

Sanifarma

farmacias a tu servicio

ENERO 2019



9900001603228

12

Menopausia

***Aceites
esenciales***

*Aliados frente
al dolor*

4

***Tos, tipos
y tratamiento***

*Entrevista
a Inés Lorca*

11

***El Rincón
del Mayor***

*Alteraciones del sueño
en la tercera edad*

14

***Tecnología
y cosmética***

*Innovación al servicio
de la belleza*

16

ioma
PARIS

MA CRÈME

40 257 fórmulas a medida
Y tú, ¿cuál es la tuya?



Nº1 de la Cosmética Personalizada*

*En facturación (Fuente: CosmétiqueMag, noviembre 2018). IOMA ofrece un diagnóstico de la piel con tecnología única y la más alta combinación de fórmulas con sus productos faciales a medida.

ÍNDICE

ACEITES ESENCIALES
Aliados frente al dolor

4

MENOPAUSIA
Cómo afecta a nuestra salud

9

TOS
Tipos y tratamiento

11

EL RINCÓN DEL MAYOR
El sueño en las personas mayores

14

TECNOLOGÍA Y COSMÉTICA
Al servicio de la belleza

16



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:

Saludamos desde estas páginas a 2019 y aprovechamos para deseáros un Feliz Año y mucha salud para disfrutarlo. Empezamos el año con energía e ilusiones renovadas para seguir trabajando en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad desde las Farmacias SANIFARMA.

En este número hemos escogido algunos de los temas que preocupan a las personas que se acercan cada día a la oficina de la farmacia, como la **menopausia**. Se trata de una etapa muy significativa de la vida de la mujer en la que se producen una serie de cambios que tienen importantes repercusiones sobre la salud y el bienestar.

Otros de los temas a los que dedicamos este número de la revista son los **aceites esenciales** y sus propiedades frente al dolor, las **alteraciones del sueño** en las personas mayores y los diferentes tipos de tos y su tratamiento.

En el capítulo de la cosmética, empezamos el año haciendo un repaso a algunas de las últimas **innovaciones tecnológicas al servicio de la belleza**: máscaras de terapia lumínica LED a domicilio, cosméticos que incorporan sensores para hacer un autodiagnóstico del nivel de hidratación de nuestra piel... El sector de la belleza avanza hacia la personalización y la tecnología y la innovación están a su servicio.

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.

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



Sanifarma

ALIADOS
FRENTE
AL DOLOR



Aceites esenciales

Los aceites esenciales presentan mecanismos de acción específicos frente al dolor, evitando la toxicidad a nivel hepático y renal de algunos tratamientos convencionales. Por todo ello constituyen un complemento para el tratamiento del dolor agudo y el dolor crónico proporcionando una gran afinidad en la localización y tipo de dolor.

Los aceites esenciales incluyen muchas moléculas diferentes en su composición, lo que les permite tratar el dolor desde diferentes facetas.

El dolor es una experiencia sensorial o emocional desagradable asociada a un daño tisular real o potencial. El dolor es un síntoma, no es una patología. Es un aviso de nuestro cuerpo, que puede estar causado por diferentes causas: una infección, una lesión en algún músculo o articulación, etc.

Un aceite esencial es un líquido muy concentrado que se extrae de una planta aromática por destilación por arrastre de vapor o por presión en frío de las cáscaras de determinados cítricos. Existen alrededor de 700 plantas que contienen aceites esenciales útiles para diferentes propósitos, ya que cada aceite esencial contiene las propiedades específicas de la planta de la que se obtiene, y sus componentes químicos nos servirán para distintas finalidades.

En su composición, un aceite esencial incluye muchas moléculas diferentes, lo que permite tratar distintas patologías con un mismo aceite o sobre diferentes situaciones de una misma patología. Esto último es lo que sucede también con el dolor. Los aceites esenciales permiten tratar el dolor desde un punto de vista más amplio porque actúan sobre distintas facetas. Como son moléculas lipófilas atraviesan nuestras membranas celulares, penetran de forma muy profunda, por lo que su efecto es muy potente a nivel local.

Los aceites esenciales tienen propiedades **anti-inflamatorias, analgésicas, antinociceptivas** (bloquean los receptores del dolor y con ellos la percepción del dolor) y actúan como **relajantes musculares**. Pueden mezclarse con una pomada antiinflamatoria tradicional, diluyendo unas gotas, o utilizar un aceite de maceración de árnica. También pueden aplicarse por vía respiratoria, produciendo un efecto relajante al activar el sistema límbico de nuestro cerebro.

ACEITES UNITARIOS

Algunos de los aceites esenciales unitarios más comunes para el tratamiento del dolor son:



Gaultheria

Como precursor directo del ácido acetilsalicílico, cuenta con **propiedades analgésicas, antiinflamatorias y es un antiespasmódico ligero**. Por todo ello, cubre muy bien dolores osteoarticulares y osteomusculares, tanto agudos como crónicos. Eso sí, no se puede utilizar durante el embarazo o la lactancia, ni en menores de 6 años, alérgicos a los salicilatos o pacientes con anticoagulantes.

Menta de campo

Cuenta con **propiedades analgésicas y antinociceptivas** (bloquea los receptores sensitivos mitigando la percepción del dolor por lo que se emplea para dolores potentes como migrañas, neuralgias, ciáticas, etc.).



Eucalipto azul

Otra alternativa para combatir el dolor es el eucalipto azul, por sus **propiedades analgésicas y antiinflamatorias**. Hay que diluirlo siempre para aplicarlo sobre la piel. A diferencia de la gaultheria puede utilizarse para niños, y durante el embarazo y la lactancia.

Clavo

El clavo es otro aceite esencial unitario con **propiedades anestésicas, cicatrizantes y antiinfecciosas de amplio espectro**. Se usa especialmente en odontalgias (dolores de muelas, extracciones, etc.). Se puede impregnar un bastoncillo con una o dos gotitas y aplicar sobre la zona unos segundos. Su efecto anestésico es muy rápido y permanece de una a tres horas. Su uso no está recomendado en menores de 7 años ni durante el embarazo ni la lactancia.



