

# Sanifarma

*farmacias a tu servicio*

JULIO 2018



9900001603228

10



## *Verano y salud*

***Dermatitis  
y verano***

Refuerza  
los cuidados

4

***Cuidado  
del bebé***

Preguntas frecuentes  
en la farmacia

6

***Mujer  
y deporte***

Vigila tu  
suelo pélvico

11

***¿Cosmética  
bio o eco?***

Aprende a  
diferenciarlas

16

ioma  
PARIS

## YOUTH BOOSTER

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



Nº1 de la Cosmética Personalizada\*\*

# ÍNDICE

**DERMATITIS** 4  
Cuidados específicos en verano

**CUIDADO DEL BEBÉ** 6  
Preguntas frecuentes en la farmacia

**STOP INFECCIONES DE ORINA** 9  
Entrevista a Garbiñe Azurmendi

**MUJER Y DEPORTE** 11  
Vigila tu suelo pélvico

**EL RINCÓN DEL MAYOR** 13  
Controles de salud

**CRONOFARMACOLOGÍA** 15  
Cuestión de tiempos

**¿COSMÉTICA BIO O ECO?** 16  
Aprende a diferenciarlas



**COSMÉTICA** 18



**CONSULTA A TU FARMACÉUTIC@** 22

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

20

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

**REDACCIÓN**  
Iñaki Goñi  
Beatriz Pío  
Marlene Aznar

**PUBLICIDAD**  
Grupo Sanifarma  
sanifarma@sanifarma.com

**IMPRESIÓN**  
Gráficas Castuera

**DISEÑO**  
Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



**Marianela Noain**  
Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Llega el verano y con él vuelven a la farmacia las consultas sobre patologías y cuidados estacionales, como las molestas infecciones de orina, la fotoprotección y el cuidado de las pieles atópicas, entre otras.

En este número hacemos un repaso a algunas de las cuestiones que se nos trasladan más frecuentemente en estos ámbitos y analizamos también otros temas que despiertan muchos interrogantes en las personas que se acercan a la farmacia en el día a día.

Los cuidados del bebé en sus primeras semanas de vida constituyen, sin duda, un capítulo a tener muy en cuenta. ¿Por qué llora? ¿Cómo tengo que curarle el cordón? Tiene dificultad para respirar... ¿cómo puedo quitarle los mocos?..

Los padres, sobre todo si son primerizos, recurren en muchas ocasiones al farmacéutico/a para despejar todas esas cuestiones sobre la salud de su bebé que tanto les preocupan.

El/la farmacéutico/a, como profesional sanitario más cercano a la población, puede ayudarte a aclararlas y asesorarte sobre las alternativas disponibles en cada caso.

El deporte en la mujer, con especial hincapié en el embarazo y en su impacto en el suelo pélvico, las diferencias entre cosmética eco y bio y la cronofarmacología son otros de los temas que analizamos en este nuevo número de la revista, junto con nuestras secciones fijas de propuestas cosméticas (para el cuidado de la piel y el cabello en verano en esta ocasión) y "El Rincón del Mayor", que en este número se centra en los controles de salud que las personas mayores pueden realizarse en su farmacia.

Aprovecho para recordaros que si queréis participar en la revista y hacernos llegar vuestras dudas en el ámbito de la salud, podéis escribirnos a [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com).

**¡Escríbenos, queremos contar contigo!**



**Sanifarma**





En piel atópica,  
**este verano**

# LETI AT4

SE PONE EN TU PIEL



Experto en **multiprotección**



**NUEVO  
LANZAMIENTO**

**PRIMER  
MULTIPROTECTOR**

Frente a agentes externos

Protección solar muy alta

UVB / UVA /  
IR-A / HEV LIGHT

# Dermatitis

## Cuidados específicos en verano

*A pesar de que algunos pacientes atópicos mejoran con la exposición solar, entre el 3 y el 10% de los pacientes con dermatitis atópica sufren un empeoramiento y/o reacciones adversas después de exponerse al sol.*

**L**as **pieles atópicas** son especialmente sensibles frente a agentes externos como el cloro de las piscinas, la sal del mar, la contaminación... y por supuesto el sol. Una protección solar específica y adaptada a las necesidades de este tipo de pieles permitirá quedarnos sólo con los beneficios de la exposición solar y minimizar los riesgos.

Recuerda además que después de exponerse al sol es importante ducharse para eliminar todos los restos de sal, cloro, etc. e hidratar abundantemente la piel con una crema específica para pieles atópicas.

En verano es importante también recurrir a las prendas de algodón, ya que los tejidos sintéticos pueden producir irritaciones, especialmente por el sudor.

Asimismo, si estás utilizando una crema que contenga corticoides evita exponer al sol las zonas tratadas para evitar posibles interacciones y la aparición de manchas. Protege estas zonas con ropa o con un fotoprotector de barrera total o un índice muy alto (50+).

## PROTECCIÓN SOLAR

Laboratorios LETI, expertos en el cuidado de la piel atópica, ha lanzado una nueva gama de protectores solares, **LETIAT4 Defense**, con una fórmula multiprotectora desarrollada específicamente para pieles atópicas y de venta exclusiva en farmacias.

La gama LETIAT4 Defense contiene **Pro-Caspasa 14 System**, que repara la barrera cutánea protegiéndola del daño producido por la radiación solar a nivel del ADN celular y promoviendo los sistemas de fotoprotección naturales de la piel.

También contiene **extracto de karité**, un ingrediente rico en derivados del ácido gálico que

tienen efecto antioxidante y protegen a la piel del estrés oxidativo provocado por agentes externos como la polución, el cloro y/o la radiación solar, que agravan además los síntomas de la dermatitis atópica.

Gracias a su composición ofrece una doble barrera; física, resistente al agua, a la arena, al cloro y al sudor; y biológica, promoviendo los sistemas naturales de defensa de la piel. Esta gama específica para pieles atópicas combina una alta protección (SPF50+), no contiene parabenos ni perfume ni alcohol. Puede utilizarse en niños de más de 12 meses, para los que se ha lanzado una presentación en spray más cómoda y fácil de usar.

# Cuidado del bebé

*El nacimiento de un bebé, sobre todo si es el primero, acarrea muchas alegrías pero también muchas dudas y temores, especialmente en todo relacionado con su salud y bienestar. Tu farmacéutico/a puede ayudarte a resolver muchas de estas cuestiones...*

*¡Pregunta en tu farmacia!*

**D**uerme demasiado? ¿Cómo he de curar el cordón? ¿Por qué llora tanto? La llegada de un bebé a la familia hace que se nos presenten muchas preguntas. A nuestro alrededor escuchamos todo tipo de opiniones y teorías, pero lo mejor es que acudamos a un profesional de la salud para resolverlas. Tu farmacéutico/a puede asesorarte sobre los cuidados que necesita tu bebé en sus primeras semanas de vida.

