivado de la vitamina A que pertenece a la familia de los retinoides, al igual que el retinaldehído y el ácido retinoico, entre otros. Su uso se ha extendido en los tratamientos cosméticos antienvjecimiento, por sus propiedades para estimular la producción de colágeno y ácido hialurónico, para tratar arrugas y manchas, y para mejorar la la textura y el aspecto de la piel.*

**A** la hora de usar el retinol en las rutinas de belleza es necesario tener ciertas precauciones, dado que puede provocar reacciones, sobre todo en personas con pieles sensibles. Es importante utilizar fórmulas con baja concentración, en pequeñas cantidades y hacerlo de forma progresiva. De hecho, es conveniente realizar un proceso de “retinización” en el que la piel se va adaptando al activo (se estima que son necesarias unas seis semanas).

La pauta general pasa por empezar a aplicar el retinol una o dos veces por semana, preferiblemente por la noche, e ir subiendo la frecuencia de forma progresiva hasta lograr la tolerancia adecuada.

El retinol hace que la piel sea más sensible a los rayos ultravioleta (UV) y, además, la luz del sol disminuye la eficacia del producto, por lo que el retinol suele incorporarse a cremas y

productos de uso nocturno. Además, tras su uso se aconseja también reforzar la protección solar y evitar la exposición en la medida de lo posible.

Si al iniciar las aplicaciones notas un breve escozor o cosquilleo, es normal, y desaparece a los pocos minutos. Pero en caso de notar sensación de quemazón, picor o reacción alérgica constante, es conveniente consultar al dermatólogo.

Una vez que la piel se haya acostumbrado, no es necesario hacer descansos ni suspender el tratamiento. Además, hay que tener en cuenta que el retinol necesita un periodo, mínimo, de tres meses para empezar a ver los resultados en la piel.

## LANZAMIENTO IOMA

Al cierre de esta edición de la revista, IOMA ultima el lanzamiento de un **serum rejuvenecedor intensivo con retinol**.

Un potente concentrado diseñado para restaurar la salud de la piel y su textura natural y combatir los signos del envejecimiento. Suaviza las arrugas y las líneas de expresión, aumenta la firmeza y estimula la renovación de la piel, devolviéndole luminosidad, revitalizándola y dándole un aspecto más rejuvenecido.

El Serum Rejuvenecedor Intensivo, dentro de la línea Renew 3, contiene cinco tipos diferentes de retinol:

- **Retinol puro** (0,3%). Estimula la proliferación de componentes de la piel, promoviendo su renovación.
- **Retinol encapsulado** (0,3%). Ayuda a que el retinol penetre en la epidermis, permitiendo su liberación prolongada.
- **Retynil palmitate** (retinol estable). Estabiliza la molécula y potencia la renovación de la piel.
- **Peptilium** (retinol como péptido). Mejora la calidad de la unión dermoepidérmica, promoviendo la reducción de las arrugas.
- **Bakuchiol** (retinol basado en plantas). Con acción antioxidante, contribuye a la renovación celular y estimula la producción de colágeno.

La concentración de esta nueva fórmula hace que sea una alternativa perfecta para aquellas personas que ya usaban el retinol pero buscan mejorar los resultados.

Ofrece resultados inmediatos. Desde las primeras aplicaciones se observan importantes mejoras en la textura de la piel y tras un mes de uso se aprecian notablemente los **efectos anti-tiedad** (reducción de arrugas y manchas).

Se aplica por la noche sobre cara y cuello mezclado con la crema, evitando la zona de los ojos y su contorno. Basta una pequeña cantidad, similar al tamaño de un guisante.

Se recomienda utilizarlo de forma progresiva, empezando por una vez cada tres días durante la primera semana; en días alternos la segunda semana y todos los días a partir de la tercera si no se observan alternaciones en la piel. Al día siguiente aplicar protección solar y evitar la exposición al sol.

# CONSEJOS

## *Atención a la concentración*

Opta por una fórmula con baja concentración de retinol (de 0,01% a 0,03%).

