

Sanifarma

ABRIL 2020



farmacias a tu servicio

17



Ganas de sol

Primavera y salud

Alergia al polen y astenia primaveral

4

Problemas de circulación

Consejos ante la subida de temperaturas

7

Cuenta atrás

Puesta a punto antes del verano

9

Estimulación cognitiva

Potencia o mantén tus capacidades

12

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.

ÍNDICE

PRIMAVERA Y SALUD

Alergia al polen y astenia primaveral

4

PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN

Consejos ante la subida de temperaturas

6

CUENTA ATRÁS

Ponte a punto antes del verano

9

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Potencia o mantén tus capacidades

12

SALUD DENTAL

Entrevista al Dr. José Ignacio Zalba

14

COSMÉTICA ANTIPOLUCIÓN

Frente a los efectos de la contaminación

16



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:

Después de unas semanas difíciles, en las que estamos viviendo un confinamiento sin precedentes, necesitamos empezar a ver la luz al final del túnel.

La farmacia está desempeñando un papel esencial en este periodo y de forma especial los/las farmacéuticos, diseminados en toda la geografía española que, en muchas ocasiones, constituyen los profesionales sanitarios más próximos a la población.

El/la farmacéutico/a está acompañando y asesorando a la población sobre el COVID-19, ayudándole a identificar sus síntomas y a adoptar las medidas higiénico-sanitarias necesarias para su prevención.

Queremos mirar hacia adelante, con optimismo y la confianza de que todos juntos lo superaremos.

En este número no hemos querido hablar por ello del coronavirus, sino del verano. Porque todos tenemos "ganas de sol" y vamos a buscarlo.

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.

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



Sanifarma



Primavera y salud

La primavera lleva asociadas muchas ventajas para nuestra salud. Los días se alargan, sale el sol y esto mejora nuestro estado de ánimo, incluso si tenemos que quedarnos en casa. Pero también acarrea problemas, sobre todo para los/as alérgicos/as al polen y para las personas a las que les afecta el cambio de estación y padecen la llamada “astenia primaveral”.

La primavera tradicionalmente ha estado asociada a connotaciones positivas en lo que a la salud y el bienestar se refiere. No en vano, el refranero popular dice que “la primavera, la sangre altera”. Y más allá de la mejora del ánimo y de la libido, la primavera se relaciona con el despertar tras el letargo invernal.

Pero esto no es así para todo el mundo. Muchas personas ven su salud deteriorada en primavera. Bien sea porque presentan una **alergia al polen** o porque con el cambio de estación se muestran decaídas y cansadas, síntomas que según los expertos pueden verse agravados por el confinamiento.

Alergia al polen

Cada año se incrementa el número de personas que presentan algún síntoma asociado con alguna alergia al polen (la más común es la alergia a las gramíneas).

De hecho, se estima que alrededor del 20% de la población sufre rinitis alérgica. Los alergólogos asocian este incremento a la contaminación ambiental, que puede favorecer la acción lesiva del polen y con ella los síntomas de la alergia.

Entre las manifestaciones más comunes de la alergia al polen figuran:

- Molestias en los ojos, lagrimeo, picor, conjuntivitis...
- Estornudos, moqueo, congestión nasal y picor.
- Tos y dificultad para respirar.
- Sensación de opresión torácica.
- Malestar general.
- Cansancio.
- Fiebre (la conocida como "fiebre del heno").

El diagnóstico precoz de la alergia es fundamental para mejorar la calidad de vida de estos pacientes y evitar el empeoramiento de la alergia. Ante la presencia de alguno de estos síntomas es importante acudir al médico para que valore la posibilidad de derivar al paciente al alergólogo.

Astenia primaveral

Irritabilidad, cambios de humor, dolor de cabeza, decaimiento físico y anímico, insomnio... Estos son algunos de los síntomas asociados a la conocida como "**astenia primaveral**". Se trata de un trastorno adaptativo asociado al cambio de horario que afecta especialmente a mujeres de entre 30 y 60 años.

Los síntomas suelen durar en torno a dos semanas y pueden verse agravados si además padecemos alergia al polen.

Te damos algunos consejos para combatir la astenia primaveral:

- Respeta las horas de sueño. Procura **dormir ocho horas diarias** y sigue un horario regular. Evita los excitantes como el café y el tabaco.
- Realiza **ejercicio físico** con regularidad. Media hora diaria de alguna actividad cardiovascular moderada te ayudará a estimular la producción de endorfinas, mejorando tu estado anímico. Si no puedes salir al exterior busca una tabla de ejercicios para hacerlos en casa.
- Lleva una **dieta equilibrada**, rica en frutas y verduras. Haz cinco comidas diarias y consume alimentos ricos en vitaminas y minerales, tales como verduras, hortalizas, frutas y alimentos ricos en omega 3 como el pescado azul.
- **Evita las grasas y los azúcares**. Para combatir el decaimiento asociado al cambio de estación incorpora a tu dieta alimentos que te aporten un extra de energía, como frutos secos o plátanos. Estos últimos son ricos en triptófano, un aminoácido precursor de la melanina y serotonina (neurotransmisor que potencia la felicidad y que se usa también para regular el sueño y tratar la depresión). Otros alimentos ricos en triptófano son los huevos, la leche, pescados, carnes, cereales integrales, piña y aguacate.
- Bebe al menos **dos litros de agua cada día**. Hidrátate también con zumos naturales e infusiones.

STOP ALERGIA

Consejos para afrontar la primavera si tienes alergia al polen:

1

Esquiva la polinización

Una vez concluya el estado de alarma, evita en la medida de lo posible las actividades al aire libre en las horas de máxima concentración de polen, de las 5:00 a las 10:00 horas y de las 19:00 a las 22:00 horas.

2

Cierra las ventanas

Ventila al mediodía y durante un breve periodo de tiempo. Mantén las ventanas de casa cerradas durante el resto del tiempo, incluida la noche.

3

Viajes y desplazamientos

Una vez concluido el estado de alarma, evita desplazarte en moto o en bicicleta. Si viajas en coche, hazlo con las ventanillas cerradas y utiliza filtros anti-polen en tu vehículo.

