

Sanifarma

farmacias a tu servicio

JULIO 2019



9900001603228

14



Verano

***Cremas de
protección solar***

Pregunta a tu
farmacéutico/a

4

***Cuidados en el
embarazo***

Entrevista a Sara Rosell,
matrona del CHN

9

***El Rincón
del Mayor***

Recomendaciones
saludables en verano

13

***M/C Made
with Care***

Nueva firma cosmética
en tu farmacia

15

PHYTO

EL PODER VEGETAL



¿CABELLO ASFIXIADO?
¡SÚMATE AL DETOX
DEL CABELLO!

PHYTO DETOX

Rutina de tratamientos para el cuero
cabelludo y el cabello contaminados.



ÍNDICE

FOTOPROTECCIÓN
Asesoramiento profesional

4

MEDICACIÓN EN EL EMBARAZO
Aspectos a tener en cuenta

7

ENTREVISTA A SARA ROSELL
Matrona del CHN

9

CISTITIS
Prevención con probióticos

12

EL RINCÓN DEL MAYOR
Cuidados de verano

13

M/C MADE WITH CARE
Nueva firma en tu farmacia

15



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

Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Asun Martín Sedano
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Hemos querido abordar en este número de verano dos de las cuestiones de actualidad que han suscitado numerosas consultas en los últimos días. Por un lado, el debate generado tras el informe de la OCU sobre cremas de protección solar y, por el otro, los informes que cuestionan la seguridad de algunos medicamentos, como el paracetamol, durante el embarazo.

Nuestra postura en este sentido es clara. El/la farmacéutico/a, por su formación y como profesional sanitario más próximo a la población, es uno de los agentes acreditados para informar y asesorar tanto sobre fotoprotección como sobre todas aquellas cuestiones relacionadas con la medicación (posibles interacciones, efectos secundarios, etc.).

En las Farmacias SANIFARMA estamos comprometidos con la formación continua y trabajamos cada día para actualizar nuestros conocimientos profesionales y estar al tanto de todas las novedades en el campo de la salud, el bienestar y la dermocosmética. Incluidos los estudios que aportan y acreditan la eficacia de los productos que recomendamos.

Además de estas cuestiones tan unidas a la actualidad, en este número abordamos otros temas, como los cuidados específicos para las personas mayores en verano ante las altas temperaturas y la entrevista a Sara Rosell, matrona del CHN, que responde a algunas de las dudas más frecuentes durante el embarazo.

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



Fotoprotección

Después de la polémica suscitada tras el último informe de la OCU sobre cremas solares, se ha abierto el debate sobre la fiabilidad y la credibilidad de este tipo de estudios. Desde Sanifarma siempre defendemos que el/la farmacéutico/a, como profesional sanitario más próximo, es el más indicado para asesorar a la población sobre protección solar y las soluciones más adecuadas en cada caso.

El último informe de la **Organización de Consumidores y Usuarios** sobre cremas de protección solar SPF 50+ puso el punto de mira en algunas cremas que, según la OCU, ofrecían una protección menor que la que aseguraban.

La polémica estaba servida. Los laboratorios no tardaron en responder, presentando varios estudios (hasta 5 en el caso de ISDIN, elaborados por entidades de certificación de primer nivel como AMA Laboratories, Helioscience, Complife Group y HelioScreen). Dichos estudios contradecían las conclusiones del informe de la asociación de consumidores y supusieron un intercambio de comunicaciones y notas de prensa.

No podemos dejar de recordar otras polémicas pasadas en torno a este tipo de informes (cremas de bajo coste a las que se les atribuyen propiedades espectaculares incluidas).

Fuentes fiables en esta materia, recuerdan que la regulación de la Unión Europea es una de las más estrictas a nivel internacional. En España, la encargada de evaluar los estudios sobre la eficacia y seguridad de las cremas de fotoprotección es la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPs)**. De esta forma se garantiza que los niveles de fotoprotección real corresponden a los que cada laboratorio indica en el etiquetado de sus productos.

Asesoramiento profesional

Desde Sanifarma siempre apostamos por el asesoramiento profesional como la mejor garantía a la hora de elegir una crema de protección solar.

El/la farmacéutico/a te informará no sólo de la forma adecuada de aplicar el producto, sino también de las diferentes alternativas en función de tu fototipo, edad, hábitos, etc. ofreciéndote siempre varias alternativas para que, en último lugar, seas tú quien elija el producto con toda la información en la mano.

El asesoramiento profesional es la mejor garantía a la hora de elegir una crema de protección solar. Tu farmacéutico/a te informará sobre la forma de aplicar el producto y de las diferentes alternativas en función de tu edad, fototipo, hábitos, etc.

Repasamos algunas de las dudas más frecuentes en torno a la fotoprotección.

* FILTROS FÍSICOS Y QUÍMICOS

En el mercado existe una amplia gama de fotoprotectores que combinan filtros de protección solar físicos y químicos.

La principal diferencia entre ambos es que mientras que los filtros químicos provienen de moléculas de síntesis, que actúan cuando son absorbidos por la piel, los filtros físicos están hechos a base de minerales, que actúan a modo de pantalla reflejando la radiación.

Los filtros físicos están recomendados en niños pequeños, teniendo siempre muy presente que hay que evitar la exposición solar prolongada en la medida de lo posible.

Los filtros físicos son más espesos y dejan la piel con un aspecto blanquecino, mientras que los químicos son más agradables y fáciles de aplicar, aunque al ser absorbidos por la piel, pueden provocar alergias y reacciones.