Romero quimiotipo alcanfort

Cuenta con propiedades analgésicas y se usa como **relajante muscular**. Es el aceite esencial recomendado en caso de contracturas (ciáticas y tortícolis, por ejemplo). Está contraindicado en el embarazo, la lactancia y en menores de 6 años. Se aplica por vía tópica.

Laurel

Propiedades analgésicas y anti-infecciosas. Se puede mezclar dos gotas con un colutorio, aplicarse de forma tópica sobre aftas. Es la alternativa al aceite esencial de clavo en mujeres embarazadas con problemas bucales y/o dentales.



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

INNOVACIÓN

AROMALGIC

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



Alivia
rápidamente*

con aceites esenciales
100% puros y naturales

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

Facebook icon @PRANAROM.ESPAÑA Instagram icon @PRANAROM.ESPAÑA

WWW.PRANAROM.COM



DOLOR MUSCULAR Y ARTICULAR

La práctica de deporte, la artrosis, la artritis o simplemente el paso de los años hacen que nuestros músculos y articulaciones se resientan y aparezcan cuadros de dolor y sensibilidad que afectan a la calidad de vida y el bienestar físico de cada vez más personas.

La práctica regular de algunos deportes de alto impacto como el running hacen que se presenten algunas molestias como calambres musculares, lesiones, fracturas incluso podemos padecer un desgaste paulatino que puede llegar a provocar alguna patología reumática o artrosis.

La aromaterapia es una de las vías para prevenir y tratar el dolor, ya que ofrece diferentes alternativas terapéuticas frente a los antiinflamatorios convencionales, tanto a través de aceites esenciales administrables por vía oral como tópica.

Es importante determinar si el dolor es de tipo mecánico (aumenta con determinados movimientos y/o esfuerzos y mejora con el reposo) o inflamatorio (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.

AROMALGIC

Pranarôm es uno de los laboratorios que ha apostado por el desarrollo de productos específicos de para combatir el dolor muscular y articular con su gama Aromalgic. Se trata de productos que combinan varios de los aceites esenciales que hemos analizado anteriormente, creando una sinergia para actuar sobre diferentes vertientes del dolor.

AROMALGIC ROLL-ON

Un gel de masaje recomendado para dolores y molestias articulares, en el caso de artritis y artrosis, para bursitis y tendinitis, así como para rigidez muscular. De acción inmediata y localizada, las bolas de masaje que contiene el Roll-On favorecen la absorción de los aceites esenciales en la piel, estimulando la microcirculación local. Apto en el

embarazo a partir de 6º mes de embarazo. No apto en pacientes con anticoagulantes ni alérgicos a los salicilatos.

AROMALGIC SPRAY

Una solución de aceites naturales vaporizada, para articulaciones y músculos doloridos. Debe aplicarse localmente en caso de rigidez muscular o de músculos cansados o entumecidos después de un esfuerzo físico importante. No apto en pacientes con anticoagulantes ni embarazo ni lactancia.

AROMALGIC ACEITE

Para masajear localmente en caso de sentir rigidez, tener músculos cansados o entumecidos después de un esfuerzo físico importante, así como para calentar los músculos antes de la

actividad física o deportiva. No apto en pacientes con anticoagulantes ni embarazo ni lactancia

Asimismo, 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.

Recomendadas tanto para esguinces, como para contracturas, artosis, artritis o tendinitis. A partir de 12 años. No apto en pacientes con anticoagulantes ni embarazo ni lactancia.

UNICSKIN

YOUR EFFECTIVE SOLUTION

**LA DERMOCOSMÉTICA EFICIENTE
CON RESULTADOS INMEDIATOS.**

THE EFFICIENT SKINCARE
WITH IMMEDIATE RESULTS.

**ALL GENDERS
ALL SKIN TYPES**

0% PARABENS, ALCOHOL, PARAFFIN

UNICMAGIC SHOT AMPOULES

AMPOLLAS DE ACCIÓN INMEDIATA
IMMEDIATE ACTION AMPOULES



10 AMPOLLAS / 10 AMPOULES (2ML/u)

Borra en segundos las huellas de fatiga del rostro. Cualquier día y a cualquier hora. Deslumbra en todos tus eventos.

Remove in seconds any signs of dull and tired skin. Any day, at any time. Glow with a youthful look at any social event.

HIGH EFFICIENCY FOR 48,80€

UNICSMART KIT ANTI-JET-LAG

DÚO AMPOLLAS FLASH ANTI-JET-LAG
ANTI-JET-LAG FLASH AMPOULE DUO



2 AMPOLLAS / 2 AMPOULES (2ML/u)

El dúo más eficaz contra los efectos del jet-lag en la piel.

The most effective duo against the signs of jet-lagged skin.

HIGH EFFICIENCY FOR 12.85€

TRAVEL WITH **UNICSKIN**
www.unicskin.com

Born in New York. 100% Made in Spain.



Salud en la Menopausia

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer en la que desaparece la menstruación y se produce el climaterio, es decir, la transición entre el periodo fértil y la vejez. La mayoría de las mujeres tienen la menopausia entre los 45 y los 55 años, periodo en el que los ovarios van perdiendo su función de forma progresiva provocando la disminución en la producción de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).

Según los resultados del **Estudio sobre las Percepciones y Hábitos de las Españolas durante la Menopausia**, más de un 60% de las mujeres mayores de 45 años están preocupadas por cómo pueden afectarles los cambios físicos y hormonales en esta etapa.

La menopausia como tal se diagnostica después de 12 meses sin menstruación. Pero anteriormente se establece un periodo que puede abarcar de dos a cuatro años llamado premenopausia, durante el cual los ciclos menstruales se acortan y son irregulares, presentando escaso sangrado en ocasiones y, en otras, sangrado abundante.