4

No te automediques

Tu alergólogo/a te ayudará a identificar el tipo de polen que provoca tu alergia y el tratamiento a seguir. Pregunta a tu farmacéutico/a por los efectos secundarios. Algunos medicamentos pueden provocar somnolencia.

5

Otras recomendaciones

No tiendas la ropa en el exterior y usa gafas de sol y mascarilla en los días de mayor polinización. Puedes consultar los niveles de polen en la web de la SEaic www.polenes.com

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CUIDAMOS TU SALUD CIRCULATORIA



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.



Problemas de circulación

Con la primavera empieza la subida de temperaturas y las personas con problemas de circulación comienzan a notar los síntomas. Retención de líquidos, hinchazón en las piernas, picor, hormigueo... Aceites esenciales, venotónicos y medias de compresión pueden ayudarte a mejorar tu circulación y evitar la retención de líquidos y la hinchazón.

El buen tiempo conlleva muchos beneficios para nuestra salud, pero en el caso de las personas con problemas de circulación también va asociado a una serie de inconvenientes.

Se estima que en España alrededor del 30% de los adultos padece insuficiencia venosa crónica (el 50% a partir de los 50 años).

El calor favorece la dilatación de las venas y con ello empeora el retorno de la sangre hasta el corazón, dando lugar a problemas de circulación. La elevación de las temperaturas hace que aumente también la retención de líquidos y la sensación de cansancio e hinchazón en las piernas, junto con la aparición de otras molestias como picor, hormigueo o calambres (el conocido como "síndrome de las piernas inquietas").

Otros factores como el sobrepeso, el sedentarismo, la mala alimentación y los trabajos que requieren pasar muchas horas de pie cada día, hacen que los problemas circulatorios se agraven.

Algunos de los síntomas de la insuficiencia venosa crónica son:

- Dolor, hormigueo, sensación de cansancio y pesadez en las piernas. Estos síntomas mejoran con el frío y al elevar las piernas.
- Hinchazón en tobillos y piernas que son más evidentes después de largos periodos de pie.
- Calambres nocturnos.
- Arañas vasculares.
- Varices.
- Alteraciones de la piel (dermatitis, eccemas, etc.) y úlceras venosas en los estados más avanzados.

Aceites esenciales

Los aceites esenciales constituyen unos buenos aliados para mejorar la circulación sanguínea. Especialmente aquellos con propiedades descongestivas y estimulantes de la circulación venosa y linfática, como el niaulí, el lentisco, la salvia romana, el pachuli o el ciprés.



También está recomendado el aceite esencial de menta, que contribuye a una vasoconstricción local, aportando una sensación de frescor muy agradable.

Para facilitar la aplicación de los aceites esenciales con propiedades descongestionantes y estimulantes, existen fórmulas específicas, como la línea Circularom, de **Laboratorios Pranarôm**. Está disponible tanto en gel como en spray. Gracias a su formulación, previene y trata las molestias circulatorias, generando una sensación de frescor.

Pranarôm cuenta también con unas cápsulas específicas para tratar los problemas circulatorios. Se trata de Oléocaps+ 6 BIO, con aceites esenciales 100% ecológicos de romero, enebro, pino silvestre, jengibre y limón, que mejoran la circulación y aportan una valiosa ayuda en caso de piernas pesadas y pies cansados.

Medias de compresión

Las medias de compresión ayudan también a mitigar los síntomas de la llamada insuficiencia venosa crónica. Este tipo de medias aprietan suavemente las piernas, haciendo que la sangre circule hacia arriba, mejorando así la circulación y evitando el hinchazón de piernas y la formación de varices.

En este campo, Cinfa desarrolló hace más de 40 años **Farmalastic**, una línea especializada en la prevención y tratamiento de patologías venosas y musculoesqueléticas.

Farmalastic comercializa actualmente dos gamas de medias terapéuticas: Farmalastic Novum, para el cuidado de piernas cansadas, y Farmalastic Classic, medias de compresión para el tratamiento de la insuficiencia venosa crónica.

Junto con el uso de medias de compresión, la adopción de hábitos de vida saludables puede ayudar a aliviar los síntomas de la insuficiencia venosa crónica.

CONSEJOS



Estos son algunos consejos para mejorar la circulación de las piernas:

- Evita permanecer mucho tiempo de pie, quieto/a o sentado/a. Si trabajas en una oficina, utiliza un reposapiés y procura levantarte cada cierto tiempo y caminar un poco.
- Cuando llegues a casa procura colocar las piernas en alto. También es aconsejable dormir con las piernas elevadas sobre el resto del cuerpo (basta con colocar una almohada bajo el colchón que las eleve unos 15 centímetros).
- Aplica ligeros masajes en piernas y tobillos. Puedes usar un gel frío o con aceites esenciales. Realiza un masaje ascendente desde los pies hasta las rodillas.
- Evita las duchas calientes y termina con agua fría en sentido ascendente desde los tobillos hacia arriba. Opta siempre por las duchas frente a los baños.
- Hidrata la piel con suaves masajes que estimulen la circulación. Evita los ambientes calurosos y las fuentes de calor.
- Usa prendas holgadas, con tejidos que permitan la transpiración y un calzado cómodo.
- Sigue una dieta equilibrada y rica en fibra, frutas, verduras y cereales. Bebe al menos dos litros de agua cada día.
- Reduce el consumo de sal y evita tabaco y alcohol.
- Practica ejercicio físico moderado con regularidad. Caminar y nadar son dos de las actividades recomendadas.
- Usa medias de compresión si trabajas de pie y/o pasas muchas horas quieto/a. Pregunta a tu farmacéutico/a sobre las diferentes opciones. Las medias de compresión contribuyen a aproximar las paredes de las venas, lo que favorece que la sangre ascienda correctamente.

Recuerda que tu farmacéutico/a puede asesorarte sobre las diferentes soluciones disponibles para mejorar la circulación y ayudar a drenar tu organismo combatiendo la retención de líquidos.

Cuenta atrás...

A unos meses del verano, muchas personas empiezan a pensar en las vacaciones y en el momento en que toca desempolvar el traje de baño. Ahí reaparece de nuevo la preocupación por los kilos de más, por la celulitis... Hablamos con dos de los colaboradores de la revista sobre los tratamientos más demandados en estas fechas y el entrenamiento que podemos realizar para mejorar nuestra composición corporal en la recta final.



