

Sanifarma

OCTUBRE 2016



9900001603228

farmacias a tu servicio

3

Salud frente al frío

Enemiga silenciosa

Detección y prevención de la diabetes

11

Caída del pelo en otoño

Cuidados y consejos para prevenirla

14

Cosmética otoño-invierno

Propuestas para hidratar y recuperar tu piel

16

Asesoramiento dermocosmético

Entrevista con una de nuestras especialistas

19

NOVEDAD

respimar, mucho más que agua de mar.

DESCONGESTIONA

Respimar tiene diferentes soluciones para diferentes momentos.

LIMPIEZA E HIDRATACIÓN

Respimar contiene 3 componentes: agua de mar isotónica, aloe vera y manzanilla.

DESCONGESTIÓN

Respimar tiene una **fórmula patentada y exclusiva**: agua de mar hipertónica, aloe vera, manzanilla y menta.



ÍNDICE

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Síntomas y cuidados

4

DIABETES

Enemiga silenciosa

11

OTOÑO EN TU PELO

14

DERMOCOSMÉTICA

Entrevista a una
de nuestras especialistas

19

COSMÉTICA

16

NOTICIAS

21

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

Joaquín Atozqui
Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Iratxe

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Marianela Noain
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Tienes en tus manos el tercer número de nuestra revista **"SANIFARMA, farmacias a tu servicio"**, dedicado, al igual que los anteriores, a diferentes temas relacionados con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, con especial relevancia en esta ocasión de las enfermedades respiratorias más frecuentes en otoño e invierno.

Resfriado, gripe, faringitis, bronquitis y bronquiolitis son algunas de las **patologías respiratorias** más frecuentes estos meses. Os damos algunas pautas para identificar y paliar sus síntomas.

La **diabetes** es otro de los temas principales de este número. Y, más concretamente, la importancia de su diagnóstico precoz para evitar las graves consecuencias para la salud de esta enfermedad (que afecta al 9% de la población) si no se diagnostica a tiempo. Una cifra importante si tenemos en cuenta que la mitad de los afectados lo desconoce.

Las farmacias del Grupo Sanifarma, en nuestro esfuerzo por colaborar en la detección de diferentes enfermedades, llevaremos a cabo del **14 al 28 de noviembre** una campaña para ayudar en la **detección precoz de la diabetes** en la que se realizarán determinaciones de glucosa para contribuir a la detección del máximo número posible de diabetes ocultas.

Otro de los temas que abordamos en esta ocasión es la **caída de cabello** asociada al otoño y el funcionamiento de nuestro **Servicio de Asesoramiento Dermocosmético**, con una entrevista a Marlene Aznar, una de nuestras especialistas que es quien nos traslada también las principales novedades y propuestas de cosmética para los próximos meses.



Abordamos diferentes temas relacionados con la promoción de la salud, con especial relevancia de las enfermedades respiratorias más frecuentes en otoño-invierno.

El frío, la humedad y la afluencia a lugares concurridos y cerrados como colegios y centros de trabajo hacen que en invierno proliferen las enfermedades de las vías respiratorias. La gripe y el resfriado común son las más habituales.



Enfermedades respiratorias

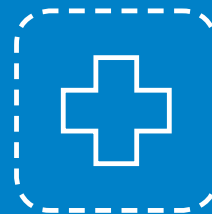
Tres de cada cuatro españoles asegura que tiene una gripe o un resfriado al menos una vez cada año. Bronquitis, faringitis y neumonía son otras de las enfermedades respiratorias más comunes en invierno.

Entre los colectivos más vulnerables figuran los niños de menos de cinco años, las personas de más de 65 años y los enfermos crónicos.

Para prevenir estas enfermedades de tipo respiratorio asociadas al invierno se recomienda lavarse las manos con frecuencia, evitar los cambios bruscos de temperatura, dejar de fumar o evitar los ambientes con humo, y llevar una dieta rica en vitaminas y minerales.

Existe una gran variedad de suplementos dirigidos a ayudar a potenciar nuestro sistema inmunológico, como la jalea real, especialmente indicada en el otoño para hacer frente a los cambios repentinos de temperatura y a este cambio estacional asociado también a un estado de decaimiento. El propóleo y el ginseng son otros de los complementos de uso más extendido en esta época del año.

CONSEJOS



- Para combatir los síntomas de la gripe y el resfriado, descansa. Duerme al menos siete horas.
- Bebe abundantes líquidos.
- Evita el consumo de alcohol y tabaco.
- Combate los síntomas con medicamentos específicos: antitérmicos, analgésicos, etc.
- Evita el uso de aspirinas en niños y adolescentes (podrían provocar un síndrome raro pero grave que se denomina Síndrome de Reye).

CONGESTIÓN NASAL



Para combatir las molestias que genera la **congestión nasal** se recomienda:

- + Mantener el moco diluido para poder drenarlo, bebiendo muchos líquidos, inhalando vapor al menos tres veces al día o empleando un humidificador.
- + Eliminar el moco de la nariz a través de lavados nasales.
- + Sonarse adecuadamente y mantenerse en posición erguida dentro de lo posible utilizando cojines o almohadas si estamos recostados.

Existen distintos tipos de productos indicados para aliviar la rinitis o congestión nasal de tipo infeccioso:

Los **descongestionantes o vasoconstrictores nasales**, disponibles en spray o en gotas, que actúan provocando la constricción de los vasos sanguíneos y de ese modo, al disminuir la inflamación, descongestionan la nariz aumentando el diámetro de la vía aérea y reduciendo las secreciones. Es importante no hacer un uso prolongado de este tipo de productos para evitar el efecto rebote.

Las **aguas marinas hipertónicas** se emplean para realizar lavados nasales y no presentan contraindicaciones ni efectos secundarios, por lo que pueden emplearse tanto por niños como por mujeres embarazadas.

Las soluciones de agua de mar isotónicas, que se emplean en los lavados nasales habituales, tienen una concentración de cloruro sólido del 0,9%, mientras que las soluciones hipertónicas tienen concentraciones en torno al 2,5%.

El agua de mar hipertónica, al entrar en contacto con la mucosa nasal, extrae el exceso de agua de las membranas mucosas, reduciendo así el espacio que ocupan los tejidos inflamados en las fosas nasales y disminuyendo al mismo tiempo la mucosidad viscosa acumulada. Todo ello mejora la permeabilidad nasal. Además, elimina por arrastre los gérmenes, polvo y alérgenos de las fosas y de los senos paranasales.



Imunoglukan® P4H. Porque la mejor defensa es un buen ataque.



Con
Imunoglukan
y Vitamina C

Imunoglukan® P4H es el complemento alimenticio de origen natural a base de Imunoglukan y vitamina C que ayuda a potenciar el correcto funcionamiento de sus defensas naturales.

PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

Combate el invierno
con Aceites Esenciales

AROMAFORCE



Indispensable para un invierno sano: AROMAFORCE

Descubre sus cualidades y disfruta de su eficacia.