* WATERPROOF O WATER RESISTANT

A la hora de comprar una crema de protección solar uno de los aspectos que tenemos presentes, sobre todo en el caso de los niños, es si mantiene su efecto en el agua.

Las cremas "water resistant" indican una protección menor en el agua que las "waterproof". Así, mientras que las primeras mantienen su nivel original de protección después de 40 minutos de inmersión en el agua, las "waterproof" lo hacen durante 80 minutos.

No hay que olvidar que en ambos casos, es recomendable repetir la aplicación de la crema tras el baño.



* FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR

El factor de protección solar o SPF **está regulado en Europa por el método COLIPA**, que califica los fotoprotectores en varios tipos (ver tabla abajo).

Es recomendable utilizar al menos un **SPF 30 en las primeras exposiciones**, y aumentar el SPF en pieles claras, en niños y durante la práctica de deportes acuáticos o de montaña.

Por otra parte, el método COLIPA asigna también un sello UVA a las cremas cuya capacidad de protección frente a los UVA es al menos un tercio de la capacidad protectora de los UVB.

INTENSIDAD SOLAR	FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR
BAJO ☀	SPF 2, 4 y 6
MEDIO ☀☀	SPF 8, 10 y 12
ALTO ☀☀☀	SPF 15, 20 y 25
MUY ALTO ☀☀☀☀	SPF 30, 40 y 50
ULTRA ☀☀☀☀☀	SPF 50+

* ALERGIA AL SOL

La conocida como “alergia al sol” está mayoritariamente producida por perfumes, medicamentos y filtros solares, que sensibilizan la piel a los efectos del sol. Según explican desde la **Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC)**, realmente no se trata de una alergia sino que el término “alergia al sol” engloba a las reacciones alérgicas que requieren de la exposición al sol para su aparición.

Entre los medicamentos causantes de esta fotosensibilidad destacan los antiinflamatorios no esteroideos, tanto en crema como administrados por vía oral. Otros grupos de medicamentos a tener en cuenta son antibióticos, antihistamínicos, tranquilizantes, diuréticos...

La mejor forma de prevenir la alergia al sol es disminuir la exposición incontrolada y en lo posible evitar sustancias fotosensibilizantes como medicamentos tópicos, perfumes o cremas solares de calidad insuficiente.

Los principales síntomas de la alergia al sol son:

- enrojecimiento
- picazón o dolor
- descamación, costras, sangrado...
- bultos pequeños que pueden convertirse en manchas elevadas
- ampollas o ronchas

Entre las reacciones inmediatas más frecuentes figuran la urticaria solar y la erupción solar polimorfa. La primera se caracteriza porque aparece a los pocos minutos de la exposición al sol y se manifiesta con picor, eritema y ronchas, que pueden permanecer entre unos minutos y un par de horas pero que luego desaparecen.

Si la superficie afectada es muy extensa puede estar asociada también a dolor de cabeza, malestar, náuseas y dificultad respiratoria.

Por su parte, la erupción solar polimorfa se caracteriza por la aparición de una erupción cutánea que se localiza sobre todo en la cara, escote, antebrazos y zona anterior de las piernas y que puede durar varios días hasta su desaparición. Aparece en las primeras exposiciones solares y mejora una vez que después de varias exposiciones la piel se broncea.

En estos casos se recomienda realizar exposiciones cortas y progresivas y recurrir a un factor de protección solar alto (50+).

Además, es importante tener en cuenta que la dermatitis y otras enfermedades de la piel pueden aumentar el riesgo de sufrir alergia al sol.

CONSEJOS

- + Evita la **exposición al sol** en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- + Aplica la crema de protección solar **antes de la exposición** y de forma abundante. Recuerda reponer la crema tras el baño o pasadas dos horas desde su aplicación.
- + Aunque el día esté nublado, recuerda que las nubes sólo bloquean el 10% de los rayos UVA. **¡Aplicarte la crema de protección solar igualmente!**
- + Utiliza **gafas de sol homologadas**, con certificado de garantía, marcado CE y recomendaciones de uso.
- + Elige el factor de protección solar más adecuado a **tu edad y fototipo**. Tu farmacéutico/a te asesorará sobre las diferentes opciones disponibles.
- + Usa prendas ligeras y de colores claros. Lleva un **gorro o un sombrero** para proteger tu cabeza. Te ayudará también a combatir los efectos del envejecimiento prematuro sobre tu piel y la aparición de manchas.
- + Si estás tomando alguna medicación **consulta a tu farmacéutico**. Algunos medicamentos producen fotosensibilidad produciendo reacciones alérgicas en la piel.
- + **Revisa la caducidad** y modo de conservación de las cremas para garantizar su efectividad. El uso recomendado una vez abiertas suele estar en torno a los 12 meses.
- + Además de esto debes asegurarte de que la crema se ha mantenido en las condiciones adecuadas (no exposición excesiva al calor, al sol o al frío, en un espacio seco y con una temperatura estable, en torno a los 20°). Si a pesar de esto, observas que al abrir la crema huele mal o la textura es muy líquida, tirla a la basura porque probablemente los filtros solares hayan perdido su estabilidad y con ella su capacidad de protección frente a los efectos nocivos del sol.

Medicación en el embarazo

El 40% de las españolas tienen dudas sobre medicación durante el embarazo. Los últimos estudios publicados no han servido para despejarlas sino que han reabierto el debate cuestionando la seguridad de tomar fármacos como el paracetamol, que hasta ahora se consideraba seguro.

