

# Sanifarma

*farmacias a tu servicio*

ENERO 2020



9900001603228

16

## *Feliz y saludable 2020*

### *Salud íntima*

Ejercitadores de suelo pélvico y copa menstrual

4

### *Aceites esenciales*

Frente a las patologías del invierno

8

### *El Rincón del Mayor*

El deporte, gran aliado de la salud

11

### *Cosmética*

Ciencia y tecnología al servicio de la belleza

17

# CUÍDATE A LO GRANDE

Pharmagrip FORTE



**Dolor y Fiebre**  
Paracetamol

Combate eficazmente

**Congestión nasal**  
Fenilefrina hidrocloreto

los síntomas de la gripe

**Secreción nasal**  
Clorfenamina maleato

con toda su fuerza

Fiebre, congestión, secreción nasal y dolor.  
A partir de 14 años.

 cinfa

Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si este medicamento le produce efectos secundarios o no mejora sus síntomas, consulte a su médico. Evite conducir o operar maquinaria pesada mientras toma este medicamento.

# ÍNDICE

**SALUD ÍNTIMA** 4  
Higiene íntima y suelo pélvico

**ACEITES ESENCIALES** 8  
Frente a las patologías del invierno

**EL RINCÓN DEL MAYOR** 11  
Deporte y salud

**DEPILACIÓN LÁSER** 14  
Consejos y recomendaciones

**EL FUTURO DE LA COSMÉTICA** 17  
Tecnología al servicio de la belleza



**COSMÉTICA** 18

**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:

Damos la bienvenida a 2020 y aprovechamos para deseáros un feliz, próspero y, sobre todo, saludable Año Nuevo.

Empezamos el año con energías renovadas y nuevos retos, entre los que, por encima de todo, estará seguir trabajando para mejorar la atención que os ofrecemos desde la farmacia. A través de la formación continua de nuestros/as profesionales y de la divulgación y la prevención de la enfermedad.

En este número abordamos algunas cuestiones que, bien sea por su estacionalidad, o por la demanda de información en la oficina de farmacia, consideramos que pueden ser de vuestro interés, como las propiedades de los **aceites esenciales** para combatir los síntomas de las patologías asociadas al invierno.

También incluimos un amplio reportaje sobre la **salud íntima de la mujer**, en el que hacemos un repaso por las diferentes soluciones de higiene íntima y tratamos las cuestiones relacionadas con la salud del suelo pélvico.

Otro de los temas que analizamos en este número es la importancia del **deporte en las personas mayores**, la **depilación láser** y el **futuro de la dermocosmética**. Así como nuestras secciones fijas de propuestas de cosmética y Consejos de tu farmacéutico.

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

**¡Escríbenos, queremos contar contigo!**



**Sanifarma**



# Salud íntima

*La fisionomía de la mujer hace que necesite de una serie de cuidados específicos, tanto en higiene íntima, como en la protección de la salud del suelo pélvico, los productos de higiene durante la menstruación, etc.*

Las infecciones recurrentes, el estado del suelo pélvico y la incontinencia urinaria, la sequedad vaginal... Estas son algunas de las cuestiones que preocupan a las mujeres, especialmente en etapas de la vida como el postparto o la menopausia. En tu farmacia encontrarás una serie de productos y soluciones para la higiene y el cuidado de la salud íntima de la mujer.

## *Higiene*

La piel de la zona genital es muy fina y delicada, y su estado está muy ligado a la evolución hormonal de cada mujer: menstruación, embarazo, postparto, menopausia...

Los productos de higiene que no son específicos pueden alterar el equilibrio de la flora natural, responsable de proteger a nuestro cuerpo frente a bacterias e infecciones. Esta alteración puede producir, asimismo, picores y malos olores.

Por otra parte, una higiene inadecuada de la zona íntima puede producir **cistitis recurrentes**. Las soluciones específicas de higiene íntima para la mujer han de tener una acción limpiadora muy suave, antiodorante y fisiológica y además han de respetar el ecosistema vulvo-vaginal.

Para ello hay que tener en cuenta el pH vaginal, que va variando en función de la etapa en la que se encuentra la mujer. Hasta la primera menstruación el pH es de alrededor de 7 (neutro); en la edad fértil se sitúa entre 4,5 y 5 (ácido) y en la menopausia se vuelve a situar alrededor de 7 por la caída de los estrógenos.

En cada etapa se recomienda utilizar geles con el pH adecuado. Así, durante la edad fértil habría que usar geles con un pH que sea alrededor del 3,8 al 5,5, es un pH ácido, que asegura que la microbiota vaginal no se altere. En la menopausia habría que optar por geles con un pH más alto, de alrededor de 7. Pregunta a tu farmacéutico/a por la opción más adecuada en tu caso.

## Suelo pélvico

El debilitamiento del suelo pélvico es un problema que preocupa a muchas mujeres. Puede estar provocado por el embarazo, el parto, la menopausia... Por todo ello, es importante hacer un trabajo de prevención en estas etapas de la vida, como los **ejercicios de Kegel** (en los que se trabaja la zona del periné con contracciones rápidas y lentas), **los ejercicios hipopresivos**, **los ejercitadores de suelo pélvico, la fisioterapia, etc.**

El suelo pélvico es el conjunto de músculos y tejidos que cierran la pelvis en su parte inferior. Su debilitamiento afecta tanto a la continencia de los esfínteres como a la calidad de las relaciones sexuales. También puede ocasionar un prolapso, que se produce cuando uno o más órganos de la cavidad pélvica descienden hacia el exterior.

Además del embarazo, el sobrepeso, el estreñimiento y la práctica de deportes de impacto pueden dañar el suelo pélvico. Desde la **Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)**, advierten que tienen más riesgo de padecer el debilitamiento del suelo pélvico las mujeres que hayan tenido varios partos vaginales y bebés de gran tamaño; mujeres con cirugías vaginales previas, menopáusicas, fumadoras, diabéticas, obesas, con estreñimiento crónico y con factores genéticos que condicionan una mayor debilidad de los tejidos.

Los principales síntomas del debilitamiento del suelo pélvico son:

- Urgencia y aumento de la frecuencia miccional.
- Incontinencia.
- Sensación de vaciado incompleto.
- Dolor en la parte inferior de la espalda.
- Prolapso o caída de los órganos pélvicos (vejiga, útero e intestinos).
- Disfunciones sexuales.