Aunque la mayoría de las mujeres afrontan este periodo a partir de los 45 años, algunas lo hacen antes de los 40 años, considerándose entonces menopausia precoz. Factores como los antecedentes familiares, el tabaquismo o el sedentarismo parecen estar detrás de estos casos. También se ha relacionado con intervenciones quirúrgicas de ovarios o tratamientos de quimioterapia o radioterapia.



SÍNTOMAS

- Sofocos. Calor repentino que provoca sudores
- Alteraciones del sueño
- Palpitaciones
- Alteraciones del estado de ánimo (decaimiento, irritabilidad, ansiedad...)
- Aumento de la sequedad vaginal
- Cambios en la piel (sequedad, picor y pérdida de elasticidad)
- Dolores de cabeza
- Alteraciones en el pelo (más pelo facial y menos en el cuero cabelludo)
- Pérdida de memoria y de concentración
- Aumento de peso, un promedio de entre 2 y 4 kilos que se acumulan especialmente en la zona del abdomen por la redistribución de la grasa provocada por la bajada de estrógenos.

Haz frente a los síntomas

Alrededor del 15% de las mujeres atraviesan la menopausia sin presentar ninguno de sus síntomas. El resto presentan al menos uno de ellos. Os damos algunos consejos para minimizarlos:

- Para combatir los **sofocos** se recomienda usar prendas elaboradas con fibras naturales como el algodón y utilizar varias “capas” para poder ir prescindiendo de algunas prendas conforme se presenten; evitar la cafeína, el tabaco, el alcohol y las comidas especiadas.
- Para hacer frente a la **subida de peso**, se recomienda vigilar la alimentación, disminuir la ingesta de sal e incrementar la práctica de ejercicio. La actividad física regular ayudará además a prevenir algunas de las secuelas de la menopausia, como la osteoporosis y el incremento del riesgo cardiovascular.
- Para paliar las **alteraciones del sueño**, habituales en la menopausia, es aconsejable seguir una rutina a la hora de ir a dormir, acostándonos a la misma hora y en un ambiente tranquilo. También es aconsejable evitar los excitantes, como alcohol y tabaco, que además de interferir en los patrones de sueño incrementan el riesgo de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- En la menopausia se recomienda también incrementar la cantidad de **agua** que se bebe cada día. Nos ayudará a combatir la sequedad de la piel y mejorará el funcionamiento renal.
- Controla de forma periódica **tensión arterial, colesterol y glucosa** y acude a las revisiones ginecológicas de forma periódica.

- Es importante afrontar esta etapa de la vida con una **actitud positiva** para hacer frente al decaimiento que conlleva la bajada de estrógenos. Dedicate tiempo a ti, a cuidarte y a sentirte bien, tanto por dentro como por fuera.

Consecuencias para la salud

Analizamos algunos de los problemas de salud asociados a la desaparición del ciclo menstrual. Durante su vida fértil la mujer está más protegida que el hombre frente a las enfermedades car-

diovasculares gracias a los estrógenos. Con el cese de la menstruación y la disminución en la producción de estrógenos se pierde esta protección, de modo que el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular se iguala al del hombre.

“
Dedícate tiempo a ti, a cuidarte y a sentirte bien, tanto por dentro como por fuera.

”

Otro de los mayores peligros para la salud de la mujer tras la menopausia es la osteoporosis. La disminución de estrógenos acelera la pérdida de masa ósea. El hueso pierde calcio, se vuelve

más poroso y por ello más frágil, produciéndose más fracturas.

Para prevenir la osteoporosis se recomienda realizar ejercicio de forma regular (al menos caminar a paso rápido tres días por semana durante 30 minutos aunque es recomendable hacerlo a diario, entre media hora y una hora), evitar alcohol y tabaco, y seguir una dieta rica en calcio (entre 800 mg/día a los 40 años y a 1.500 a partir de la menopausia si la mujer no sigue tratamiento hormonal, si fuese así, bastarían con 1.000 mg/día).

TOS Tipos y tratamiento

Inés Lorca Díaz
Farmacia Lorca



La tos es uno de los síntomas más comunes de la gripe y el resfriado, dos de las infecciones de las vías respiratorias altas más frecuentes en invierno. Inés Lorca Díaz, de Farmacia Lorca, nos explica los tipos de tos y algunas de las opciones terapéuticas para aliviar la tos seca y la tos con expectoración.

Revista Sanifarma.- En esta época de frío y bajas temperaturas, ¿cuáles son las infecciones más frecuentes?

Ines Lorca Díaz.- Las bajas temperaturas y el frío de los meses de invierno, predisponen a las infecciones de las vías respiratorias altas. De éstas, las más frecuentes son la gripe y el resfriado. De hecho, según las estadísticas, los adultos presentan una media de 2-4 episodios/año, mientras que los niños pueden llegar a tener hasta 6-8 episodios al año.

R. S.- ¿Cuáles son los síntomas más comunes para estas infecciones?

I. L.- Entre los síntomas más comunes aparecen estornudos, lagrimeo, dolor de cabeza leve, dolores musculares, secreción nasal y tos.

La tos aunque no es grave, es muy molesta, tanto para el que la padece como para los que conviven con el enfermo. La tos se torna más incómoda de noche, cuando nos acostamos y no paramos de toser. Para tratar la tos dependerá del tipo de tos que padezcamos, porque no todas las toses son iguales.

R. S.- ¿Cómo podemos diferenciar los distintos tipos de tos?

I. L.- Según la existencia o no de secreciones, se pueden distinguir, principalmente, dos tipos de tos:

- La **tos seca o irritativa** es aquella en la que no se elimina mucosidad sino que se debe a una irritación de las vías respiratorias altas. Suele estar asociada a una sensación

de cosquilleo en la garganta. Puede estar provocada por alergias, irritación, sobreesfuerzo en la voz, algunas infecciones o factores ambientales como el aire acondicionado.