Los resultados de un reciente editorial publicado en el "**British Journal of Clinical Pharmacology**", en el que se cuestionaba la seguridad de cualquier medicamento en el embarazo, han reabierto el debate.

El editorial apuntaba que no existe el riesgo cero con ningún medicamento, incluido el paracetamol, que se ha venido recomendando como alternativa segura para el tratamiento del dolor durante la gestación.

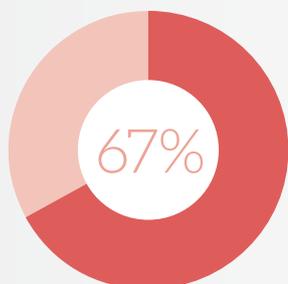
En este sentido, el Ministerio de Sanidad, a través de la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS)**, ha cambiado recientemente las recomendaciones de uso de paracetamol durante el embarazo.

La nueva información de seguridad se incorporará a las fichas técnicas y los prospectos de los medicamentos que contienen el principio activo.

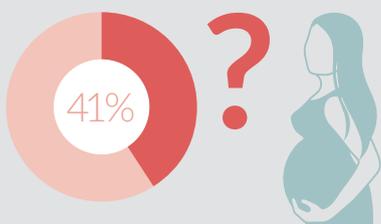
En una de sus últimas evaluaciones, la AEMPS ha estudiado la exposición al paracetamol en el embarazo y su posible relación con determinados trastornos.

En sus conclusiones no evidencian una asociación entre el uso prenatal de paracetamol y el impacto en el aparato urogenital o alteraciones del neurodesarrollo del niño expuesto intraútero. Sanidad ha concluido tras el análisis que «si se considera clínicamente necesario», el paracetamol puede emplearse en el embarazo. No obstante, se recomienda utilizarlo a la dosis mínima eficaz y durante el menor tiempo posible.

ESPAÑOLAS QUE TOMAN ALGÚN MEDICAMENTO EN EL EMBARAZO



Tienen dudas de cómo tomarlos



PRODUCTOS FARMACÉUTICOS MÁS CONSUMIDOS DURANTE EL EMBARAZO

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

67,8%

TRATAMIENTOS COSMÉTICOS

51,7%

FOTOPROTECTORES

20,4%

HIGIENE ÍNTIMA

17,3%

GELES PARA PIERNAS CANSADAS

13,6%

LAS CIFRAS

Según los datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, alrededor del 86% de las mujeres embarazadas toman algún medicamento en el transcurso de la gestación.

El 5% de los casos corresponden a mujeres que ya tomaban previamente una medicación para el tratamiento de una enfermedad o patología crónica. Los expertos señalan que el aumento de la edad media de la maternidad es una de las causas que explican esta incidencia.

Desde la **Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)**, hacen una llamada para que, una vez conocido el embarazo, se proceda a revisar la medicación de la embarazada para evitar posibles problemas de seguridad tanto para la salud de la madre como para la del feto.

Desde SEFAP insisten en que en el caso de tener que utilizar medicamentos en el embarazo siempre es necesario valorar la información y la evidencia existente sobre el fármaco prescrito, individualizando en cada caso el beneficio/riesgo.

Asimismo, recomiendan planificar la concepción para contar con asesoramiento médico previo para, en el caso de ser posible, modificar el tratamiento pautado antes del embarazo y permitir así una mejor evaluación y un mejor control de su efectividad y de su eficacia.

Según los datos de la OMS alrededor del 5% de las malformaciones se producen por el uso indebido de fármacos. Especialmente en las etapas cruciales del embarazo, como la primera semana de gestación o el período de formación de los órganos vitales del feto, que se produce a lo largo de los dos primeros meses de embarazo.

STOP AUTOMEDICACIÓN

El 41% de las españolas tienen dudas sobre medicación durante el embarazo. Así se desprende del **VIII Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las mujeres españolas durante el embarazo**.

Desde la **Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)** advierten que hay que evitar la automedicación ya que muchos medicamentos pueden poner en riesgo la salud del feto. A pesar de esto, insisten en que existen fármacos indicados para esta etapa, algunos de ellos dirigidos a combatir las molestias del embarazo (combatir las náuseas, por ejemplo).

El estudio de Cinfa pone de manifiesto que dos de cada tres mujeres tienen que tomar algún tipo de fármaco a lo largo del embarazo. Además, al margen de la medicación, casi nueve de cada diez utilizan algún otro producto farmacéutico en este período. Los más demandados son los complementos nutricionales específicos, como el ácido fólico o los polivitamínicos (67,8%), los tratamientos cosméticos, hidratantes y antiestrías (51,7%) y los fotoprotectores (20,4%), seguidos de los productos de higiene íntima (17,3%) y los geles para piernas cansadas (13,6%).

* Datos obtenidos del "VIII Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las mujeres españolas durante el embarazo".

EMBARAZO

Resuelve tus dudas



No hay que esperar X horas antes de ir al hospital desde que empiezan las contracciones. Cada mujer es diferente, tiene que escuchar a su cuerpo



Sara Rosell Ugalde



SARA ROSELL UGALDE

Matrona del Centro de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (Cassyr) de Burlada del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN)

El control del peso, la alimentación, cuál es el momento en el que hay que ir al hospital y qué llevar... Muchas embarazadas acuden a la farmacia para aclarar sus dudas. Hemos querido resolver algunas de ellas con Sara Rosell, matrona del CHN.