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

## CONSEJOS

Además de la higiene con productos específicos, ten en cuenta estas recomendaciones, para mantener el equilibrio de la flora vaginal:

### 1

#### **Prendas de algodón**

Opta por ropa interior de algodón y que no sea demasiado ajustada. El algodón es un tejido hipoalérgico, que previene reacciones, irritaciones y alergias, y además protege frente a la humedad dejando respirar a la zona.

### 2

#### **Probióticos vaginales**

Puedes recurrir a los probióticos vaginales. Se trata de unos microorganismos que se adhieren a la mucosa vaginal y restablecen la flora microbiana de forma natural.

### 3

#### **Lubricación e hidratación**

Usa hidratantes vulvares y vaginales si tienes sequedad vaginal. En la menopausia, con la retirada de la menstruación la lubricación natural de la vagina desciende.

### 4

#### **Compresas de algodón**

Utiliza compresas y salvaslips de algodón en la medida de lo posible y cámbialos a menudo. En tu farmacia encontrarás además otras soluciones para el periodo como las copas menstruales, que recogen el flujo en vez de absorberlo.

### 5

#### **Dieta sana**

Mantén una dieta sana y equilibrada, haz deporte con regularidad, procura dormir 8 horas cada día y evita el consumo de tabaco y alcohol.

★  
GARANTÍA  
DE CAMBIO\*  
★

La copa menstrual que cambia las reglas

# enna

cycle

La única con aplicador, dos copas  
menstruales y caja esterilizadora.



## CÓMODA

Se puede llevar hasta 12 horas.  
Puede durar hasta 10 años.



## SALUDABLE

La copa menstrual es un recipiente de silicona  
médica. Ésta disminuye infecciones vaginales  
y conserva el pH vaginal.



## ECONÓMICA

El gasto sólo se produce una vez y se  
recupera la inversión a los pocos meses.

Hecho en España con  
silicona de grado médico.

PATENTE Nº 201630767  
PATENTE Nº 201630904

(\*) Si te equivocas de talla,  
la sustituimos por la tuya.

## Copa menstrual

**Enna** es una línea desarrollada por **Ecareyou Innovation** que agrupa diferentes soluciones para las necesidades específicas de la mujer: geles íntimos, esfera vaginal para ejercitar el suelo pélvico y copas menstruales.

La gama ha sido desarrollada por un grupo de expertos ginecólogos españoles, junto a un equipo de diseñadores.

**Elena Ruiz**, ginecóloga y asesora externa de Enna, destaca que, frente a otras soluciones de higiene para la menstruación, como compresas y tampones, las copas son mucho más ecológicas. *“La copa menstrual -señala- está hecha con silicona médica y su vida útil es de alrededor de 10 años; teniendo en cuenta los años que la mujer tiene la menstruación se estima que una mujer utilizaría tres copas menstruales a lo largo de su vida”.*

Entre las ventajas de la **copa menstrual** frente a los tampones la Dra. Ruiz nos explica que se trata de una solución *“más fisiológica”*, dado que la copa no absorbe la humedad de la vagina y recoge todo el fluido, evitando infecciones bacterianas en la zona perineal y generando menos desechos que con absorbentes como compresas y tampones.”

*“Además -añade- con la copa se evitan los escapes, porque hace vacío dentro de la vagina y se puede permanecer con ella entre 8 y 12 horas, independientemente de la cantidad de flujo; además se evitan olores y es muy fácil de colocar, más en el caso de las copas menstruales de Enna, que cuentan con un aplicador”.*

Respecto a las contraindicaciones, la Dra. Ruiz asegura que la copa menstrual es adecuada para todas las edades y condiciones, salvo en el caso de que exista una infección vaginal o en casos excepcionales en los que el útero está muy caído.

En lo que respecta a las tallas, existen tres S, M, y L. La talla depende de la edad de la mujer y del hecho de haber tenido hijos por parto vaginal o no (en el primer caso se requerirá una talla mayor).

Además, habrá que tener en cuenta otros factores, como si se practican de-



Esfera vaginal

*“La copa menstrual es mucho más fisiológica que los tampones, porque no reseca la vagina y recoge todo el flujo, pudiendo permanecer con ella entre 8 y 12 horas”*

portes de impacto en los que se realizan saltos de forma repetida, como el running, el tenis, el pádel o el aerobio (se necesitará una talla mayor). Y la complejidad y altura de la mujer (si eres alta y/o de complejidad grande necesitarás una talla mayor, si eres bajita y/o de complejidad pequeña necesitarás una talla menor). En cualquier caso, lo mejor es que preguntes a tu farmacéutico/a sobre las opciones disponibles y la talla más adecuada en tu caso.

## Esfera vaginal

Otra de las soluciones desarrolladas por Enna es la **esfera vaginal**, dirigida a la

recuperación del suelo pélvico. Se trata de un producto sanitario, elaborado con silicona médica, diseñada para ayudar a contraer los músculos de forma involuntaria gracias a la vibración que produce la esfera cuando nos movemos.

La esfera vaginal tiene forma oval para facilitar su entrada y para que se adapte mejor a las paredes vaginales. Además, cuenta con un tallo con pequeñas esferas para que la extracción sea más sencilla.

Gracias a su interior en forma de diamante irregular hace que la esfera vibre de forma más intensa, colisionando con las paredes internas. Esta vibración hace que la musculatura del suelo pélvico reaccione y se contraiga de forma inmediata e involuntaria.

*“Para lograr resultados con la esfera vaginal -asegura Elena Ruiz, ginecóloga y asesora externa de Enna- lo más importante es la continuidad. Es suficiente con dedicar 5-10 minutos diarios en los que nos coloquemos la esfera vaginal mientras que hacemos cualquier tarea; eso sí, hay que hacerlo todos los días”.*

Copa menstrual





# Aceites esenciales

*La aromaterapia ofrece nuevas alternativas para tratar los síntomas de patologías asociadas al invierno, como rinitis, tos, dolor de garganta, rinofaringitis, etc. Algunos aceites esenciales cuentan además con propiedades antiinfecciosas por lo que también pueden ayudar a tratar complicaciones bacterianas asociadas a algunos virus.*

La aromaterapia es una disciplina que cada vez cuenta con más adeptos. Su progresiva presencia en las farmacias se debe, entre otras razones, a que presenta menos efectos secundarios que los tratamientos convencionales, por lo que puede ser una buena opción para colectivos más vulnerables, como niños, embarazadas y mujeres en periodo de lactancia, así como para personas que buscan soluciones naturales.

