

# Sanifarma

*farmacias a tu servicio*

OCTUBRE 2018



9900001603228

11



## *Especial otoño*

### *Vuelta al cole*

Vigila la salud de tus hij@s

4

### *Prevención del ictus*

Factores de riesgo y síntomas

10

### *El Rincón del Mayor*

Vida plena de nuestros mayores

13

### *Asesoramiento capilar*

Entrevista a Marlene Aznar

16

ioma  
PARIS

## YOUTH BOOSTER

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



Nº1 de la Cosmética Personalizada\*\*



# ÍNDICE

**VUELTA AL COLE** 4  
Cuidados específicos tras el verano

**DOLOR ARTICULAR** 9  
Origen y tratamiento

**ICTUS** 10  
Síntomas y factores de riesgo

**CAMPAÑA ICTUS** 12  
en tu farmacia

**EL RINCÓN DEL MAYOR** 13  
Vida plena

**ASESORAMIENTO CAPILAR** 16  
Entrevista a Marlene Aznar



**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:

La **vuelta al cole** y con él a las rutinas y los cuidados es el gran protagonista de nuestro número de otoño de la revista.

Repasamos algunas de las enfermedades y trastornos asociados al retorno a las aulas, algunas de las cuales están asociadas a la propia estacionalidad y a la proximidad con otros/as niños/as, como los piojos, las enfermedades respiratorias y/o las gastroenteritis.

Otro de los grandes protagonistas de este número es, sin duda, el **cuidado del cabello**. El otoño es una época del año en la que se acentúa la caída del cabello y en la que además muchas personas acuden a la oficina de farmacia en busca de consejo para reparar el pelo tras los daños del verano. Entrevistamos a Marlene Aznar, una de las especialistas de nuestro Servicio de Asesoramiento Dermocosmético y Capilar personalizado, que nos habla de los pasos a dar para lograr un pelo tanto sano como bello.

Y en este número hemos querido destacar también el **ictus**, primera causa de mortalidad entre las mujeres españolas, y la importancia de su atención temprana para minimizar las graves consecuencias que acarrea. Os informamos ampliamente de la campaña que desarrollaremos en las farmacias SANIFARMA del 29 de octubre al 10 de noviembre y en la que os invitamos a participar. Con esta campaña queremos ayudar a la población a la **identificación de un ICTUS** y a que sepan reaccionar correctamente ante los primeros síntomas, así como divulgar los factores de riesgo para colaborar en la prevención de la enfermedad.

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**

# Vuelta al cole

## Cuidados a tener en cuenta

*La vuelta al colegio acarrea cada año durante los meses de septiembre y octubre un incremento de algunas enfermedades y trastornos comunes, como gastroenteritis, resfriados, piojos... Hacemos un repaso a los más frecuentes.*

**E**l contacto con otros niños y la propia estacionalidad hacen que la vuelta al cole vaya acompañada en ocasiones de algún trastorno extra, como los piojos o los repuntes de gastroenteritis y, ya avanzado el curso, los resfriados y la gripe.

En la oficina de farmacia son frecuentes en esta época del año las consultas sobre gastroenteritis, piojos y la búsqueda de información sobre complementos alimenticios para reforzar el sistema inmunitario de los más pequeños, dirigidos sobre todo a prevenir los resfriados.

### **GASTROENTERITIS**

La gastroenteritis aguda es una de las enfermedades más frecuentes en los niños durante el otoño.

En el 80% de los casos su origen es vírico por lo que la vuelta al cole implica que al relacionarse con otros/as niños/as sean más susceptibles de contagio.

Para evitar la propagación de la gastroenteritis se recomienda que lavarse las manos al preparar alimentos y después de ir al baño; y lavar bien los alimentos y utensilios relacionados con la alimentación,

Los principales síntomas de la gastroenteritis son: fiebre, vómitos y deshidratación, causada principalmente por la pérdida de líquidos a través de los vómitos y la diarrea.

Estos síntomas suelen desaparecer tras un máximo de siete días y habitualmente no es necesario administrar ningún tratamiento especial. Sí que pueden tratarse los síntomas, corrigiendo la deshidratación con la ingesta de líquidos y una alimentación adecuada para la recuperación nutricional.

Algunos probióticos han mostrado sus beneficios a la hora de acortar la duración de los episodios de diarrea.



## PIOJOS

Entre el 5 y el 14% de los/as niños/as en edad escolar han tenido piojos alguna vez. El uso inadecuado de los productos para la eliminación de los piojos, llamados pediculicidas, ha hecho que estos se vuelvan más resistentes y sea más costoso acabar con ellos.

Es importante tener en cuenta que los productos pediculicidas (champú, loción, espuma...) sólo deben aplicarse si se detectan los piojos, no para prevenirlos. En este último caso existen productos repelentes que lo que hacen es ahuyentar a los piojos. Para conseguir resultados hay que elegir el producto adecuado y aplicarlo correctamente. Tu farmacéutico/a puede asesorarte sobre la opción más adecuada en función de la edad de tu hijo/a y de sus características.

- En primer lugar hay que **asegurarse de la presencia o no de piojos**. Para ello, hay que pasar la lencera y arrastrar los piojos mechón a mechón.

Este proceso es mejor hacerlo con el pelo húmedo para que los piojos se muevan con mayor dificultad. Si se detectan piojos entonces es cuando habría que aplicar el tratamiento pediculicida.

- El tratamiento puede hacerse con un champú, una loción, espuma... En cualquiera de estos casos hay que seguir las indicaciones del fabricante y aplicar el producto con un suave masajeo.
- A continuación, dejar secar el pelo sin emplear secador (puede disminuir los efectos del tratamiento). Volver a pasar la lencera y retirar los piojos muertos y las liendres.
- Hay que repetir el tratamiento una semana después y repetir el proceso. Eso sí, siempre que se detecte la presencia de piojos.
- Para evitar el contagio, hay que revisar al resto de los miembros de la familia y no compartir objetos de aseo como cepillos, horquillas, gomas de pelo... También es importante lavar la ropa del niño con piojos (toallas, sábanas, etc.) al menos a 60°.