## ***¿Cómo debo hacer las curas del cordón umbilical?***

Hasta que se cae, lo cual suele producirse entre una y dos semanas después del parto, los cuidados del cordón umbilical han de centrarse en mantener limpia y seca la zona. Para ello, cubre la zona con una gasa y cámbiasela por otra limpia un par de veces al día. Si bañas al bebé, seca bien la zona con toques suaves, sin frotarle. Si pasadas dos semanas no se le ha caído el cordón umbilical o se le pone rojo o supura acude a tu pediatra.

## ***Mi bebé tiene la zona del pañal irritada... ¿Qué puedo hacer?***

La llamada dermatitis del pañal es una irritación de la zona de la piel cubierta habitualmente por el pañal, alrededor del ano, en la zona perineal y perianal y en los pliegues de las ingles.

Para prevenirla hay que cambiarle el pañal en cuanto detectemos que lo ha manchado o mojado; lavar la zona con agua y una esponja y secarla con una toalla suave. A continuación, si la zona está irritada, puedes aplicar una crema o pomada, como la llamada "pasta al agua".

## ***¿Cómo tengo que limpiarle la nariz si la tiene obstruida?***

Si notas que a tu bebé le cuesta respirar, puedes ayudarle a expulsar los mocos con suero fisiológico. El suero ayuda a deshacer los mocos y a arrastrarlos. Puedes elegir diferentes presentaciones, en ampollas, en spray, etc.

Si empleas una solución en aerosol lo ideal es hacerlo con el bebé acostado, con la cabeza girada hacia un lado y administrándole el suero en el orificio que queda arriba, y haciendo lo mismo con el otro orificio colocando al bebé mirando hacia el otro lado.





## ¿Cómo tengo que bañar al bebé?

En primer lugar, presta especial atención a la temperatura, tanto del agua como de la estancia en la que vas a bañar al bebé. La temperatura del agua ha de estar entre 34-37 grados centígrados y la temperatura ambiente entre 22 y 25 grados. Recuerda que existen termómetros para controlar la temperatura del agua.

Puedes lavar al bebé solo con agua o empleando syndets, conocidos como "jabones sin jabón". Sujeta con un brazo la espalda del bebé, de manera que apoye su cabeza en tu antebrazo, sosteniéndole por la axila y hombro, de forma que esté semi-incorporado y nos quede una mano libre. Una vez seco, hidrata su piel con alguna crema hidratante específica.

## ¿Por qué duerme tantas horas?

Los primeros meses los bebés duermen la mayor parte del día. Los recién nacidos duermen entre 16 y 17 horas al día. Con tres meses, duermen una media de 15 horas y al cumplir su primer año entre 13 y 14 horas.

Se recomienda que la temperatura de la habitación no supere los 22°C- 24°C y no abrigarle en exceso.

## ¿Cómo sé si mi bebé está bien alimentado?

Alrededor del 20% de las consultas en las farmacias están relacionadas con la alimentación infantil, bien sea sobre lactancia materna, leches infantiles, introducción de los cereales, etc.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna en exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, siempre que sea posible. Las primeras semanas la alimentación se hará a demanda, es decir cuando el bebé lo reclame.

El pediatra te dirá cuándo es conveniente empezar con la alimentación complementaria (en general, entre el 4º y 6º mes). La introducción de alimentos se hará de uno en uno, dejando pasar unos días entre unos y otros, para ver si se produce alguna reacción adversa. En lo que respecta a las leches infantiles que puedes encontrar en la farmacia, se dividen en varios tipos: leches de inicio (para los 6 primeros meses de vida), leches de continuación (de 6-12 meses) y leches de crecimiento (a partir de los 12 meses).

También están disponibles en la farmacia leches especiales para niños y niñas con diferentes patologías y/o necesidades especiales (intolerancia a la lactosa, reflujo, etc) que no puedan tomar otros tipos de leche.

A pesar de todo esto, las edades a las que introducir cada tipo de leche dependerán de cada bebé y se recomienda que además del farmacéutico sea el pediatra el que oriente a la madre sobre la edad más adecuada para alimentar al bebé con un tipo de leche u otra en función de sus características y necesidades.



## CÓLICO DEL LACTANTE

Uno de cada cinco bebés de menos de tres meses tiene cólicos del lactante. Los pediatras señalan que detrás de los cólicos del lactante se encuentra la inmadurez de los sistemas nervioso y digestivo, por lo que se han relacionado con los nacimientos prematuros y con otras circunstancias como la edad y hábitos de la madre.

Los cólicos se manifiestan en episodios largos y recurrentes de llanto e irritabilidad en el bebé y se considera que para ser denominados "cólicos" estos episodios han de cumplir una regla de tres: producirse durante al menos tres horas, tres días a la semana y durante tres meses.

La **Asociación Española de Pediatría (AEPED)** señala que obedece a dolores abdominales, a la inmadurez del aparato digestivo, y puede estar relacionado con gases, hipermotilidad intestinal, temperamento o sobrecarga de estímulos.

A pesar de que alteran considerablemente la vida familiar, los cólicos suelen desaparecer por sí mismos entre el cuarto y el sexto mes de vida del bebé.

Puedes intentar calmar al bebé cogiéndole en brazos y colocándolo contra tu pecho. Para ello lo ideal es que lo intente cualquiera de los padres que esté más relajado (los cólicos pueden alargarse durante horas y el llanto resulta bastante desquiciante, trasladando estos nervios al bebé).

# Heel *Probiotics*

## Protege tu sistema urinario

Con  
probióticos,  
prebióticos  
arándano rojo  
y uva



Ayuda al funcionamiento normal  
del sistema inmunitario


Complemento alimenticio para mujeres  
y niñas mayores de 12 años




### POSOLOGÍA:

Tomar una cápsula al día,  
preferiblemente por la mañana.