Revista Sanifarma.- ¿Que hay de cierto en eso de que en el embarazo "hay que comer por dos"? ¿Cuánto peso es recomendable ganar?

Sara Rosell Ugalde- No, no es cierto que haya que comer por dos. La alimentación durante el embarazo debe administrar todos los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades madre-hijo.

Las necesidades energéticas se incrementan a lo largo de la gestación. Se estima que son necesarias 200-300 Kilocalorías diarias más, sobre todo a partir del segundo trimestre.

La alimentación en el embarazo debe ser variada y equilibrada, es decir, tiene que aportar todos los nutrientes necesarios.

El peso que se debe ganar en el embarazo depende de la relación entre peso y altura que se tenga previamente (el índice de masa corporal o IMC). Las mujeres delgadas pueden ganar entre 12 y 18 kilogramos; las mujeres con normopeso entre 12 y 16, y las mujeres con sobrepeso entre 7 y 11.

En aquellas mujeres con obesidad moderada se recomienda que el peso máximo que ganen esté alrededor de los 7 kilogramos.

R. S.- ¿Qué alimentos es mejor evitar?

S.R.U.- Es importante lavar adecuadamente las frutas y hortalizas que se consuman crudas, evitar comer carne cruda o poco cocinada y lavarse bien las manos y utensilios de cocina tras el contacto con la misma.

Los embutidos y fiambres sólo deben consumirse fritos o cocinados. Es conveniente emplear guantes o lavarse bien las manos si se está en contacto con la tierra en la huerta o jardín...

También hay que evitar consumir lácteos y derivados si no están elaborados con leche pasteurizada. Tampoco patés y carnes para untar refrigerados (ocasionalmente en pequeñas cantidades se puede consumir pate en lata). No consumir pescados ahumados refrigerados. Evitar consumir pescados grandes como el lucio, pez espada, atún rojo (pueden estar contaminados de metales pesados).



R. S.- ¿Se puede hacer deporte? ¿Cuáles son los más recomendados?

S. R. U.- Es aconsejable realizar actividad física aeróbica diaria o al menos 5 días a la semana, entre 30 y 90 minutos.

Las actividades deportivas más recomendadas en el embarazo son caminar, nadar, hacer bicicleta estática, elíptica o apuntarse a grupos de actividades dirigidas para embarazadas, como Pilates, Yoga prenatal, gimnasia en el agua o programas específicos para el embarazo.

R. S.- En verano... ¿Qué cuidados especiales hay que tener en cuenta con las altas temperaturas? ¿Cómo prevenir la hinchazón de piernas/tobillos?

S. R. U.- Es conveniente hidratarse de forma adecuada. Se recomienda llevar siempre encima la botella de agua y seguir una dieta rica en frutas y verduras.

Con las altas temperaturas, es aconsejable llevar ropa ligera, de algodón o tejidos que sean transpirables. Evitar la exposición directa al sol sobretodo en las horas centrales del día y usar una crema de protección solar de factor alto.

El embarazo produce un aumento de melanina que puede provocar manchas, en especial en la cara (por ello está muy bien cubrir la cara con un gorro de ala ancha).

Para prevenir la hinchazón de piernas es conveniente salir a caminar a diario (sobretodo al amanecer y atardecer para evitar el

calor), descansar con los pies el alto, terminar la ducha con un chorro de agua fresca y hacer masaje de abajo arriba con hidratante.

Las medias de compresión intermedia favorecen el retorno venoso y previenen además la aparición de varices. Es conveniente evitar prendas ajustadas, estar mucho tiempo de pie en la misma postura y el sedentarismo.

También hay que utilizar un calzado apropiado (evitar el tacón excesivo y el calzado muy plano).

R. S.- Muchas embarazadas encuentran dificultades para conciliar el sueño, sobre todo en la recta final del embarazo. ¿Qué les recomendarías?

S. R. U.- Al final del embarazo se puede llegar a estar muy incómoda. No se encuentra postura en la cama por lumbalgias, reflujo, nos despiertan las ganas de orinar, los movimientos fetales... Al final, lo importante es descansar.

Los cojines de lactancia nos ayudan a encontrar posturas más agradables y, aunque los libros digan que los bebés se oxigenan mejor en decúbito lateral izquierdo, lo importante es escuchar a nuestro cuerpo y buscar la postura más confortable posible.

R. S.- ¿Cómo se puede preparar el parto?

S. R. U.- Para prepararse para el parto es aconsejable acudir a las clases de preparación maternal de los Centros de Atención a la Salud Sexual y a la Reproducción (CASSYR) o grupos im-

partidos por matronas. También se recomienda leer libros de expertos en embarazo, parto y crianza.

En aquellas mujeres que van a tener su primer bebé es importante realizar masajes perineales y seguir con la práctica de ejercicio físico mientras sea posible hasta el parto.

R. S.- ¿Cuándo se debe acudir al hospital?

S. R. U.- Al hospital hay que acudir cuando se tenga dinámica uterina dolorosa, que no cede, que va cogiendo ritmo y que cada vez es más intensa...

A mí no me gusta decir que hay que esperar X horas o que cuando las contracciones sean cada X minutos porque el cuerpo de cada mujer es un mundo. Cuando una mujer está de parto lo sabe. Las contracciones se van haciendo más intensas, el cuerpo nos pide movimiento, agua caliente... y cuando vemos que en casa ya no estamos cómodas es el momento de ir al hospital.