Con  
Imunoglukan  
y Vitamina C



**Imunoglukan<sup>®</sup> P4H.** Porque la mejor defensa es un buen ataque.

**Imunoglukan<sup>®</sup> 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.



# GOIBI

La solución profesional

# ÁRBOL DE TÉ

## PROTEGE SPRAY

NUEVO

El primer árbol de té  
testado en pieles atópicas

Cabello:

- Desenredado
- Hidratado
- Con brillo



## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Los/as niños/as son especialmente sensibles frente a las enfermedades respiratorias porque su sistema inmunitario no está totalmente desarrollado y porque son más proclives al contagio al estar en contacto continuo con otros/as pequeños/as.

Uno de cada tres niños de menos de cuatro años presentan infecciones de este tipo en las consultas de pediatría, como virus respiratorio sincitial, bronquiolitis, bronquitis, broncoespasmos, neumonías, etc.

### Virus sincitial

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.

### Bronquiolitis

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.



### VIGILA SU ESPALDA

Con la vuelta al cole vuelven las mochilas y con ellas los dolores de espalda. Los fisioterapeutas advierten que el peso de la mochila debe estar repartido entre los hombros y permitir que el/la niño/a pueda caminar erguido.

El/la niño/a no debería cargar con un peso superior al 10% del suyo y se recomienda que los tirantes de la mochila sean anchos y acolchados. La mochila ha de ir pegada al cuerpo y relativamente baja, en la zona lumbar o entre las caderas.

En el caso de las mochilas con ruedas los fisioterapeutas advierten que su altura debe ser regulable para que sea más cómoda y ergonómica al arrastrarla. Las ruedas facilitan su arrastre evitando que el niño levante peso.

A la hora de levantar el peso de la mochila hay que doblar las rodillas y hacer la fuerza con las piernas, manteniendo siempre la espalda recta, no encorvada.

También se recomienda que los/as niños/as se sienten erguidos, que cambien de postura frecuentemente y caminen cada cierto tiempo. Asimismo para garantizar la salud de su espalda se recomienda la práctica regular de ejercicio.



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. Consulta a tu farmacéutico/a sobre el más adecuado en tu caso.

# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## INOVACIÓN

### AROMALGIC

Cuida de manera natural tus **músculos** y **articulaciones**



Alivia  
rápidamente\*

\* Estudio clínico de la eficacia de Aromalgic roll-on, realizado bajo control médico con 100 pacientes a partir de 6 años de edad.

con aceites esenciales  
100% puros y naturales

Facebook icon @PRANAROM.ESPANA Instagram icon @PRANAROM.ESPANA

WWW.PRANAROM.COM





# Dolor articular

*El dolor articular está muy presente en el día a día de muchas personas, empeorando su calidad de vida de forma notable.*

**D**olor agudo, rigidez e inflamación son algunas manifestaciones que denotan algún problema en nuestras articulaciones.

El dolor articular afecta a distintas partes de nuestro cuerpo. Dedos, manos, pies, muñecas, rodillas...

Existen factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer dolor articular, como daños en la articulación por lesiones o intervenciones quirúrgicas anteriores, predisposición genética, y/o la obesidad o sobrepeso, entre otros.

Para tratar el dolor articular es importante determinar sus causas, pudiendo ser estas de origen mecánico o inflamatorio. En el primer caso, el dolor aumenta con determinados movimientos y/o esfuerzos (cargar con los niños o la

compra, por ejemplo) y mejora con el reposo; en el segundo, el dolor no mejora con el reposo y suele estar acompañado de enrojecimiento e inflamación de las articulaciones (propio de enfermedades reumáticas inflamatorias como la artritis reumatoide).

Si el dolor está acompañado de hinchazón, enrojecimiento o sensación de calor alrededor de la articulación se recomienda acudir al médico para que determine el diagnóstico y pauté el tratamiento más adecuado en ese caso.

Para mejorar el dolor articular es importante realizar ejercicio físico de forma regular, para favorecer la movilidad de las articulaciones y potenciar la musculatura (salvo en el caso de los brotes inflamatorios en los que se recomienda el reposo).



## AROMATERAPIA

La **aromaterapia científica** ofrece diferentes alternativas terapéuticas frente a los antiinflamatorios convencionales, tanto a través de aceites esenciales administrables por vía oral como tópica.

Entre las últimas novedades en este campo, Pranarom ha presentado recientemente las Cápsulas Articulaciones, una alternativa 100% natural con triple acción: analgésica, antiinflamatoria y descontracturante.

A diferencia de los analgésicos o antiinflamatorios convencionales, las Cápsulas Articulaciones están pensadas para tratar cualquier tipo de dolor, sea cual sea su origen y se pueden tomar de forma continuada sin presentar los efectos secundarios típicos.

Son cápsulas muy concentradas que combinan aceites esenciales de Menta piperita y Eucalipto, con acción analgésica, junto con el aceite esencial de Jengibre con acción antiinflamatoria. Están recomendadas tanto para esguinces, como para contracturas, artosis, artritis o tendinitis.

# ICTUS

*El ictus es la primera causa de mortalidad entre las mujeres españolas y la segunda entre los hombres, según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEECV-SEN).*

*La atención temprana es vital para minimizar sus consecuencias por lo que es muy importante conocer sus síntomas y tener presentes los factores de riesgo.*

**E**l ictus es una **enfermedad cerebrovascular** que produce un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro. Las células nerviosas no reciben el suficiente oxígeno y dejan de funcionar.