- para una una respiración fácil:
Bálsamo respiratorio
- para despejar la nariz:
Spray nasal
- para aliviar las molestias de garganta:
- **Spray garganta**
- **Pastillas**
- para la tos:
Jarabe
- para aumentar las defensas:
Solución defensas naturales
- para purificar la atmósfera:
Spray purificador

Información y puntos de venta en www.pranarom.com

con aceites esenciales
100% puros y naturales

Encuentra los mejores consejos para cuidarte en www.solucionesesenciales.com -
También puedes descargarte la revista  **SOLUCIONES
ESENCIALES** - Síguenos en @S_Esenciales

RESFRIADO

Es una infección vírica de las vías respiratorias altas que constituye la enfermedad leve con mayor incidencia en el mundo. Puede ser provocado por 200 virus diferentes, entre los que figuran el rinovirus y el coronavirus.

A diferencia de la gripe, que se manifiesta de forma brusca, los síntomas del resfriado común aparecen poco a poco y esencialmente son: congestión nasal, tos, estornudos, secreción nasal, ojos llorosos, dolor de garganta, malestar general, cansancio leve y fiebre baja en algunos casos. Los síntomas se prolongan de tres a cinco días.

En lo que respecta al tratamiento, se recomienda beber abundantes líquidos, descansar y consultar con el médico si los síntomas empeoran o no evolucionan de forma adecuada.

GRIPLE

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus. Se presenta habitualmente en forma de epidemia, sobre todo entre los meses de noviembre y marzo. Cada año afecta a entre el 5 y el 15% de la población.

Existen tres tipos de virus gripales: A, B y C. Los más importantes son los tipos A y B, ya que el C no produce epidemias y sólo provoca infecciones sin síntomas, en casos aislados y de carácter leve.

La persona enferma de gripe transmite la enfermedad por vía aérea mediante sus estornudos, tos o contacto. La gripe puede transmitirse desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de la enfermedad.

Los síntomas de la gripe empiezan a manifestarse entre uno y cuatro días después de que el virus entre en nuestro organismo. El cuadro clínico inicial se manifiesta de forma brusca, mediante fiebre y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, molestias de garganta, malestar general, dolores musculares, pérdida de apetito y tos seca.

La fiebre y los dolores musculares suelen durar de 3 a 5 días y la congestión y la falta de energía puede durar hasta 2 semanas. Algunos síntomas de la gripe son comunes a todas las edades, sin embargo hay otros más

específicos de determinados grupos de edad. Así, en ancianos es frecuente la aparición de dificultad respiratoria o la producción de esputo, mientras que en niños son síntomas frecuentes la otitis media o las molestias abdominales tales como náuseas, vómitos o diarreas.

Las personas de más de 65 años y los enfermos crónicos pueden presentar complicaciones, eminentemente respiratorias: neumonías, bronquitis, sinusitis u otitis. En estos grupos de riesgo está recomendada la vacunación.

FARINGITIS

La faringitis es la inflamación de la parte posterior de la garganta, la faringe, que se sitúa entre las amígdalas y la laringe. Entre sus síntomas figuran dolor de garganta, que se manifiesta especialmente a la hora de ingerir los alimentos, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, erupción cutánea e inflamación de los ganglios linfáticos del cuello. Se trata de una infección que puede tener origen vírico o bacteriano, siendo más común en invierno la primera.

El tratamiento de la faringitis de tipo vírico o bacteriano es sintomático, mientras que en las faringitis de origen bacteriano nuestro médico tendrá que recetarnos antibiótico para tratar la enfermedad una vez realizado el diagnóstico.

BRONQUITIS

La bronquitis es una inflamación del recubrimiento de los bronquios, que conectan la tráquea a los pulmones que hace que entre y salga menos aire en los mismos. Se manifiesta con una tos persistentes y acompañada de flemas.

Las bronquitis son más frecuentes en invierno y pueden ser causadas por virus, bacterias y, especialmente, por gérmenes similares a las bacterias, como *Mycoplasma pneumoniae* y *Chlamydia*.

La bronquitis aguda causada por una infección se presenta por lo general después de un resfriado o una gripe mal curados. Sus síntomas principales son una tos persistente que puede durar entre diez y veinte días. En lo que respecta al tratamiento, al igual que en la faringitis, éste dependerá de si el origen es vírico o bacteriano, siendo necesaria la administración de antibióticos en este último caso.

Aceites esenciales

La aromaterapia científica es el uso de los aceites esenciales bioquímicamente definidos con finalidad terapéutica. La actividad antiinfecciosa es una de las propiedades de los aceites esenciales. En función de la molécula principal de cada aceite, esta actividad se desarrolla en mayor o en menor medida.

Durante los meses de invierno, podemos utilizar los aceites esenciales para prevenir las enfermedades respiratorias, por su actividad antiviral y antibacteriana. Actúan de manera directa sobre los microorganismos patógenos, y de manera indirecta invirtiendo al cuerpo a reaccionar ante la enfermedad, reforzando la capacidad natural para defenderse. Además, respetan la flora intestinal y favorecen su equilibrio.

Aceites esenciales más utilizados en la prevención y tratamiento de afecciones respiratorias

Ravintsara: Es el más utilizado por su actividad antiviral, expectorante e inmunoestimulante. Se puede utilizar durante el embarazo y la lactancia. En niños, se diluye en un aceite vegetal y se aplica en la planta de los pies. Uso como prevención y tratamiento de sinusitis, gripe y resfriados.

Olivardilla: Mucolítico. Se utiliza como tratamiento para la bronquiolitis, diluido en un aceite vegetal suave, como el de almendras dulces.

Abeto balsámico: Muy utilizado por su actividad balsámica y expectorante. Se utiliza por vía tópica y mediante difusión atmosférica.

Mejorana QT Tuyanol: Propiedades bactericidas, viricidas y fungicida. Útil para infecciones en mucosas.

JALEA REAL RECARGA TU ENERGÍA Y REFUERZA TUS DEFENSAS



ELIGE LA TUYA

JALEA REAL ADULTOS 1500 - 20 VIALES
JALEA REAL ADULTOS CON PROPÓLEO - 20 VIALES
JALEA REAL INFANTIL CON PROPÓLEO - 20 VIALES
JALEA REAL APETITO - 20 VIALES
JALEA REAL CON GINSENG - 20 VIALES
JALEA CON GINSENG + MAGNESIO - 48 CÁPSULAS

JALEA
4%
10-HDA.



Niños

Los niños son un colectivo especialmente sensible frente a las enfermedades respiratorias en invierno, porque su sistema inmunitario no está totalmente desarrollado y porque son más proclives al contagio al estar en contacto continuo con otros pequeños.

Las infecciones respiratorias son las que mayor incidencia tienen en Pediatría, especialmente en invierno. Uno de cada tres niños de hasta cuatro años presentan infecciones de este tipo en las consultas de Pediatría, como virus respiratorio sincitial, bronquiolitis, bronquitis, broncoespasmos, neumonías, etc.

El **virus respiratorio sincitial** causa infecciones en los pulmones y en las vías respiratorias en los bebés y en los niños pequeños. Los brotes casi siempre comienzan en el otoño y se prolongan hasta la primavera.