Su inocuidad hace, asimismo, que muchas veces sea usada con carácter preventivo frente a la sintomatología y las enfermedades más asociadas al invierno. No obstante, hay determinados aceites esenciales que no deben utilizarse sin la prescripción de un profesional porque no todos son aptos para todas las personas.

Los aceites esenciales son **extractos líquidos muy concentrados obtenidos por destilación de plantas aromáticas** en corriente de vapor. Pueden aplicarse por vía tópica y oral, así como a través de difusores que los propagan por el ambiente.

Durante los meses de invierno podemos usar los aceites esenciales para prevenir las enfermedades respiratorias, por su

actividad antiviral y antibacteriana. Los aceites esenciales actúan directamente sobre los microorganismos patógenos, y de manera indirecta, invitando a nuestro organismo a reaccionar frente a la enfermedad, reforzando nuestro sistema inmunitario y con él su capacidad para defenderse. Todo ello respetando la flora intestinal y favoreciendo su equilibrio.

Aceites esenciales como los de eucalipto, limón, pino silvestre, ravintsara, eucalipto, menta piperita, etc. pueden ser útiles tanto como alternativa, como complemento a los tratamientos convencionales frente a las patologías de invierno.

Estas son algunas de las recomendaciones que deberías adoptar para tratar de prevenir las patologías invernales:

- Duerme de forma adecuada (al menos 7 horas diarias).
- Bebe abundantes líquidos: agua, zumos naturales e infusiones.
- Reduce los niveles de estrés,
- Lava tus manos con frecuencia.
- Evita el consumo de tabaco y alcohol.
- Mantén los niveles adecuados de vitamina D.

## AROMAFORCE

**Pranarôm** es uno de los laboratorios de aromaterapia científica que cuenta con una línea específica de soluciones para las llamadas patologías de invierno.

Se trata de **Aromaforce**, una gama que no sólo permite tratar los síntomas de las patologías de invierno (rinitis, rinofaringitis, dolor de garganta, tos, etc.), sino que además cubre también las complicaciones bacterianas asociadas al virus, y ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Recientemente, el laboratorio ha reformulado algunos de los productos de la gama, para adaptarlos a la normativa europea, que exige que los aceites esenciales tengan evidencia científica.

Este cambio ha sido aprovechado para ampliar el espectro de actividad de algunas formulaciones y para introducir unos pictogramas en los envases en los que se indica la zona de nuestro cuerpo sobre la que actúa cada producto.

Entre las nuevas reformulaciones figuran, entre otros:

- **Jarabe - Vías respiratorias.** Con aceites esenciales de eucalipto y pino silvestre para mantener la salud respiratoria normal y las defensas naturales. Ayuda a calmar la irritación de garganta.
- **Spray nasal.** Con aceites esenciales de mandragsarotra, abeto balsámico, eucalipto radiata, etc., recomendado para el tratamiento sintomático de la congestión nasal.
- **Cápsulas para inhalación.** Con aceites esenciales de ravintsara, eucalipto, árbol del té, menta piperita y eucalipto mentolado, ayuda a despejar la nariz en caso de congestión.
- **Bálsamo pectoral.** Con aceite esencial de eucalipto y olivardilla, entre otros. Efecto calor tras su aplicación.
- **Spray de garganta.** Con aceite Lemongrass, con propiedades antiinflamatorias. Suaviza la garganta en caso de molestias o ronquera.



# Patologías de invierno



## RESFRIADO

El resfriado es la enfermedad leve con mayor incidencia en el mundo. Se trata de una **infección vírica de las vías respiratorias altas** y puede estar provocado por 200 virus diferentes, entre los que se encuentran el rinovirus y el coronavirus.

Los síntomas del resfriado aparecen de forma progresiva, a diferencia de los de la gripe que se manifiestan bruscamente. **Congestión nasal, estornudos, tos, secreción, ojos llorosos, malestar general y fiebre baja** en algunos casos son algunos de estos síntomas, que suelen prolongarse de tres a cinco días.

## GRUPE

La gripe suele presentarse habitualmente en forma de epidemia entre los meses de noviembre y marzo, afectando cada año a entre el 5 y el 15% de la población. Se trata de una **enfermedad infecciosa de las vías respiratorias causada por un virus**. Existen tres tipos de virus gripales, A, B y C, siendo los dos primeros los más importantes en cuanto a número de casos y gravedad de los síntomas.

Los síntomas de la gripe aparecen de forma brusca, con **fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza, malestar general, dolores musculares**, entre otras molestias.

La gripe puede transmitirse desde un día antes de manifestarse los síntomas hasta de 3 a 7 días después del inicio de la enfermedad. La fiebre y los dolores musculares pueden durar de 3 a 5 días y la congestión y la falta de energía pueden prolongarse durante dos semanas.

Algunos síntomas de la gripe son comunes a todos los grupos de edad, pero otros son específicos. Así, en personas mayores puede ir acompañada de dificultades respiratorias, mientras que en niños puede ir asociada a otitis medias y molestias abdominales (náuseas, vómitos, o diarreas).

Se recomienda **vacunar frente a la gripe** a los colectivos más vulnerables, entre los que se encuentran las personas de más de 65 años, los enfermos crónicos y mujeres embarazadas.

## BRONQUITIS

La bronquitis es una **inflamación del recubrimiento de los brónquios**, que puede estar producida, normalmente, por virus y ocasionalmente por bacterias.

Entre los síntomas de la bronquitis destaca la **tos persistente**, acompañada de flemas.

La bronquitis aguda asociada a una infección suele aparecer tras un resfriado o una gripe mal curados. En estos casos la tos puede durar entre 10 y 20 días.

El tratamiento de la bronquitis dependerá de su origen, si es vírico o bacteriano (en este último caso será necesaria la prescripción de antibióticos por parte del médico).

## FARINGITIS

Al igual que la bronquitis, la faringitis puede tener origen vírico o bacteriano. Se trata de una **inflamación de la parte posterior de la garganta** y entre sus síntomas figuran el dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, fiebre, erupciones cutáneas e inflamación de los ganglios del cuello en algunos casos.

# ¿Resfriado o gripe?

Tienes catarro o resfriado común si respondes de forma afirmativa a estas preguntas:

¿tienes congestión nasal, dificultad respiratoria, estornudos y tos?