También hay que ir si se rompe la bolsa de las aguas. Sin prisa si son transparentes y el estreptococo (cultivo vagino rectal que se toma en la semana 36) es negativo y con más prontitud si no son transparentes o el cultivo es positivo (dado que habrá que iniciar el tratamiento con antibiótico).

R. S.- ¿Qué debo llevar al hospital?

S. R. U.- Yo llevaría un pequeño neceser para el servicio de partos: con unos calcetines calentitos y antideslizantes (sí, aunque sea verano el trabajo de parto nos hace sentirnos des-templadas), un abanico (por lo mismo), cacao de labios, un dispositivo para escuchar música agradable, y la bolsa de agua caliente o de gel para calentar en el agua del lavado y que pueda ponerse en la zona lumbar.

Para el resto del ingreso, camisón o pijamas que faciliten la lactancia, zapatillas de casa, chancletas de piscina para las duchas, productos de aseo con un olor lo más neutro posible (que no intervenga en la lactancia), braguitas desechables y sujetadores de lactancia.

Para el bebé en el hospital nos facilitan todo mientras esté ingresado. En casa habrá que pensar en tener pañales, esponja natural para el aseo, productos de baño respetuosos con la piel del bebé, aceite o crema corporal, un termómetro y suero fisiológico para limpiar su nariz en caso de mucosidad o los ojitos si tienen secreción y gasas.

Una buena inversión si se va a dar el pecho al bebé es un buen cojín de lactancia.



BUENAS PARA ÉL,



BUENAS PARA TI.

NUEVA
FÓRMULA



Las nuevas papillas Blevit ofrecen una alimentación completa y equilibrada y el delicioso sabor de siempre para que el bebé disfrute comiendo.

Nuevas papillas **Blevit**[®]



85% MENOS AZÚCARES:
respecto a la fórmula anterior*.



AÚN MÁS FIBRA:
para equilibrar la alimentación
del bebé.



**BIFIDOBACTERIUM
INFANTIS IM1:**
cepa patentada por
Laboratorios Ordesa.



**CALCIO, HIERRO
Y 9 VITAMINAS**



**DELICIOSO SABOR
Y AROMA:**
que tanto gusta a los peques.

100
ORDESAY
MONTE PERDIDO
NATURALMENTE

*-85% de azúcares; comparativa realizada respecto a la fórmula anterior de papillas de cereales sin gluten y -50% en el resto de referencias.

Blevit[®]
Después de una madre
www.blevit.es

Cistitis y probióticos

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

Los probióticos van a ayudar a mejorar y restablecer una equilibrada microbiota intestinal y vaginal, reduciendo la E. Coli, que reside en el intestino y que es una de las causantes de la infección urinaria.

Por otro lado, la vagina, si está provista de lactobacilos en cantidades adecuadas, va a actuar como cortafuegos, protegiendo a la uretra de las posibles bacterias patógenas.

En este sentido, Cysteel, es un nuevo simbiótico de la **Línea HeelProbiotics de Laboratorios Heel** que protege el sistema urinario. Por su composición, nos va a ayudar a restablecer una equilibrada microbiota intestinal y vaginal.

La Organización Mundial de la Salud define los probióticos como microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped.

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

Es un tratamiento dirigido a mujeres de más de 12 años con infecciones urinarias recurrentes, que estén en tratamiento con antibiótico o lo hayan finalizado.

Cysteel®



Arándano rojo y semilla de uva

Lactobacilos y Bifidobacterias

Vitamina D, Cobre y Selenio

- ▶ Sin gluten
- ▶ Sin lactosa



EL RINCÓN DEL MAYOR

Cuidados *en verano*

En verano, el sol y las temperaturas agradables hacen que las personas mayores se sientan más activas y puedan disfrutar de las actividades en el exterior. Eso sí, es importante tomar una serie de precauciones frente a la deshidratación, los golpes de calor y otros problemas de salud asociados a esta estación.

Las personas mayores son más sensibles al calor ya que, al sudar menos, su capacidad para regular la temperatura corporal es menor que la de una persona joven.

Las disfunciones del sistema termorregulador hacen que las personas mayores tengan una menor percepción del calor y sean por ello más vulnerables.

Algunas enfermedades crónicas pueden agravar los efectos del calor y es importante vigilar especialmente a las personas polimedicadas (sobre todo a las que toman de forma continua medicamentos como diuréticos, antihipertensivos o antidepresivos).

Desde la **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología** advierten sobre todo de los peligros de no detectar a tiempo un golpe de calor. En el caso de los ancianos -señalan- los golpes de calor no vienen precedidos de un esfuerzo o de ejercicio físico intenso, como sucede en el caso de los jóvenes.

Hacemos un repaso a algunas de las cuestiones que habrá que vigilar en verano para salvaguardar la salud de los mayores de la casa.

Hidratación

Con el calor se eliminan más líquidos por lo que la hidratación cobra aún más importancia que durante el resto del año.

Es necesario que las personas mayores tomen agua a lo largo del día de forma continua, aunque no tengan sed. Se recomienda beber entre 2,5 y 3 litros, preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Ayudará a prevenir la deshidratación y hacer frente al estreñimiento, tan frecuente en esta etapa de la vida.

Evita las bebidas con cafeína y el alcohol ya que favorecen la deshidratación.

Ropa ligera

Se recomienda llevar prendas ligeras y de colores claros. Tejidos como el lino o algodón son más transpirables y ayudarán a las personas mayores a combatir el calor. Es recomendable también que usen un sombrero o gorra para proteger la cabeza y gafas de sol.