## Cysteel®

 *Bifidobacterium longum* ES1  
*Bifidobacterium lactis* CBP-001010  
*Lactobacillus rhamnosus* BPL15  
*Lactobacillus crispatus* BPL72

 Prebióticos:  
Fructooligosacáridos

 Arándano rojo y Uva

 Vitamina D

 Cobre y Selenio



# STOP Infecciones de orina

Garbiñe Azurmendi  
Uharte Arakil



*Las infecciones de orina protagonizan muchas de las consultas en la oficina de farmacia durante los meses de verano. Entrevistamos a Garbiñe Azurmendi, titular de una de las farmacias SANIFARMA en la localidad navarra de Uharte Arakil, que nos explica por qué se producen, cuáles son sus síntomas y cómo podemos prevenir las infecciones de orina.*

## Revista Sanifarma.- ¿Qué son las infecciones del tracto urinario?

**Garbiñe Azurmendi.-** La infección urinaria se considera la infección bacteriana más común y suele afectar a la vejiga y la uretra. Más del 50% de las mujeres presentarán, al menos, un episodio de estas infecciones en su vida.

Aproximadamente, un tercio de las mujeres afectadas por infección del tracto urinario presentarán recurrencias (2 o más infecciones en 6 meses o 3 o más infecciones en un año). Dentro de las infecciones del tracto urinario no complicadas la más frecuente en la mujer es la **cistitis**, aproximadamente el 80% de ellas. El término cistitis hace referencia a la inflamación de la vejiga urinaria, habitualmente de causa infecciosa.

## RS.- ¿Por qué se producen?

**G.A.-** La mayoría de las infecciones urinarias son producidas por bacterias que residen en el intestino grueso, especialmente por E. Coli y que, tras su salida por el ano, contamina la zona perianal y la vagina. A partir de aquí, pueden acceder a la uretra y, desde allí, subir a la vejiga produciéndose así la infección en el tracto urinario.

## RS.- ¿Cuáles son los síntomas? ¿Con qué síntomas suelen acudir a la farmacia?

**G.A.-** Cursa con síntomas como la sensación repentina de tener que orinar urgentemente, el dolor-escozor al orinar, la incontinencia, y el dolor en la zona del pubis. Sin embargo, no es frecuente que haya fiebre. La orina pierde su color claro y se puede volver maloliente y sanguinolenta.

## RS.- Llega el verano y aumentan las probabilidades de padecer cistitis, ¿qué recomendarías para su prevención?

**G.A.-** Para prevenir la aparición de una nueva infección urinaria, es conveniente hacer cambios en los hábitos diarios y en el estilo de vida.

- Cambiar el bañador mojado por otro seco.
- Beber mucha agua a lo largo del día.
- Lavarse bien la zona perineal después de ir al baño.
- Orinar después de cada relación sexual, con el fin de eliminar posibles bacterias que hayan podido pasar a la uretra.
- Alimentación sana. Hay que lavar muy bien las verduras que se comen en crudo y se utilizan para ensaladas. El arándano rojo es un alimento ideal para evitar la cistitis, ya que contiene una sustancia que tiene una acción específica sobre la E. Coli, que impide que ésta se adhiera al epitelio de la vejiga.
- Regular la temperatura del aire acondicionado para que no sea excesivamente frío.

## RS.- ¿Qué relación existe entre la microbiota vaginal y las infecciones urinarias?

**G.A.-** La composición de la microbiota vaginal de las mujeres sanas está compuesta, principalmente, por Lactobacilos. Éstos ayudan a la prevención de infecciones urinarias ya que producen ácido láctico y otras sustancias que mantienen el pH bajo de la vagina, previniendo el sobrecrecimiento de patógenos; además, actúan como inmunomoduladores y compiten con las bacterias patógenas, evitando que se instalen en la vagina.

## RS.- ¿Cómo pueden ayudar los probióticos frente a las infecciones urinarias?

**G.A.-** Nos van a ayudar a mejorar y restablecer una equilibrada microbiota intestinal y vaginal, reduciendo la E.Coli,

que reside en el intestino y que es una de las causantes de la infección urinaria. Por otro lado, la vagina, si está provista de lactobacilos en cantidades adecuadas, va a actuar como cortafuegos protegiendo a la uretra de las posibles bacterias patógenas.

**RS.- ¿Qué productos concretos están disponibles en la farmacia para la prevención de las infecciones de orina?**

**G.A.-** Uno de los últimos lanzamientos en este campo es **Cysteel**, un nuevo simbiótico de la Línea HeelProbiotics de Laboratorios Heel que protege el sistema urinario. Por su composición, nos va a ayudar a restablecer una equilibrada microbiota intestinal y vaginal.

Se trata de un producto especialmente dirigido a mujeres de más de 12 años con infecciones urinarias recurrentes, que estén en tratamiento con antibiótico o lo hayan finalizado. Es un complemento alimenticio que se comercializa en un estuche con 28 cápsulas y se recomienda tomar una cápsula al día, preferentemente por la mañana.

Gracias a sus componentes (probióticos - Bifidobacterium longum ES1, Bifidobacterium lactis CBP-001010, Lactobacillus rhamnosus BPL15 y Lactobacillus crispatus BPL72-, prebióticos (Fructooligosacáridos) y otros componentes como extracto de arándano rojo y uva, vitamina D, cobre y selenio), Cysteel tiene una acción sinérgica para dificultar el crecimiento, adhesión y/o migración de bacterias patógenas como la E.Coli.



## FAQ'S

### ¿Por qué son más frecuentes en las mujeres?

Las mujeres tienen la uretra más corta que los hombres, por lo que **la bacteria E.Coli**, causante de entre el 70 y el 95% de los casos, llega de forma más rápida desde la zona perineal a la vejiga a través de las vías urinarias.

A pesar de esto, al menos un 10% de los hombres mayores de 65 años tienen presencia de esta bacteria en la orina, un porcentaje que se duplica en el caso de los pacientes hospitalizados.

### ¿Qué sucede en la menopausia?

En la menopausia se producen una serie de factores que pueden favorecer el desarrollo de infecciones urinarias:

- la incontinencia urinaria.
- la bajada de los estrógenos, que provoca alteraciones en la mucosa vaginal.
- el debilitamiento del suelo pélvico que en algunos casos favorece la retención de orina.

### ¿Qué factor desempeña el PH vaginal?

La bacteria E. coli tiene un pH óptimo de desarrollo en torno a 7 por lo que todos aquellos elementos que eleven el pH ácido de la vagina favorecerán el crecimiento de las bacterias. En este sentido, es importante emplear jabones específicos para la higiene íntima de la mujer.

El pH vaginal es más ácido y oscila entre 3,8-4,5 en una mujer en edad fértil y es más alcalino en la etapa de la menopausia (5-7,5). Como el pH vaginal es ácido, se recomienda usar un gel de higiene íntima que mantenga dicho pH entre 4-5, que no contenga detergentes ni sustancias hidratantes y que sea hipoalergénico.