Hay dos tipos de ictus:

- El **infarto cerebral** (trombosis, embolia), que ocurre cuando una arteria se obstruye y no llega sangre a una zona del cerebro. Es el más frecuente y representa al 75% de los casos.
- La **hemorragia cerebral**, que ocurre cuando una arteria se rompe y la sangre se acumula en una zona del cerebro.

El riesgo de padecer un ictus se incrementa con la edad, especialmente a partir de los 55 años. En este sentido, las previsiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertan que, teniendo en cuenta que en el año 2050 la población mayor de 65 años representará el 46% del total, casi el 50% podría sufrir un accidente cerebrovascular a lo largo de su vida.

Llama la atención asimismo que en los últimos 20 años ha aumentado un 25% el número de casos de ictus entre las personas de 20 a 64 años. Tabaquismo, estrés, sedentarismo, mala alimentación, abuso de alcohol y drogas, etc. parece estar detrás de este incremento.

## FACTORES DE RIESGO

### • **Hipertensión arterial**

La HTA multiplica por cinco el riesgo de ictus. Se estima que el 67% de los pacientes que ha sufrido un ictus tiene elevadas las cifras de presión arterial. Se recomienda mantener la presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg y a los diabéticos o con enfermedad renal crónica por debajo de 130/80 mm Hg.

### • **Hiperlipidemia**

Las cifras elevadas de colesterol constituyen otro de los principales factores de riesgo del ictus.

### • **Fibrilación auricular**

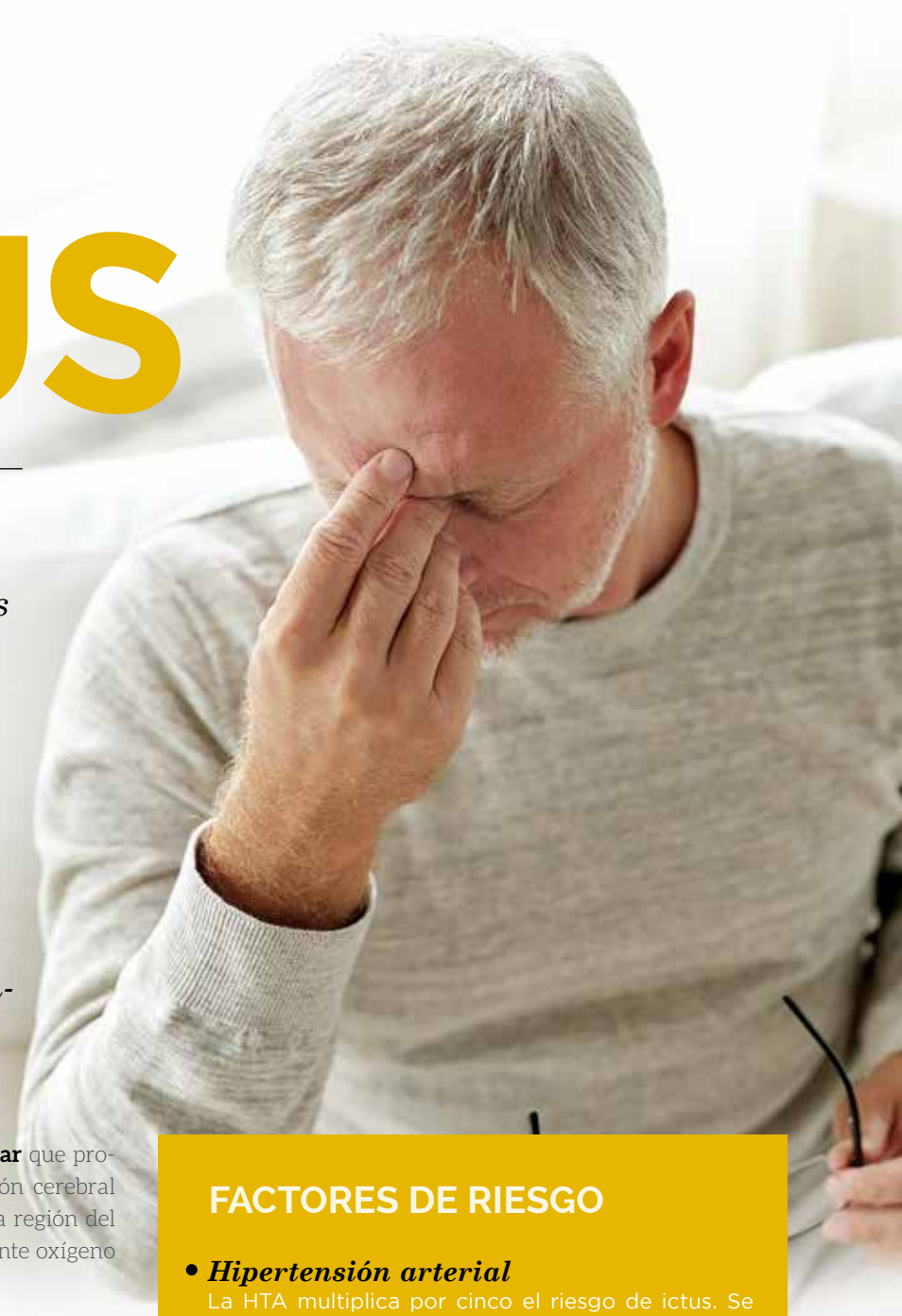
El riesgo de accidente cerebro vascular secundario a tromboembolismo por fibrilación auricular se sitúa entre el 3% y el 5% por año.

### • **Diabetes**

Los pacientes con diabetes tienen un alto riesgo de padecer aterosclerosis y, suelen tener otros factores de riesgo como hipertensión, hiperlipidemia y obesidad.