Sus síntomas son similares a los del resfriado. En niños de más de un año son leves (tos, congestión nasal y fiebre) mientras que en los bebés de menos de 12 meses pueden ser más graves: coloración cutánea azulosa por la falta de oxígeno, dificultad para respirar o disnea, tos, fiebre, congestión nasal y sibilancias.

La **bronquiolitis** es la más común de todas las enfermedades respiratorias que afectan a los más pequeños. Al menos el 40 por ciento de los niños sufre un episodio de bronquiolitis antes del primer año de vida.

La bronquiolitis está provocada por la infección de los bronquiolos, las últimas ramificaciones de los bronquios, causada por el virus respiratorio sincitial y afecta a menores de 2 años, en especial a los menores de 6 meses.

Comienza como un catarro de vías altas, con o sin fiebre pero a los pocos días se nota un empeoramiento a nivel respiratorio. Entre sus síntomas figuran tos, dificultad al respirar, pitos y sibilancias, aumento de la frecuencia respiratoria, y fiebre moderada.

La bronquiolitis es una enfermedad muy contagiosa que se transmite cuando las secreciones del niño entran en contacto con las mucosas de otro niño, por lo que las manos son la principal vía de contagio. Es importante lavarse bien las manos después de estar en contacto con un niño con bronquiolitis.

Si el niño presenta los síntomas se recomienda acudir al pediatra para que confirme el diagnóstico y evalúe la situación.

Complementos alimenticios

Para ayudar a prevenir las enfermedades respiratorias, especialmente entre los más pequeños de la casa, existe una gran variedad de complementos alimenticios dirigidos a ayudar a reforzar el sistema inmunitario.

Entre las sustancias capaces de ayudar a potenciar el funcionamiento del sistema inmune, de las defensas, destaca la vitamina C, la cual puede combinarse con otros ingredientes de origen natural como es el caso de los betaglucanos.

Los betaglucanos son polisacáridos (largas cadenas de hidratos de carbono) bioactivos (que ejercen una acción en nuestro organismo) no digeribles que se encuentran de forma natural en diferentes especies vegetales, como los cereales, las algas o algunas especies de setas, productos todos ellos habituales en la alimentación de diferentes culturas.

El uso de betaglucanos procedentes de setas ha sido habitual durante siglos en la medicina asiática, en la cual se les atribuye entre otras cosas, la capacidad de reforzar las defensas del organismo.

Para conseguir sus efectos beneficiosos, no basta con consumirlos a través de la alimentación, sino que es necesario extraerlos, purificarlos y concentrarlos a partir de las especies vegetales en que se encuentran, y su grado de extracción y purificación influirá de forma relevante en su actividad.

DULCE ÉXITO: ¡Controla ahora tu azúcar sanguíneo!

¿Sabías que?

- las ansias de azúcar, picar en exceso, el aumento de peso y la baja energía son efectos secundarios comunes a unos niveles inestables de azúcar en sangre? Si su gusto por lo dulce está sabotando sus esfuerzos para perder peso, puede ser beneficioso tomar ActiveComplex Cromo, el cromo contribuye al mantenimiento de los niveles normales de glucosa en sangre.

¿Sus niveles de azúcar sanguíneo determinan lo bien – o mal – que se encuentra un día cualquiera? Así es; puede estar seguro de ello. El truco para sentirse siempre bien es asegurarse que sus niveles de azúcar san-

guíneo sean lo más estables posible. Cuando su azúcar sanguíneo se mantiene dentro de los límites normales verá que sus ansias de picar entre comidas disminuyen y tiene más energía.

ActiveComplex Cromo contiene ChromoPrecise

- una levadura de cromo que contribuye al mantenimiento de unos niveles normales de azúcar sanguíneo. ChromoPrecise tiene una biodisponibilidad hasta 10 veces superior a los complementos de cromo químicos basados en el cloruro de cromo o el picolinato de cromo (según la EFSA – la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria).



¡CONCURSO! Gana una caja gratis de ActiveComplex Cromo

Estamos regalando 3 cajas de ActiveComplex Cromo a tres ganadores afortunados. Para participar lo único que tiene que hacer es contestar correctamente la pregunta que encontrará a continuación. Puede ir a www.pharmanord.es/concursocromo y contestar a la pregunta. O bien cumplimentar el cupón marcando la respuesta correcta y envíala a Pharma Nord España S.L., c/ Dublín, 8, 08191 Rubí (Barcelona)

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.es - Tel. 902 103 934

¿Cuál es el principal beneficio de salud de ActiveComplex Cromo?

- ☐ Mejora la salud de los huesos
- ☐ Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar sanguíneo
- ☐ Previene las migrañas



C.N. 213025.8

Nombre: _____

Dirección: _____

Población: _____ Código postal: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ E-mail: _____

(Es obligatorio cumplimentar el formulario)

El concurso finalizará el 31 de diciembre de 2016

Por la presente acepto participar en el concurso y en el futuro recibir de Pharma Nord noticias relacionadas a la salud.

A efectos de lo previsto en la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal 15/1999, le informamos que los datos facilitados en este formulario serán incorporados a un fichero automatizado de forma confidencial responsabilidad de los Laboratorios Farmacéuticos Pharma Nord, S.L., y cuya finalidad será utilizarlo para enviar información y acciones comerciales, ante la cual usted podrá ejercitar los derechos de acceso, actualización, rectificación y cancelación dirigiendo una comunicación por escrito a Pharma Nord España, S.L., C/Dublín, 8, 08191 Rubí (Barcelona).



DIABETES

enemiga silenciosa

La diabetes es una enfermedad muy común. Afecta a aproximadamente el 9% de la población adulta, aunque la mitad de los afectados lo desconoce. Esta cifra es preocupante ya que la falta de diagnóstico puede provocar consecuencias muy graves para la salud.

Aunque la mayor parte de los casos de diabetes se produce en la edad adulta (por encima de los 75 años el porcentaje de afectados pasa del 6 al 15%), el aumento de la obesidad y el sedentarismo en niños y adolescentes ha llevado a que el número de casos se dispare entre los más jóvenes.

Mientras que la diabetes tipo 1 crece a un ritmo de un 3% anual en niños, se calcula que la diabetes tipo 2 aumentará en un 50% en los próximos 15 años en el colectivo infantil y adolescente. El 85% de los niños diagnosticados de diabetes tipo 2 sufre sobrepeso u obesidad en el momento del diagnóstico.

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de las concentraciones de glucosa en sangre debida a una secreción inadecuada de insulina por parte del páncreas o a la disminución de su efecto.

La **insulina** es una hormona que participa en el proceso de

obtención de energía que proviene de los hidratos de carbono (azúcares) que ingerimos a través de los alimentos como pan, cereales, legumbres, frutas, etc. Su defecto provoca el incremento de glucosa ("azúcar") en sangre.

Las formas más frecuentes de diabetes son la Tipo 1 y la Tipo 2.