También se recomienda emplear ropa interior y compresas de algodón, dado que las fibras sintéticas no permiten una adecuada transpiración y pueden alterar el pH de la zona íntima.



# Mujer y deporte

*El deporte es un gran aliado de la salud, tanto física como mental. En el caso de la mujer es importante tener en cuenta algunas especificidades.*

**L**a respuesta al ejercicio físico en la mujer es diferente a la del hombre. La masa muscular, la talla, la termorregulación, la capacidad respiratoria... Todas estas características marcan la diferencia entre hombres y mujeres.

A nivel cardiovascular, las mujeres tienen una menor caja torácica y un corazón más pequeño. Su frecuencia cardíaca es mayor que la del hombre y presenta una menor concentración de hemoglobina en sangre y un menor número de hematíes, lo que se traduce en una menor capacidad de transporte del oxígeno sanguíneo.

La práctica regular de ejercicio físico es recomendable en todos los casos, pero éste ha de adaptarse a la edad, condición física y estado de salud de cada persona.

Además, el inicio de una práctica deportiva ha de realizarse de forma gradual para evitar lesiones y teniendo en cuenta que hay que calentar antes, estirar después y equiparse de forma adecuada en función del deporte que vayamos a practicar, la época del año y el entorno (las zapatillas para correr en pista no serán las mismas que para asfalto, por ejemplo).

## SUELO PÉLVICO

En el caso de las mujeres, hay que prestar mucha atención al suelo pélvico. Los ejercicios de alto impacto, como correr, debilitan el suelo pélvico. Desde la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), advierten en este sentido que tienen más riesgo de padecerlo las mujeres que hayan tenido varios partos vaginales y bebés de gran tamaño; mujeres con cirugías vaginales previas, menopáusicas, fumadoras, diabéticas, obesas, con estreñimiento crónico y con factores genéticos que condicionan una mayor debilidad de los tejidos.

Los principales síntomas del debilitamiento del suelo pélvico son:

- urgencia y aumento de la frecuencia miccional
- incontinencia
- sensación de vaciado incompleto

Para hacer un diagnóstico es necesario realizar una exploración ginecológica que incluya una ecografía ginecológica, una analítica de orina y un estudio urodinámico.



## EMBARAZO

Las embarazadas que practican ejercicio de forma regular durante el embarazo favorecen el desarrollo de un corazón más fuerte y más sano en sus bebés. Así lo destacan desde la **Fundación Española del Corazón (FEC)**. Eso sí, -puntualizan- habrá que consultar al médico qué tipo de ejercicio es más aconsejable en cada caso y con qué intensidad debemos realizarlo, en función del estado general de salud de la embarazada y de la etapa de la gestación en la que se encuentre.

Caminar a paso ligero, hacer Pilates o yoga... La práctica de ejercicio aeróbico está asociada, asimismo, con el reforzamiento del suelo pélvico y la pared abdominal, por lo que prepara a la mujer a afrontar el momento del parto en una mejor condición física.

### *Deportes recomendados*

En general se recomienda la práctica de deportes de bajo impacto, como caminar, nadar, yoga, Pilates... Actividades deportivas que tonifiquen y preparen los músculos para el parto.

#### ✚ Caminar

Andar aporta muchos beneficios para las embarazadas, ayudándoles a prevenir los problemas circulatorios, la hinchazón en pies y piernas, así como el estreñimiento e incluso las molestas hemorroides.

#### ✚ Yoga y Pilates

El yoga y el Pilates ayudan a mejorar la postura corporal y a prevenir el dolor de espalda, contribuyendo a eliminar la sensación de fatiga y la tensión.

#### ✚ Deportes acuáticos

También son recomendables todas las actividades acuáticas, como la natación, el aquaerobic o aquagym, etc. Ayudan a tonificar todos los músculos, especialmente los abdominales, los glúteos y los del periné, que sujetan al niño. Además, en el agua, el cuerpo pesa una sexta parte menos que fuera de ella, lo que facilita los movimientos reduciendo el riesgo de lesiones o de forzar los músculos durante la práctica deportiva.

Hay otras actividades, como **andar en bici**, que sólo están recomendadas hasta el quinto o sexto mes de embarazo (la bicicleta estática sí que puede ser alternativa a partir de ese momento).

## *Posibles riesgos*

Si bien la práctica del deporte en general es beneficiosa durante el embarazo, es recomendable evitar aquellos que puedan presentar riesgos para la salud del feto:

- deportes que eleven la frecuencia cardíaca máxima por encima del 80%, como es el caso de los **deportes de riesgo**.
- no es recomendable la práctica del **buceo**, evitando los riesgos de descompresión y embolia de gas.
- deportes **por encima de los 2500 m** de altitud, ya que pueden provocar "mal de altura".
- aquellos en los que exista un contacto físico, como el **judo**, **kickboxing** o **squash**, de forma que se evite el riesgo de posibles lesiones.

Se recomienda interrumpir la realización de cualquier actividad deportiva y acudir al ginecólogo ante la presencia de cualquiera de estos síntomas:

- hemorragia vaginal o pérdida de líquido por la vagina
- dificultad para respirar antes incluso de iniciar la actividad deportiva
- mareos
- dolor de cabeza
- molestias en el pecho
- debilidad muscular
- contracciones
- dolor o hinchazón de los muslos
- visión borrosa





## EL RINCÓN DEL MAYOR

# Controles de salud

*Además de implantar hábitos de vida saludables, las personas mayores, especialmente con enfermedades crónicas, deben realizarse periódicamente determinados controles de salud.*

**E**n la farmacia, además de asesoramiento e información podrán realizarse determinaciones tanto de la tensión arterial, como de glucosa, colesterol, etc.

### **Glucosa**

El 40 % de las personas que sufren diabetes tienen más de 65 años. Según indica la **Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG)**, la mitad de los casos no están diagnosticados ya que "las manifestaciones atípicas de esta enfermedad a partir de cierta edad dificultan su diagnóstico y control".

La prueba de glucosa es esencial para el diagnóstico de la enfermedad.

Asimismo es importante revisar la visión periódicamente y observar el estado de las extremidades, inspeccionando y cuidando los pies, advirtiendo al médico en caso de llagas, cortes en la piel o infecciones.

### **Hipertensión arterial**

La **hipertensión arterial**, junto con la **cardiopatía coronaria** y la **enfermedad cerebrovascular**, son algunas de las enfermedades cardiovasculares más frecuentes entre las personas mayores.