Patricia de Siqueira

DRA. PATRICIA DE SIQUEIRA

Médico Estético en Clínica Cross

Junto a alternativas clásicas, como la mesoterapia y la carboxiterapia, la aparatología con ultrasonidos y la radiofrecuencia son las más utilizadas en remodelación corporal.

En estética facial el aumento de labios y el botox son dos de los tratamientos más demandados en estas fechas.

Revista Sanifarma.- A unas semanas del verano, ¿cuáles son los tratamientos más demandados en la puesta a punto previa a las vacaciones?

Dra. Patricia de Siqueira- Con la llegada de la primavera, el sol empieza a calentar un poco más. Empezamos a quitarnos ropa de abrigo y a ver más nuestro cuerpo y a sentir la necesidad de eliminar las reservas que hemos acumulado en los meses de invierno. La consulta de medicina estética empieza a llenarse de pacientes interesados en perder peso, mejorar el contorno corporal eliminar la grasa localizada y la celulitis.

R. S.- ¿Cuáles son los tratamientos más demandados?

D.P.S.- En nuestra sociedad, hay una creciente necesidad de cuidarse. Es un hecho que pacientes cada vez más jóvenes acuden a nuestra consulta para tratamientos faciales y corporales que les permitan tener un aspecto más cuidado y saludable.

Con la llegada del buen tiempo y las celebraciones familiares los tratamientos faciales ganan protagonismo para una piel luminosa e hidratada.

Entre los tratamientos más demandados figuran el aumento de labios y la aplicación de toxina botulínica (botox), todo un

clásico dentro de los tratamientos de rejuvenecimiento, para lograr un aspecto más descansado.

R. S.- ¿Y qué técnicas y qué tecnología es más novedosa en remodelación corporal?

D.P.S.- Existen tratamientos corporales clásicos que siguen siendo muy demandados porque ofrecen muchos beneficios y resultados efectivos desde hace muchos años, como por ejemplo la mesoterapia y la carboxiterapia. Son muy eficaces para tratar la flacidez, la celulitis y la grasa localizada.

La tecnología avanza mucho y afortunadamente cada día hay aparatos más eficientes e indoloros que proporcionan resultados visibles con pocas sesiones.

Los aparatos que incluyen ultrasonidos focalizados trabajan rompiendo la pared de los adipocitos, eliminando la grasa sin hacer daño a los tejidos adyacentes .

También destacan los aparatos de radiofrecuencia, que permiten tratar la piel impidiendo que al perder la grasa se produzca flacidez, mejorando el aspecto de la piel y disminuyendo la celulitis .

Iñigo García Echechipia



IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

Después de estos meses tan anómalos en los que nos ha tocado estar en casa y por lo general con menos actividad de lo habitual, todo va a depender de lo que nos hayamos cuidado y el grado de forma física que hayamos conseguido mantener con los recursos que hayamos tenido.

Habrán personas muy concienciadas de **la importancia de la actividad física** y que hayan conseguido mantenerse muy parecido y habrá otras que van a necesitar un esfuerzo extra porque han perdido parte de las ganancias conseguidas y van a tener que trabajar primero el volver a coger una rutina de ir al Gym. De todas maneras, primero habría que definir lo que significa **“ponernos a punto”**.

Hay personas que el resto del año son sedentarios y que en cuanto empieza a hacer un poco de calor ven las orejas al lobo y deciden hacer un último esfuerzo por estar un poco mejor antes de verano. Dentro de este grupo la mayoría buscan perder grasa y mejorar la masa muscular. Generalizando y teniendo en cuenta que las variables edad, sexo y estilo de vida influyen mucho, podríamos decir que en 2-3 meses con un entrenamiento específico de tres días a la semana podemos mejorar algo la composición corporal y sobre todo bajar nuestro porcentaje de grasa consiguiendo mejor aspecto, puesto que las adaptaciones de masa muscular son más lentas.

Revista Sanifarma.- ¿Cuántas semanas son necesarias para empezar a apreciar resultados?

Iñigo García Echechipia- Depende de qué tipo de resultados estemos hablando.

Para **mejoras del tono muscular y de la fuerza**, debemos saber que lo primero que sentiremos es una mayor coordinación, fuerza... es decir, lo primero que obtendremos son adaptaciones neuromusculares (del sistema nervioso), para que, más adelante, cuando sigamos requiriendo más a nuestro cuerpo, comiencen aquellas adaptaciones musculares y por lo cual, más visibles físicamente.

Si lo que buscamos es **bajar de peso**, necesitaremos un entrenamiento de intensidad alta con implicación de grandes grupos musculares combinado con trabajo de fuerza (debemos procurar mantener nuestra masa muscular al máximo posible). En un mes de entrenamiento serio y con control de dieta podemos empezar a apreciar resultados principalmente en nuestro porcentaje de grasa.

En Onfitness, contamos con un escáner corporal que nos ayuda a establecer objetivos y medir los resultados. El Styku, en muy poco tiempo nos realiza un informe del cliente con datos muy precisos del % graso, % muscular, centímetros de nuestros perímetros corporales... con el que establecemos objetivos, un plan para cumplirlos y una fecha para un nuevo escaneo que nos permita hacer una nueva valoración.

R. S.- ¿Qué plan de ejercicio físico nos recomendarían si partimos desde cero?

Í. G. E.- Personalmente soy partidario de comenzar realizando ejercicios compuestos, en los que trabajemos muchos músculos y simulen funciones de la vida real y trabajemos todo el cuerpo en la misma sesión. No hacer largas sesiones de ejercicios aeróbicos, éstos no deben ser la base de nuestro entrenamiento. Por medio de los ejercicios compuestos desarrollaremos esa resistencia cardiovascular, la fuerza, coordinación y potencia además de ser una manera más eficiente para la quema de grasa.

El mejor entrenamiento, es el que consiga alcanzar nuestros objetivos de forma más eficaz, y motivadora. Para ello, comenzar a entrenar acompañado de un asesor técnico es muy importante para que te ayude a incorporar estos cambios (explicándote además el porqué de ellos), y te dé alternativas para conseguir que estos dos puntos se cumplan de la mejor forma posible.