La diabetes mellitus tipo 1

Se manifiesta sobre todo en la infancia y la adolescencia, aunque puede iniciarse en otras edades. Se produce por la destrucción de las células del páncreas productoras de insulina y va acompañada de síntomas evidentes como sed frecuente y ganas de orinar excesivas, presencia de acetona en la orina y, generalmente, pérdida de peso. Su diagnóstico es frecuente, porque los síntomas son manifiestos y normalmente se acaba consultando al médico. En estos casos, los enfermos deberán inyectarse la insulina y seguir un plan de alimentación saludable, controlando su nivel de glucemia tres o cuatro veces al día.



La diabetes mellitus tipo 2

Es diez veces más frecuente que la tipo 1 y no produce síntomas, por lo que va evolucionando de manera silenciosa y dañando los vasos sanguíneos, afectando así a los riñones, al corazón, al cerebro, las extremidades, la vista, etc.

Produce un déficit parcial en la producción de insulina junto con un aprovechamiento inadecuado de la misma.

Recientemente, se han publicado los resultados de un estudio coordinado por investigadores del Instituto Hospital del Mar de Barcelona (IMIM) y publicado por la revista **Diabetes Care** en el que se pone de manifiesto que las personas con diabetes mellitus, además de presentar mayor riesgo de fallecimiento por enfermedad cardiovascular, triplican el riesgo de fallecer por enfermedades hepáticas, renales y por cardiopatía isquémica y duplican el de padecer ictus y cáncer en el hígado o el colon-recto.

Estudios previos ya habían puesto de manifiesto una diferencia media de seis años en la esperanza de vida entre la población con y sin diabetes.

Tanto en la diabetes tipo 1 como en la diabetes tipo 2 el diagnóstico se realiza con un análisis del nivel de azúcar en sangre.

La diabetes se confirma si esta cifra es igual o superior a 126 mg/dl en ayunas, aunque se considera un nivel anormal toda cifra entre 110 y 125 mg/dl.

FACTORES DE RIESGO

FACTORES NO MODIFICABLES

- ⊙ Edad (a + edad + riesgo).
- ⊙ Haber presentado alteraciones de hiperglucemia (niveles elevados de azúcar en sangre) anteriormente, por ejemplo por una diabetes gestacional, una enfermedad, o haber dado a luz a un bebé de más de 4 kg de peso.
- ⊙ Tener antecedentes familiares de diabetes. Aquí es importante dejar claro que lo que se hereda no es la diabetes sino la predisposición a contraer la enfermedad.

FACTORES MODIFICABLES

- ⊙ Obesidad.
- ⊙ Sedentarismo.
- ⊙ Tabaquismo.
- ⊙ Hipertensión arterial.
- ⊙ Alteraciones del colesterol.
- ⊙ Alimentación inadecuada.

Síntomas y tratamiento

En los primeros años los síntomas de la diabetes tipo 2 pueden pasar desapercibidos. Además de aumento de sed y frecuencia de orina, la diabetes puede manifestarse a través de infecciones frecuentes, picores y piel reseca, cambios en la visión, cansancio, pérdida de peso, hormigueo en pies y manos, irritabilidad...

Si se manifiesta alguno de estos síntomas es importante acudir al médico; éste valorará si es conveniente realizar una analítica para confirmar o descartar un posible caso de diabetes.

El tratamiento de la diabetes tipo 2 requiere de constancia e implicación por parte del enfermo y su entorno. Se ha de seguir un plan de alimentación y ejercicio regular (mínimo 3-4 veces por semana) que ayude a controlar el peso corporal. Si con esto no es suficiente, se introducirán antidiabéticos orales y si aún así no es suficiente, el médico puede añadir insulina al tratamiento.

En cualquier caso, es muy importante llevar un control integral de los factores de riesgo (nivel de colesterol, presión arterial, índice de masa corporal, no fumar...) para hacer frente a la diabetes y minimizar en la medida de lo posible las consecuencias que esta enfermedad puede acarrear para nuestra salud a medio plazo.

En lo que respecta a la **alimentación**, es importante seguir estas pautas:

- Realizar un plan de alimentación variado y equilibrado
- Hacer 5 o 6 tomas diarias
- Llevar una alimentación rica en fibra (verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, fruta...)
- Limitar las grasas saturadas y el colesterol. Moderar el consumo de lácteos completos, carnes grasas, huevos y derivados, embutidos, etc.
- Limitar el consumo de alcohol. El alcohol se absorbe y metaboliza en el hígado. Allí, dificulta la capacidad que tiene este órgano para transformar el glucógeno en glucosa, lo que provoca un descenso rápido de la glucemia. El principal riesgo de la ingesta de alcohol en una persona con diabetes es sufrir una hipoglucemia. Si se bebe es mejor hacerlo con las comidas y siempre con moderación, controlando después el nivel de glucosa en sangre.

Por otra parte, el **ejercicio** es otro de los pilares del tratamiento de la diabetes, dado que ayuda a controlar el peso y mejora el control glucémico. Se estima que los/as diabéticos/as que caminan dos horas diarias disminuyen el riesgo de mortalidad en un 39% y el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en un 34%.

Los especialistas recomiendan realizar un ejercicio adecuado a la condición física del paciente. Lo más sencillo, caminar entre 30 y 60 minutos al menos tres veces por semana. Con tan sólo 30 minutos diarios de actividad física moderada mejora la sensibilidad a la insulina.

Es esencial lograr un adecuado control metabólico de todos los factores de riesgo de la diabetes, así como su detección precoz para evitar complicaciones.

Las complicaciones crónicas más frecuentes pueden afectar a vasos sanguíneos de gran calibre (corazón y cerebro) o de pequeño calibre, que pueden acabar dañando al riñón mediante una nefropatía, a la vista, por retinopatía, o al sistema nervioso periférico (mediante una neuropatía).



DIAGNÓSTICO

El retraso en el diagnóstico es uno de los factores determinantes que puede agravar la evolución de la diabetes.

En las **farmacias Sanifarma** (ver página 21) realizamos todos los años una **Campaña para la Detección Precoz de la Diabetes**, coincidiendo con el Día Mundial de esta enfermedad (el 14 de noviembre). Del 14 al 28 de noviembre se realizarán determinaciones de glucosa en sangre para contribuir a la detección del mayor número posible de diabetes ocultas.

PROPIEDADES DEL CROMO

El cromo es un **mineral esencial** que contribuye al metabolismo normal de los carbohidratos, los lípidos y las proteínas. Además, apoya una serie de procesos biológicos involucrados en el mantenimiento de unos niveles normales de azúcar sanguíneo, por lo que puede resultar útil tanto para personas que están siguiendo una dieta como para personas con alteraciones en su nivel de azúcar, como sucede en los casos más leves de diabetes tipo 2.

Entre las buenas **fuentes naturales de cromo** se encuentran alimentos como crustáceos, frutos secos, uvas pasas, carne, judías, brócoli y pimienta negra. Pero también existen complementos alimenticios con picolinato de cromo, cloruro de cromo o levadura de cromo orgánica. Esta última ha mostrado mayor biodisponibilidad, absorbiéndose hasta 10 veces más que el picolinato de cromo y el cloruro de cromo.