### • **Tabaquismo**

Incrementa el riesgo de ictus de 2 a 4 veces.



Junto con la edad, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol son algunos de los factores de riesgo asociados al ictus. Según los especialistas, si fuéramos capaces de controlar los principales factores de riesgo podríamos evitar más del 90% de los ictus.

El hecho de haber sufrido un ictus previamente también constituye otro factor de riesgo, especialmente en los tres meses posteriores al episodio.

En lo que respecta a la prevención del ictus, hay que diferenciar entre los factores de prevención primaria (dieta saludable, actividad física regular, control de peso, colesterol y presión arterial, abandono del tabaco y restricción del consumo de alcohol) y factores de prevención secundaria.

En este último caso, la prevención se refiere a pacientes que ya han sufrido previamente un ictus, en los que además de evitar los factores de riesgo anteriormente descritos se requerirá medicación (anticoagulantes, antiagregantes...) y control médico periódico.

## Asistencia temprana

La rápida intervención es esencial para minimizar las secuelas de un ictus. Los/as pacientes tratados desde el primer momento por neurólogos logran una recuperación casi total o con muy pocas secuelas.

Ante la sospecha de que una persona está sufriendo un ictus se recomienda hacerle

“ *Ante la sospecha de que una persona está sufriendo un ictus se recomienda hacerle hablar, reír y que levante los brazos. Si no responde de forma correcta a ninguna de estas tres acciones es aconsejable llamar al 112 para requerir atención sanitaria.* ”

hablar, reír y que levante los brazos. Si no responde de forma correcta a ninguna de estas tres acciones es aconsejable llamar al 112 para requerir atención sanitaria.

Desde la Asociación de Daño Cerebral de Navarra (ADACEN) han lanzado una serie de indicaciones sobre qué hacer si advertimos que una persona puede estar sufriendo un infarto cerebral:

- Primero llama al 112
- Aflójale la ropa para que pueda respirar
- Tumbale con la cabeza y los hombros un poco levantados
- Si pierde la consciencia colócale en la posición lateral de seguridad y vigila su respiración
- Si no respira, iniciar la reanimación cardiopulmonar.

Se estima que casi un tercio de pacientes de ictus o infarto cerebral podría salvar su vida o librarse de una grave discapacidad si fuesen atendidos rápidamente.

Las secuelas del ictus son muy graves. El 43% de los pacientes que han sufrido un ictus son dependientes al año y un 14% presentan una gran dependencia.

## Cuidados tras un ictus

A pesar de que más del 40% de las personas que sufren un ictus recuperan su calidad de vida, al resto le queda algún tipo de secuela, en mayor o menor grado.

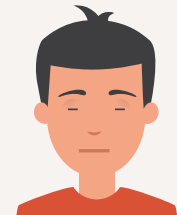
La neurorrehabilitación es vital para la recuperación de dichos pacientes, tras la cual será necesario adoptar una serie de medidas en el hogar para acondicionarlo a las necesidades de cada paciente hasta su recuperación.

El tratamiento rehabilitador engloba diferentes campos en función de las consecuencias que el ictus haya tenido en cada paciente, como la logopedia, la movilidad, etc.

## SÍNTOMAS DEL ICTUS



Dolor de cabeza súbito e intenso



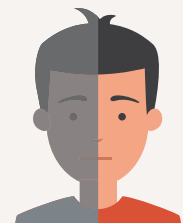
Afectación de la visión, total o parcial, en uno o en los dos ojos



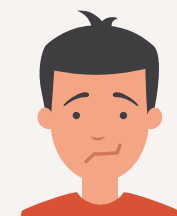
Aparición brusca de problemas de habla o dificultad de comprensión



Pérdida de equilibrio, sensación de vértigo, confusión



Pérdida de fuerza o de sensibilidad en la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo



Parálisis en músculos faciales





Conocer el **ictus**  
puede salvar tu vida

# CAMPAÑA ICTUS

*“Conocer el ictus puede salvar tu vida”. Este es el lema de la campaña que se desarrollará del 29 de octubre al 10 de noviembre en las farmacias SANIFARMA para dar a conocer los síntomas del ictus y contribuir a su rápida detección para minimizar sus secuelas en la población.*

**E**l 90% de los ictus podría prevenirse atendiendo a los factores de riesgo y tratándolos de forma adecuada. Es por esto que del 29 de octubre, **Día Mundial del Ictus**, al 10 de noviembre, las farmacias SANIFARMA desarrollarán una campaña para contribuir a la prevención del ictus y a su conocimiento por parte de la población.

Durante el transcurso de la campaña, tu farmacéutico/a te informará sobre el ictus y sus graves consecuencias para la salud, así como sobre los factores de riesgo asociados a esta enfermedad (determinando mediante un cuestionario cuáles son los que se presentan en tu caso) y sus síntomas, de forma que puedas identificarla y requerir la atención necesaria.

El farmacéutico, como profesional sanitario próximo a la población, es funda-

mental en la concienciación y divulgación de determinadas patologías, como es el caso del ictus.

Además de darte a conocer el ictus, tu farmacéutico/a supervisará la adherencia a la medicación prescrita por el médico en el caso de que ya hayas sufrido un ictus previamente, observando la posible interacción de la medicación con otros posibles tratamientos.

## CUESTIONARIO

En el transcurso de la campaña las farmacias SANIFARMA dispondrán de un cuestionario para determinar los factores de riesgo presentes en cada caso (hipercolesterolemia, hiperlipidemia, diabetes, obesidad, fibrilación auricular, etc.) así como hábitos nocivos como tabaquismo, sedentarismo, etc.