R. S.- Ejercicio físico y COVID-19

Í. G. E.- Ahora más que nunca la necesidad de realizar actividad física por motivos de salud queda más patente. El ejercicio moderado y realizado de forma habitual reduce el riesgo de sufrir infecciones si comparamos los datos con el sedentarismo. Y este dato es válido para cualquier edad. Tenemos que **fortalecer nuestro sistema inmune** que es lo que nos va a proteger de forma natural, ahora tenemos por delante el verano, época perfecta para ponernos la pila y llegar más fuertes que nunca al invierno.

¿Eres celiac@?

1 de cada 100 personas es celíaca y no lo sabe....¿Y tú?

El 27 de mayo se celebra el Día Mundial del Celíaco.

Recuerda que en las farmacias del Grupo Sanifarma puedes recibir información sobre la celiac@ y sus síntomas.



OBJETIVO

Sensibilizar a los pacientes celíacos y a su entorno de la importancia de realizar un control adecuado de la enfermedad celíaca.

La **detección precoz de la enfermedad es vital** para mejorar la calidad de vida de los/as afectados/as y es por esto que las farmacias Sanifarma colaboran en la **detección precoz de la celiac@**, labor que hace años fue reconocida con el **Premio Correo Farmacéutico**.

En Europa se estima que el 1% de la población es celíaca, con mayor incidencia entre las mujeres (en una proporción 2:1 respecto a los hombres).

Entre los síntomas de la enfermedad figuran: pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas y vómitos, diarrea, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, decaimiento...), etc.

El retraso en el crecimiento es una de las manifestaciones de la enfermedad en los niños.

Existen dos pruebas esenciales para la detección precoz de la celiac@:

- Prueba en sangre para la detección de marcadores serológicos.
- Test genético para detectar la predisposición a desarrollar la enfermedad celíaca.

Si el resultado del test genético es positivo, no significa que el paciente sea celíaco sino que se presenta la susceptibilidad genética a desarrollar la enfermedad (sólo una de cada 30 personas que tienen la predisposición genética acaban desarrollando la enfermedad).

Por el contrario, si el resultado del test es negativo, puede decirse con un 99% de seguridad que la persona no va a desarrollar la enfermedad celíaca.

Detección precoz de la
celiac@

**Una de cada 100
personas es celíaca
y no lo sabe**

¿y tú?



Sanifarma

EL RINCÓN DEL MAYOR



Estimulación *cognitiva*

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y estrategias cuyo objetivo es mejorar, potenciar o mantener las capacidades cognitivas. Una técnica de vital importancia con el paso de las años. Hemos hablado de este tema con Elena Gallego Becerra, terapeuta ocupacional en TeseoNavarra.

Dentro de las capacidades cognitivas más elementales figuran la orientación, la atención, la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas, gnosias, praxias y las habilidades visoespaciales. Ninguna de ellas actúa por sí sola, por lo que en la estimulación cognitiva se trabaja más de una capacidad al mismo tiempo.

La estimulación cognitiva se puede dividir en entrenamiento cognitivo y rehabilitación cognitiva, por lo que no solo puede beneficiar a las personas mayores o personas con deterioro cognitivo, sino también a todas aquellas personas que quieran aumentar sus capacidades en este campo.

Cuando hablamos de **entrenamiento cognitivo** nos referimos al trabajo que hace un estudiante, profesionales o deportistas, los cuales intentan aumentar al máximo estas capacidades, mientras que al hablar de **rehabilitación cognitiva** hacemos referencia a mejorar o evitar mayor pérdida de las

habilidades cognitivas afectadas en personas con algún tipo de deterioro.

Según nos explica Elena Gallego Becerra, terapeuta ocupacional en el centro de terapia ocupacional TeseoNavarra, estas técnicas y estrategias se basan en los procesos neurobiológicos de plasticidad cerebral. Es decir, en generar nuevas conexiones sinápticas y así, adquirir habilidades; y en la reserva cognitiva, que se trata de la capacidad del cerebro para compensar el deterioro, lo cual se traduce a mayor actividad cerebral (mayor estimulación) mayor reserva cognitiva.

Al igual que podemos aumentar las conexiones cerebrales también existen factores que aceleran la pérdida de neuronas, como por ejemplo, la ausencia de actividad física y mental, el consumo de alcohol y drogas, el tabaquismo, la dieta desequilibrada, el estrés, el insomnio, y padecer ciertas enfermedades como diabetes o hipertensión, entre otras.

TÉCNICAS Y CAPACIDADES

Entre las técnicas que aplican en TeseoNavarra para trabajar las capacidades cognitivas figuran la técnica de orientación a la realidad, terapia de reminiscencia (evocar recuerdos a partir de diferentes recursos), musicoterapia, arteterapia, laborterapia, actividades de ocio y tiempo libre y cuadernos de estimulación cognitiva, entre otros.

También se realizan juegos de entrenamiento cerebral en dispositivos electrónicos, actividades/dinámicas grupales, y actividades multitarea o duales como es el dualebike.

Dualebike se basa en pedalear mientras se juega a una partida de cartas, por lo que ponemos en práctica nuestra atención dividida y funciones ejecutivas, entre otras capacidades, a la vez que realizamos ejercicio físico.

Entre otros aspectos, con esta técnica de gimnasia dual interactiva se ejercitan los siguientes aspectos:

Dentro del **ejercicio físico**:

- Coordinación psicomotriz
- Tonificación muscular
- Movilidad articular
- Ejercicio cardiovascular

Dentro de la **estimulación cognitiva**:

- Atención al cálculo numérico
- Percepción y visoespacialidad
- Velocidad de procesamiento
- Aprendizaje y memoria

Pero desde TeseoNavarra nos recuerdan que en nuestras actividades de la vida diaria o en el domicilio también ponemos a prueba nuestras capacidades cognitivas constantemente.

En este sentido, nos recomiendan buscar actividades “retadoras”. Entre ellas destacan por ejemplo, la introducción de ligeros cambios en las rutinas del día a día, como intentar ir a un sitio conocido por un camino diferente al habitual (solo en personas con ausencia de deterioro o muy ligero deterioro).