Un estudio realizado con una población de diabéticos tipo 2 dirigido por el profesor **Jaroslav Racek** de la *Universidad Carolina en Pilsen* (República Checa), mostró que varios marcadores de la diabetes mejoraron de forma significativa en los pacientes que tomaron complementos de levadura de cromo orgánica. Los investigadores observaron que aquellos pacientes que tomaron levadura de cromo orgánica (400 microgramos al día) tenían un control de su azúcar sanguíneo significativamente mejor que los que tomaron placebo.

El cromo ayuda a la insulina a transportar la glucosa del flujo sanguíneo hasta las células donde la glucosa representa una importante fuente de energía. El cromo mejora de forma eficaz la respuesta del cuerpo a la insulina y ayuda a despejar la glucosa de la sangre.

Las reservas de cromo del cuerpo son de aproximadamente 4-6 mg. A medida que envejecemos, la concentración de cromo de los diferentes tejidos puede reducirse de forma drástica.

Las formas de cromo comúnmente empleadas en los complementos, como, por ejemplo, el picolinato de cromo y el cloruro de cromo, presentan una biodisponibilidad muy baja (entre un 0,5 y un 2,0 %), mientras que la levadura de cromo orgánica que se absorbe hasta 10 veces mejor que las anteriores.





Otoño

en tu pelo

El acortamiento de las horas de luz es un aviso a nuestro organismo que le alerta sobre el cambio de estación. Conlleva una serie de adaptaciones, entre ellas la caída del cabello, que hace que al igual que muchos animales mudan su piel nosotros aceleremos el recambio del cabello, especialmente en el inicio de la primavera y el otoño.

Los expertos llaman a este tipo de caída estacional **"alopecia difusa por fotoperiodo"** y se debe al aceleramiento del paso de los cabellos que están en su fase de crecimiento (Anagen) a su fase de muerte (Telogen).

Normalmente este tipo de caída suele venir asociada a algunas otras que la agravan aún más, una de ellas y la más común es la **alopecia difusa por nervios**. Teniendo en cuenta que venimos de las vacaciones, comenzamos el trabajo y el estrés diario familiar, septiembre suele ser un mes de mucho trasiego, lo que afecta a nuestro pelo, alimentándolo deficientemente y por lo tanto, provocando caída. Si a esto le añadimos que por la época que estamos, dicha raíz se debilitará más, el resultado es una caída bastante alarmante y que debemos de frenar.

En algunos casos, la caída puede ocultar otros problemas capilares subyacentes, originados por una secreción excesiva de sebo, el uso de productos de higiene agre-

sivos con nuestro cabello, operaciones quirúrgicas y tratamientos médicos, enfermedades de la piel como lupus, o cambios hormonales, como los producidos en la menopausia y el postparto.

Para descartarlos tenemos que estar al tanto si a pesar de la caída seguimos teniendo el mismo volumen o si por el contrario éste se va reduciendo (algo muy evidente por ejemplo al hacernos una coleta). En el caso de que así sea, deberemos acudir a un especialista para descartar otros problemas que hayan originado esa caída de cabello.

La forma más eficaz de prevenir la caída es la prevención. Es importante mantener un cabello sano y fuerte durante todo el año y para lograrlo es importante seguir una alimentación sana y equilibrada (rica en verduras, frutas y legumbres) y realizar ejercicio. También podemos apoyar un estilo de vida sano con algunos complementos, bien sea por vía oral (vitamínicos específicos) o por vía tópica (ampollas o lociones anticaída).

Es importante que tanto las vitaminas como la loción tópica sean específicas para el problema, ya que si no perderemos eficacia aportando al cabello algo que no necesita. Las vitaminas esenciales son del tipo B, C y H (biotina), hierro, zinc y ácido fólico esencialmente. Estos complementos son altamente necesarios para la formación del pelo, por lo que un aporte extra es necesario para mantener una raíz sana y fuerte.

Por lo tanto, la forma más eficaz para combatir este tipo de caída sería combinando ambas acciones, y reforzando la acción externa con un champú anticaída.

En cuanto a las lociones, su función principal es la de alimentar el cabello de una forma directa, aplicando el principio activo directamente en la raíz del cabello. Los principios activos más usados son proteínas, sales minerales y vitaminas como la biotina, que van complementados muchas veces con estimulantes como el ginseng o la guaraná, que se usan a modo de regeneradores capilares.

También podemos reforzar la acción externa con un champú anticaída, siempre entendido como un complemento que mejorará el aspecto externo del cabello, fortaleciéndolo si está debilitado, pero no como un tratamiento que vaya a frenar la caída.

En el caso de tener dudas, te recomendamos pedir la opinión de un especialista que evalúe tu caso y determine el origen de la caída para, a partir de ahí, definir un tratamiento específico a medida de las necesidades de tu cabello.

Asesoramiento capilar en tu farmacia Sanifarma

Las farmacias del **Grupo Sanifarma** ofrecen la posibilidad de realizar un estudio completo de su cabello a través de un servicio de asesoramiento capilar personalizado.

Un **especialista capilar** realiza una exploración visual del pelo y cuero cabelludo, y analiza un cabello, desde el bulbo a la raíz y las puntas a través de un microvisor.



Exploración visual



Análisis de cabello



Diagnóstico

Este diagnóstico permite determinar un **tratamiento personalizado**, tras el cual se realizará un seguimiento durante el tiempo que dure el tratamiento, viendo su evolución y ajustándolo en el caso de que fuese necesario. Además de **alopecias** de diferente origen, se aborda el tratamiento de otros trastornos como las **dermatitis**, la **caspa**, la **grasa**, la falta de brillo, volumen, fragilidad del cabello etc.



junior



Active

PHB®

Aqua-Jet™



¡Conseguir una limpieza profesional de dientes y encías es muy fácil con PHB!

Síguenos en:



www.phb.es

Repara tu piel

Terminado el verano es necesario recuperar las rutinas de cuidado de nuestra piel, para devolverle la elasticidad y luminosidad perdida.

El otoño es la mejor época para adquirir rutinas de belleza que, además, nos permitirán recuperar el tono y la luminosidad perdidas tras semanas de exposición al sol y a otros agentes externos como el cloro, la sal del mar, etc.

Hemos seleccionado una serie de propuestas dirigidas a reparar, iluminar y combatir el envejecimiento de nuestra piel



SKIN DELIGHT DE SENSILIS

Acción antimanchas y efecto iluminador.

Programa perfeccionador de uso diario que corrige y previene la aparición de manchas y proporciona un tono más luminoso y uniforme a nuestra piel.

Su fórmula asocia la eficacia de la Vitamina C, la Vitamina B3 y una mezcla de AHA's de origen frutal (fruta de la pasión, limón, uva y piña).

Con ácido hialurónico, activa la regeneración celular, reduce las arrugas y las líneas de expresión. Protege la piel de los radicales libres, estimula la síntesis de colágeno y aumenta la oxigenación y el metabolismo celular.

Crema antienvjecimiento holística de día **SPF 20 de APIVITA**. Combate los signos de antienvjecimiento. Efecto lifting
- Reduce las arrugas - Reafirma - Unifica el tono de la piel - Ilumina
- Hidrata - Protege frente al fotoenvjecimiento y la radiación UVA/UVB.

