

Sanifarma

JULIO 2020

farmacias a tu servicio



9900001603228

18



Un verano diferente

Protección extra

Cuidados frente al sol tras el confinamiento

4

Mascarillas

Tipos, consejos y recomendaciones

7

Autonomía

Nuestros mayores en la era Covid-19

12

Agua termal

Un extra estival de hidratación

17

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

PROTECCIÓN EXTRA
Cuidados frente al sol

4

MASCARILLAS
Tipos, consejos y recomendaciones

7

DEPORTE E INMUNIDAD
El ejercicio como defensa

10

RECUPERAR LA AUTONOMÍA
Mayores tras el Covid-19

12

SALUD DENTAL
Entrevista al Dr. José Ignacio Zalba

14

BEAUTY BOOM
El boom de las mascarillas

16

AGUA TERMAL
Protagonista del verano

17



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:

Este verano, sin lugar a dudas va a ser diferente. Debemos de mantenernos alerta frente a la Covid-19, respetando la distancia de seguridad y adoptando las medidas higiénico-sanitarias recomendadas para evitar los contagios.

En este número analizamos algunas cuestiones relacionadas con esta nueva realidad que se abre ante nuestros ojos. Como el uso de la mascarilla, que va a requerir de una serie de cuidados extra para nuestra piel, o la importancia de la fotoprotección, sobretudo después de un largo confinamiento en el que no hemos hecho una exposición progresiva a los rayos del sol.

También abordamos las consecuencias del confinamiento en las personas mayores, sin duda las más golpeadas por la Covid-19, y la importancia de volver a trabajar para que recuperen su autonomía.

En la revista tratamos también otros temas relacionados con nuestra salud, como la actividad física regular y su papel sobre nuestro sistema inmunitario, o la salud bucodental y su vinculación con el sistema nervioso autónomo. Como siempre, junto a nuestras propuestas en Cosmética para el cuidado de la piel y el cabello.

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

Protección extra

El confinamiento ha hecho que no hayamos tenido una exposición progresiva al sol, lo que hace que nuestra piel sea más vulnerable frente a la quemadura. Por ello este año la fotoprotección cobra, aún si cabe, mayor importancia. Te damos algunos consejos para cuidar y proteger tu piel este verano.

Las semanas previas al verano solemos exponer nuestra piel al sol de forma gradual. Una de las consecuencias del confinamiento al que nos hemos visto sometidos por la pandemia Covid-19 es que este año nos hemos saltado esta etapa de adaptación, en la que además, la incidencia de la radiación es menor. Ahora toca extremar las precauciones ya que nuestra piel es mucho más sensible a los efectos nocivos del sol.





La falta de exposición al sol conlleva además de que haya bajado nuestra producción de vitamina D. Es recomendable que refuerces la presencia en tu dieta de alimentos ricos en esta vitamina, como pescados azules, hígado, huevos o lácteos. También puedes preguntar a tu farmacéutico/a por algún **suplemento de vitamina D**.

En lo que respecta a tu alimentación, ten en cuenta además que una dieta rica en frutas y verduras te ayudará a prevenir el daño solar desde el interior. Y toma alimentos ricos en agua, bebiendo al menos dos litros de agua diarios.

Crema y suplementos

Elige una crema de protección solar adecuada a tu tipo de piel, a tu edad y a tus hábitos de exposición.

Aplícala al menos **media hora** antes de exponerte al sol. **Renueva la aplicación cada 2 horas**, sin descuidar zonas como orejas, nariz y pies.

Usa protección solar también en la piel cubierta por la mascarilla. Recuerda que no todas las mascarillas protegen frente a todos los tipos de radiación.

Puedes reforzar la protección solar con suplementos orales. Incluyen, entre otros compuestos, antioxidantes, bioflavonoides, carotenoides, vitamina C, vitamina E, minerales como el selenio, extracto de té verde, ácidos grasos omega-3 o coenzima Q10, que contribuyen a la fotoprotección celular. Su uso no sustituye a la fotoprotección tópica, pero sí la complementa.

Aumenta las precauciones en embarazadas, niños y ancianos y evita la exposición solar en niños menores de 3 años.

Protege tus ojos con **gafas de sol homologadas**. Ten en cuenta que la incidencia de los rayos UV en los ojos de forma continuada contribuye a la aparición de cataratas, queratitis o conjuntivitis.

Y, al igual que todos los años, evita exponerte al sol en las horas centrales del día, de 12 a 16 horas. No olvides que algunos medicamentos puede aumentar la sensibilidad al sol. ¡Pregunta a tu farmacéutico/a!