### CUÁNDO

Fecha inicio: 29 de octubre  
Fecha fin: 10 de noviembre



### DÓNDE

En tu farmacia Sanifarma



### MÁS INFORMACIÓN

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



**Sanifarma**

## EL RINCÓN DEL MAYOR



# Vida plena

*Envejecer con calidad de vida no sólo significa mantener la autonomía y las capacidades físicas y mentales en la medida de lo posible. Implica también alcanzar una vida plena en la que las personas mayores se sientan felices.*

**E**n anteriores números de la revista hemos abordado el tema del envejecimiento activo, entendido como envejecer manteniendo la autonomía y la calidad de vida. En esta ocasión queremos centrarnos en el concepto de vida plena. Para ello, hemos hablado con **Lorea Urabayen**, trabajadora social y cofundadora de **Te-seo Navarra**, una empresa navarra de servicios sociosanitarios enfocadas a la potenciación de la autonomía en personas mayores.

#### **Revista Sanifarma.- ¿Qué es la vida plena?**

**Lorea Urabayen.-** En principio, una vida plena es una vida completa, una vida en la que somos felices la mayor parte del tiempo, llena de cosas que nos hacen sentir bien y en la que tenemos cubiertas tanto nuestras necesidades físicas como emocionales.

Numerosos estudios relacionan el bienestar físico, emocional y social como factores clave de un estado de plenitud y, por lo tanto, para evitar situaciones de depresión. Si uno de los tres pilares no está bien cubierto los otros dos se quedan cojos.

Las necesidades de cada persona son diferentes y únicas, independientemente de su edad, género y cultura... Es por eso que nosotras sentimos la necesidad de hacer propuestas de atención personalizadas e individualizadas, aún cuando las personas mayores acuden al centro a hacer terapia grupal.

Nuestros/as mayores se encuentran en una fase vital en la que han “cumplido con sus obligaciones” y pueden disfrutar de su tiempo con mayor libertad. Actualmente la longevidad se marca en muchos años después de la jubilación

laboral, y por lo tanto es muy importante saber cómo ocupar ese tiempo.

#### **R.S. - Los ancianos tienen un sentido del tiempo diferente al de otras etapas de la vida ¿Cómo se ve esto reflejado en su día a día?**

**L.U.-** Debemos tener en cuenta que el cuerpo siente el paso de los años y la energía para realizar las actividades no es la misma que en otras épocas de la vida. Observamos que las actividades diarias (como el aseo, arreglo de la casa, compras y preparación de las comidas) precisan de un tiempo diario y muy rutinario (suelen dedicar siempre el mismo momento del día). Además es necesario contar con un tiempo de descanso después de la comida y habitualmente las personas mayores prefieren mantener un horario temprano para realizar la cena que les permita un rato de televisión o lectura previo a acostarse.

Por ello, las actividades encaminadas a la socialización o prevención de la sintomatología del envejecimiento debemos encuadrarlas respetando esos horarios y rutinas. A menudo escuchamos comentarios acerca de las personas mayores en tanto que tienen todo el tiempo del mundo para acudir a los sitios, dando a entender que deberían ser más flexibles y adaptarse a los servicios. Y no siempre nos damos cuenta, que esa rutina y horario es una de las cosas que facilita a las personas mayores estar orientados en tiempo, mantener un estado anímico calmado por controlar las actividades diarias, no olvidarse de las cosas a realizar por mantener la rutina...

Somos los demás los que deberíamos facilitar el hacer su vida más plena evitando momentos de soledad o inactividad.

**R.S.- ¿Cuáles son los principales obstáculos a los que se enfrentan las personas mayores a la hora de conseguir una vida plena?**

**L.U.-** Probablemente la mayor dificultad en personas mayores para mantener el sentimiento de vida plena es la falta

de motivación. Las limitaciones asociadas al envejecimiento y/o un proceso de enfermedad, junto con la soledad, las dificultades económicas, las barreras arquitectónicas, etc. hacen que sea complicado mantener las actividades que hacían anteriormente y aparecen sentimientos de "minusvalía" entendida como "no servir para nada", frustración, decaimiento anímico. Por todo esto, es importante dotar a las personas mayores de herramientas para mantener una ocupación significativa de su tiempo en cada etapa, adaptándose a las necesidades y a su propia situación. Se trata de hacerles partícipes de la vida en comunidad, de la vida familiar, proponiendo actividades de su agrado y que fomenten hábitos de vida saludables.

**R.S.- ¿Existen actividades para cada etapa de la vida?**

**L.U.-** No sé si me atrevería a decir que existen actividades para cada etapa de la vida cuando conocemos personas que ejercen su actividad profesional pasados los 70 años, mantienen andar en bicicleta con más de 80 e incluso bailan o corren maratones pasados los 90.

Está claro que cada persona envejece de una manera diferente y que a eso es a lo que debemos dar cuenta: a nuestras propias limitaciones. Pero en líneas generales sí que aconsejamos iniciar actividades que conlleven menos riesgo físico a partir de una determinada edad. Más aun hoy en día que podemos acceder a actividades físicas en entornos seguros y más adaptados.

**“ La mayor dificultad en personas mayores para mantener el sentimiento de vida plena es la falta de motivación. Es importante dotarles de herramientas para mantener una ocupación significativa de su tiempo en cada etapa, adaptándose a las necesidades y a su propia situación. ”**

Lo verdaderamente importante está en que la persona elija actividades motivantes para ella, que tengan una conexión con actividades que ha realizado a lo largo de su vida y/o que le hagan sentir

# I



## fitty dent®

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

Fijación todo el día

12h





bien por un motivo concreto. Por ejemplo, muchas mujeres que se han dedicado a la familia y el hogar quedan apartadas de ese ámbito con la aparición de limitaciones, cuando existen actividades sencillas que pueden mantener, reforzando su papel en la familia gracias a su ayuda (pelar y/o trocear verdura, doblar ropa, actividades de costura...).