Con jalea real griega encapsulada, extracto de Ziziphus, extracto de jara y el ácido hialurónico, extracto de Rabdosia rubescens, extracto de propóleo y aceites esenciales orgánicos de rosa, mirra y olíbano.

En la línea QUEEN BEE, APIVITA ha sustituido el agua por una infusión de rosa silvestre griega que potencia el efecto antioxidante de los productos.



BB CREAM SPF 20 DE APIVITA

Crema hidratante, avanzada y revitalizante, con ingredientes 98% naturales. Aporta 24 horas de hidratación para todo tipo de pieles. Con las fitoendorfinas de agnocasto en un sistema de doble encapsulación y con el extracto de propóleo patentado que ofrece una cobertura ligera, un look radiante y la más alta protección UVA (SPF 20 / UVA PA +++).

Un producto para todas las mañanas, que mantiene el nivel de hidratación y nos aporta el factor de protección junto con un ligero tono que va a unificar nuestra piel. Para las que se resisten a empezar a aplicar el maquillaje.



COSMÉTICA

CONTORNO 6 DE ANTAGE. Contorno descongestivo específico para bolsas, refrescante y reafirmante. Contiene Árnica, una planta de potente efecto anti-inflamatorio; Mirtilo, con efecto descongestivo que aporta una sensación de frescor en la piel instantánea. Para la acción reafirmante utiliza un péptido con efecto botox like. Su aplicación tópica genera un efecto alisador y tensor instantáneo que se mantiene en el tiempo. Está especialmente indicado para las "patas de gallo".



Después de los daños que ha podido provocar el verano necesitamos reparar el tejido dañado por la exposición solar y la pérdida de agua provocada por el calor. Encontramos el complemento perfecto a nuestro tratamiento habitual con el **SERUM N° 0 DE ANTAGE**, con células madre de centella asiática, de acción antioxidante; colágeno, que nutre el tejido por su aporte de aminoácidos esenciales, y silicio, de acción restructurante.

YOUTH PEARL ESSENCE. Crema iluminadora antiedad Línea 7 de IOMA. Perlas con doble encapsulado que actúan sobre todas las manchas de hiperpigmentación creando un rostro uniforme.

Eficaz frente a manchas producidas por el envejecimiento de la piel, el sol, el embarazo o micro-cicatrices de acné. Acción antiarrugas e hidratante, su activo Matrixyl 6 rellena la arruga y reconstruye el tejido; hidrata y rellena con la unión de ácido hialurónico, Hydrasome. Aplicar dos veces al día durante tres meses para obtener resultados.



LIP LIFT DE IOMA.

Producto específico para la zona labial.

Tratamiento en profundidad, hidrata y trabaja las arrugas y la mucosa labial devolviendo a nuestros labios su jugosidad y frescura.

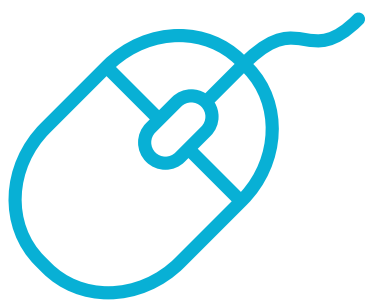
Garantiza una eficacia 4D:

4 zonas de acción: labios, contorno, labio superior y comisuras.

4 acciones: rellena, suaviza, redefine e hidrata.

Imita el efecto de las inyecciones de ácido hialurónico, duplicando la tasa de síntesis de esta molécula, naturalmente presente en la piel. Recrea el volumen labial y redefine el contorno. Reduce la aparición de líneas de expresión y mejora la síntesis de las proteínas esenciales de la dermis.





Portal de cuidadores

El 18% de los españoles tiene limitaciones para la vida diaria, un 3% de las cuales son graves y requieren asistencia continua. Un porcentaje que se eleva por encima del 20-30% en el caso de las personas de más de 65 años.

Estos datos están detrás de la creación de **familiados**, una plataforma colaborativa online que quiere constituir un punto de encuentro entre cuidadores y personas que necesitan cuidados.

El proyecto, dirigido a mayores, enfermos y discapacitados, entre otros colectivos, busca mejorar la experiencia que se vive cuando una persona o familia necesita encontrar ayuda de un cuidador de manera más o menos inmediata, pero con la confianza de sentir que están dando una buena solución.

En **familiados** se encargan de seleccionar a los cuidadores, verificando su experiencia y formación. En su web ofrecen diferentes tipos de servicios: ayuda en cuidados especiales (control de medicación, curas, etc.), higiene, comida, tareas del hogar, compañía o transporte.

La disponibilidad de cuidados puntuales, de confianza, asequibles e inmediatos (se pueden solicitar con tan sólo una hora de margen) permitiría, según los promotores de esta iniciativa, alargar la autonomía de las personas mayores durante años.

La forma de contratar un servicio es a través de la página web **familiados.com**. Se selecciona el lugar para el que se requiere el servicio (introduciendo el código postal) y la fecha en la que se necesita, mostrándonos la relación de cuidadores dados de alta para esa zona, con información sobre su cualificación, disponibilidad, precio/hora y valoración en diferentes aspectos, tales como puntualidad, profesionalidad, trato, etc.

La web permite filtrar los resultados por el tipo de servicio requerido (comida, transporte, etc.) y por el perfil del profesional demandado (auxiliar de enfermería, fisioterapeuta, etc.).

Las contrataciones, según nos comentan sus promotores, responden desde atender a situaciones repentinas, como un ingreso hospitalario o una emergencia, como a necesidades más a largo plazo.

buscas un cuidador?

- > cuidadores **profesionales**
- > completa **confianza**
- > **contacto** directo, sin intermediarios
- > a partir de **una hora**
- > desde tu **móvil**
- > **fácil, rápido, seguro**

familiados
www.familiados.com





Entrevistamos a **Marlene Aznar**, una de las especialistas en dermocosmética del Grupo Sanifarma

Dermocosmética

Las farmacias Sanifarma ofrecen un servicio de asesoramiento dermocosmético personalizado a través del cual especialistas en Dermocosmética realizan el diagnóstico, propuesta de tratamiento y seguimiento del estado de la piel.

Para realizar el diagnóstico inicial contamos con la tecnología de **IOMA SPHERE™**, que nos permite analizar la piel a través de imágenes cutáneas. En tan solo 15 segundos obtenemos una «fotografía» instantánea de la piel, gracias a 5 imágenes en alta resolución que revelan sus imperfecciones, invisibles a simple vista.

IOMA SPHERE™ está fundado en técnicas originales y específicas de luz filtrada, para medir de forma objetiva el estado de la piel (subdermis) y proporcionar los medios para seguir su evolución antes y después del tratamiento.

Con el diagnóstico en la mano, nuestro equipo de especialistas en Dermocosmética te propondrán un **tratamiento personalizado** y pautarán las sesiones de seguimiento en las que evaluarán los resultados.

Periódicamente, el equipo de especialistas en Dermocosmética del Grupo Sanifarma se desplazan para ofrecer este servicio en las distintas farmacias del grupo que lo ofertan. Cada farmacia tiene unas fechas estipuladas, en las que se concentran las visitas.