El control periódico de la tensión arterial es vital para el diagnóstico de esta enfermedad, que no presenta síntomas claros y que provoca en engrosamiento de las arterias dificultando el paso de la sangre.

La hipertensión arterial se caracteriza por unas cifras de tensión arterial por encima de 90 mmHg de mínima (diastólica) y de 140 mmHg de máxima (sistólica), siendo esta última la más significativa en las persona de edad avanzada.

### **Colesterol**

El colesterol elevado es uno de los factores de riesgo de la arterioesclerosis, una enfermedad que provoca el estrechamiento y endurecimiento de las arterias.

El control del colesterol dentro de los límites recomendados es vital para prevenir el desarrollo de esta enfermedad.

## ORGANIZADOR DE LA MEDICACIÓN

“*Los Sistemas Personalizados de Dosificación constituyen un recurso de primera línea para el abordaje de la mejora de la adherencia a los tratamientos desde la farmacia comunitaria.*”

Para que un medicamento sea eficaz es importante tomarlo de forma correcta. Los pacientes polimedcados, especialmente si son ancianos, tienen serias dificultades para cumplir de forma adecuada con las dosis y los horarios prescritos.

Para evitar estos problemas, las farmacias SANIFARMA ofrecen a sus pacientes el **Organizador de Medicación Semanal**, un sistema personalizado de dosificación que consiste en un contenedor cerrado en el que el farmacéutico prepara a cada paciente los comprimidos o cápsulas que debe tomar en función del día de la semana y del horario (desayuno, comida, cena o noche).

El servicio se realiza en las diferentes farmacias SANIFARMA de acuerdo a una técnica validada que garantiza la calidad del producto, así como la estabilidad y la dosis correcta de los diferentes medicamentos siempre de acuerdo con las pautas prescritas por el médico.

Mediante un estudiado proceso de realización, el blíster guarda de un modo estanco los medicamentos, protegiéndolos de la humedad y las agresiones externas. Al aislarlos, garantiza que los medicamentos conserven todas sus propiedades.

Según ha destacado recientemente el **Consejo General de Farmacéuticos**, dentro de los procedimientos de desarrollo al documento de Buenas Prácticas en Farmacia Comunitaria, los **Sistemas Personalizados de Dosificación** “constituyen un recurso de primera línea para el abordaje de la mejora de la adherencia a los tratamientos desde la farmacia comunitaria”.

“El farmacéutico -indican- es el profesional sanitario más accesible al ciudadano y su participación en situaciones de crisis o emergencias sanitarias es especialmente relevante en el almacenamiento, custodia y gestión de depósitos de medicamentos y productos sanitarios para garantizar la continuidad de suministro”.

Ante el progresivo envejecimiento de la población, el Consejo General de Farmacéuticos señala que, en este contexto, la farmacia comunitaria “está llamada a desempeñar un papel clave en la atención farmacéutica sociosanitaria y en la prestación de servicios en los centros sociosanitarios (centros residenciales, centros de día, centros de atención de media y larga estancia, etc.)”.

# I



# fitty dent<sup>®</sup>

**ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES**  
El único resistente al agua

Fijación todo el día

12h







## Cuestión de tiempos

*La cronofarmacología es la rama de la farmacología que estudia la relación entre el tiempo cronológico de la administración de los fármacos y la respuesta biológica del organismo. En definitiva, estudia la relación entre la hora a la que tomamos determinado medicamento y su efectividad.*

# Cronofarmacología

Los seres humanos tenemos un “reloj interior” que hace que diferentes fenómenos biológicos, como el sueño, el hambre, la temperatura corporal, etc. ocurran siempre a la misma hora del día. Este “reloj” está acompañado de diferentes sincronizadores que pueden desregularse alterando nuestros ritmos biológicos (trastornos producidos por ejemplo por el jet lag o por los trabajos a turnos).

Existen diferentes ritmos biológicos: los de **alta frecuencia**, con periodos de entre 0,5 milisegundos hasta 30 minutos (respiración, ritmo cardíaco, etc.); los de **media frecuencia**, de entre 30 minutos y seis días (ritmos circadianos, infradianos y ultradianos); y **baja frecuencia**, con periodos que oscilan entre los seis días y varios años (aquí entrarían por ejemplo los ciclos menstruales de la mujer).

### *Los ritmos circadianos*

De todos estos ritmos, los **circadianos** son los más conocidos. Son los ciclos de 24 horas producidos por la rotación de la Tierra en su recorrido alrededor del sol.

Los que determinan que la temperatura corporal suba a lo largo del día, que vayamos al baño más frecuentemente por la mañana y/o que tengamos sueño al caer la noche.

### *La hora importa*

En el caso de la Cronofarmacología los ritmos circadianos han permitido determinar que el éxito de un tratamiento farmacológico no sólo reside en la dosis que se administra sino también en cuándo se administra dicha dosis.

Por ejemplo, los **antihistamínicos**, que se prescriben para el tratamiento de la alergia. Se ha demostrado que cuando dichos fármacos se toman a las siete de la mañana permanecen activos durante dieciséis horas, mientras que si se ingieren a las siete de la tarde duran en sangre la mitad del tiempo (únicamente siete horas).

Lo mismo sucede con la **aspirina**. Si se toma a primera hora de la mañana tiene un efecto mucho mayor sobre el dolor, ya que permanece circulando en nuestra sangre durante veintidós horas, mientras

que si se toma a las siete de la tarde solamente circula diecisiete horas.

La Cronofarmacología es la que ha ayudado a determinar también la necesidad de que los hipertensos midan su **presión arterial** en diferentes momentos del día, porque la tensión arterial sufre variaciones en función de la hora del día.

Otro ejemplo lo encontramos en el **sueño** y su relación con la noche. En respuesta a la luz, la glándula pineal suspende la producción de melatonina, hormona que provoca la sensación de somnolencia. Los niveles de melatonina en el cuerpo suelen aumentar después de que oscurece, lo cual hace que nos sintamos somnolientos al caer el día.

Y en lo que respecta a los **medicamentos antiulcerosos**, como el omeprazol, se deben tomar en ayunas (media hora o una hora antes del desayuno) dado que se trata de inhibidores de la bomba de protones (ácidos gástricos) y la producción de dichos protones es superior a primera hora del día.