- La **tos productiva**, conocida también como tos con expectoración o bronquial, es la que se acompaña de moco o flemas, y está provocada por acumulación de mucosidad en las vías respiratorias. En este tipo de tos, no debe inhibirse el reflejo de la tos puesto que se dificultaría la eliminación de secreciones.

R. S.- ¿Cómo aliviamos la tos con expectoración?

I. L.- La hoja de hiedra o *Hedera helix* es un principio activo muy conocido y usado para el tratamiento de la tos por sus efectos espasmolítico y mucolítico (fluidificación del moco).

El extracto de *Hedera helix* L., folium es eficaz y seguro para reducir los síntomas de la infección respiratoria aguda de vías altas. Con dicho principio activo se consigue actuar sobre las causas de la tos y no únicamente sobre el síntoma.

En este sentido, Tusheel, de Laboratorios Heel, es un medicamento compuesto por 30 películas bucodispersables y, cada una de ellas, contiene 16 mg de extracto seco de hojas de hiedra.

Es una forma galénica innovadora que, por su comodidad, ayuda en el cumplimiento del tratamiento. No necesita agua y se disuelve instantáneamente en la lengua. Apto para niños mayores de 2 años.



PARA LA TOS PRODUCTIVA UNA SOLUCIÓN DE PELÍCULA



LIVING THE FUTURE

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico

-Heel
heel.es

1. NOMBRE DEL MEDICAMENTO Tusheel películas bucodispersibles 2. COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA Cada película bucodispersible contiene 16 mg de extracto (como extracto seco) de hoja de Hedera helix L., folium (hiedra) (4-8-1). Disolvente de extracción: etanol 30% (m/m) Para consultar la lista completa de excipientes, ver sección 6.1.3. FORMA FARMACÉUTICA Película bucodispersible Películas bucodispersibles de color verde. 4. DATOS CLÍNICOS 4.1 Indicaciones terapéuticas Tusheel películas bucodispersibles es un medicamento a base de plantas que se utiliza como expectorante en caso de tos productiva. 4.2 Posología y forma de administración Posología: Adultos, pacientes de edad avanzada y adolescentes mayores de 12 años: Una película bucodispersible 3 veces al día (corresponde a una dosis diaria de 48 mg de extracto de hoja de hiedra). Población Pediátrica: Niños de 6 años a 12 años de edad: Una película bucodispersible 3 veces al día (corresponde a una dosis diaria de 48 mg de extracto de hoja de hiedra). Niños entre 2 y 5 años de edad: Una película bucodispersible 2 veces al día (corresponde a una dosis diaria de 32 mg de extracto de hoja de hiedra). Niños menores de 2 años Tusheel películas bucodispersibles está contraindicado en niños menores de 2 años de edad (ver sección 4.3). La tos continuada, persistente o recurrente en niños entre 2 y 4 años de edad requiere un diagnóstico médico antes de iniciar el tratamiento. Pacientes con función renal o hepática disminuida: No se dispone de información farmacocinética del medicamento en estos grupos de pacientes, por lo que no es posible recomendar una dosis. Forma de administración: Sólo por vía oral. Duración del tratamiento: Si los síntomas persisten más de una semana durante la toma de este medicamento, se debe consultar a un médico o farmacéutico. 4.3 Contraindicaciones Hipersensibilidad al principio activo, a plantas de la familia de las Araliaceas o a alguno de los excipientes incluidos en la sección 6.1. La administración de Tusheel películas bucodispersibles en niños menores de 2 años de edad está contraindicada debido al riesgo de agravación de los síntomas respiratorios. 4.4 Advertencias y precauciones especiales de empleo La tos persistente o recurrente en niños entre 2 y 4 años de edad requiere un diagnóstico médico antes de iniciar el tratamiento. En casos de disnea, fiebre o esputos purulentos se debe consultar a un médico o farmacéutico. No se recomienda el uso concomitante con otros antitusivos opiáceos como la codeína o el dextrometorfano sin previa consulta médica. Se recomienda precaución en pacientes con gastritis o úlcera gástrica. Pacientes con insuficiencia renal y/o hepática: No se dispone de información farmacocinética en relación con el uso del medicamento por parte de pacientes con insuficiencia renal o hepática. Advertencia sobre excipientes: El producto terminado no contiene alcohol. 4.5 Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción No se han descrito interacciones. 4.6 Fertilidad, embarazo y lactancia No se ha establecido la seguridad de esta especialidad durante el embarazo y lactancia, en consecuencia, no se recomienda su utilización en estas circunstancias. Embarazo No existe información clínica del uso del medicamento en embarazadas. La seguridad de uso en el embarazo no se ha establecido, a falta de información de seguridad suficiente, no se recomienda su utilización durante el embarazo. Lactancia Se desconoce si los componentes o metabolitos del extracto seco de hojas de hiedra se excretan en la leche materna. No es posible excluir el riesgo para recién nacidos/lactantes. A falta de datos suficientes sobre la seguridad, no se recomienda su utilización durante la lactancia. 4.7 Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas No se han realizado estudios sobre los efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas. 4.8 Reacciones adversas Frecuencia no conocida (no puede estimarse a partir de los datos disponibles): - Se han notificado molestias gastrointestinales como náuseas, vómitos y diarrea. - Se han notificado reacciones alérgicas como urticaria, erupciones cutáneas y disnea. Tabla de reacciones adversas de frecuencia no conocida: Trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea), Trastornos del sistema inmunológico (reacciones alérgicas como: urticaria, erupciones cutáneas y disnea). No se han reportado reacciones adversas graves. Todas las reacciones adversas reportadas fueron consideradas no graves. Notificación de sospechas de reacciones adversas al medicamento tras su autorización. Ello permite una supervisión continuada de la relación beneficio/riesgo del medicamento. Se invita a los profesionales sanitarios a notificar las sospechas de reacciones adversas a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de Medicamentos de Uso Humano: www.notificar.mec.es 4.9 Sobredosis Dosis mayores que las recomendadas puede provocar náuseas, vómitos, diarrea y agitación. Ha sido reportado un caso de un niño de 4 años de edad que desarrolló agresividad y diarrea después de la ingestión accidental de un extracto de hiedra correspondiente a 1,8 g de sustancia vegetal. La ingestión de 1,8 g de sustancia vegetal corresponde aproximadamente a 19 películas de Tusheel. 5. PROPIEDADES FARMACOLÓGICAS 5.1 Propiedades farmacodinámicas Grupo Farmacoterapéutico: Expectorantes, código ATC: R05CA12 El mecanismo de acción es desconocido. 5.2 Propiedades farmacocinéticas No hay datos disponibles. 5.3 Datos preclínicos sobre seguridad Los datos preclínicos son incompletos. Por lo tanto, su valor informativo es limitado. En base a la experiencia de utilización, se ha establecido suficientemente la seguridad del uso en humanos en la posología indicada. Un ensayo de mutagenicidad de Ames no proporciona ningún motivo de preocupación en relación con el preparado a base de plantas. Asimismo, la α -hederina, β -hederina y δ -hederina aisladas de la hoja de hiedra no mostraron ningún potencial mutagénico en el ensayo de Ames, utilizando una cepa de *Salmonella typhimurium* TA 98, con o sin activación S9. No se dispone de estudios de carcinogenicidad ni de toxicidad reproductiva de los preparados de hoja de hiedra. 6. DATOS FARMACÉUTICOS 6.1 Lista de excipientes Pullulan, glicerol, saborizante a zumo de frutas, sacarosa, carmelosa sódica, dióxido de titanio, dioxiflora cuprosódica. 6.2 Incompatibilidades No se han descrito. 6.3 Periodo de validez 3 años 6.4 Precauciones especiales de conservación Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños. No requiere condiciones especiales de conservación. Periodo de validez después de abierto el sobre: uso inmediato. 6.5 Naturaleza y contenido del envase Envases de 30 y 50 películas bucodispersibles. Cada película bucodispersible se encuentra envasada individualmente en un sobre de tereftalato polietileno/aluminio/polietileno. Puede que solamente estén comercializados algunos tamaños de envases. 6.6 Precauciones especiales de eliminación y otras manipulaciones Ninguna especial. La eliminación del medicamento no utilizado y de todos los materiales que hayan estado en contacto con él, se realizará de acuerdo con la normativa local. 7. TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN Laboratorios Heel España, S.A. II Calle Madroño, s/n 28770 Colmenar Viejo (Madrid) Teléfono: 918473910 Fax: 918463614 consulta@heel.es 8. NÚMERO(S) DE AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN 02406 9. FECHA DE LA PRIMERA AUTORIZACIÓN/RENOVACIÓN DE LA AUTORIZACIÓN Septiembre de 2017 10. FECHA DE LA REVISIÓN DE TEXTO