Puedes consultar la agenda de citas programadas para cada mes en la web www.sanifarma.com.

Revista Sanifarma.- ¿Cuál es el perfil de las personas que utilizan el servicio de Asesoramiento Dermocosmético?

Marlene Aznar.- El perfil de las personas que utilizan el servicio es amplio, tanto como cada una de las personas que tienen necesidad de tratar la piel por diferentes patologías, como aquellas que no teniendo ningún tipo de problema quieren cuidar su piel para mantenerla saludable. Tratamos que la piel se mantenga sana y por lo tanto a nivel estético la mejoría también va a ser visible.

También vienen adolescentes con problemas de grasa, acné, etc., y personas que demandan un cuidado específico por falta de firmeza o arrugas en pieles maduras.

R.S.- ¿Cuáles son los problemas más frecuentes?

M.A.- Los tipos de problemas que normalmente vemos están asociados al uso incorrecto de los cosméticos, por defecto o por exceso.

Muchas personas eligen su cosmético diario tras verlo publicitado en revistas, televisión etc. O por el consejo de una amiga o un familiar (con la coletilla “a mi me va muy bien”) sin ser conscientes de que cada piel es única y con unas necesidades diferentes, por el tipo de piel y por los agentes externos que rodean a cada individuo, exposición solar, calefacciones, lugar de trabajo, etc.

Los problemas que más preocupan suelen estar relacionados con la deshidratación, las manchas y la falta de luminosidad de la piel. Llevamos un tipo de vida en la que el estrés es protagonista, lo que provoca que la liberación de radicales libres sea excesiva, produciendo una mayor oxidación en la piel que se manifiesta en falta de luminosidad.

A través del análisis podemos determinar el orden con el que buscar ese equilibrio en la piel. Medir los niveles de hidratación, estimular la regeneración de un tejido e incluso determinar si realmente una piel tiene exceso de secreción de sebo provocando un tipo de acné o simplemente es un exceso de actividad bacteriana que al marcar una pauta correcta de limpieza se corrige.

R.S.- ¿Cuándo empiezan a verse los resultados?

M.A.- Los resultados comienzan a verse en el momento en que la persona empieza a llevar la rutina correcta. La piel es “muy agradecida”. Está claro que depende del tipo de problema que estemos tratando.

Normalmente en dos meses la mejoría tiene que ser no solo visible sino también medible. Pero, repito, depende del tipo de problema que estemos tratando; no es lo mismo una deshidratación o unos poros obstruidos que una falta de firmeza o un acné.

R.S.- ¿Qué valor aporta la farmacia en el campo de la Dermocosmética?

M.A.- La farmacia es un canal o un entorno de confianza. En ella encontramos a un especialista que aúna los conocimientos de la piel y sus patologías y los diferentes principios activos que componen un cosmético, su eficacia y reacción en la piel.

Los conocimientos en formulación hacen que el farmacéutico sea la persona indicada para poder determinar si el cosmético elegido se ajusta a las necesidades de la piel, para encontrar su efectividad y cuál sería su posible reacción en la piel.

Contamos con laboratorios que por este mismo motivo eligen la farmacia como canal de distribución, ya que se encuentran con profesionales totalmente cualificados para que la recomendación del producto al cliente sea la adecuada. Especialmente en caso de que el cliente tenga algún tipo de patología, rosácea, acné, etc. O que tenga pautado algún tipo de medicación que pueda interactuar con los activos que estemos aplicando, provocando rojeces, picores, etc. El farmacéutico es el profesional que va a tratar a un cliente en su conjunto.

Llevamos 6 años ofreciendo este servicio, y realmente es un servicio que ha ido cambiando, en el que nos hemos ido adaptando y ampliando conocimientos. Y siempre para que el cliente que decide venir a la farmacia a comprar su cosmético se encuentre con una tecnología, un producto y un profesional totalmente preparado para cubrir sus expectativas.



IOMA

experiencia única

Por primera vez, es posible comprender la piel de manera completa, objetiva y precisa en pocos minutos.

Todo se muestra con claridad: la actividad de los ingredientes activos, su interacción y los resultados sobre la piel. Estas mediciones se pueden guardar y comparar en otro momento.

El análisis mide 7 parámetros de la piel:

- + Hidratación
- + Líneas de expresión
- + Arrugas y firmeza
- + Rojeces
- + Actividad bacteriana
- + Exceso de grasa
- + Pigmentación

Al finalizar, IOMA facilita a cada cliente su recomendación única. Se trata de una respuesta personalizada a las necesidades de su piel.

Para esta personalización de tratamiento, los especialistas se apoyan en productos de varios laboratorios que han demostrado su eficacia a través de los resultados obtenidos en diferentes clientes, y que cubren las necesidades de su piel, así como las de facilidad, comodidad y confort en cuanto a texturas, rutinas de aplicación, etc.

En el **Grupo Sanifarma** nos apoyamos en laboratorios como IOMA, que nos facilita una tecnología increíble y unos activos en alta concentración: Antage, Sensilis, Apivita y Uriage, entre otros, que hacen que el Servicio de Asesoramiento sea lo más plural posible. Y, por supuesto, siempre estamos buscando productos y laboratorios que nos aporten activos novedosos en el sector cosmético, en continua investigación, para ponerlo a disposición de nuestros clientes.

ACTUALIDAD

¿Eres diabético y no lo sabes?



Del 14 al 28 de noviembre, las farmacias del Grupo Sanifarma desarrollarán una **campaña para ayudar en la detección precoz de la diabetes** en la que se realizarán determinaciones de glucosa para contribuir a la detección del máximo número posible de diabetes ocultas.

En el transcurso de campaña, que arrancará el 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, las farmacias participantes informarán sobre la importancia de los aspectos preventivos y el control de la enfermedad.

La detección precoz de la enfermedad es esencial, especialmente en el caso de la diabetes tipo 2, dado que no presenta síntomas y va avanzando de forma silenciosa dañando progresivamente los vasos sanguíneos de las personas afectadas, especialmente los vasos pequeños, que afectan al riñón, la retina y los nervios, y los grandes vasos que afectan al cerebro, corazón y las extremidades inferiores.

La falta de diagnóstico de la diabetes tipo 2 puede acarrear graves consecuencias para la salud. **Un diagnóstico temprano mejora notablemente la calidad de vida de los pacientes.**

PRUEBAS Y DETERMINACIONES



Análisis del nivel de glucosa en sangre mediante una punción en el dedo para extraer una gota de sangre en ayunas. Si el resultado del nivel de glucosa es elevado se recomendará al paciente que acuda a su médico.

Las farmacias ofrecerán información con el apoyo de diferentes folletos sobre los distintos aspectos de la enfermedad así como consejos para prevenir su aparición.

Todas las personas interesadas pueden obtener más información acudiendo directamente a la farmacia del Grupo Sanifarma más próxima a su domicilio.