¿te duele la zona de la faringe?

¿no tienes fiebre o caso de tenerla esta no pasa de 37,9°?

¿los síntomas han aparecido de forma paulatina, entre uno y tres días?

¿el proceso dura entre tres y cinco días y la recuperación es rápida?



Tienes gripe si tus respuestas a estas preguntas son positivas:

¿tienes fiebre alta, por encima de los 38,5°?

¿no tienes congestión nasal o ésta es muy leve, aunque sí puedes tener dolor leve de garganta o tos?

¿tienes congestión nasal, dificultad respiratoria, estornudos y tos?

¿tienes dolor de cabeza, muscular y gran cansancio físico?

¿el inicio del proceso ha sido de forma brusca?

¿la recuperación es larga, entre una y dos semanas en algunos casos?

# Deporte *gran aliado*

*El deporte no sólo mejora las capacidades funcionales y motoras de las personas mayores. También les ayuda a mejorar su estado anímico y su agilidad mental. Eso sí, ha de practicarse con una intensidad moderada y teniendo en cuenta el estado y las capacidades de cada persona.*

**E**l deporte es un gran aliado para el envejecimiento activo. Además de desarrollar su condición física, el ejercicio ayuda a las personas mayores a mantener rutinas cotidianas basadas en hábitos de vida saludable.

Los deportes más recomendados a partir de cierta edad son caminar, nadar, bailar, yoga... Modalidades en las que no se exige demasiado esfuerzo y que no son agresivas para las articulaciones.

Estos son algunos de los beneficios del deporte para las personas mayores

- Mejora la movilidad y la flexibilidad.
- Aumenta el estado de bienestar general.
- Mejora la autoestima.
- Evita el desgaste muscular y reduce la pérdida de densidad ósea.

- Disminuye el estrés y ayuda a conciliar el sueño.
- Mejora las funciones cerebrales y la agilidad mental.
- Mejora la salud cardiovascular, reduciendo la hipertensión y el riesgo de patologías coronarias.
- Aumenta la independencia funcional, incrementando la capacidad de las personas mayores para realizar los quehaceres del día a día.
- Si la actividad deportiva es grupal, mejorará además las relaciones sociales.

## FRECUENCIA

Se recomienda **practicar una actividad física de forma regular**, unas 3 ó 4 veces por semana, con una duración media de 20 a 30 minutos. El deporte escogido ha de ser de intensidad baja y/o moderada. Estos son algunos ejemplos:

■ **Caminar.** Es ideal para las personas mayores porque el riesgo de lesión es muy bajo. Para mantenerse en buena forma física se recomienda caminar a velocidad rápida y constante durante 40 minutos al menos tres o cuatro días por semana.

Además, es mejor si se hace en pareja o en grupo, ya que además de hacer deporte se socializa. El senderismo es otra buena alternativa. No requiere de preparación y permite además disfrutar de los beneficios de un mayor contacto con la naturaleza.

■ **Pilates.** Ofrece muchos beneficios para las personas mayores. Así, los estiramientos suaves y lentos mejoran el estado de la musculatura y los huesos, contribuyendo a su fortaleza y flexibilidad, corrigiendo posturas corporales no adecuadas. También se mejora la capacidad respiratoria mediante el control de la respiración, consiguiendo también una gran relajación.

■ **Natación.** Se trata de un deporte muy completo, que mejora el estado del sistema osteomuscular y de las articulaciones. Además de entrenar la resistencia y fortalecer los músculos, la natación quema bastantes calorías y ayuda a mejorar el descanso nocturno.

■ **Baile.** Bailar es, además de una actividad social muy placentera tanto para jóvenes como para mayores, una práctica deportiva completa. Mejora el equilibrio, la agilidad y la coordinación. También ayuda a ejercitar la concentración y la memoria a la hora de recordar y seguir los pasos de baile.

■ **Yoga.** Se trata de un deporte suave, recomendado también para las personas de más edad. Tonifica los músculos y ayuda a corregir la postura corporal, al mismo tiempo que se trabajan las capacidades de atención y concentración.

Al igual que el Pilates, el Yoga ayuda a mejorar la respiración y a incorporar nuevas técnicas de relajación y de control del estrés.

■ **Golf.** Otra de las prácticas deportivas recomendadas para las personas mayores, ideal para personas con enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurológicas y del sistema músculo-esquelético. Se trata de un deporte de baja intensidad que se practica al aire libre y que ayuda a trabajar el equilibrio y la coordinación. Además, dado que requiere caminar contribuye a regular la presión arterial y el colesterol, mejorando la salud cardiovascular.

## CONSEJO PROFESIONAL



Iñigo García Echechipsa

### IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

*En Onfitness ofrecen distintos programas de entrenamiento “senior” para personas de más de 60 años que combinan trabajo cardiovascular y de fuerza. Hablamos con Iñigo García sobre las actividades más aconsejadas para esta etapa.*

**Revista Sanifarma.- ¿Qué tipo de actividad deportiva es la más recomendada para las personas mayores?**

**Iñigo García Echechipsa-** Menores niveles de fuerza y masa muscular, así como los niveles de resistencia cardiovascular conllevan una mayor dificultad para realizar actividades de la vida diaria, como levantarse, desplazarse... así como mayores probabilidades de caídas y falta de funcionalidad para realizar las tareas de nuestra vida diaria. Es por esto que

desde hace unos años ya en Onfitness los programas de entrenamiento para gente senior son un combinado de **trabajo cardiovascular** y con un peso específico cada vez mayor del trabajo de fuerza.

Son programas de ejercicio físico multicomponente, incidiendo en ejercicios para **retrasar la discapacidad, combatir el sedentarismo, las caídas y problemas mentales asociados con la ansiedad y depresión.**

**R. S.- ¿Qué importancia tiene el trabajo de fuerza en el gimnasio para este grupo de edad?**

**I. G. E.-** El envejecimiento se relaciona con la pérdida de salud. Una de las mejores vías para invertir este proceso es, sin duda, el trabajo de fuerza. La fuerza de torsión que generemos sobre nuestras articulaciones y músculos hará que aparte de estos, también reforzemos nuestros tendones, ligamentos y huesos.

De esta forma, mejoraremos nuestro equilibrio y tendremos **menos probabilidades de caída**, y en caso de sucederse tendremos una mayor velocidad para protegernos y gracias a la mayor densidad mineral ósea que conseguiremos la probabilidad de fractura será menor.