Niños y sol

La exposición al sol en la infancia es un factor determinante en la aparición de fotoenvejecimiento y cáncer de piel en etapas posteriores en la vida. No hay que pasar por alto que el 80% de la exposición la recibimos en los 18 primeros años de nuestra vida.

Es fundamental además de ofrecer una **buena protección a los más pequeños**, educarles en hábitos de protección adecuada. A pesar de que la población está cada vez más concienciada frente a los efectos nocivos del sol, el 35% de los padres con hijos mayores de 10 años solo los protegen cuando calienta más el sol.

La piel de los niños es seis veces más fina que la de los adultos y no produce tanta cantidad de melanina, transpiración o defensas. Esto les hace más vulnerables a los rayos solares y a la absorción de las sustancias químicas que contienen algunas cremas solares. El estrato córneo de la piel de los niños es hasta un 30% inferior al de los adultos.

El daño más visual asociado con la exposición solar es la inflamación, picor, irritación y enrojecimiento conocido como eritema, causado por el aumento de la circulación y una vasodilatación. Pero esto es sólo una señal de alarma... ¡Lo importante es lo que no vemos!

Este año ha sido particular a la hora de poder exponernos al sol. Lo normal es que en marzo y abril la piel vaya adquiriendo melanina, y así se proteja para los rayos solares que comienzan a ser más intensos a partir de ahora.

Sin embargo, el confinamiento ha hecho que hayamos tenido que prescindir de esa exposición progresiva, unido a la sensibilidad de la primera. Por ello, resulta más recomendable que nunca utilizar protección solar de amplio espectro, capaz de bloquear todos los rayos, y un factor de protección alto, incluso aunque esté nublado.

Fotoprotección por edades

Los recién nacidos y bebés menores de 6 meses, poseen una piel muy sensible a las quemaduras solares, independientemente de su fototipo. En los menores de seis meses no habría que aplicar protección solar ya que alguno de los componentes de los protectores puede tener algún ingrediente perjudicial a esa edad.

De los 6 meses a 3 años, los niños no deben exponerse de manera directa al sol pero si tener contacto con el sol, y así nutrirse de la vitamina D. Lo más adecuado es utilizar un **protector**

específico para bebés y niños, lo más natural posible y con ingredientes que hidraten y calmen su piel.

Los niños a partir de 3 años y hasta la adolescencia deben usar un fotoprotector que ofrezca protección frente a las radiaciones UVB y UVA, que sea resistente al agua y al roce. También se recomienda que utilicen gorra o sombrero y gafas de sol.

Vigila la cantidad de fotoprotector que aplicas. Estos son los principales errores:

- Cantidad insuficiente, especialmente a los niños y más cuando no están bajo el cuidado de los padres.
- Zonas olvidadas.
- Frecuencia inadecuada (agua, sudoración, fricción).

Para cubrir estas carencias ha salido al mercado la protección solar oral para niños. Es importante recordar que no va a sustituir de ninguna de las maneras a la fotoprotección tópica, sino que sirve para complementarla, aumentando la resistencia de la piel al sol y reduciendo el riesgo de quemadura.

Heliocare ha lanzado **360° Junior Oral Sticks**, con la tecnología patentada y exclusiva de Fernblock que activa los mecanismos de reparación del daño donde no llega el fotoprotector tópico. Está recomendado para niños de más de 4 años antes de una exposición solar intensa o con alergia solar o atopia. Con un formato granulado en sobres, se recomienda tomarlo media hora antes de la exposición al sol.

PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAPIC

Protégete durante
TODO EL VERANO



WWW.PRANAROM.COM

f PRANAROM.ESPANA @PRANAROMESPANA

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

Mascarillas

Las mascarillas han venido para quedarse. Su uso será obligatorio independientemente de que se pueda garantizar o no la distancia de seguridad. Al menos, hasta que se disponga de una vacuna frente a la COVID-19 o de un tratamiento eficaz frente al coronavirus.

Geles hidroalcohólicos y lavado de manos, distancia social y mascarillas. Sobre estos frentes se ha asentado la prevención frente a la COVID-19 en los últimos meses. Las recomendaciones se mantendrán más allá del estado de alarma, con la obligatoriedad del uso de mascarillas en espacios, tanto cerrados como al aire libre, independientemente de que se pueda mantener la distancia de seguridad.

TIPOS DE MASCARILLAS



HIGIÉNICAS

Recomendadas para personas sin síntomas, de uso obligado en transporte público y espacios cerrados de uso público. Pueden ser reutilizables (Conforme Especificación UNE-0065) o de uso sólo (Conforme Especificación UNE-0064)



QUIRÚRGICAS

Recomendadas para personas con coronavirus o síntomas de infección, y personal sanitario o sociosanitario que acompañe a los pacientes a las zonas de aislamiento. Con marcado CE y conforme a la Directiva 93/42/CEE, relativa a productos sanitarios. Existen diferentes grados de filtrado, puede haber de tipo I, tipo II, tipo IIR.