También recomiendan continuar aprendiendo cosas nuevas que susciten nuestro interés (un idioma nuevo, estudiar geografía, cultura, historia...). Participar en juegos de mesa con otras personas también puede resultar estimulante, así como mantener la lecto-escritura, realizar pasatiempos, potenciar y mantener actividades significativas (aficiones), evocar recuerdos mediante fotos, música, lugares...

Eso sí, hay que tener siempre presente que la estimulación cognitiva, como cualquier intervención, debe tener en cuenta a la persona a la que va dirigida teniendo en cuenta aficiones, intereses, sus actividades diarias y sus capacidades.

TESEONAVARRA

TeseoNavarra es una iniciativa que nace en el año 2012 para “apoyar y acompañar a las personas mayores y/o en situación de dependencia que han tomado la decisión de vivir en su propio domicilio atendidas por sus seres queridos”.

El principal objetivo es fomentar la calidad de vida de estas personas a través de la potenciación de su autoestima y su autonomía.

Entre sus servicios figuran la terapia ocupacional, tanto en el centro como en el domicilio, estimulación multisensorial y cognitiva, fisioterapia, rehabilitación, talleres y servicios a las familias.

Podéis ampliar esta información en su web:

www.teseonavarra.com



José Ignacio Zalba



Salud dental

El estado de nuestra boca es esencial si queremos tener una buena salud general. Repasamos con José Ignacio Zalba, doctor en Odontología y responsable de la Clínica Dental Zalba de Pamplona, los cuidados básicos para tener una boca saludable y el concepto de odontología preventiva, entre otras cuestiones.

Revista Sanifarma- ¿Por qué tenemos tantos problemas relacionados con la boca?

José Ignacio Zalba.- La boca es la cavidad de nuestro organismo con más variedad de bacterias, en ella encuentran las condiciones de temperatura, humedad y nutrientes ideales para su desarrollo.

A lo largo de la vida pueden aparecer defectos genéticos, trastornos metabólicos, agentes infecciosos, químicos, físicos, episodios traumáticos, hábitos... que ponen las condiciones ambientales para la proliferación de bacterias patógenas, con la consecuente aparición de infecciones crónicas orales que pasan desapercibidas: periodontitis, gingivitis, pericoronaritis, caries, fístulas, abscesos... hasta dar problemas mayores.

R. S.- ¿Qué es la odontología preventiva? ¿En qué consiste?

J.I.Z.- Durante años el dentista se ha encargado de reparar los problemas de los dientes. Habitualmente los pacientes

sólo iban a la clínica dental cuando les dolía, se rompía algo o tenían algún problema. Ya se sabe que el dentista lo puede resolver y evitar la extracción del diente mediante diferentes procedimientos, quitar nervios, prótesis, implantes,...

Aunque estos tratamientos pueden parecer eficaces, porque permiten la supervivencia de los dientes, sabemos sus limitaciones: no es lo mismo una boca sana que una arreglada (empastes, implantes, problemas de encías,...), ya que ésta a la larga causa más complicaciones.

Un aspecto nuevo del concepto de salud es que se puede y se debe trabajar todos los días y así evitar la enfermedad antes de que aparezca. En la odontología preventiva se impulsa este carácter anticipatorio, su tratamiento precoz y se procura incrementarlo a través del estudio individualizado de los factores de riesgo de la persona que permiten conocer qué tipo de problemas es más probable que desarrolle a lo largo de su vida y qué medidas de protección son necesarias.

La orientación de la odontología es cada vez menos invasiva.

La prevención es el pilar sobre el que se sustenta, donde la labor del paciente y la Farmacia actúan como agentes multiplicadores.

R. S.- ¿Cuál es la relación que existe entre el estado de nuestra boca y nuestra salud general?

J.I.Z.- La odontología preventiva o de Mínima Intervención no se limita a los dientes, sino que avanza al terreno global, esto es, la enfermedad dental está modulada por la salud general, y nuestro estilo de vida.

La salud de la boca es importante para una buena salud general, nadie puede considerarse sano sin una buena salud oral y esto significa tener unos dientes sanos. La boca es la puerta de entrada de nuestro organismo a virus, bacterias, microorganismos que a través del sistema circulatorio acceden a cualquier área del organismo.

La boca a través de sus funciones (masticación, deglución y respiración) regula la postura corporal, el sistema digestivo y el sistema nervioso neurovegetativo (funciones involuntarias de nuestras vísceras), pilar de nuestro bienestar.

R. S.- ¿Cuáles son los principales problemas de salud relacionados con la boca?

J.I.Z.- Las dolencias bucales aumentan el riesgo de problemas digestivos, cardio-vasculares, dolores musculares, partos prematuros, diabetes, colesterol, lesiones deportivas, problemas de sueño, ansiedad, enfermedades respiratorias (bronquitis, alergias, asma, rinitis, sinusitis,...), dolores de cabeza y espalda, acúfenos...

También a la inversa, problemas de salud general como diabetes, enfermedades infecciosas, problemas digestivos, respiratorios, desordenes emocionales, así como el uso de muchos medicamentos aumentan el riesgo de problemas bucales.

R. S.- ¿Cuáles son los cuidados básicos para tener una buena salud dental?

J.I.Z.- Acudir al dentista, al menos, una vez al año y desde que erupcionan las piezas de leche (2-3 años).

- Masticar con los 2 lados de la boca y respirar por la nariz.
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Imprescindible antes de acostarse.
- El cepillado ha de hacerse con movimientos cortos, suaves y elípticos, sin olvidar las encías, la lengua, los dientes posteriores (de difícil acceso) y las zonas que rodean tratamientos (empastes, implantes,...) que tienen juntas de unión más retentivas.
- Utilizar seda dental o cepillos inter-proximales para la higiene interdental.
- Las pastas de dientes o enjuagues bucales constituyen una ayuda importante a la hora de mantener sana tu boca y evitar patologías e infecciones. Recuerda que estos no sustituyen al cepillado adecuado de los dientes.
- Llevar una vida sana en cuanto a alimentación, hidratación, sueño, ejercicio, salud emocional...



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.

¿Cosméticos antipolución?

La cosmética antipolución se ha convertido en un fenómeno seguido por prácticamente todos los laboratorios.

¿Marketing o necesidad? Al margen del debate, los expertos vaticinan que en menos de una década los cosméticos anticontaminación llevarán un índice estandarizado equivalente al filtro de protección solar.