Por lo cual, no es importante simplemente mantenerse, sino que además deberíamos intentar progresar de una forma saludable, sea con los pesos que trabajemos, sea con la postura que adoptemos en ciertos ejercicios etc. para, de esta forma, podamos tener una mayor funcionalidad en nuestra vida diaria para levantarnos, llevar objetos de peso y realizar nuestras actividades con una mayor comodidad.

La mejora de la composición corporal, disminución del porcentaje graso y aumento de la masa muscular es otro de los beneficios añadidos que obtendremos.

**R. S.- ¿Cómo trabajáis con este grupo en Onfitness?, ¿hacéis tablas personalizadas? ¿ofrecéis alguna opción de actividad guiada, tipo yoga, pilates, etc.?**

**I. G. E.-** Dentro del protocolo de iniciación a la práctica deportiva todos los clientes realizan una entrevista personal con uno de nuestros asesores técnicos con el fin de adaptar la rutina de entrenamiento y recomendar las actividades dirigidas dependiendo de su condición física, edad e historial deportivo.

Además de la entrevista nuestros clientes pasan por una valoración funcional realizada por un fisioterapeuta donde detectamos posibles desequilibrios musculoesqueléticos y valoramos su historial o riesgo de lesiones. Una vez pasado el proceso el preparador físico realiza el programa de entrenamiento personalizado para realizar en sala de fitness e intentamos recomendar e incluir alguna de las actividades dirigidas de la parrilla.

Sabemos que combinando ambos la rutina se hace mucho más amena y la socialización para este grupo de edad es muy importante. Las actividades en grupo consiguen que el momento de venir al gimnasio se convierta en algo divertido e importante en el día a día. Tenemos gente senior en prácticamente todas las actividades: ciclo, zumba, GAP, pilates y por supuesto todas las actividades en el agua.

Dentro de mis entrenamientos personales y grupales en Onfitness priorizo trabajar de una forma dinámica, y la verdad, estoy muy contento de la respuesta que estamos teniendo y del ambiente que conseguimos generar. Son actividades que disfruto muchísimo, trabajar en un entorno saludable y ver como estas personas mejoran tanto física y mentalmente, tener su confianza y poder ayudarles me motiva a continuar por esta vía de trabajo.



SONRISA Nº

3 1 4 6 8 9 3

la de "buenos días"

## Cuidado total de dientes y encías para seguir sumando sonrisas

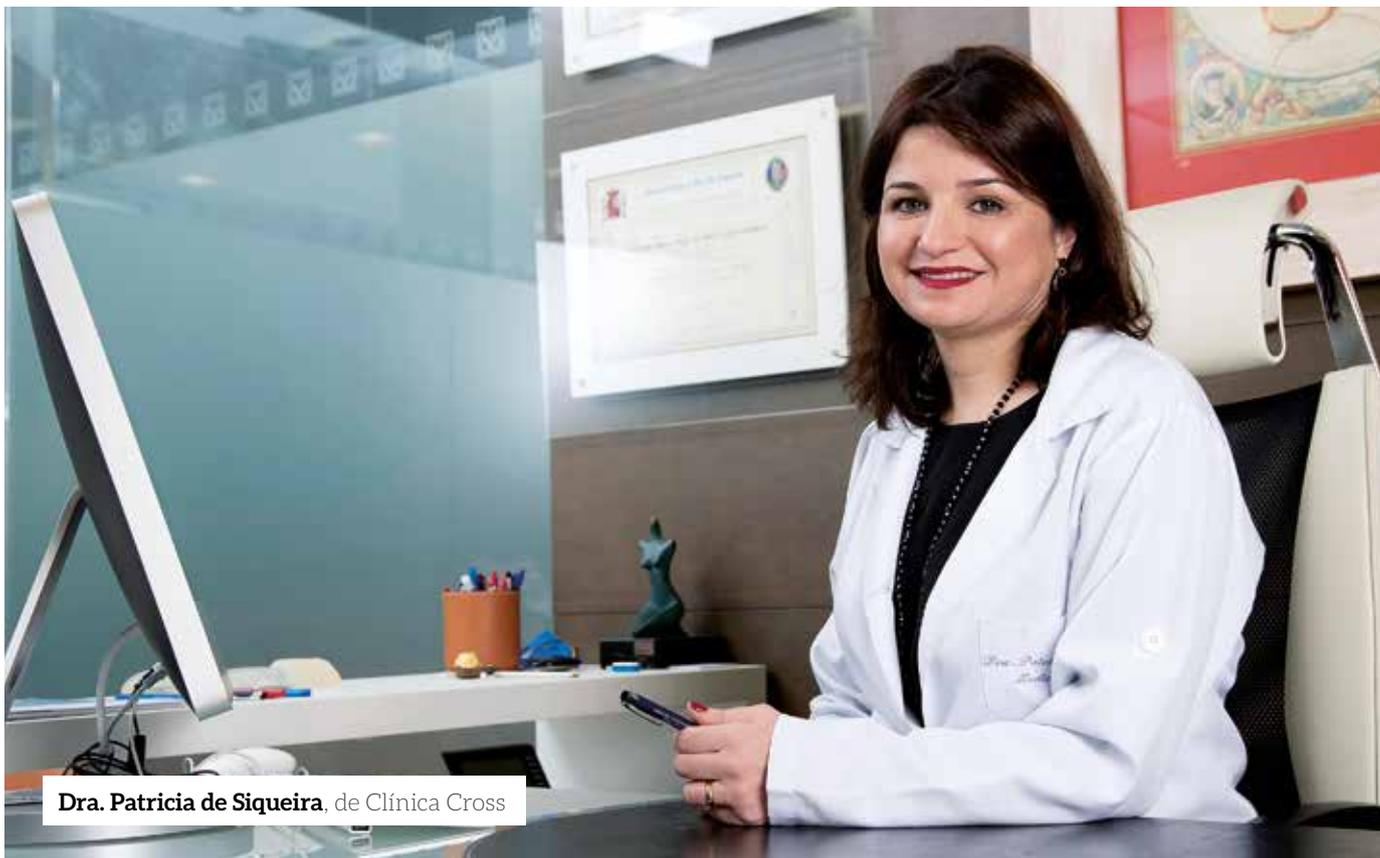


**PHB** #sonreíresfácil

De venta en farmacia y parafarmacia.



www.phb.es



Dra. Patricia de Siqueira, de Clínica Cross

# Depilación **láser**

*La depilación láser es una técnica que cada vez tiene más adeptos. Analizamos con la Dra. Patricia de Siqueira, médico estético de Clínica Cross, las principales dudas que suscita y cuáles son sus diferencias respecto a otros métodos como la luz pulsada.*

**Revista Sanifarma-** La depilación láser es una de las técnicas más demandadas. ¿Se trata de una eliminación definitiva del cabello o este vuelve a aparecer?