## *Uso progresivo*

Durante el primer mes, aplica el producto dos veces por semana, hazlo antes de acostarte. Aumenta su uso de forma progresiva para dejar que la piel se vaya acostumbrando (existen fórmulas de liberación prolongada, pregunta en tu farmacia)

## *Cantidad y aplicación*

Vigila la cantidad de producto. Ten en cuenta que basta con una dosis del tamaño de un guisante.

Aplica la crema con retinol sobre la piel limpia y seca y realiza pequeños movimientos de alisado con las yemas de los dedos hasta que penetre en la piel.

## *Cuidado con...*

Evita aplicar cosméticos con retinol en las zonas donde la piel es más sensible como es el caso del contorno de ojos, la parte inferior de la nariz próxima a las fosas nasales y los labios.

## *Embarazo y lactancia*

No utilices retinoides de aplicación tópica si estás embarazada o en periodo de lactancia.

# AÑO NUEVO *piel nueva*

*Propuestas de dermocosmética y capilar para empezar el año renovando tu piel, devolviéndole su luminosidad y recuperándola tras los excesos.*



## ***Mascarilla luminosidad Ioma 7***

Mascarilla de noche iluminadora. Reduce las manchas pigmentarias, unifica el tono y previene el estrés oxidativo, al mismo tiempo que produce un efecto revitalizante gracias a su textura única.

Puede aplicarse puntualmente 2 o 3 noches a la semana, o todas las noches durante 1 o 2 meses como tratamiento. Se aplica sobre la cara limpia y se deja actuar durante la noche. Aclarar a la mañana siguiente.



## ***Mascarilla Bilberry de Apivita***

Mascarilla exfoliante facial con arándanos. Con acción antioxidante, proporciona luminosidad a la piel y un tono más uniforme. Al usarla periódicamente, se atenúan las manchas y el tono desigual de la piel.

Gracias a los ácidos suaves de arándano, gránulos finos de almendra y jojoba, deja la piel luminosa y rejuvenecida. Los aceites de oliva y almendra, miel de tomillo griego y aceite esencial de lavanda la hidratan y la infusión de rosa salvaje aporta las propiedades antioxidantes. Usar dos veces por semana dejándola actuar 5 minutos.



## ***Youth Booster de IOMA***

Una fórmula antiedad inteligente y una alta concentración de activos con 4 acciones : hidratante, detoxificante, regeneradora y protectora.

Gracias a la tecnología LED, incorpora un detector de hidratación integrado en la tapa para medir las necesidades de cada piel. Se coloca el captador en el pómulos y en función del número de LEDs iluminados se identifica el nivel de hidratación y se recomienda realizar las aplicaciones con mayor o menor frecuencia.

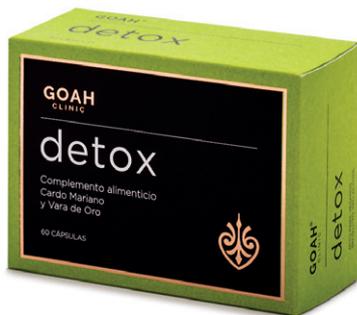


## ***Serum Bee Radiant de Apivita***

Previene, retrasa y repara los signos de la edad. Proporciona de manera inmediata un aporte de luminosidad a la piel y la protege de los agresores ambientales a los que se enfrenta a diario.

Sérum energizante con extracto de peonía blanca, propóleo patentado, fruta de dragón y aceites esenciales de jengibre, limón y rosa. Aplicar mañana y noche antes de la crema evitando el contorno de los ojos.

# DETOX y cuidado capilar



## ***Goah Detox***

Complemento alimenticio a base de cardo mariano y vara de oro que contribuye a detoxificar el hígado.

Potencia la eliminación de toxinas e impurezas que se acumulan en el organismo y la piel.

Se recomienda tomar dos cápsulas al día antes del desayuno. Realizar el tratamiento al menos durante un mes.



## ***Champú hidratante de A pivita***

Limpia el cabello y además mantiene su hidratación natural y la del cuero cabelludo, evitando el encrespamiento.

Con ácido hialurónico, extracto de aloe, miel de tomillo y proteínas de avena, para una hidratación intensa; con extractos de romero y propóleo para lograr una protección antioxidante; y APISHIELD SH, para prevenir las puntas abiertas y proteger el pelo de los agentes externos.