Que la contaminación ambiental es un problema para la salud no es nada nuevo. Cómo afecta al envejecimiento y a las patologías de la piel es uno de los retos que mueven las investigaciones de expertos en medicina medioambiental, dermatólogos, cosmetólogos y bioquímicos.

Sobre todo si tenemos en cuenta que en 2050 se calcula que el 60% de la población mundial vivirá en zonas urbanas.

La contaminación no se reduce a la boina negra que suele verse en los cielos de las grandes ciudades, los gases emitidos por la industria y los tubos de escape; también se agazapa en lo que bebemos y comemos, en los barnices y pinturas y hasta en los dispositivos electrónicos que nos rodean, los denominados HEV (High Energy Visible Light), la luz azul emitida por los dispositivos electrónicos.

Hay estudios que afirman que este tipo de contaminación lumínica no solo acelera la producción de radicales libres, sino que

deteriora las fibras de colágeno y elastina (provocando una avanzada aparición de arruguitas, flacidez, piel apagada...).

El debilitamiento de la barrera cutánea y el estrés oxidativo son otros de los efectos secundarios de la polución en nuestra piel. Y como consecuencia aparecerán arrugas prematuras, hiperpigmentación, acné e imperfecciones, sequedad extrema, hipersensibilidad o un tono apagado, entre otras imperfecciones.

También daña el ADN de las células epidérmicas, e incluso puede llegar a atrofiar el bulbo piloso y provocar lo que los dermatólogos denominan "efluvio telógeno", que significa caída capilar.

No es un tema de marketing para vender más, es un tema tan preocupante que ya se habla que en el futuro, en menos de una década los **cosméticos anticontaminación** llevarán un índice estandarizado, un **filtro contaminación**, al igual que ahora lo tienen que llevar los cosméticos solares.



La contaminación puede producir **arrugas prematuras, alergias cutáneas o una piel hiper sensibilizada**. Además, hay otros síntomas que no vemos, pero están ahí, como el debilitamiento de las fibras de la matriz dérmica (colágeno y elastina), el incremento de la síntesis de melanina, la activación de procesos proinflamatorios, una menor oxigenación celular, el daño directo en el ADN o la peroxidación de los lípidos de la piel.

Es importante también formular los productos con texturas específicas "antiadhesión", que van a limitar la absorción de las partículas contaminantes y los gases que transportan. Forman una barrera protectora no oclusiva, que las retiene en superficie, para ser eliminadas posteriormente con una higiene adecuada.

Para esta nueva necesidad de cuidado, **IOMA** formuló "**City Mist**", un cuidado hidratante en bruma, que nos protege frente a la polución y la luz azul.

Actúa como un escudo protector contra las variaciones climáticas (sol, viento, frío) y las agresiones externas tales como la contaminación y la luz azul.



Se puede aplicar sobre el tratamiento diario y antes del maquillaje, y como retoque a lo largo del día, para devolver la jugosidad y reparar de nuevo el escudo frente a la polución, sin alterar el maquillaje.

Después de cada aplicación, la piel está mejor hidratada, más cómoda y mejor protegida. Las sensaciones de tirantez que pudieran aparecer durante la jornada se atenúan. Más fresca y radiante, la piel se rellena de agua.

"City Mist", contiene ácido hialurónico, un reconocido ingrediente hidratante capaz de actuar como una reserva de agua, aumentando su tamaño y ayudando a proporcionar un "efecto de relleno" para las arrugas.

Otro de sus principios activos es el extracto de flor de capuchino, que favorece la oxigenación cutánea y limita la formación de radicales libres generados por la contaminación digital y responsables del envejecimiento cutáneo.

El péptido biomimético, que reduce la sensibilidad de la piel, y el extracto de pimienta rosa peruana son los otros dos principios activos que completan su composición.

APIVITA



CON EXTRACTO DE PROPÓLEO PATENTADO**
89% DE INGREDIENTES NATURALES

EL DESPERTAR
DE LA JUVENTUD

NUEVO

WINE ELIXIR SPF 30

con el poder de los polifenoles de la vid de Santorini

**80% MANCHAS OSCURAS
MENOS VISIBLES**

REDUCCIÓN DE LAS ARRUGAS - PIEL MÁS FIRME - ÓVALO FACIAL MÁS DEFINIDO

Inspira en la ciencia de la epigenética y potenciada con los polifenoles de la vid de Santorini, el nuevo WINE ELIXIR SPF30 despierta la juventud de tu piel. Enriquecido con complejo anti-manchas a base de regaliz, reduce la apariencia de las manchas oscuras para un tono uniforme y radiante.

www.apivita.com

POLLINATE BEAUTY



Primavera en tu piel

En primavera toca devolver a la piel su vitalidad y luminosidad y prepararla para el verano. Te damos algunas recomendaciones para cuidar tu piel y tu pelo en la recta final antes del verano. Tratamientos antiedad, belleza flash, limpiadoras y tratamientos calmantes. En la gama capilar, anticáida y tratamiento del cabello ondulado, rizado y encrespado.



LIFT CONTOURS DE IOMA

El tratamiento antiedad por excelencia contra la flacidez cutánea, las arrugas finas y las manchas del cuello y el escote. Piel más lisa y tonificada. El cuello y el escote adquieren más firmeza, el contorno facial más definido, las arrugas visiblemente reducidas y la piel más uniforme y luminosa. Textura fluida, que proporciona un efecto lifting inmediato. Lipoaminoácidos que vuelven la piel más densa, más firme, y más reestructurada. Acción anti manchas reduciéndolas visiblemente con una combinación de Vit. B3 y Vit C micro encapsulada.

MASCARILLA RISING STAR DE MC MADE WITH CARE

Mascarilla flash resplandor.

Acción luminosidad, efecto flash. Gel fresco hidratante.

Contiene vitamina C, acción antioxidante, activos hidratantes, y activos tensores como el azúcar vegetal.

Se puede aplicar una vez a la semana durante 10-15 minutos y retirar después con agua tibia. Ideal como tratamiento semanal y gracias a su efecto flash es un buen aliado antes de maquillar para cualquier evento.



VELVET SKIN HYALURONIC SERUM & FOUNDATION DE SENSILIS

Serum perfeccionador y maquillaje efecto segunda piel. Doble acción. Sin siliconas, sin aceites minerales. No comedogénico.