# ¿Bio o *Cosmética* eco?

*¿Cuál es la diferencia entre un cosmético Bio y uno Eco? ¿Qué es la cosmética natural? La diferencia “grosso modo” reside en el sello de certificación que posee el producto, que está determinado, entre otros factores, por el porcentaje de productos naturales que tiene un cosmético.*

**E**n los últimos años existe un creciente interés de los consumidores por todos los productos ecológicos, orgánicos y de origen natural, asociados normalmente a sus beneficios para nuestra salud por la ausencia de sustancias químicas en su proceso de elaboración y en su composición. El sector de la cosmética se ha sumado también a esta tendencia.

A pesar de todo esto, existe cierta confusión en torno a la certificación dada la gran variedad de sellos que existen (20 en Europa y 30 a nivel internacional). Vamos a intentar aclarar algunas cuestiones básicas sobre la cosmética natural. La Organización Internacional de Estandarización (ISO) lleva años trabajando en la elaboración de unos criterios que permitan establecer que un determinado cosmético pueda ser considerado “ecológico” y/o de origen natural.

Toda esta regulación se recoge en la nor-

ma ISO16128. Se trata de una regulación específica para el sector cosmético que promueve una mayor elección de ingredientes naturales y orgánicos, así como la innovación.

En la 1.ª parte de la ISO16128 se definen los ingredientes naturales como “ingredientes cosméticos obtenidos sólo de plantas (incluidos hongos y algas), animales, microorganismos o minerales, incluidos los obtenidos de ellos mediante procesos físicos (molienda, secado, destilación, etc.), reacciones de fermentación que ocurren en la naturaleza y/o otros procedimientos de preparación sin modificación química intencional.” Los ingredientes obtenidos de combustibles fósiles están excluidos de esta definición. La 2.ª parte determina el contenido de origen natural u orgánico, basado en la caracterización de los ingredientes. Establece varios índices: Índice natural, Índice origen natural, Índice orgánico e Índice origen orgánico.

## ECOCERT

**EcoCert** es una de las **principales entidades certificadoras de Europa** en este ámbito, y la primera en desarrollar un estándar para los **“cosméticos naturales y ecológicos”**. Un cosmético certificado como ecológico por EcoCert debe obligatoriamente llevar la mención “Cosmético ecológico y/o natural certificado por EcoCert” y puede mostrar el logotipo de certificación EcoCert.

Sus criterios se encuentran entre los más exigentes, aunque hay que destacar que estas dos entidades de certificación (EcoCert y CosmeBio) son sólo dos ejemplos.

- Las materias primas deben proceder de fuentes renovables y se procesan de un modo respetuoso con el medio ambiente.
- Un 95% de ingredientes naturales como mínimo en el producto final.
- Ausencia de transgénicos, parabenos, fenoxietanol, ingredientes de origen petroquímico o sintético; ausencia de pruebas de productos finales en animales.
- Todo el proceso de fabricación está controlado, hasta el envasado, y los embalajes y embalajes secundarios deben ser biodegradables o reciclables.
- El etiquetado para el consumidor debe ser transparente.

Se definen dos tipologías o niveles:

### Cosmética natural

- **Para obtener la etiqueta “Cosmética natural”**: un porcentaje mínimo del 5% de todos los ingredientes debe proceder de la agricultura ecológica (y un mínimo del 50% de los ingredientes vegetales de la fórmula).

### Cosmética ecológica

- **Para obtener la etiqueta “Cosmética ecológica”**: un porcentaje mínimo del 10 % de todos los ingredientes debe proceder de la agricultura ecológica (y un mínimo del 95% de los ingredientes vegetales de la fórmula).



Más información:

[www.ecocert.com/es](http://www.ecocert.com/es)

## COSMEBIO

**CosmeBio** una **Asociación Profesional Francesa del Cosmético Ecológico y Biológico** que agrupa el conjunto de los protagonistas del sector: proveedores de materias primas e ingredientes, fabricantes a manera, laboratorios cosméticos, distribuidores, etc. Para diferenciarse de EcoCert creó los sellos Bio y Eco.

Entre sus criterios de certificación se encuentran:

- La selección, producción y transporte de las materias primas deben realizarse de forma respetuosa con el medio ambiente.
- No está permitida la experimentación con animales.
- Los envases y embalajes deben ser biodegradables o reciclables.
- Promueve la responsabilidad social hacia los productores de materias primas, favoreciendo el desarrollo sostenible y el comercio justo con países en vías de desarrollo.

### Cosmética Bio

- **El sello BIO** implica que un cosmético tiene al menos un 95% de sus ingredientes naturales (máximo 5% de síntesis). Dentro de los ingredientes de origen vegetal, al menos un 95% deberán proceder de agricultura biológica (el 10% de todos los ingredientes finales empleados en el producto).

### Cosmética Eco

- Por su parte, **el sello ECO** conlleva la exigencia de que al menos el 95% de los ingredientes de un cosmético son naturales (máximo 5% de síntesis). En este caso, al menos el 50% de los ingredientes vegetales habrán de proceder de agricultura biológica (el 5% del total de ingredientes del producto final).

Al igual que EcoCert, CosmeBio exige que dentro de la composición sintética (máximo un 5% de los ingredientes de un cosmético) no se incluyan ni siliconas ni parabenos ni conservantes y/o perfumes sintéticos.



Más información:

[www.cosmebio.org](http://www.cosmebio.org)



# Verano en tu piel

**E**n verano nuestra piel y nuestro pelo están sometidos a agentes externos que la agreden. El sol, el cloro de las piscinas, la sal... Unos cuidados extra nos ayudarán a mantener nuestra piel y nuestro pelo hidratados y luminosos. Empieza por una exfoliación antes de las primeras exposiciones al sol y refuerza la hidratación y la protección solar.

## LIFT CONTOUR DE IOMA

Lift Contour es un tratamiento antienvjecimiento dedicado a las áreas frágiles de cuello y escote. Suaviza la piel para hacerla más firme y tonificada. Los contornos de la cara se vuelven a dibujar y las arrugas se reducen visiblemente. La piel del cuello y escote se vuelve más flexible, más uniforme y luminosa.

Efecto tensor, reduce arrugas, y con una combinación de Vit B3 y un micro encapsulado reduce las manchas oscuras del escote.



## CREMA 1 OPTIMALE DE IOMA

Crema para uso diario para la cara y el cuello. Restaura la suavidad y luminosidad de la piel. La piel está idealmente hidratada, y visiblemente más suave y flexible. Refresca y fortalece las defensas naturales de la piel, retiene el agua en las capas superiores de la dermis. La piel no tiene por qué sufrir en verano, podemos mantenerla hidratada y fuerte.