¿Resfriado



o gripe?

El **resfriado** común es la infección más frecuente de las vías respiratorias. Se caracteriza por estornudos, rinorrea, congestión nasal, lagrimeo, irritación nasofaríngea, tos y malestar general. También puede acompañarse de fiebre.

La **gripe** es una infección viral respiratoria, que presenta síntomas no específicos como pueden ser la fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y algunos signos de infección respiratoria alta: tos, congestión nasal...

Tres de cada cuatro españoles asegura que tiene una gripe o un resfriado al menos una vez al año. A pesar de ello, el 10% asegura no distinguir entre los síntomas de la gripe y el resfriado. Os damos algunos consejos para diferenciarlos.

RESFRIADO

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

A diferencia de la gripe, que se manifiesta de forma brusca, los síntomas del resfriado común aparecen poco a poco y esencialmente son: congestión nasal, tos, estornudos, secreción nasal, ojos llorosos, dolor de garganta, malestar

general, cansancio leve y fiebre baja en algunos casos.

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

GRUPE

La **gripe** es una **enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus**. Se presenta habitualmente en forma de epidemia, sobre todo entre los meses de noviembre y marzo.

Los síntomas de la gripe empiezan a manifestarse entre uno y cuatro días después de que el virus entre en nuestro organismo.

El cuadro clínico inicial se manifiesta de forma brusca, mediante fiebre y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, molestias de garganta, malestar general, dolores musculares, pérdida de apetito y tos seca. La fiebre y los dolores musculares suelen durar de 3 a 5 días y la congestión y la falta de energía puede durar hasta 2 semanas.

Puede transmitirse desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de la enfermedad.

Infecciones

Las infecciones, sobre todo de origen vírico, son una de las causas de enfermedad más habituales en la población, sobre todo en invierno, pero pueden aparecer en cualquier época del año.

Frecuentemente, el único tratamiento de las infecciones virales habituales es el sintomático, es decir, reducción de la fiebre, mejoría del estado general y control de la inflamación asociada.

Medicina Biorreguladora



El planteamiento de la **Medicina Biorreguladora** es la "inmunomodulación", disponiendo de una serie de medicamentos de acción biorreguladora indicados para ayudar al organismo a prevenir y tratar con la mayor seguridad y eficacia las posibles infecciones sobre todo de origen vírico, tanto agudas como las infecciones recurrentes crónicas y los síndromes postvirales.

La Medicina Biorreguladora dispone de medicamentos eficaces y seguros para la prevención y el tratamiento del síndrome gripal, los resfriados y para la congestión nasal. Con **principios activos naturales**, su finalidad es mejorar las defensas propias del organismo frente a infecciones, sin efectos secundarios ni interacciones descritas con otros medicamentos, sin efecto rebote, sin habituación y sin producir somnolencia.