**Dra. Patricia de Siqueira.-** La piel se compone de tres capas; en la dermis, la capa intermedia, se encuentran los folículos pilosos de donde nacen los pelos. Nos encontramos con los folículos activos, en los que existe un bulbo con la salida del pelo, y con otros folículos inactivos, donde no hay pelos.

En la depilación láser la luz calienta el pelo, debilitando o inactivando el bulbo piloso. ¿Que quiere decir esto? Que solo inhabilitamos los folículos que tienen pelo.

Después de esta explicación puedo decir que la depilación laser no es definitiva por la cantidad de folículos inactivos que se pueden activar a lo largo de nuestra vida.

La depilación es capaz de quemar estos folículos que en ese mo-

mento tienen pelo, pero los otros se pueden activar en algún momento tanto por estímulos hormonales, como a consecuencia de determinada medicación, por ejemplo.

Lo cierto es que la depilación láser es ahora la mejor opción para no tener pelos y es definitiva, pero solo para el pelo que tenemos en el momento de aplicar esta técnica.

**R. S.-** ¿En qué consiste la técnica? ¿Cuáles son las diferencias entre la depilación láser y otras técnicas como la luz pulsada, por ejemplo?

**D. P. S.-** La técnica consiste en el calentamiento excesivo del vello para que este aumente la temperatura del bulbo piloso y lo queme literalmente. Dañando definitivamente el nacimiento del pelo.

Las dos técnicas, luz pulsada y láser, son emisiones de luz. Lo que diferencia una de otra es la longitud de onda que tienen y el espectro de color. Por eso decimos que la depilación láser es más efectiva porque es más selectiva en un determinado

tipo de pelo y piel... pero la luz pulsada nos permite trabajar diferentes fototipos.

Así que las dos técnicas son efectivas y eliminan el vello, pero cada una lo hace de forma más específica según determinado color de piel y de pelo.

**R. S.- ¿En qué casos está recomendada y a partir de qué edad? ¿En qué otros casos estaría desaconsejada, como por ejemplo en el embarazo o la lactancia?**

**D. P. S.-** En nuestro centro trabajamos esta técnica con pacientes sanos y adultos.

En el caso de las embarazadas, estas deben esperar el parto para exponerse al los láseres y aunque en la lactancia sí que se puede hacer la depilación láser, preferimos siempre esperar.

Mientras, las pacientes pueden seguir con la depilación de cera o rasurándose.

**R. S.- La depilación láser ¿es igual de efectiva en cabellos claros o con canas?**

**D. P. S.-** El cromóforo del laser, es decir, la diana sobre la que se centra, es el color negro de la melanina que se encuentra en el pelo.

Por eso cuanto más negro el pelo y más fuerte y cuanto más blanca la piel, más efectiva será la depilación.

Hasta hace muy poco esa era la definición. Pero ahora con productos que simulan el cromóforo ya podemos depilar pelos rubios y canosos. Ese es un gran avance en depilación láser.

**R. S.- ¿Es verdad que la depilación láser hay que hacerla en invierno o en ausencia de exposición solar?**

**D. P. S.-** Las tecnologías han ido evolucionando y perfeccionándose.

Ya tenemos máquinas capaces de seguir depilando de manera efectiva, independiente de la estación del año y del color de la piel. Esas máquinas son capaces de detectar el fototipo exacto con una prueba sencilla y seleccionar el programa ideal para esa piel.

Tanto es así que también las máquinas ahora permiten un enfriamiento del cabezal más potente que antes, reduciendo considerablemente la sensación de dolor y los riesgos de quemadura.



*Los hombres representan ya alrededor del 50% de los pacientes que se depilan.*



**R. S.- ¿Habéis constatado la creciente demanda de este tipo de técnicas por parte del público masculino?**

**D. P. S.-** Los hombres representan ya alrededor del 50% de los pacientes que se depilan.

Empezaron los deportistas, luego se fue extendiendo y parece que a las mujeres les gustan cada vez más los hombres depilados. Poco a poco, los hombres fueron tomando su espacio en el sector y cada día se cuidan más.

Las zonas más solicitadas para la depilación láser por parte del público masculino son el pecho y la espalda.



# PHYTO

EL PODER VEGETAL

**EVITA LA CAÍDA  
DEL CABELLO**

**+5.400 Cabellos\*** Frena la caída **84%\*\***  
satisfacción



## PHYTO NOVATHRIX

### La gama anticaída experta.

Los Laboratorios PHYTOSOLBA van aún más lejos en la lucha contra la caída del cabello e identifican una 16ª acción inédita para frenar la caída y estimular el crecimiento. Así nace PHYTONOVATHRIX, el tratamiento más experto de los Laboratorios PHYTOSOLBA, formulado con 99% de ingredientes de origen vegetal y natural.

Resultados clínicamente probados: + 5.400 cabellos\*, frena visiblemente la caída, estimula el crecimiento, cabello más bonito, más fuerte, más denso y más resistente.

Una melena más abundante.

Disponible en farmacias, parafarmacias y phyto.es



\* Medida instrumental – Estudio clínico en 74 voluntarios durante 3 meses – aplicación 3 veces a la semana.  
\*\* % de satisfacción – Estudio clínico en 74 voluntarios durante 3 meses – aplicación 3 veces a la semana.

INNOVACIÓN





# El futuro de la cosmética

*La aplicación de estudios con células madre al campo de la dermocosmética, el uso de terapia lumínica, o de la tecnología que emplean los drones para hacer llegar los principios activos allí donde son más necesarios...*

*El campo de la dermocosmética avanza imparable y se alía cada vez más con la ciencia para lograr fórmulas personalizadas y más efectivas.*

**M**uchos de los principales avances cosméticos llegan de la mano de importantes colaboraciones de los laboratorios con centros de investigación científica.

En el caso de los llamados “drones cosméticos” se emplea la tecnología de estos dispositivos para hacer llegar los péptidos a los puntos en los que son más necesarios, penetrando en las células.