## MASCARILLA FACIAL DETOX DE CALABAZA DE APIVITA

La mascarilla detox de calabaza permite una suave exfoliación y aporta una sensación de frescor a nuestra piel. La mascarilla facial detox con calabaza, antioxidantes y purificantes es ideal para una detoxificación de la piel. Las enzimas de calabaza exfolian con suavidad eliminando la suciedad y las células muertas. Proporciona una piel radiante con una textura más uniforme.

## CREMA SOLAR FACIAL ANTIARRUGAS SPF 30 DE APIVITA

Con un 83% de ingredientes naturales, y una textura ligera, esta crema de protección solar previene y reduce la aparición de arrugas, protegiendo a nuestra piel frente al fotoenvejecimiento, así como potenciando la densidad y elasticidad de la piel bajo el sol. Antioxidante, mejora la defensa de la piel frente al estrés oxidativo, causado por las agresiones externas (radiación UV, contaminación ambiental).

El ácido hialurónico que contiene hidrata la piel en profundidad.



## COSMÉTICA



### GOMMAGE INTÉGRAL, GEL EXFOLIANTE SUAVE DE URIAGE

Este tratamiento 2 en 1 ultra suave, exfolia y limpia con delicadeza la piel sin dañarla y la deja impecable, luminosa y extraordinariamente agradable al tacto. Exfolia delicadamente, gracias a sus micro esferas exfoliantes, elimina con suavidad las células muertas para estimular la renovación de la piel. Imprescindible antes de los primeros baños de sol.



### AQUAQUENCH TOTAL MOISTURIZER DE SUISKIN

Loción muy ligera de absorción inmediata, acción hidratante y proluminosidad. Alto poder hidratante y efecto mate. Acción calmante gracias a sus minerales y complejo de hierbas suizas. Su textura ligera, casi como el agua, se extiende con facilidad sin perder poder de hidratación. Fórmula 5 Free: sin parabenos, aceites minerales, benzofenonas, ni colorantes ni fragancias artificiales. Aplicar sobre la piel limpia una pequeña cantidad y extender realizando un suave masaje con los dedos sobre rostro y cuello hasta su completa absorción.



### FILLER & BLUR DE SENSILIS

Corrector óptico efecto "piel perfecta" que, gracias a la inclusión en la fórmula de pigmentos correctores y microesferas expansivas de Ácido Hialurónico, difumina las arugas y las líneas de expresión inmediatamente tras su aplicación. Unifica el tono, reduce imperfecciones y aumenta la luminosidad. Contiene activos cuidadosamente seleccionados para proporcionar un tacto suave y aterciopelado. No comedogénico. Rellena e ilumina. Se aplica después del tratamiento habitual.

## CAPILAR

### PHYTO RE30, TRATAMIENTO ANTICANAS DE PHYTO

Loción que pigmenta el cabello desde la raíz para que crezca con color sin necesidad de teñirlo.

El péptido RE30 es un ingrediente activo patentado que aumenta la producción de melanina en el bulbo y ayuda a estimular la pigmentación natural del cabello durante el rebrote, volviendo a crecer naturalmente pigmentado. Aplicación diaria, no mancha el pelo.

Doble acción en 2 etapas: anti-canas y embellecedora



### ACONDICIONADOR SIN ACLARADO DE TRICOBELL

Acondiciona, repara y protege el cabello en una sola acción. Facilita el desenredado, dando cuerpo y volumen al mismo.

Consigue que el cabello recupere su aspecto natural y evita el envejecimiento prematuro del pelo.

Utilizar después de cada lavado por todo el cabello incidiendo en las puntas y/o zonas castigadas. Se aplica sobre el cabello húmedo y NO es necesario aclarar.

Es un producto ideal para poder utilizar en piscina y playa.