948 20 61 65

www.sanifarma.com

Sanifarma

Farmacias a tu servicio



Tarjeta
Sanifarma



Servicio de asesoramiento
dermocosmético

NAVARRA

ANSOAIN



Lecumberri Martínez, Sagrario
Canteras, 25. Tel. 948 135 545



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

BARAÑAIN



Cubillas Barricart, Beatriz
Avda. Comercial, 4. Tel. 948 254 733



Cubillas Ruiz, José Javier
Avda. Rascacielos, 4. Tel. 948 281 040

BERA



Lasarte Goya, Amalia
Leguía, 31. Tel. 948 631 264

BERRIOZAR



Úriz Ron, Teresa
Etxaburua, 10. Tel. 948 354 000

Sánchez Domínguez, Irene
Avda. Guipuzcoa, 59. Tel. 948 300 208

BURLADA



Úriz Peman, M^a Dolores
Ronda de las Ventas, 11. Tel. 948 131 353

ERRO



Urroz Lores, Mayte
San Esteban, s/n. Tel. 948 768 071

ESTELLA



Echeverría Garisoain, Rosa
Paseo Inmaculada, 70. Tel. 948 546 534



Torres Echeverría, M^a José
Espoz y Mina, 1. Tel. 948 546 284

ETXARRI ARANATZ



Bakaikoa Ormazabal, Virginia
Burundabide, 3. Tel. 948 462 009

EULATE

Aguirre Ramirez, M^a Florinda
Mayor, 116 Tel. 948 543 804

FUNES



Cantó Martínez, M^a Luisa
Avda. de Peralta, 9. Tel. 948 754 534

GORRAIZ



Iraizoz Irigoyen, Ana
Plaza Castillo de Gorraiz, 8. Tel. 948 337 313

HUARTE



Blanco Ruiz, Ildelina
Zubiarte, 26. Tel. 948 332 175

LERÍN



Orozco Elorza, Irantzu
Teruel, 5. Tel. 948 530 658

LESAKA



Alzate Bazterretxea, Olga
Plaza Bittiria, 3. Tel. 948 637 269

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio
Augusto Echeverría, 36. Tel. 948 695 202

MILAGRO



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

MUTILVA BAJA



Alzueta Pellicer, María
La Cruz, 3. Tel. 948 234 170

NOAIN



Garisoain Otero, Ana
Real, 27. Tel. 948 318 059

OLITE



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

OTEIZA

Aznárez Clemente, Esteban José
San Miguel, 17. Tel. 948 536 200

PAMPLONA



Angulo López de Armentia, Elena
Irunlarrea, 52. Tel. 948 270 424



Autobuses (Leyre Atozqui)
Estacion de Autobuses. Tel. 948 213 107



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



M^aJ. Garralda-B. Fernández de Aguirre
Joaquín Beunza, 39. Tel. 948 136 783



García Lipuzcoa, Adriana
Navarro Villoslada, 12. Tel. 948 244 376

-   **García Torres, Pilar Idoia**
Remiro de Goñi, 2. Tel. 948 072 426
-   **Heras Izaguirre, Elena**
Pico de Ori, 8. Tel. 948 234 079
-   **Hernández González, Cristina**
Pza Guitarrista Sabicas 3. Tel. 948 383 520

 **Iriarte Iribarren, Cristina**
Esquíroz, 20. Tel. 948 267 148

 **Jáuregui Nazabal, Clara**
Conde de Rodezno 13. Tel. 948 231 733

  **Cristina Labat -Ana Fernández**
Isaba,18. Tel. 948 382 394

  **Lorca Díaz, Inés**
Irunlarrea, 5. Tel. 948 174 419

  **Martín Sedano, M^a Asunción**
Cuenca de Pamplona 53. Tel. 948 315 509

Martínez Eslava, María
Pza. San Juan de la Cadena, 3. Tel. 948 365 799

  **Noain Yoldi, Marianela**
Monasterio de Urdax, 3. Tel. 948 254 586

  **Ojer Martínez, Raquel**
Monasterio de Irache, 16. Tel. 948 258 580

  **Oloqui Larumbe, Olga**
Pedro Aranaz, 8. Tel. 948 249 592

  **Ruiz Bacaicoa, Javier**
Plaza del Castillo, 25.

PUENTE LA REINA

  **González Valencia, Javier**
Fray Vicente Bernedo, 24. T. 948 340 055

SANGÜESA

  **López Santamaría, Tomás**
Mayor, 77. Tel. 948 870659

SARRIGUREN

 **Susana Narro - Francisco Martínez**
Pza. Pta. de Aranguren 1. Tel. 948 805 780

TAFALLA

  **Arrondo Arbea, Feli**
San Isidro, 34. Tel. 948 703 223

UHARTE-ARAKIL

  **Azurmendi López, Garbiñe**
Felipe Gorriti, 9. Tel. 948 464 233

VILLAFRANCA

Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina
Pza. Donantes de Sangre 1. Tel. 948 845 248

VILLATUERTA

Araiz Martínez, Maria Puy
Mayor, s/n. Tel. 948 845 248

VILLAVA

Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil
Las Heras, 7 bajo. Tel. 071 566

ZUBIRI

Liso Aldaz, María José
Río Arga, 33. Tel. 948 304 226

GUIPUZCOA

ANDOAIN

 **Zatarain Gordoa, Ana Elisabet**
Pza. Elizondo, 6. Tel. 943 590 802

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

  **Farmacia Cabezudo**
San Francisco 54. Tel. 943 275 448

TOLOSA

 **Olarreaga Aramburu, Marta**
Martin Jose Iraola, 10. Tel. 943 672 438

ZARAUZ

 **Noemí Gallo - Zaloa Gallo**
Zigordia, 17. Tel. 943 134 019

LA RIOJA

ARNEDO

  **Rincón Farmacéuticos S.C.**
P^o Constitución, 58. Tel. 941 380 879

AUTOL

Luqui Sarrasqueta, Conchita
Ntra Señora de Yerga, 3. Tel. 941 401 047

  **QUEL**

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

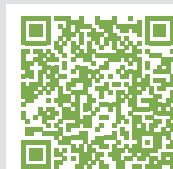
Servicio de asesoramiento dermocosmético

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.

En las consultas de revisión valoramos los resultados obtenidos y si es necesario, se adapta el tratamiento a la nueva situación.

¿Quieres que te hagamos un diagnóstico?

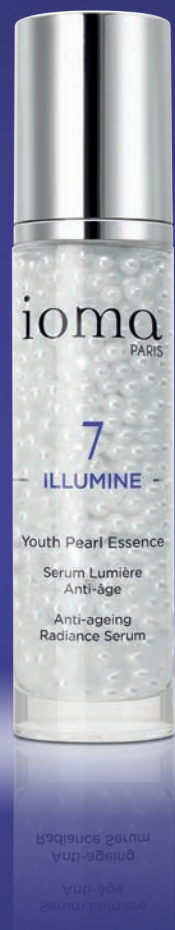


Entra en nuestra página web y solicita cita para tu primera consulta.

ioma
PARIS

YOUTH PEARL ESSENCE

Tu rostro recupera la luz de la juventud



Nº1 de la Cosmética Personalizada*

* IOMA ofrece un diagnóstico de la piel con tecnología única y la más alta combinación de fórmulas con sus productos faciales a medida.