Otro de los últimos avances en el campo de la cosmética es el estudio de las células madre cutáneas para ahondar en el conocimiento del metabolismo de la piel.

IOMA y UNISKIN son dos de las firmas más punteras en I+D. La primera, muy focalizada en la personalización, ha incorporado la tecnología MEMS, empleada por la NASA para buscar agua en Marte, a su Youth Booster. Este producto cuenta con un sistema microeléctrico que a través de un sensor detecta el nivel de hidratación de la piel haciendo un autodiagnóstico e indicando así el número de aplicaciones de producto necesarias.

Por su parte UNISKIN ha aplicado la alta tecnología LED coreana a su máscara UnicLed Korean Mask. La máscara emplea la tecnología lumínica a través de 7 colores para atender a 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.

# Protégete del frío

El frío acelera la deshidratación de la piel y ralentiza su regeneración. Las bajas temperaturas hacen que sea necesario reforzar la hidratación y emplear cosméticos específicos que estimulen la renovación de la piel. Hemos recopilado algunas propuestas para el cuidado de la piel y el cabello en invierno.



## CREMA 4 CALM DE IOMA

La crema calmante Día y Noche de IOMA es un auténtico sueño de suavidad para las pieles sensibles. Refuerza las defensas naturales de la piel para ayudarle a luchar contra las agresiones diarias (clima, contaminación, estrés, etc.). Esta crema fundente es eficaz para atenuar las rojeces de la piel y calmar las sensaciones de calor propias de las pieles sensibles. La textura ligera de la Crema Calmante Día y Noche penetra rápidamente para un efecto calmante inmediato. Con extracto de Boswellia, con propiedades antiinflamatorias, y ácido azelaico, que refuerza las defensas naturales.



## # FEEL GOOD DE MC MADE WITH CARE

Su textura envolvente al contacto con la piel penetra fácilmente y aporta a la piel confort extremo. Acción hidratante para todo tipo de pieles, se absorbe con facilidad.

Ácido hialurónico+ PA Reviviscence (planta capaz de retener agua hasta 24H). Dos activos que realizan la función escudo: Extracto de pimienta rosa con efecto purificador, y un extracto de la capuchina capaz de estimular la oxigenación e inhibir los radicales libres frente a la contaminación digital, frenando los daños de la luz azul.



## UNICA+72H HYDRO+ DE UNICSKIN

Alta hidratación inmediata de larga duración, recomendada para pieles extremadamente secas y descamadas. Reduce los efectos de la piel seca un 20% en 4 semanas, gracias a su concentración en Pentavitin®, de origen 100% natural.

Rellena las arrugas desde el interior, mejora considerablemente la elasticidad de tu piel, dada la acción combinada de las células madre procedentes de la naranja y la vitamina F.

Alto poder antioxidante. Protege tu piel contra los rayos UVB y la contaminación, dada su concentración de Vitamina E. Además, incorpora protección solar con filtros UVA+UVB con SPF15



## ORIGEN PRO DE SENSILIS

Tratamiento rejuvenecedor global que repara los signos de la edad, incrementando la capacidad de regeneración de la piel y reafirmando en profundidad, gracias a su exclusiva fórmula a base de 5 factores de crecimiento y un complejo antiedad que protege las células madre epidérmicas.

Complejo inmunoprotector, integrado por prebióticos + probióticos, contribuyendo a preservar el ecosistema cutáneo natural y a reforzar la inmunidad cutánea a lo largo de la noche. Protege las defensas naturales de la piel. Un cóctel de activos antiedad actúa de forma sinérgica para una acción anti-edad global 360°.

Entre sus activos destaca el extracto de flor de loto y albaricoque.

## COSMÉTICA



### AQUA BEELICIUS, BOOSTER DE APIVITA

98% de ingredientes naturales. Formulado por expertos con extractos de flores de cistus, iris, rosa silvestre y miel, todos ellos ingredientes con alto poder hidratante, repone inmediatamente las reservas de hidratación de la piel:

- Ofrece una explosión de hidratación y frescura de larga duración, incluso en condiciones ambientales extremas (antes y después de la exposición al sol, frío, viento) con ácido hialurónico.
- Reequilibra y suaviza la piel con imperfecciones (enrojecimiento, irritación) con prebióticos.
- Fortalece la piel contra agresores ambientales, proporcionando una piel más saludable y equilibrada con extracto de propóleo patentado e infusión de rosa mosqueta.
- Revitaliza la piel con aceite esencial de rosa.

### GYN-PHY, GEL REFRESCANTE Y BRUMA LIMPIADORA DE URIAGE

Limpian con delicadeza y combaten eficazmente la irritación manteniendo el equilibrio de la flora íntima. Su complejo limpiador GLYCO-GYN (glicoésteres y glicosflavonoides de flor de edelweiss) elimina las impurezas con suavidad sin secar la piel.

El gel refrescante se aplica mezclado con agua para crear espuma y, a continuación se aclara abundantemente.

La bruma limpiadora se puede aplicar directamente o con una toallita de papel. No necesita aclarado.



## CAPILAR

### PHYTODEFRISANT GEL ANTIFRIZZ DE PHYTO

Fórmula 99% vegetal. Un tratamiento de culto en Estados Unidos.

El equivalente al tamaño de una nuez basta para disciplinar el cabello, mecha por mecha, tonificarlo e hidratarlo sin engrasarlo. Sin aclarado.

Gel diseñado especialmente para alisar el cabello y estructurar el encrespamiento natural. Al ser ligera y no grasa, su fórmula original, sin alcohol, rehidrata, fortifica y garantiza un brillo inigualable. Efecto acumulativo: cuanto más se repiten las aplicaciones, más controlado está el cabello.

Después del champú, sobre el cabello mojado, aplicar una nuez de producto sobre el conjunto del cabello. Alisar con un peine de pocas púas. Repartir mecha por mecha partiendo de la raíz. Peinar o alisar con secador.

Para un alisado perfecto, alisar con secador. Para un rizo disciplinado, dejar secar al aire.



### CHAMPÚ TRICOBELL PARA CABELLOS DÉBILES Y FRÁGILES

Champú específico desarrollado especialmente para tratar cabellos que presentan debilidad y fragilidad. Tratamiento fortificante y redensificante que devuelve la vida, la fuerza y la luz a tu cabello. Su fórmula contiene keratina y pantenol que nutren y redensifican las fibras capilares.