Personas que han desarrollado su carrera profesional pueden colaborar con asociaciones de la localidad para apoyar a otros, participar en debates en centro de mayores...

Igualmente es importante cubrir las necesidades emocionales y sociales que es lo que durante un tiempo se ha descuidado en la población mayor. Encontramos datos relevantes en los cuales se habla de personas que viven solas, que no reciben si quiera una llamada diaria y que no mantienen contacto con personas en varios días...

Estas son las situaciones que realmente influyen en la plenitud de la vida en la su última etapa, que inciden directamente en el estado de ánimo de las personas y por lo tanto aminoran su motivación para realizar cualquier acción que les ayude a salir de esa situación. Tengamos en cuenta que es una etapa de gran vulnerabilidad.

### **R.S.- ¿Qué servicios ofrece Teseo Navarra para las personas mayores?**

**L.U.-** El eje principal de Teseo Navarra se encuentra en fomentar la **autonomía de las personas mayores** con el fin de que puedan permanecer en su domicilio el mayor tiempo posible.

Así pues iniciamos siempre con una valoración gratuita y sin compromiso en la que entender la situación física, cognitiva y sociofamiliar de cada persona. Tras conocer sus necesidades emitimos nuestro juicio clínico y propuesta de servicios. Siempre personalizando al máximo cada intervención.

Nuestros servicios se realizan en modalidad individual y grupal, en el propio domicilio o en nuestro centro. Trabajamos a nivel cognitivo (estimulación cognitiva en personas con deterioro cognitivo/demencia, talleres de memoria a

nivel preventivo), físico (recuperación/mantenimiento/mejora de la movilidad, especialmente para avd's en procesos de ICTUS, demencias, parkinson...), y sensorial (estimulación multisensorial en enfermedades donde esta fuente de información nos facilita la terapia: demencia, parkinson, esclerosis múltiple).

Nuestra intervención de Terapia siempre se acompaña con un servicio de orientación y asesoramiento familiar en el que se realiza una escucha activa con los familiares para garantizar una buena dinámica familiar, disminuir la situación de sobrecarga del cuidador, facilitar pautas de manejo en el domicilio, informar de asociaciones de apoyo...

Asimismo, orientamos y damos apoyo en trámites y gestiones, facilitando información sobre los recursos sociales y

las ayudas existentes y apoyando a los familiares en su gestión y en coordinación con los/as Trabajadores Sociales de la Red Pública.

La apertura de nuestro propio centro hace un año nos ha permitido ofrecer talleres que apoyen los cuidados en el domicilio dando a los familiares/cuidadores un espacio de respiro.



# Asesoramiento capilar A MEDIDA

“ La *constancia* en el tratamiento es esencial para lograr buenos resultados ”



**MARLENE AZNAR**

**Especialista del Servicio  
de Asesoramiento  
Dermocosmético y Capilar**

*Las farmacias Sanifarma cuentan con un servicio de asesoramiento capilar personalizado en el que te ofrecen el diagnóstico, propuesta de tratamiento y seguimiento del estado de tu pelo y de tu cuero cabelludo.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son las consultas más frecuentes en otoño en la farmacia en lo que respecta al cabello?**

**Marlene Aznar.-** Con el comienzo del otoño tenemos dos preocupaciones con nuestro cabello. Por una parte, los daños en el cabello tras la exposición al sol, y lo que el verano ha hecho con él, sequedad, falta de brillo, etc; y, por otro lado, todo lo relacionado con la caída.

Es importante recuperar ese cabello dañado y quebradizo, así que nuestra primera misión será reparar.

Todo comienza con la capa hidrolipídica que envuelve la superficie del cabello. Esta capa si está dañada pierde su tasa de hidratación y sus lípidos. Así que no consigue asegurar su papel de escudo protector.

En la capa inferior, la cutícula que normalmente está recubierta de escamas unidas entre ellas por el cemento intercelular, se ve afectada. El cemento se vuelve frágil y termina por desaparecer. A partir de ahí, las escamas se rompen y se abren. Separadas, son incapaces de retener el agua y los lípidos. El cabello pierde la elasticidad.

El cabello se vuelve poroso, quebradizo, seco, sin luminosidad, áspero al tacto y susceptible de romperse en cualquier momento y en toda su longitud.

**R.S.- ¿Qué podemos hacer para repararlo?**

**M.A.-** Una vez que nos encontramos que el cabello está dañado, tenemos que intentar aportarle la cantidad suficiente de hidratación y nutrición.

Nos apoyaremos sobre todo en productos que permanezcan un tiempo prolongado en el cabello para conseguir su máxima efectividad. Estos son las mascarillas y las cremas capilares que nos ayudarán también además de reparar a facilitar el peinado.





No se trata de que te apliques todos los productos siempre que laves el cabello, pero sí que es recomendable que incorpores a tu rutina de cuidados los que necesites según tu pelo.

**R.S.- ¿Cuál sería el ritual de cuidados a seguir?**

**M.A.-** Primero nos aplicaremos el pre-champú. Normalmente la mayoría de los prechampsús, son en forma de aceite y se aconsejan especialmente para cabellos muy desnutridos, secos, apagados y con exceso de sebo. 10-20 minutos antes de lavarse el pelo, se recomienda aplicar por secciones en el cuero cabelludo mediante un suave masaje y dejar actuar para después lavar con champú.

A continuación usaremos el champú. La elección del champú es fundamental para empezar a cuidar nuestro cabello ajustando la elección en función del tipo de cabello o problemática a tratar. Mejor elegir un champú sin sulfatos, ya que resecan el cuero cabelludo.

Después del champú es aconsejable aplicar un producto que facilite el ce-

pillado y además nutra de manera profunda, ya sea un acondicionador o una mascarilla.