Con microesferas de ácido hialurónico, rellena y ejerce un efecto difuminador inmediato a la refracción de la luz. Con ácido fólico, aporta una acción restructurante, y Vitamina E, previene el foto envejecimiento. Textura, fluida ultrasedosa. Cobertura ligera. Duración media 6-8 horas.

Indicado para todo tipo de pieles incluso las más secas, grasas sensibles. Tiene un acabado segunda piel. Proporciona un tratamiento que rellena las arrugas, hidrata en profundidad y refuerza la función barrera de la piel.

Se recomienda elegir el tono más similar al de nuestra piel.



UNICMAGIC SHOT AMPOLLAS DE UNICSKIN

Para esos días en que el cansancio y fatiga en tu piel se acentúan; necesitando un "shot" extra de activos naturales y energía. Aplica una dosis y devuelve a tu piel un aspecto sano, descansado y joven.

Fórmula concentrada con DMAE aumenta la firmeza y elasticidad, así como el tono y la luminosidad de la piel; lo que ayuda a disminuir la apariencia de líneas y arrugas mientras minimiza las imperfecciones. Aplicar por la mañana o antes de un evento importante el contenido de una ampolla dando pequeños golpecitos sobre cara, cuello y escote. A continuación aplicar el contorno de ojos y labios, seguido de la crema hidratante reparadora.

COSMÉTICA



GEL LIMPIADOR NEGRO - ROSTRO Y OJOS DE APIVITA

97% de ingredientes naturales. Gel limpiador negro detox con carbón activo y propóleo que limpia eficazmente el rostro y los ojos sin reseca la piel. Elimina el maquillaje y las impurezas con carbón activo y agentes de limpieza suaves. Detoxifica con carbón activo y extracto de propóleo patentado. Deja la piel limpia, fresca y confortable con pantenol. Revitaliza con un delicado aroma de miel, azahar y flores blancas. Ofrece una acción extra anti-polución con infusión de rosa salvaje.

XEMOSE - BÁLSAMO CORPORAL OLEO-CALMANTE ANTI-PICOR DE URIAGE

Este bálsamo corporal protector y nutritivo, calma al instante el picor y espacia el tiempo entre brotes de sequedad severa. Su textura única de "aceite en agua" proporciona un film protector no graso, que otorga un confort duradero. Su acción de triple barrera hace que los brotes de sequedad severa sean menos frecuentes logrando un alivio duradero. Su fórmula, enriquecida con manteca de karité y aceite de Illipe, nutre la piel en profundidad. Aplicar en la mañana y/o en la noche sobre una piel limpia y seca.



CAPILAR



PHYTOSPECIFIC DE PHYTO

La gama especializada en el tratamiento del cabello ondulado, rizado y encrespado.

- **Gel crema definidor de rizos.** Nutre y controla hasta los rizos más rebeldes, crea bucles voluptuosos, los define perfectamente y optimiza su flexibilidad. Los rizos lucen llenos de cuerpo y movimiento. Redefine los rizos sin apelmazarlos.

- **Spray revelador de rizos.** Hidrata, tonifica y redefine los rizos sin apelmazarlos.

Los rizos lucen sedosos, ultraflexibles y brillantes.

- **Phytoprofessional crema de rizos energizante.** Aporta energía, textura y brillo a los rizos. Control y definición sin encrespado incluso en tiempos de lluvia.

- **Mousse volumen intenso.** El volumen de tu cabello se mantiene durante todo el día. El colágeno de acacia protege la fibra capilar.



AMPOLLAS ANTICAIDA ELITE ALOPECIAS DIFUSAS

Combate la caída prematura del cabello producida por alopecia difusa o areata. Proporciona todo lo que necesita la raíz para que el cabello cumpla al completo su ciclo de vida (3-5 años) evitando su muerte prematura por falta de alimentación debido a múltiples causas: nervios y estrés, fotoperiodo estacional (otoño y primavera), posparto, anemia, ciertos medicamentos, operaciones, tratamientos de quimioterapia, etc. Además estimula la papila dérmica para regenerar las zonas afectadas por la caída desde su primer día de uso. Utilizar un mínimo de una vez a la semana, aunque se puede usar 2 veces si la caída es abundante. Extender el producto sobre el cuero cabelludo, incidiendo en las zonas donde se aprecia la caída. A continuación dar un suave masaje con la yema de los dedos para favorecer la penetración del tratamiento. Dejar actuar, sin secar el cabello, ni realizar ningún lavado en las siguientes dos horas.


Sanifarma


Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA

ANSOAIN

Lecumberri Martínez, Sagrario
Canteras, 25 948 135 545 

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

BARAÑAIN

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

BERA


Lasarte Goya, Amalia
Leguía, 31 948 631 264 

BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier
Etxaburua, 10 948 354 000 

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


BURLADA

Úriz Peman, M^a Dolores
Ronda de las Ventas, 11 948 131 353 

ERRO


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

ESTELLA

Hernández González, Cristina
Paseo Inmaculada, 70 948 546 534 

Torres Echeverría, M^a José
Espoz y Mina, 1 948 546 284 

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia
Burundabide, 3 948 462 009 

EULATE

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

FUNES

Cantó Martínez, M^a Luisa
Avda. de Peralta, 9 948 754 534 

GORRAIZ

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

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina
Zubiarte, 26 948 332 175 

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga
Plaza Bittiria, 3 948 637 269 

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio
Augusto Echeverría, 36 948 695 202

MILAGRO

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

MUTILVA BAJA

Alzqueta Pellicer, María
Mayor, 2 948 234 170 

NOAIN

Garisoain Otero, Ana
Real, 27 948 318 059 

OLITE


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

PAMPLONA

Autobuses (Leyre Atozqui)
Estacion de Autobuses 948 213 107 


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

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

M^a J. Garralda-B. Fernández
de Aguirre 948 136 783 

Joaquin Beunza, 39















Farmacia Heras
Pico de Ori, 8 948 234 079 

Farmacia Izarbe
Adela Bazo, 10 948 591 878 

García Lipuzcoa, Adriana
Navarro Villoslada, 12 948 244 376 

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	
VILLA FRANCA		
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 Gordoia, 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 - Zaloa Gallo
Zigordia, 17 943 134 019

LA RIOJA**ARNEDO**

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

CALAHORRA

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

LOGROÑO

Martínez García, M^a Soledad
Avda. Jorge Vigón, 53 941 233 655

QUEL

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

Servicio de asesoramiento dermocosmético

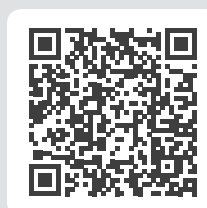
En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

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



SEGUIMIENTO dermocosmético ONLINE

Desde el pasado mes de marzo, Sanifarma ofrece un nuevo servicio online de seguimiento dermocosmético, para poder continuar supervisando el estado de tu piel y tu pelo sin que tengas que ir a la farmacia.