Aplicar una pequeña cantidad sobre el cuero cabelludo, masajear suavemente y aclarar con abundante agua. Evitar el contacto con los ojos.



## ***Acondicionador hidratante de A pivita***

Hidrata en profundidad, reduce el encrespamiento y deja el cabello flexible y extremadamente suave.

Aplicar, después del champú, una pequeña cantidad de medios a puntas, dejar actuar 2-3 minutos y aclarar con abundante agua. Evitar el contacto con los ojos. Para el cabello corto, aplicar únicamente en las puntas.

Se recomienda evitar el aclarado con agua muy caliente y reducir el uso de instrumentos térmicos de peinado como planchas y rizadores.

A continuación, cepillar el pelo suavemente, preferiblemente con un cepillo de cerdas naturales.

# Sumamos para crecer



Aumentamos la rentabilidad de tu  
farmacia y su capacidad financiera.

Mejoramos la experiencia cliente  
con servicios exclusivos.

Con la garantía de una marca consolidada  
y el apoyo del **Grupo Sanifarma**

FARMACIAS



**Sanifarma**



**INFÓRMATE**

948 206 165

[www.sanifarma.com/farmacias/](http://www.sanifarma.com/farmacias/)

# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

## NAVARRA

### ANSOAIN

Beatriz Olaiz - Luis Romero  
Rafael Alberti, 3 948 382 374 

### ARRONIZ

Farmacia Arróniz  
Plaza de los Fueros 15 948 537 411

### BERA

Lasarte Goya, Amalia  
Leguía, 31 948 631 264 

### BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier  
Etxaburua, 10 948 354 000 

Criado Garcia, Ana M.  
Avda. Guipuzcoa, 59. 948 300 208 

### BURLADA

Alvaro Masa  
Calle Mayor 24 948 147 689

Úriz Peman, M<sup>a</sup> Dolores  
Ronda de las Ventas, 11 948 131 353 

### CINTRUÉNIGO

Martinez Fernandez, Carla  
Ribera, 4 948 812 015 

### ESTELLA

Hernández González, Cristina  
Paseo Inmaculada, 70 948 546 534 

Farmacia San Miguel  
Espoz y Mina, 1 948 546 284 

### ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia  
Burundabide, 3 948 462 009 

### EULATE

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

## FUNES

Cantó Martínez, M<sup>a</sup> Luisa  
Avda. de Peralta, 9 948 754 534 

## HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina  
Zubiarte, 26 948 332 175 

## LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga  
Plaza Bittiria, 3 948 637 269 

## MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio  
Augusto Echeverría, 36 948 695 202

## MILAGRO

Áriz Martínez, Íñigo  
Avda. San Juan 15 bajo 948 861 271 

## NOAIN

Garísoain Otero, Ana  
Real, 27 948 318 059 

## OLITE

Salanueva de la Torre, Cristina  
La Estación, 1 bis 948 741 750 

## PAMPLONA

Bañuelos Valderrama, Zuriñe  
C/ Doctor Galán 2 948 259 948

de Fuentes Pérez, Natalia  
Martín de Zalba, 7 948 164 062 

M<sup>a</sup> J. Garralda-B. Fernández  
de Aguirre 948 136 783 

Joaquín Beunza, 39

Farmacia Arrosadía  
Pablo Antoñana, 22 639 18 55 49 

Farmacia Heras  
Pico de Ori, 8 948 234 079 

Farmacia Izarbe  
Adela Bazo, 10 948 591 878 

Galea Tabar, Leyre  
M<sup>o</sup> de Urdax, 23. 948 170 507 

García Lipuzcoa, Adriana  
Navarro Villoslada, 12 948 244 376 

Jáuregui Nazabal, Clara  
Conde de Rodezno 13 948 231 733 

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

Carmen Gil Díaz  
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

Paternain-Martínez  
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)

ioma  
PARIS

## YOUTH BOOSTER

El 1<sup>er</sup> cuidado antiedad conectado\*



Nº1 de la Cosmética Personalizada\*\*

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.