# Sanifarma



*Farmacias a tu servicio*


 Tarjeta Sanifarma

 Servicio de dermocosmética


## NAVARRA


### ANSOAIN

**Lecumberri Martínez, Sagrario** 948 135 545    
Canteras, 25

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

### BARAÑAIN

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

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

### BERA

**Lasarte Goya, Amalia** 948 631 264   
Leguía, 31

### BERRIOZAR

**Úriz Ron, Teresa** 948 354 000    
Etxaburua, 10

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

### BURLADA

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

### ERRO

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

### ESTELLA

**Echeverría Garisoain, Rosa** 948 546 534    
Paseo Inmaculada, 70

**Torres Echeverría, M<sup>a</sup> José** 948 546 284    
Espoz y Mina, 1


### ETXARRI ARANATZ

**Bakaikoa Ormazabal, Virginia** 948 462 009   
Burundabide, 3

### EULATE

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

### FUNES

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


### GORRAIZ

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

### HUARTE

**Blanco Ruiz, Ildelina** 948 332 175    
Zubiarte, 26

### LESAKA

**Alzate Bazterretxea, Olga** 948 637 269   
Plaza Bittiria, 3

### MENDAVIA

**Pardo Garde, Eulogio** 948 695 202  
Augusto Echeverría, 36

### MILAGRO

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



### MUTILVA BAJA

**Alzqueta Pellicer, María** 948 234 170    
Mayor, 2

### NOAIN

**Garisoain Otero, Ana** 948 318 059    
Real, 27


### OLITE

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


### OTEIZA

**Aznárez Clemente, Esteban José** 948 536 200  
San Miguel, 17


### PAMPLONA

**Angulo López de Armentia, Elena** 948 270 424   
Irunlarrea, 52
































**Autobuses (Leyre Atozqui)** 948 213 107    
Estacion de Autobuses

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

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

**M<sup>a</sup> J. Garralda-B. Fernández de Aguirre** 948 136 783   
Joaquín Beunza, 39



<b>Farmacia Heras</b> Pico de Ori, 8	948 234 079	 
<b>Farmacia Izarbe</b> Adela Bazo, 10	948 591 878	 
<b>García Lipuzcoa, Adriana</b> Navarro Villoslada, 12	948 244 376	 
<b>Hernández González, Cristina</b> Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	 
<b>Iriarte Iribarren, Cristina</b> Esquíroz, 20	948 267 148	
<b>Jáuregui Nazabal, Clara</b> Conde de Rodezno 13	948 231 733	
<b>Khayat, Raid</b> Remiro de Goñi, 2	948 072 426	 
<b>Cristina Labat-Ana Fernández</b> Isaba, 18	948 382 394	 
<b>Lorca Díaz, Inés</b> Irunlarrea, 5	948 174 419	 
<b>Martín Sedano, M<sup>a</sup> Asunción</b> Cuenca de Pamplona 53	948 315 509	 
<b>Martínez Eslava, María</b> Pza. S.an Juan de la Cadena, 3	948 365 799	
<b>Noain Yoldi, Marianela</b> Monasterio de Urdax, 3	948 254 586	 
<b>Ojer Martínez, Raquel</b> Monasterio de Irache, 16	948 258 580	 
<b>Olloqui Larumbe, Olga</b> Pedro Aranz, 8.	948 249 592	 
<b>Ruiz Bacaicoa, Javier</b> Plaza del Castillo, 25	948 221 624	 
<b>PUENTE LA REINA</b>		
<b>González Valencia, Javier</b> Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	 
<b>SANGÜESA</b>		
<b>López Santamaría, Tomás</b> Mayor, 77	948 870 659	 
<b>SARRIGUREN</b>		
<b>Susana Narro - Francisco Martínez</b> Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
<b>TAFALLA</b>		
<b>Arrodo Arbea, Feli</b> San Isidro, 34	948 703 223	 
<b>UHARTE ARAKIL</b>		
<b>Azurmendi López, Garbiñe</b> Felipe Gorriti, 9	948 464 233	 
<b>VILLAFRANCA</b>		
<b>Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina</b> Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248	
<b>VILLATUERTA</b>		
<b>Araiz Martínez, Maria Puy</b> Mayor, s/n	948 541 105	
<b>VILLAVA</b>		
<b>Ignacio Donézar - M<sup>a</sup> Carmen Gil</b> Las Heras, 7 bajo	948 071 566	

## GUIPUZCOA

### ANDOAIN


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

### SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

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

**Farmacia Olano** 943 219 412   
Dr. Marañón, 34

### TOLOSA


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

### ZARAUTZ

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

## LA RIOJA


### ARNEDO

**Rincón Farmacéuticos S.C.** 941 380 879    
P<sup>o</sup> Constitución, 58

### CALAHORRA

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

### QUEL

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

### RINCÓN DE SOTO

**Farmacia Santiago Rodríguez** 941 141 865  
Avda. Príncipe Felipe, 85

## 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.



## CONSULTA A TU farmacéutic@

Cada día muchas personas acuden a su farmacia para consultar a su farmacéutico/a sobre cuestiones relacionadas con la salud. A través de la revista queremos recoger algunas de estas consultas para ponerlas en común. Puedes escribirnos a [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com) y hacernos llegar tu pregunta. Cada número publicaremos una selección de las consultas planteadas, que serán resueltas por uno/a de los/as farmacéuticos/as titulares de las farmacias del Grupo Sanifarma.



Clara Jáuregui Nazabal

### FARMACIA JÁUREGUI

Pl. Conde de Rodezno 13. Pamplona (NAVARRA)



Raid Khayat

### FARMACIA RAID KHAYAT

Remiro de Goñi, 2. Pamplona (NAVARRA)

... **Leire Ozcoidi (32 años):**

**Tengo un niño de dos años y voy a ir de vacaciones a la playa ¿Qué precauciones debería tomar?**

R.- Aunque hay que aplicar protección solar en todos los casos, es especialmente importante proteger a los niños del sol, porque el 80% del daño solar se adquiere antes de los 18 años. Las pautas sobre protección solar en niños son diferentes según su edad.

En el caso de los niños menores de 6 meses, la recomendación general es NO aplicar fotoprotector. La función barrera de la piel esta aún inmadura lo cual puede provocar que algunas sustancias químicas de los fotoprotectores se absorban. No hay que exponer a estos niños directamente al sol. Las medidas físicas como sombrillas y la ropa deberían ser suficientes

De los 6 meses a los 3 años, se recomiendan solo filtros físicos, que son los mas seguros. Aunque cuesta un poco más aplicarlos sobre la piel, cada vez las texturas son más ligeras y además son más resistentes a la fricción y al agua.

En niños de más de 3 años, se recomienda un fotoprotector pediátrico con máxima protección SPF 50+. ¡Cuidados con los niños atópicos que no pueden tolerarlas! En ese caso se utilizarían fotoprotectores con filtro físico

En todos los casos hay que tener presente que hay que aplicarlos al menos 15 minutos antes de la exposición solar y reponer su aplicación cada dos horas o después de cada baño.

Y recuerda que es muy importante evitar la exposición solar en las horas centrales del día, entre las 12 y las 16 horas especialmente.

... **James Graham (37 años):**

**Estoy planeando un viaje a Congo ¿Qué precauciones debería adoptar antes de viajar?**

R.- El Ministerio de Sanidad recomienda tener el certificado de vacunación frente a la fiebre amarilla para viajar a El Congo y advierte de que también existe riesgo de paludismo en esta zona.

Como norma general se recomienda visitar al médico con anterioridad e informarle del viaje para que tenga en cuenta si, dado nuestro estado de salud, es necesario tomar alguna medida antes y durante nuestro desplazamiento.

En el caso de ancianos o niños, son necesarias precauciones especiales, como la protección contra el sol y el calor en países tropicales por el riesgo de insolaciones y deshidrataciones.

También es útil llevar un botiquín de viaje, que incluya un desinfectante y material de cura de fácil aplicación, así como cremas solares, repelentes de mosquitos, sales de rehidratación oral, etc.

Se recomienda consultar al médico sobre la conveniencia de llevar consigo antibióticos o preparados antidiarreicos.

Durante el viaje se recomienda también estar atento a su alimentación, evitando las verduras y moluscos crudos, asegurándonos que carnes y pescados estén bien cocinados y consumiendo fruta pelada.

El agua es otro aspecto a tener muy en cuenta, dado que es transmisora de muchas enfermedades infecciosas. Consuma agua embotellada y evite tomar hielos en cualquier caso.

# PHYTO

EL PODER VEGETAL

¿PROBLEMAS CON TU CUERO CABELLUDO?

PRECIO ESPECIAL EN CHAMPÚS

9,90€

CUERO CABELLUDO  
CON CASPA

CUERO CABELLUDO  
GRASO

CUERO  
CABELLUDO  
SENSIBLE





# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## ACEITE VEGETAL DE COCO BIO\*



**BIO\***

Cuidado nutritivo  
**Cuerpo-Cabello-Rostro**

- ✓ Adaptado para la piel seca
- ✓ Ideal como mascarilla para el cabello
- ✓ Aceite desmaquillante de rostro

Información y puntos de venta  
en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)