AUTOFILTRANTES

Recomendadas para el personal sanitario que atiende a pacientes con coronavirus y/o personal implicado en procedimientos que generen aerosoles. Existen dos tipos: mascarillas **FFP2** y **FFP3**. Conforme al Reglamento (UE) 2016/425 relativa a los equipos de protección individual (EPI) y la norma UNE-EN 149:2001+A1.

CUIDADO DE LA PIEL

Sequedad, irritación, tirantez, rozaduras. El uso continuado de mascarillas está produciendo algunas alteraciones en nuestra piel. La naturaleza oclusiva de la máscara protectora, y el consiguiente ambiente húmedo y caliente que se crea, puede conducir a una acumulación de sudor y grasa en la piel que puede provocar inflamaciones, erupciones y brotes de acné.

Te damos algunos consejos para evitar que el uso continuado de la mascarilla pase factura a tu piel:

- Lávate el rostro **antes y después** de usar la mascarilla, preferiblemente con un limpiador espumoso. Elige mejor los indicados para pieles intolerantes o Syndet (sin jabón), porque eliminan la grasa con mayor eficacia sin destruir el manto lipídico de la piel.
- Hidrata tu piel con una **crema ligera**, para que la barrera cutánea esté equilibrada e hidratada, evitando el exceso de grasa. Las cremas más nutritivas las utilizaremos por la noche.
- **Evita el maquillaje** en aquellas zonas que quedan cubiertas por la mascarilla. Prescinde de la base de maquillaje y céntrate en los ojos. Se han convertido en los protagonistas del maquillaje esta temporada.
- Dado que los labios quedan cubiertos por la mascarilla, los ojos van a centrar nuestros esfuerzos a la hora de cuidar nuestra

imagen. No en vano, a la etapa actual ya se le ha bautizado como la era del 'maskie' (como se ha bautizado al nuevo 'selfie').

- Recuerda que las bases y correctores con formulaciones pesadas afectan a la producción de sebo de la piel y pueden provocar un aumento de poros obstruidos.
- Si la mascarilla te ha producido roces, tendrás que usar un producto con efecto barrera y oclusivo tipo vaselina.
- Si aparece irritación o se han producido eccemas por la presión del equipo de protección, es conveniente la utilización de **cremas antiinflamatorias**.
- Las personas con piel acnéica, rosácea, atopia o dermatitis seborreica también puede notar un brote en la zona de la mascarilla. Para prevenirlos procura asegurarte de que tienes las **manos limpias** a la hora de colocar y retirar la mascarilla y retírate la mascarilla cada dos horas. Estate alerta ante posibles manifestaciones de irritación, no esperes a que empeore.
- Si usas una mascarilla FFP2, se recomienda utilizar una crema barrera al menos media hora antes de colocarte la mascarilla.
- Tu farmacéutico/a te recomendará el producto más adecuado para cuidar tu piel y reparar los daños que el uso continuado de la mascarilla pueda producirte.



PRANAROM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CIRCULAROM

¡CONSIGUE UNAS
PIERNAS LIGERAS!

WWW.PRANAROM.COM

f PRANAROM.ESPANA @PRANAROMESPANA

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



POTENCIA TU MIRADA

Te damos algunos consejos para sacar partido a tu mirada:

Cejas. Son las que nos ayudan a dar la expresión en estos momentos. Fortalecedores de cejas y perfiladores tienen que estar en nuestra rutina de cuidados.

Las **pestañas**, junto con las cejas, ayudan a dar expresividad a la mirada. Por lo tanto, se vuelve obligatorio la utilización de la máscara de pestañas. Aplícala en movimientos zigzag, desde la raíz hasta la punta, repitiendo varias veces hasta conseguir el volumen deseado. En casos de ojos caídos, se recomienda maquillar solo las pestañas del extremo exterior para levantar más la mirada. Si tienes muchas ojeras, evita aplicar la máscara en las pestañas inferiores.

Sombras. En tiempos de Covid-19 es preferible utilizar sombras en polvo que sombras en crema; recuerda que todo lo que lleve grasa sería recomendable evitarlo.

Usa un toque de iluminador sobre el hueso del pómulos y el arco de la ceja. Te ayudará a dar luz a tu rostro y potenciará tu mirada.

Si quieres combinar las mascarillas con tu maquillaje, puedes combinar su color con el de las sombras.

El ojo es el protagonista del maquillaje esta temporada, así que tenemos que apoyarnos en productos que nos ayuden a mantener un contorno de ojos cuidado, unas pestañas fuertes y no olvidarnos tampoco de desmaquillarlos correctamente.