SONRISA Nº

3 1 4 6 8 9 3

la de "buenos días"

Cuidado total de dientes y encías para seguir sumando sonrisas



PHB #sonreíresfácil

  
www.phb.es
De venta en farmacia y parafarmacia.

Salidas al exterior

Se aconseja evitar salir al exterior en las horas de más calor, de 12 a 16 horas.

Además, hay que procurar mantener la casa a una temperatura adecuada (entre 21 y 25°), ventilando a primera o a última hora y cerrando ventanas y persianas a las horas de más calor.

Siempre que salgan al exterior, las personas mayores deberán usar fotoprotección solar. Su piel es más fina y por ello está más expuesta a los efectos nocivos del sol.

Es recomendable emplear al menos un Factor de Protección Solar 30. Pregunta a tu farmacéutic@ por la solución más adecuada según el tipo de piel, fototipo, etc.

Alimentación

En verano, además de incrementar la ingesta de líquidos, se recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras, tomar zumos, yogures, gazpachos, cremas frías, ensaladas, etc.

Entre las frutas, opta por las más ricas en líquidos, como melón sandía y fresas, entre otras.

Deben evitarse las comidas copiosas y con alto contenido en grasas, ya que dificultan la adaptación de nuestro cuerpo al calor.

EN CASO DE EMERGENCIA...

Habrà que estar alerta si después de una exposición a las altas temperaturas durante un largo periodo de tiempo se observa alguno de estos síntomas:

- + Mareos o náuseas.
- + Calambres musculares.
- + Excesiva fatiga o debilidad.
- + Desorientación temporal o espacial, confusión.
- + Ausencia de sudoración.
- + Piel muy caliente o enrojecida.
- + Temperatura corporal muy elevada.

En ese caso:

- + Enfríe su cuerpo mojándolo con agua fresca, situándolo en un lugar fresco o dándole aire fresco.
- + Proporciónele agua.

LLAME INMEDIATAMENTE AL 112



MC MADE with CARE

De la mano de IOMA llega a las farmacias SANIFARMA una nueva firma cosmética ideada para el nuevo estilo de vida 2.0: M/C Made with Care. Una marca joven, urbana, respetuosa con tu piel y con el medio ambiente, y con unos precios muy competitivos.

Avalada por el número 1 de la cosmética personalizada, M/C Made with Care ya ha sido bautizada como “la hermana pequeña de IOMA”. IOMA ha aprovechado toda la inversión y el esfuerzo previo de la compañía en I+D, para lanzar esta línea más asequible y a unos precios más competitivos.

Una cuidada selección de productos que responden a las necesidades esenciales de la piel. Desmaquillaje, limpieza, exfoliación, hidratación y tratamientos booster... Cosméticos de eficacia acreditada que abarcan una rutina de belleza completa para lograr una piel sana y bella todos los días del año.

Productos que se adaptan a nuestro estilo de vida. Tanto para chicas jóvenes que empiezan con sus cuidados de belleza como para mujeres más maduras con experiencia en el mundo de la cosmética.

#Clean Beauty

¡Nuestros productos utilizan solo lo esencial, no tenemos nada que ocultar!

#Urban Beauty

Nuestros productos te protegen de la contaminación y del estrés digital.

¡Adapta tus productos de belleza, no tu vida!

#French Beauty

Nuestros productos se fabrican en Francia. ¡Una experiencia inigualable!

ESTOS SON LOS VALORES QUE DEFINEN LA NUEVA MARCA

Urbana

Protege a nuestra piel de los principales factores externos que atacan a su equilibrio: la **contaminación atmosférica** y la **luz azul**, que aceleran el estrés oxidativo y el envejecimiento de la piel.

La contaminación está detrás asimismo del incremento de algunas enfermedades de la piel, como eritema, eczema y algunas alergias cutáneas.

Sus consecuencias más directas sobre nuestra piel son: deshidratación, rojeces, inflamación, tez apagada, pérdida de tonicidad, hiperpigmentación y problemas de descamación, entre otros.

Para combatir los síntomas de la contaminación ambiental y digital los productos de la línea M/C Made with Care incorporan en su composición dos elementos:

- **Elixiance.** Un extracto natural de pimienta rosa peruana, con efectos anti-contaminación, purificadores y antienvjecimiento.
- **Oxygeskin.** Un extracto natural de capuchina (Nasturtium) capaz de estimular la oxigenación cutánea y de inhibir los radicales libres generados por la contaminación digital.

Esencial

M/C Made with Care es una marca basada en lo esencial. Con **ingredientes naturales** (un 90% de media en todos sus productos). Sin parabenos, sin siliconas, sin aceites minerales y sin alcohol.

Una marca respetuosa con tu piel y también con el **medioambiente**. Todos sus envases están hechos con materiales **100% reciclables**.



LA GAMA

M/C Made with Care presenta una gama de productos para las diferentes necesidades de la piel

Limpiadores

Emulsión limpiadora suave #Face off, Espuma limpiadora luminosidad #Light up, Agua limpiadora hidratante #New Start y Crema exfoliante piel nueva #Born Again. Los limpiadores M/C eliminarán las impurezas, los residuos de maquillaje y las células muertas de la piel.

Cremas de día y de noche

Cuidado diario para todo tipo de pieles. Eficaces para el tratamiento de la deshidratación, tez apagada, imperfecciones, contaminación, estrés digital y envejecimiento de la piel. Dentro de este apartado encontramos: el Gel purificador perfeccionador #So Perfect, la Crema de hidratación intensa #Feel good, la Crema luminosidad juventud #Forever Young y la Crema regeneradora firmeza #Dense Again.