Y para terminar aplicaremos los productos llamados de *styling*, las cremas y espumas que ayudarán a definir nuestro peinado y aportar brillo e hidratación cerrando las puntas.

Los productos de *styling* son los últimos que debes aplicar en tu melena para conseguir el acabado que desees, sobre el cabello húmedo o seco, como toque final.

**R.S.- ¿Cuál es la diferencia entre el acondicionador y la mascarilla?**

**M.A.-** El acondicionador se puede utilizar en cada lavado pero la mascarilla se recomienda utilizar una vez a la semana, dejándola actuar el tiempo suficiente para que penetre en la fibra capilar.

Se puede utilizar la mascarilla una vez a la semana, y el acondicionador el resto de días. Ambos productos es importante que se apliquen de medios a puntas y se aclaren con abundante agua.

**R.S.- ¿Es verdad que las planchas y los secadores dañan nuestro pelo?**

**M.A.-** No se debería utilizar ninguna herramienta de calor como secadores, planchas o tenacillas sin aplicar antes un producto que proteja el cabello de las altas temperaturas. Sobre todo si nuestro pelo está teñido o tiene mechas, porque el cabello es más seco.

El protector evita que el pelo se rompa, que se deshidrate y también limita el encrespamiento. Tenemos que aplicarlo de medios a puntas antes de usar cualquier herramienta, sobre el pelo mojado o seco.

**R.S.- ¿Y qué sucede con la temida caída del cabello en otoño?**

**M.A.-** La caída de cabello estacional es un tema que preocupa tanto a hombres como mujeres. Para este problema, la solución más eficaz es la aplicación de ampollas y la ingesta de complementos orales que van a hacer que ese conjunto de activos y vitaminas frenen la caída.

La constancia en el tratamiento es esencial para lograr buenos resultados.



# Recupera tu piel

Después del verano toca recuperar la piel y el cabello de los "excesos". Sol, salitre y cloro han resecado y desvitalizado nuestra piel y hay que regenerarla y devolverle su tono y su luminosidad. Hemos seleccionado algunas propuestas para que tu piel y tu pelo vuelvan a su máximo esplendor tras el verano.



## SERUM ORIGIN PRO EGF5 NIGHT CONCENTRATE DE SENSILIS

Acción regeneradora y activadora del sistema autoinmune. Complejo inmunoprotector (prebiótico + probiótico). Estimula la autorenovación cutánea, protege y refuerza las defensas naturales de la piel preservando el ecosistema cutáneo natural.

Activos ricos en nutrientes, estimulan la síntesis y la comunicación entre queratinocitos y fibroblastos promoviendo la síntesis de colágeno y elastina. Rejuvenece la matriz extracelular mejorando las propiedades biomecánicas de la piel (elasticidad, firmeza y tono).



## RESPECT TOUCH MAKE UP DE SENSILIS

Maquillaje fluido corrector que permite enmascarar las imperfecciones moderadas de la tez (acné, rosácea, manchas, rojeces...).

Especialmente formulado con niacinamida, extracto de sauce, vitamina E y pantenol para pieles con rojeces, sensibles o irritables. Matifica los brillos, disimula las marcas residuales y ejerce una acción protectora y suavizante. Su textura se mimetiza con la piel. Alta cobertura. Incluye esponja aplicadora. Indicado tanto para pieles sensibles y reactivas como para pieles grasas.



## LINEA WINE ELIXIR DE APIVITA

Revitalizante, reafirmante y antiarrugas. Reduce la aparición de arrugas ofreciendo, al mismo tiempo, una piel y contornos más firmes gracias a los polifenoles de la vid de Santorini.

Aumenta la densidad y elasticidad de la piel gracias a la mástica.

Protege del estrés oxidativo y factores externos gracias al extracto patentado de propóleo.

Hidrata gracias al ácido hialurónico, la manteca de karité, el aceite de oliva y al aceite de semillas de uva.

Rejuvenece tanto la piel como el estado de ánimo gracias a los aceites de neroli, pachulí, salvia esclarea y rosa.



## YOUTH BOOSTER DE IOMA

La última propuesta de IOMA para "reiniciar la piel". Efecto nutritivo y restructurador. Reparador de la barrera cutánea, trabaja sobre la firmeza y la elasticidad de la piel, proporcionándole hidratación y flexibilidad. Se trata del primer cosmético antienvjecimiento para mayores de 30-35 años que te permite realizar un autodiagnóstico de la hidratación de la piel gracias a un sensor y seguir su evolución día a día (capacidad para 400 mediciones). Por la mañana, en la piel limpia y seca, coloca el sensor en tu mejilla durante 3 segundos. Una luz LED indicadora se encenderá cuando la medición se haya tomado. Retira y cuenta el nº de Leds encendidos. Según el nº de Leds, marcará si tienes buena hidratación o hay que reforzarla, indicando el nº de aplicaciones de producto necesarias.

## COSMÉTICA



### DEPIDERM SERUM CORRECTOR LUMINOSIDAD DE URIAGE

Triple Corrección.  
Despigmenta y unifica la piel.  
Actúa sobre los puntos clave de los mecanismos de pigmentación.  
Mejora el resplandor de la piel, su luminosidad y vitalidad. Embellece y da energía a la piel.  
Protege de agresiones externas. Antiaging: tonifica, energiza y suaviza.  
Reduce los signos de edad como manchas oscuras y arrugas.



### BIOLOGICAL FERMENTO CREMA DE SUISKIN

Desde Corea nos llega esta crema con triple acción hidratante y nutritiva, con efecto anti edad y pro-luminosidad, con activos aclarantes que mejoran el tono y atenúan las manchas.  
Destacan su tecnología en activos fermentados que mejoran la biodisponibilidad y la efectividad de sus activos.  
Textura sedosa y muy nutritiva, de rápida absorción. Mejora la función barrera. Es una auténtica "cura de salud" para las pieles, frágiles, alteradas secas y sensibles.  
Utilizar mañana y noche.