Utilizar un mínimo de tres veces a la semana, aunque su uso puede ser diario si se quiere. Hay que aplicar el champú sobre el cabello húmedo, masajeando el pelo y cuero cabelludo. Dejar actuar dos minutos y aclarar posteriormente con agua tibia o fría.

Si el lavado se produce menos de tres veces por semana, es aconsejable repetir la operación y enjabonarse dos veces.



# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

 Servicio de dermocosmética

## NAVARRA

### ANSOAIN

Lucumberrí 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

### BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264   
Leguía, 31

### BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier 948 354 000    
Etxaburua, 10

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

### BURLADA

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

### ERRO

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

### ESTELLA

Hernández González, Cristina 948 546 534    
Paseo Inmaculada, 70

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

### ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009   
Burundabide, 3

### EULATE

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

### FUNES

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

### GORRAIZ

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

## HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina 948 332 175    
Zubiarte, 26

## LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga 948 637 269   
Plaza Bittiria, 3

## MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio 948 695 202  
Augusto Echeverría, 36

## MILAGRO

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

## MUTILVA BAJA

Alzuetza 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<sup>a</sup> 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 948 267 148   
Esquíroz, 20

Jáuregui Nazabal, Clara 948 231 733   
Conde de Rodezno 13

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 <sup>a</sup> 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	
<b>PUENTE LA REINA</b>		
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	 
<b>SANGÜESA</b>		
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870 659	 
<b>SARRIGUREN</b>		
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
<b>TAFALLA</b>		
Arrondo Arbea, Feli San Isidro, 34	948 703 223	 
<b>UHARTE ARAKIL</b>		
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233	 
<b>VILLAFRANCA</b>		
Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248	
<b>VILLAVA</b>		
Ignacio Donézar - M <sup>a</sup> Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566	
<b>GUIPUZCOA</b>		
<b>ANDOAIN</b>		
Zatarain Gordoia, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
<b>SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA</b>		
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.  
P<sup>o</sup> Constitución, 58 941 380 879  

**CALAHORRA**

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

**LOGROÑO**

Martínez García, M<sup>a</sup> Soledad  
Avda. Jorge Vigón, 53 941 233 655 

**QUEL**

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

## Servicio de asesoramiento dermocosmético

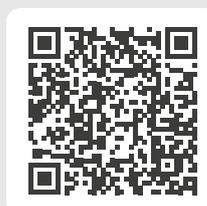
En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

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 personalizado?**

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



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



## CONSULTA A TU farmacéutic@

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



Javier Ongay Cordón

### FARMACIA JAVIER ONGAY

Etxaburua, 10. Berriozar (NAVARRA)



Beatriz Maciá

### FARMACIA PLAZA SABICÁS

Plaza Guitarrista Sabicas, 3. Pamplona (NAVARRA)

... **María Urdániz (28 años):**

**En invierno todos los años me cojo varios catarros. ¿Cómo puedo combatirlos?**

**R.-** En primer lugar, **prevenir**. Los catarros están producidos por virus y, lo mejor para evitar resfriarnos, es tener una buena higiene y hábitos como lavarnos las manos y taparnos la boca al toser. Mantener una **dieta equilibrada y evitar el tabaco y el alcohol** también es importante. Además, la congestión nasal, no está siempre asociada a un resfriado, sino que puede ser provocada por cambios de temperatura bruscos, así que evitarlos también nos puede ayudar.

Si ya tenemos la nariz taponada, por un lado, tenemos tratamientos naturales como las aguas marinas o sprays naturales. Las primeras nos ayudan a lavar y eliminar ese exceso de mucosidad retenido en las fosas nasales. Hay algunas con un toque de mentol para ayudar a liberar la nariz más rápidamente, como por ejemplo Respirar Descongestivo.

También tenemos sprays nasales a base de aceites esenciales (como el spray Aromaforce de Pranarôm). Además de combatir la congestión, nos ayudan cuando se inflama la mucosa de la nariz y nos produce esa sensación de no poder respirar, pero sin goteo nasal.

Por último, los tratamientos farmacológicos. Algunos (corticoides, antihistamínicos...) son con prescripción médica, pero los que son de libre venta (Respien, Respir, Nebulicina...) no hay que usarlos más de 3-4 días para evitar un efecto rebote.

... **Elena Ciganda (34 años):**

**Quiero empezar a usar la copa menstrual pero no sé qué talla usar. ¿De qué depende?**

**R.-** La talla de la copa menstrual se elige en función del estado de los músculos del suelo pélvico. Las copas más pequeñas son para mujeres con el suelo pélvico más fuerte y las más grandes para las que lo tienen más debilitado.

La cantidad de flujo no es determinante para la elección de la talla. Los días de flujo abundante tendrás la necesidad de cambiarla con más frecuencia, eso es todo. Si tienes mucho sangrado, la copa menstrual tiene mayor capacidad que un tampón XL. Por otro lado, si tienes poco flujo pero necesitas una copa grande no pasa nada: las que te ofrecemos en la farmacia están hechas de silicona médica y, por tanto, ni favorecen infecciones ni resecan.

En la farmacia te ayudaremos a escoger la talla. Para saber el estado de tu suelo pélvico te preguntaremos por tu edad, si has tenido partos vaginales o por cesárea, si practicas algún deporte y de qué tipo (por ejemplo, el yoga y el pilates refuerzan el suelo pélvico, en cambio el tenis y el running lo debilitan).

Si sospechas que tienes la musculatura del suelo pélvico debilitada puedes utilizar ejercitadores de suelo pélvico. Sesiones de entre 5 y 20 minutos según el modelo de ejercitador son suficientes para reforzar la musculatura. Ten en cuenta que con un suelo pélvico tonificado no tendrás pérdidas de orina y las relaciones sexuales serán de calidad.

ioma  
PARIS



# YOUTH BOOSTER

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



Nº1 de la Cosmética Personalizada\*\*

\*De IOMA \*\*En facturación (Fuente: CosmétiqueMag, noviembre 2018).

# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

LOS ACEITES ESENCIALES  
PARA EL CONFORT DE  
LOS MÁS PEQUEÑOS



- ✓ Aceites esenciales  
100% ecológicos
- ✓ Eficacia y seguridad de uso
- ✓ Bebés y niños



[WWW.PRANAROM.COM](http://WWW.PRANAROM.COM)



[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.