Boosters o cuidados específicos

La Crema global contorno de ojos #At First Sight, el Serum regenerador antiarrugas #Better Faster, la Mascarilla flash luminosidad #Rising star y la Mascarilla alta regeneración #To The Top.

M

C

MADE with CARE



#Made
with
Care

Aliados en verano

En verano, nuestra piel y nuestro pelo necesitan un extra de hidratación. El sol y la exposición al salitre del mar y el cloro de las piscinas hacen que necesitemos cuidados especiales para prevenir y reparar los daños. Os damos algunas propuestas tanto para el cuidado de la piel como del cabello en verano.



YOUTH PEARL ESSENCE DE IOMA

Antimanchas para el verano.

Las manchas oscuras son menos visibles, inhibe la formación de las manchas, la tez de la piel es más uniforme y radiante. La piel se alisa, resplandeciendo con un resplandor juvenil.

Dos fórmulas en un solo producto para prevenir la aparición de las manchas y lograr la firmeza del tejido en una sola aplicación.

La bomba proporciona la dosis exacta para el cuidado de la piel, formulada ante tus ojos.

Al presionar la bomba del frasco se aspiran 3 perlas y su membrana se disuelve. Luego, gracias a un proceso único, su contenido se emulsiona para crear una textura ligera llena de ingredientes activos frescos que la piel absorberá instantánea y completamente.

Aplicar uniformemente mañana y noche para la cara y el cuello.



HYDRA ESSENCE CONFORT DE SENSILIS

La línea Hydra aporta hidratación y confort. La nueva gama de Sensilis incluye crema fundente, gel textura sorbete y mascarilla.

La mascarilla ultra-hidratante está formulada con ácido hialurónico y extracto de granada. Protege, repara y calma la piel gracias al aloe vera y la centella asiática. Su textura gel-crema aporta confort inmediato. Textura fundente con efecto frescor inmediato. Dermatológicamente testado incluso para pieles sensibles. Hipoalergénico. No comedogénico.

CREMA-GEL DE HIGO & ALOE DE APIVITA

Crema-gel refrescante e hidratante para rostro y cuerpo con propóleo patentado que combate el fotoenvejecimiento.

Recomendada para usarla después de cada exposición solar, así como leche corporal de uso diario durante el verano y las vacaciones.

La lavanda marina y vitamina E, la provitamina B5 y el aloe orgánico refuerzan la capacidad de la piel de combatir las radiaciones nocivas y las irritaciones, al mismo tiempo que calman e hidratan.

El extracto de pepino aporta a la piel una extraordinaria sensación refrescante, además de suavidad.



EAU THERMALE - BRUMA DE AGUA SPF30 DE URIAGE

Enriquecida con Agua Termal de Uriage, esta bruma seca ultra-hidratante ayuda a reconstruir la barrera cutánea para mantener una tasa de hidratación óptima.

Para todo tipo de pieles; sensibles, mixtas, normales y secas. Regenera la hidratación de la piel.

Innovación termal: por primera vez una bruma termal hidrata y protege perfectamente la piel de los rayos UV y la contaminación.

Un gesto fácil y rápido para renovar durante el día.

Tan invisible como eficaz, esta bruma seca se funde deliciosamente con la piel y la nutre con su complejo hidratante exclusivo.



COSMÉTICA

FEEL GOOD DE MC MADE WITH CARE

Crema de hidratación intensa. Su textura envolvente se funde al contacto con la piel, penetra fácilmente y aporta a las pieles secas un confort extremo. Recupera una buena flexibilidad día tras día. Su principio activo estrella es un extracto natural de pimienta rosa peruana con efectos anti-contaminación, purificadores y antienvjecimiento. Oxigeskin, un extracto natural de capuchina, capaz de estimular la oxigenación cutánea e inhibir los radicales libres generados por la contaminación digital. Ácido hialurónico + extracto de planta del desierto capaz de retener el agua en la piel hasta 24 horas.



UNICWHITE X-TREME COMPLEX DE UNICSKIN

Crema despigmentante facial de alta potencia.

Esta crema de noche está formulada con una exclusiva mezcla patentada de concentrado de ingredientes activos y extractos hipo alérgicos de plantas naturales para disminuir la molécula de pigmento natural (melanina), consiguiendo así un tono más claro y radiante gracias a la decoloración.

Reduce eficazmente las manchas oscuras del sol, manchas de la edad o zonas hiperpigmentadas.

Doble acción para una mayor eficacia. Gatuline® Spot-Light es el primer ingrediente que aborda las manchas de la edad, preventiva y curativa a través de una acción dirigida a ambos niveles epidérmicos y dérmicos, inhibe la inflamación y protege contra la degradación oxidativa.

CAPILAR

PHYTOPLAGE VELO PROTECTOR DE PHYTO

El velo invisible crea una pantalla anti-deshidratación para proteger el cabello expuesto al sol, a la sal y al cloro. Actúa como un escudo foto-protector. El cabello queda protegido y su brillo preservado. Contiene un filtro UV. Perfume de jazmín y mosqueta. Vaporizar sobre el cabello seco o mojado antes y durante la exposición. Renovar la aplicación después de cada baño. Bajo el sol en la ciudad, recuerda proteger el cabello con este velo invisible. Ideal para dar forma a tu cabello, aportando algo de volumen y movimiento. Contiene extractos de caléndula, de semilla de girasol y de almendro dulce para suavizar, para dar volumen y brillo, y también loto sagrado para hidratar.