La situación provocada por el estado de alarma decretado por el Covid-19, nos ha llevado a replantearnos nuestra forma de trabajar, de disfrutar del ocio, de cuidarnos...

En Sanifarma, la suspensión del servicio presencial de asesoramiento dermocosmético en las farmacias, que tuvo lugar a finales de marzo, nos llevó a replantearnos una nueva fórmula para continuar con el servicio

Ante la situación que estamos viviendo y ante la imposibilidad de seguir realizando los análisis y revisiones periódicas desde las farmacias, tanto faciales como capilares, habilitamos un **servicio de seguimiento online para mantener el cuidado de la piel y el cabello desde casa.**

Los/as usuarios/as del servicio pueden rellenar un formulario online con varias cuestiones relacionadas con el estado de su piel y su pelo. Preguntas sobre el aspecto de los poros, brillo de la piel, tirantez, enrojecimiento, etc.

El cuestionario es recibido por nuestro equipo de consejeras, que analiza las respuestas y se pone en contacto con el/la usuario/a para recomendarle el tratamiento a seguir y atender a las posibles preguntas que suscite.

La asesora asignada derivará a la Farmacia Sanifarma del/la usuario/a o a la más próxima caso de que sea la primera vez que use el servicio.

Dados los buenos resultados obtenidos, desde Sanifarma seguiremos explorando esta vía como complemento al servicio que ofrecemos en las farmacias, dotándola en un futuro de nuevas funcionalidades que aporten valor a la experiencia de los/as usuarios en el Servicio de Asesoramiento Dermocosmético Personalizado.

Más información: www.sanifarma.com



PHYTO

EL PODER VEGETAL



FUERZA, CRECIMIENTO, VOLUMEN
¡EL TRATAMIENTO DE REFERENCIA
DESDE HACE 40 AÑOS!

PHYTOPHANERE

Rutina IN & OUT para cabello y uñas débiles

Durante 40 años, el Suplemento Alimenticio PHYTOPHANERE ha proporcionado fuerza, crecimiento y volumen al cabello y las uñas débiles. Una fórmula única que combina vitaminas, minerales y extractos vegetales.

Para conseguir una auténtica rutina IN & OUT y actuar desde el exterior, los Laboratorios PHYTOSOLBA han creado un Champú Fortificante Revitalizante. Formulado con una base lavante ultrasuave, para lavar el cabello y el cuero cabelludo respetándolo a diario.

El must-have para unas uñas y un cabello bonitos desde 1980.

Disponible en farmacias, parafarmacias y en phyto.es
IN & OUT: por dentro y por fuera

40 1980
2020
AÑOS
PHYTOPHANERE



Medias terapéuticas Farmalastic

23  32 mmHg

PRESIÓN
TERAPÉUTICA
GARANTIZADA

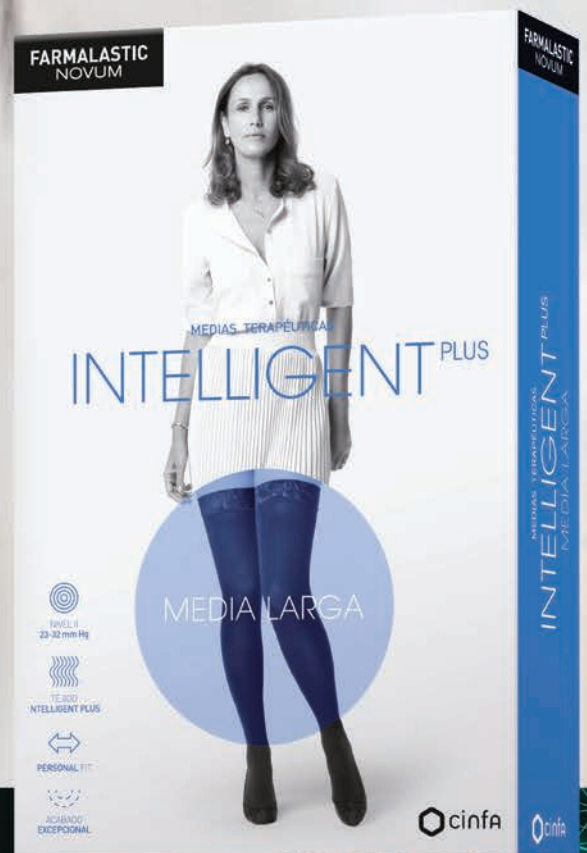


La **presión**
terapéutica
confortable que
ayuda a mejorar la
circulación de las
piernas **cansadas**
y con varices

Este producto cumple con la legislación vigente de Producto Sanitario CPS-01784-20/19-NA
Este producto sanitario tiene contraindicaciones, lea el etiquetado y las instrucciones de uso
antes de utilizarlo.

Contraindicaciones:

Absolutas: enfermedad obstructiva arterial periférica en estado avanzado. Insuficiencia cardiaca descompensada. Flebitis séptica. Flegmasia cerulea dolens. Relativas: alergia a los materiales de la media. Dermatitis húmedas. Disestesias (p.e. neuropatía periférica en estado avanzado por diabetes mellitus). Poliartritis crónica. Trastornos graves de la sensibilidad en las extremidades. Riesgos y efectos secundarios: las medias de compresión que no se ajusten perfectamente pueden producir necrosis cutáneas, daños por presión en los nervios periféricos, así como trombosis venosas profundas en las piernas.



FARMALASTIC
En constante movimiento

 **cinfa**