EL RINCÓN DEL MAYOR



Sueño

Con la edad los patrones de sueño cambian y es habitual que aparezcan trastornos como el insomnio y otros menos habituales como las apneas de sueño, o el conocido como el síndrome de las piernas inquietas



Pautas que pueden ayudar a las personas mayores a conciliar el sueño

- ✚ Evitar los estimulantes como la **cafeína y el tabaco**.
- ✚ Eliminar las fuentes de **ruido y de luz** que dificulten el sueño.
- ✚ Mantener la habitación en una **temperatura adecuada** (en torno a los 20°).
- ✚ **Evitar la siesta**. Las siestas permiten tener un mejor rendimiento durante el día pero si son demasiado largas pueden provocar que cueste conciliar el sueño durante la noche. En caso de que se necesite realizar un descanso ligero a media tarde se recomienda que la siesta no dure más de 20-30 minutos.
- ✚ Respetar el mismo **horario** a la hora de irse a la cama, tras un momento de relajación y evitando programas de televisión violentos o agresivos.
- ✚ Utilizar **ropa cómoda** (pijama o camisón).
- ✚ Asegurarse de que se cuenta con un **buen colchón** y con una almohada adecuada que se adapte a la zona cervical.
- ✚ Hacer **ejercicio** de forma moderada durante las tardes. El sedentarismo afecta negativamente al descanso.
- ✚ **Cenar ligero**. La sensación de pesadez dificulta el descanso. Se recomienda no tomar alimentos picantes, con grasa o difíciles de digerir a partir de las ocho de la tarde.
- ✚ **Consultar al farmacéutico/a** si alguna de las medicinas que toma pueden alterar el sueño.

“ Según los datos de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, el 32% de las personas mayores de 65 años padece insomnio, frente a una media de entre 8 y 10% de incidencia en la edad adulta.

”

Las personas mayores tienen más problemas para conciliar el sueño y se despiertan con más frecuencia por la noche.

Detrás de esto, además de los cambios en los ciclos de sueño (a más edad menos periodos de sueño profundo), figuran, entre otras razones, la necesidad de levantarse a orinar, ansiedad, incomodidad y dolores ocasionados por enfermedades crónicas como artrosis, artritis, etc.

Con la edad los ritmos circadianos se transforman. El sueño es más ligero, dado que las fases de sueño profundo se acortan. Una persona de edad avanzada suele despertarse una media de cuatro veces en el transcurso de la noche. Cada vez que lo hacen inician el ciclo del sueño.

Las personas mayores habitualmente tienen somnolencia al atardecer-anochecer, por lo que suelen acostarse pronto y se despiertan temprano, presentando dificultad para volver a dormirse de nuevo.

El insomnio es el trastorno más frecuente en las personas mayores. Según los datos de Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, el 32% de las personas mayores de 65 años lo padece (frente a una media de entre el 8 y 10% en la población adulta).

El tiempo total de sueño también suele disminuir con el paso de los años (acortándose a entre 6 y 7 horas de media).

Determinados medicamentos dificultan el descanso porque alteran la secreción de melatonina (hormona que interviene en la regulación del sueño), o provocan un aumento de las ganas de orinar o generan un mayor estado de alerta.

Entre estas medicaciones figuran anti-depresivos, corticoesteroides y algunos tratamientos de la hipertensión, entre otros fármacos.

Es importante consultar con el médico o el farmacéutico si alguna de las medicinas que toma regularmente pueden provocar insomnio.

I



**fitty
dent**[®]

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

Fijación **todo el día**

12h



Tecnología y Cosmética ALIADAS

Sensores para realizar el diagnóstico de la piel y el cabello, tecnología LED, terapias sónicas... La tecnología y los avances científicos han impulsado la innovación en el mundo de la cosmética, que avanza inexorablemente hacia la personalización como llave de la eficacia.

IOMA es una de las firmas que ha apostado por llevar las principales innovaciones científicas al campo de la cosmética, con un objetivo claro: la personalización.

Un ejemplo muy claro es **IOMA Youth Booster**, que incorpora tecnología MEMS, utilizada por la NASA. Se trata de un sistema microeléctrico que, a través de un sensor, detecta el nivel de hidratación de la piel y que fue utilizado por la NASA en la nave Curiosity para intentar detectar la posible existencia de agua en Marte.

IOMA ha aplicado esta tecnología en Youth Booster, el primer cosmético anti-envejecimiento que permite realizar un autodiagnóstico de la hidratación de la piel. Por la mañana, en la piel limpia y seca, se coloca el sensor en la mejilla durante 3 segundos y una luz LED se enciende tras la medición, indicando el nivel de hidratación en función del nº de LEDs y señalando así el número de aplicaciones de producto necesarias en cada caso.

Otro de los últimos y más significativos lanzamientos de la firma es IOMA In Lab, una hazaña tecnológica que lleva la personalización a nivel más alto, permitiendo confeccionar una crema para cada persona a partir de más de 40.257 fórmulas posibles. Porque ya lo dice el

fundador y CEO de IOMA, Jean Michel Karan, "en belleza, como en medicina, la diferencia se resume en una palabra: personalización".



UNICSKIN

Belleza y eficiencia made in Spain

Otra de las firmas que ha apostado firmemente por trasladar la innovación tecnológica a la cosmética es UNICSKIN. Entre sus propuestas más innovadoras la máscara UnicLed Korean Mask, que ofrece la alta tecnología LED coreana con unas opciones de personalización únicas. Hasta 7 colores para 7 necesidades dérmicas diferentes:

- **Luz roja antiedad.** Ayuda a reducir las arrugas y líneas de expresión
- **Luz verde antimanchas.** Ayuda a eliminar las manchas oscuras de la piel
- **Luz azul imperfecciones.** Destruye la bacteria causante del acné
- **Luz amarilla linfo-tensora.** Ayuda a reafirmar y a reducir el enrojecimiento y la irritación
- **Luz azul celeste energía.** Relaja, energiza y calma
- **Luz violeta détox cicatrizante.** Ayuda a la cicatrización de heridas, y reduce el acné
- **Luz blanca rejuvenecimiento.** Ayuda a atenuar las líneas de expresión, regenera la piel envejecida, y mejora la flacidez



UnicThermo Sonic 2.0

Otra de las propuestas de UNICSKIN que aunan eficacia y tecnología es UnicThermo Sonic 2.0, un cepillo facial inteligente que aplica 2 innovadoras tecnologías (Tecnología Sónica con Calor + Tecnología Sónica intermitente/vibratoria) para lograr un rostro más suave, liso y radiante desde la primera sesión.