MASCARILLA SPRAY REPARADOR INTENSIVO DE TRICOBELL

Se distribuye de forma homogénea por todo el cuero cabelludo pudiéndose utilizar durante todo el día sin necesidad de aclarado. Nutre y repara el pelo. Múltiples funciones:

- Repara el pelo dañado y lo refuerza aportando grosor y volumen.
- Favorece el cepillado aportando suavidad y brillo.
- Protege frente al daño solar UV.
- Protege frente a daños térmicos como el uso de secadores y planchas.
- Elimina el encrespamiento.
- Reduce la aparición de puntas abiertas.
- Usar en cualquier momento del día, especialmente después de la ducha. Se puede reaplicar en las zonas más dañadas para mejorar su efecto.
- Uso normal dos veces por semana.
- No aclarar.



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

Hernández González, Cristina 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

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 
Joaquin Beunza, 39

Farmacia Heras 948 234 079  
Pico de Ori, 8

Farmacia Izarbe 948 591 878  
Adela Bazo, 10

García Lipuzcoa, Adriana 948 244 376  
Navarro Villoslada, 12

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		
Maciá Soro, Beatriz Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520		
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		
VILLAVA			
Ignacio Donézar - M ^a Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566		
GUIPUZCOA			
ANDOAIN			
Zatarain Gordo, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802		
SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA			
Farmacia Cabezado San Francisco 54	943 275 448		

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

TOLOSA

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

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zalao Gallo Zigordia, 17	943 134 019	
---	-------------	--

LA RIOJA**ARNEDO**

Rincón Farmacéuticos S.C. Pº Constitución, 58	941 380 879		
--	-------------	---	---

CALAHORRA

Seminario Echeverría, M ^a Ángeles C/ José M ^a Garrido, 10	941 147 401	
--	-------------	--

QUEL

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

**Servicio de asesoramiento
dermocosmético**

En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

Gracias a esta tecnología y a nuestras asesoras especialistas en dermocosmética realizamos un análisis integral del estado de la piel y pautamos el tratamiento adecuado para cada persona en cada momento.

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.



Tomás López

FARMACIA TOMÁS LÓPEZ

Calle Mayor, 77. Sangüesa (NAVARRA)



Cristina Hernández

FARMACIA LIZARRA

Paseo de la Inmaculada, 70. Estella (NAVARRA)

... **Inmaculada García (47 años):**

Hola, vengo a por protector solar. Me gusta el pediátrico en spray (lo usamos toda la familia) y siempre cojo ISDIN; aunque con lo que ha dicho la OCU...

R.- Lo que tienes que valorar es vuestra experiencia, porque si lo habéis usado siempre y nunca os habéis quemado... Aunque sois todos bastante morenos de piel en casa, tienes que tener en cuenta que la piel morena también se quema.

El número de protección solar hace referencia al incremento de tiempo en el que la piel tarda en quemarse. Así que está muy bien que optéis por el filtro solar total.

El spray pediátrico de ISDIN se puede usar tanto en el cuerpo como en la cara. En este último caso, lo mejor es aplicar el producto en la palma de las manos, extendiéndolo generosamente, sin olvidar las orejas. Además, el dorso de las manos también es importante. Fíjate, cuando quieres averiguar la edad de una persona mayor, a veces observar sus manos puede dar más pistas que su cara.

Recuerda también que es muy importante renovar la crema a menudo. Cada hora o cada dos horas máximo hay que volver a echarse el spray, después de secaros bien con la toalla.

Además de las de ISDIN puedes usar también los fotoprotectores en spray de otras marcas que recomendamos en las farmacias SANIFARMA. Sobre todo recuerda que estas marcas tienen garantía, están recomendados por los dermatólogos y apoyadas por estudios.

... **Elena Lasheras (42 años):**

Todos los veranos me cojo una o varias infecciones de orina... ¿qué puedo hacer para prevenirlas?

R.- La mayoría de las infecciones de orina se producen por bacterias que residen en el intestino grueso, sobre todo por E.coli. Para prevenirlas es muy importante limpiar bien la zona perianal después de ir al baño, de delante hacia atrás para evitar arrastrar bacterias del ano a la uretra.

También se recomienda beber mucha agua a lo largo del día para eliminar así las bacterias del tracto urinario; cambiar el bañador mojado después del baño y tener cuidado con el aire acondicionado.

Otro aspecto a vigilar es la alimentación. Se recomienda lavar muy bien las verduras que se comen en crudo en ensaladas. En el mercado existen suplementos y productos naturales para ayudar a potenciar las defensas del tracto urinario, especialmente los ricos en arándanos rojos o en D-Manosa, un azúcar simple como la sacarosa, que se produce de forma natural y en pequeñas cantidades en manzanas, naranjas y melocotones, entre otras frutas.

Los probióticos también han demostrado su eficacia, ya que mejoran y restablecen el equilibrio en la microbiota intestinal y vaginal, actuando como "cortafuegos" y reduciendo la propagación de la bacteria E. coli y con ella las infecciones.

ioma
PARIS

CITY MIST

Cuidado Hidratante en Bruma



Un nuevo gesto
anti-polución, anti-luz azul

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.

PRANARÒM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

PROTÉGETE ESTE VERANO NATURALMENTE



WWW.PRANAROM.COM

[f PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/PRANAROM.ESPANA)

[@PRANAROMESPANA](https://www.instagram.com/PRANAROMESPANA)

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado **en aceites esenciales.**