## CAPILAR

### CREMA PHYTOKERATINE EXTREME DE PHYTO

Crema de reparación y nutrición para el cabello muy dañado, quebradizo y seco. Esta fina crema nutritiva termo protectora repara el cabello dañado devolviéndole su belleza. La queratina vegetal que contiene reconstruye la estructura natural del cabello. El poder nutritivo de la manteca de zapote (tiene 2 veces más concentración en omega-6 que la manteca de karité) se combina con el aceite de baobab, para garantizar una capacidad reparadora única. Este aporte en ácidos grasos esenciales permite garantizar la impermeabilidad del cabello. Infinitamente concentrado, rellena la fibra de su alto poder regenerador relipidante y la envuelve de una suavidad extrema. Se puede aplicar sobre el cabello húmedo o seco.



### TRATAMIENTO ANTICAIDA NATURAL ORAL DE TRICOBELL

Cápsulas de gelatina blanda que nutren y fortalecen el cabello. Ayuda a prevenir y frenar la caída en general y está especialmente indicado en alopecias difusas de todo tipo (fotoperiodo, anemia, nervios y estrés, etc.). Por su composición, una de las más completas del mercado, fortalece, nutre y revitaliza el cabello desde la raíz a las puntas. Mejora también, el aspecto de las uñas reforzando su estructura. Contiene 19 principios activos entre los cuales se encuentran las vitaminas: ácido fólico, biotina, pantotenato de calcio, retinol, tocoferol, vit. C, vit. B1, B2, B3, B6 y B12. Se recomienda tomar una cápsula al día preferiblemente en el desayuno con abundante líquido durante 2 meses como máximo. Para reanudar el tratamiento deberá esperar 30 días.

# 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

**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

**Farmacia Heras** 948 234 079    
Pico de Ori, 8



<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 Aranaz, 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>Arrondo 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.



Esther Villanueva

**FARMACIA HERAS**

Pico de Ori, 8, Pamplona



Raquel Ojer Martínez

**FARMACIA RAQUEL OJER**

Monasterio de Irache, 16. Pamplona (NAVARRA)

... **Lucía Ibiricu (39 años):**

**Mi hijo de 5 años ha cogido una gastroenteritis la primera semana de colegio y nos ha contagiado a los padres ¿Qué tenemos que hacer para recuperarnos? ¿Habría alguna manera de evitar cogerla de nuevo?**

**R.-** La **gastroenteritis** es una de las patologías más habituales en ésta época. Puede ser de origen bacteriano o vírica, siendo ésta última la más habitual. Se caracteriza por varias deposiciones al día de carácter blando y, a veces, acompañadas de vómitos, dolor abdominal e incluso fiebre. Son patologías que se suelen resolver de forma espontánea al cabo de tres días.

Durante el proceso el intestino se inflama y es incapaz de regular la absorción y secreción de sales y agua, lo que puede provocar deshidratación. Por ello, el tratamiento más indicado es la **rehidratación con sueros** (sales), e incluso con **probióticos** para acelerar la recuperación de la mucosa intestinal. A diferencia de lo que piensa la gente, el Aquarius está totalmente contraindicado en éstos casos porque su concentración en sales no es suficiente y, en cambio, es muy alta en azúcares y agravan la pérdida de agua.

Si es necesario, puede recurrirse a los analgésicos para tratar el dolor y/o la fiebre, los antieméticos para mejorar las náuseas y vómitos. Los antibióticos no son efectivos en caso de infecciones víricas. La gastroenteritis vírica es una enfermedad muy contagiosa, que se propaga mediante el contacto directo con una persona infectada, al compartir con ella cubiertos, alimentos o bebidas, o también a través del agua o alimentos contaminados por el virus. Para evitar el contagio tenemos que extremar las medidas higiénicas.

... **M<sup>a</sup> Luisa Escudero (37 años):**

**Mi hijo se coge piojos todos los años... ¿Qué precauciones debería tomar? ¿Cómo puedo prevenirlos y cuál es el producto más efectivo para eliminarlos?**

**R.-** La prevención suele funcionar muy bien, aunque hay pelos que pueden resultar más "atractivos" para los piojos y en esos casos es más difícil evitar el contagio. También, a veces, es complicado controlar que los niños pequeños no acerquen demasiado sus cabezas, ni compartan peines, cepillos, gorros, bufandas... Es importante hacer **revisiones periódicas del cabello**. Recuerda que la zona del cuello y detrás de las orejas son los lugares favoritos de los piojos.

Podremos evitar la pediculosis utilizando productos repelentes. El uso de unas gotas de **aceite de árbol de té** en el champú habitual puede hacer que el pelo del niño resulte menos "atractivo" para estos parásitos.

Una vez producida la infestación es necesaria una **loción antiparasitaria** que mate el piojo. Se debe aplicar sobre el cabello seco, sin escatimar en cantidad sobre la zona del cuello y detrás de las orejas, mantener unos 20 minutos y lavar la cabeza con champú y aclarar bien. En caso de infestación severa, se debe utilizar también un **champú antiparasitario**, aplicándolo sobre el cabello mojado, masajear y aclarar con abundante agua.

Es muy importante repetir todo este proceso a los 8-10 días, para poder romper el ciclo de "huevo-liendre-piojo", revisar todas las cabezas de la familia y avisar en el colegio y círculos de amigos.

# SUPERA TUS LÍMITES





# PHYTO

EL PODER VEGETAL

## EVITA LA CAÍDA DEL CABELLO

### TRATAMIENTOS ANTI-CAÍDA PHYTO



PHYTOPHANÈRE, PHYTOLOGIST 15,  
PHYTOCYANE Y PHYTOLIUM 4