El cepillo permite realizar tres funciones:

- **Limpieza profunda de la piel, anti-polución y anti-acné.** mediante una suave exfoliación apta para todo tipo de pieles (incluso las más sensibles), minimizando los poros y eliminando las bacterias causantes del acné.
- **Tratamiento antiedad para pieles maduras.** Mejora notablemente la elasticidad de la piel y minimiza las arrugas, dejando la piel más lisa, suave y aterciopelada.
- **Tratamiento específico antiedad para los ojos (arrugas, bolsas y ojeras) y los labios.** La combinación del calor con las 10.000 pulsaciones por minuto fa-



vorece el drenaje linfático de la zona (tratamiento de ojeras), y reduce notablemente las bolsas y las líneas de expresión.

La forma de usar este cepillo facial es sencilla. Primero se desmaquilla la piel, se aplica la espuma limpiadora, y se elige la velocidad (de 1 a 3 para pieles hipersensibles, de 4 a 6 para pieles normales y 7 para pieles maduras),

Para obtener un resultado extra se puede aplicar por las mañanas con el serum de forma que permita fijar después el maquillaje y prolongar sus resultados a lo largo del día.

El cepillo tiene un formato alargado y ergonómico, que permite llegar fácilmente a todos los rincones del rostro, especialmente diseñado para la Zona T (indicado para pieles acnéicas o con imperfecciones). Cuenta además con filamentos especiales de silicona que permiten adaptarse a los distintos tipos de piel (secas, normales y grasas).

Su cabezal está hecho a base de silicona higiénica no porosa de grado médico y se trata de un material antibacteriano que cuenta con los certificados CE y FDA que acreditan su seguridad.

Buenos propósitos

Comienza el año y los buenos propósitos para cuidarnos, tanto por dentro como por fuera. Os damos algunas recomendaciones para renovar y cuidar vuestra piel y vuestro pelo en 2019. Algunas de ellas, importantes novedades de las principales firmas con las que trabajamos y otros productos destacados por su eficacia.



VARITA STICK SUBLIME 2 EN 1 DE IOMA

Trata y borra en un solo producto. Arrugas en la frente, patas de gallo y surco nasogeniano. Desde la arruga de expresión a la arruga más profunda.

Los equipos I+D de IOMA han desarrollado un lápiz 2 en 1, práctico y portátil, para usarlo en cualquier momento del día.

Doble acción, dos fórmulas, dos aplicadores:

1. Roll-on, para afrontar la fórmula anti arrugas, activa y con efecto a largo plazo

2. Aplicador de silicona blanda para borrar las arrugas, efecto borrador visible inmediato.



QUEEN BEE CREMA ANTIENVEJECIMIENTO DE APIVITA

Combate los múltiples signos del envejecimiento. Crema de tratamiento diario para piel seca nutre la piel, gracias a su textura aterciopelada, restaurando su elasticidad

Efecto lifting - Reduce las arrugas - Reafirma - Unifica el tono de la piel - Ilumina - Hidrata
APIVITA ha logrado vehicular los poderosos ingredientes de la jalea real, el alimento más completo de la naturaleza, a las capas más profundas de la epidermis. Encapsulada en liposomas y recubierta de fosfolípidos, la jalea real se transfiere y difunde conservando sus elementos nutritivos (aminoácidos, vitaminas, azúcares y ácidos grasos) y rejuveneciendo, de esta manera la piel desde el interior.

SUPREME RENEWAL DETOX GEL CREMA Y MASCARILLA SUPREME RENEWAL DETOX DE SENSILIS

El **gel crema** es un tratamiento regenerador y detoxificante formulado con activos cuidadosamente seleccionados por su acción protectora de las células madre cutáneas, así como por su poder reparador, hidratante y calmante. Combate intensamente los signos del paso del tiempo y devuelve a la piel un aspecto más joven y saludable. Su ligera textura gel-crema aporta frescor y confort inmediatos

Mascarilla de textura mousse suave y cremosa, especialmente formulada con una mezcla de aceites vegetales naturales que le confieren propiedades regeneradoras, detoxificantes e hidratantes. Gracias a su excelente poder emoliente, suaviza y calma incluso las pieles más irritadas dejándolas suaves y acondicionadas.



COSMÉTICA



UNICLED KOREAN MASK DE UNICSKIN

Premio TELVA Belleza 2018. Terapia lumínica LED idónea para potenciar, aún más, los efectos de las fórmulas dermocosméticas concentradas de UNICSKIN. Alta tecnología LED coreana con opciones de personalización únicas. 7 colores para 7 necesidades dérmicas:

- Luz roja antiedad. Ayuda a reducir las arrugas y líneas de expresión.
- Luz verde antimanchas. Ayuda a eliminar las manchas oscuras de la piel.
- Luz azul imperfecciones. Destruye la bacteria causante del acné.
- Luz amarilla linfo-tensora. Ayuda a reafirmar y a reducir el enrojecimiento y la irritación.
- Luz azul celeste energía. Relaja, energiza y calma.
- Luz violeta detox cicatrizante. Ayuda a la cicatrización de heridas, y reduce el acné.
- Luz blanca rejuvenecimiento. Ayuda a atenuar las líneas de expresión, regenera la piel envejecida, y mejora la flacidez.



SERUM UNICLUMINOSITY 3.0 DE UNICSKIN

Potente acción antioxidante, anti-radicales libres y regenerante de la piel. Acción despigmentante, reduce visiblemente las manchas en la piel. Difumina cicatrices y marcas y elimina pequeños granitos e imperfecciones. Concentrado de Vitaminas C, E y F, con Proteoglicanos y Células Madre procedentes del tallo del Naranja. Para todo tipo de pieles apagadas.

CAPILAR

CHAMPÚ Y MASCARILLA PHYTOJOBA DE PHYTO

PHYTOJOBA es la gama de tratamientos hidratantes de PHYTO que devuelve la suavidad y el brillo al cabello seco, sin apelmazarlo.

Leche De Jojoba

Como resultado de una emulsión de aceite de jojoba, agua y ácido hialurónico, la leche de jojoba refuerza la película hidrolipídica para limitar la evaporación del agua. Más ligero que el aceite, penetra rápidamente en la fibra capilar para hidratarla perfectamente

Extracción de malva

Un poderoso agente humectante, es reconocido por su alto contenido de polisacáridos que se hinchan al entrar en contacto con el agua hasta formar un gel invisible que mantiene la hidratación en el corazón de la fibra.



BÁLSAMO DERMOCAPILAR DE TRICOBELL

Crema balsámica específica para combatir la caspa seca o grasa y cualquier tipo de dermatitis (dermatitis seborreica nerviosa, alérgica y de contacto).

Controla la excesiva descamación del cuero cabelludo y elimina los picores asociados desde el primer día de uso. Disuelve las partículas de la caspa y los trozos de piel de la dermatitis por ósmosis y no por arrastre. Utilizar un mínimo de dos o tres veces en semana. Aplicar después del lavado con el champú, sobre el cabello húmedo y masajear por todo el cuero cabelludo, incidiendo especialmente en las zonas más afectadas por la descamación. Posteriormente dejar actuar de 3 a 5 minutos y aclarar a continuación con abundante agua tibia o fría.

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^a 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^a José 948 546 284  
Espoz y Mina, 1


ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009 
Burundabide, 3

EULATE

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

FUNES

Cantó Martínez, M^a 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^a J. Garralda-B. Fernández de Aguirre 948 136 783 
Joaquín Beunza, 39

Farmacia Heras 948 234 079  
Pico de Ori, 8

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

ZARAUZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo 943 134 019
Zigordia, 17


LA RIOJA**ARNEDO**

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

CALAHORRA

Seminario Echeverría, M^a Ángeles 941 147 401
C/ José M^a 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 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.



Jairo Manceñido Castro

FARMACIA OLLOQUI LARUMBE

Pedro Ardanaz, 8, Pamplona



Amalia Lasarte Goya

FARMACIA LASARTE

Leguía, 31. Bera (NAVARRA)

... **Marisa González (62 años):**

Cada año subo tres kilos de peso tras las Navidades. ¿Qué puedo hacer para bajarlos y volver a mi peso lo antes posible?

R.- Aunque nos cuidemos, es prácticamente inevitable ganar algo de peso en Navidad; sin embargo, es relativamente sencillo perder el peso ganado cuidando un poquito más la alimentación, evitando los dulces y controlando las cantidades (el truco de comer con plato de postre en lugar de con plato llano suele ser efectivo).

Otra de las recomendaciones a tener en cuenta es beber mucha agua, ingerir alimentos con mucha fibra (en Navarra tenemos la suerte de disfrutar de una enorme variedad de verduras, lo que hace que la dieta sea más "entretenida"), carnes magras y pescados a la plancha.

Por supuesto, hacer ejercicio es algo que si ya el resto del año es necesario, en estas fechas es esencial para quitarnos esos kilillos que hemos cogido.

Además, hay productos realmente eficaces para ayudarnos a perder peso y que hacen que la dieta sea más efectiva y llevadera: drenantes para eliminar líquidos de una forma natural, Lipodrevit Complex®, por ejemplo; saciantes que además por su alto contenido en fibra ayudan a ir al baño de forma regular, como el Saciaplen®, o quemagrasas como el Lipoless®, que realmente funcionan muy bien acelerando la combustión de la grasa acumulada.

... **Javier Azcona (55 años):**

Entre mis propósitos para el 2019 está dejar de fumar. ¿Qué ayudas existen hoy en día desde la Oficina de Farmacia?

R.- La dependencia del consumo de tabaco es uno de los problemas de salud más importantes del mundo occidental, siendo la primera causa de muerte prevenible. Según la Organización Mundial de la Salud las medidas integrales de lucha contra el tabaco, entre otras los programas de ayuda a quienes quieran dejar de fumar, son eficaces para reducir el consumo del tabaco y, en consecuencia, disminuir la mortalidad y la morbilidad atribuibles a éste. Este organismo considera el tabaquismo una epidemia.

El **Programa de Ayuda a dejar de Fumar (PAF) de Gobierno de Navarra** ahora contempla la posibilidad de que el paciente pueda elegir a la Oficina de Farmacia para organizar su plan de seguimiento individual. Cuando en la farmacia se presenta un fumador con el deseo de abandonar el hábito, como es su caso, se le informará sobre la posibilidad de acceder a la prestación de fármacos para la deshabitación tabáquica y se le derivará a su Centro de Salud. Una vez reciba la prescripción correspondiente podrá elegir a la Oficina de Farmacia para realizar el seguimiento individualizado.

Este seguimiento consistirá en una serie de visitas, tanto de preparación como de seguimiento y mantenimiento, en las que se ofrecerá una intervención completa tanto en información farmacológica, apoyo, motivación, refuerzo positivo, recaídas, etc...

PHYTO

EL PODER VEGETAL



¡HA LLEGADO EL
MOMENTO DE
ACABAR CON EL
CABELLO SECO!

PHYTO JOBA

Rutina de tratamientos hidratantes
para cabello seco



Los síntomas de la gripe tienen los días contados.

Estés

donde

estés.

Combátelos.



Nuevo

A partir de 14 años.

 **cinfa**
Nos mueve la vida

Fiebre, Congestión, Secreción nasal y Dolor.

*Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento.



Lea las instrucciones



de este medicamento y



consulte al farmacéutico