CONSEJOS PARA EL USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

Para prevenir el contagio, es muy importante tomar una serie de **precauciones a la hora de colocar y retirar la mascarilla**. Recuerda que ha de cubrir tanto la nariz como la boca y la barbilla.

- 1** Lava tus manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- 2** Busca la parte superior de la mascarilla y coloca la mascarilla sobre tu cara; si la mascarilla dispone de pinza nasal asegúrate de ajustarla bien.
- 3** Engancha la mascarilla a las orejas o a la parte posterior de la cabeza, según el modelo.
- 4** Coloca bien la mascarilla de forma que cubra bien la barbilla.
- 5** Pellizca la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.

Recuerda que una vez ajustada, no deberías tocar la mascarilla con las manos. Si tienes que hacerlo lava antes tus manos.

No coloques la mascarilla "en espera" en la frente o debajo de la barbilla después de usarla. Es aconsejable no usar la mascarilla durante un tiempo superior al recomendado por el fabricante. Si observas que se ha humedecido o que tiene una pequeña rotura, deséchala y sustitúyela por una nueva.

Estos los pasos que deberíais seguir para quitarte la mascarilla:

- 1** Lava tus manos con abundante agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- 2** Retira la mascarilla sin tocar la parte frontal.
- 3** Si es desechable tira la mascarilla a la basura (preferiblemente con doble bolsa)
- 4** Vuelve a lavar tus manos.

DEPORTE y sistema inmunológico

“El ejercicio físico es nuestro mejor aliado”



Iñigo García Echechipia

IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

Desde la actual crisis del coronavirus se ha vuelto a hablar de la necesidad de “estar fuertes” para poder luchar contra el virus. La clave de que nuestro cuerpo salga victorioso, es el denominado “sistema inmune” o “sistema inmunológico”

Revista Sanifarma.- ¿Qué es el sistema inmunológico?

Iñigo García Echechipia.- Es la defensa natural de nuestro cuerpo ante las infecciones o factores externos como las bacterias o los virus. Los antígenos son sustancias presentes en nuestro cuerpo que desencadenan la formación de anticuerpos y destruye los organismos infecciosos invasores antes de que causen daños mayores.

Existen dos tipos de sistemas inmunes: el innato y el adaptativo. El primero es el que detecta a los virus y los mantiene a raya y el segundo es el que lucha contra las células infectadas y acaba con ellas.

La ventaja del sistema inmune adaptativo es que guarda memoria de los patógenos. O lo que es lo mismo, consigue que, en la próxima infección, la respuesta sea más rápida y eficaz. De esta forma, impiden que la enfermedad se desarrolle una segunda vez. O, en caso de que sea inevitable, ayudan a que sea más leve.

R. S.- ¿Cómo podemos reforzar nuestro sistema inmunológico?

Í. G. E.- Este está condicionado por factores poco modificables

como pueden ser la edad, patologías previas o la propia genética de cada individuo. A medida que vamos envejeciendo el sistema inmunológico va perdiendo su eficacia y aumenta el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, así como la capacidad para corregir defectos celulares.

Por otro lado, existen condicionantes externos y fácilmente modificables a través de los hábitos. El consumo de tabaco, el alcohol o la sobremedicación, contribuyen directamente en tener un sistema inmune debilitado. Además, existen aspectos como la presencia de estrés, miedos y ansiedad que está demostrado pueden causar la depresión del sistema inmune.

R. S.- En consecuencia ¿qué aspectos podemos trabajar para mejorarlo?

Í. G. E.- En primer lugar, la **Alimentación**. Debemos incluir en nuestra dieta un gran aporte de micronutrientes para beneficiar a nuestro sistema inmune, a través de verduras y frutas y mantener los valores adecuados de proteínas. Vitaminas A, C, D, E, B2, B6 Y B12, ácido fólico, hierro, selenio y zinc desempeñan a menudo sinergias y una deficiencia en uno de

ellos puede afectar a todo nuestro sistema inmunológico.

Además, es clave mantenernos en un porcentaje graso adecuado y el mantenimiento de nuestra masa muscular para cumplir las funciones endocrinas y poder tener unos correctos valores hormonales.

Por su parte, **el ejercicio físico, es nuestro mejor aliado.** Evitando siempre el sobreentrenamiento, realizar ejercicio físico moderado e intenso va a ser un aspecto fundamental gracias a la supercompensación que este produce y tanto favorece a nuestro sistema inmune.

Se ha demostrado además que el ejercicio produce una redistribución de las células y proteínas del sistema inmunológico hacia las mucosas periféricas de los pulmones, lo que aumenta la protección contra infecciones oportunistas y ayuda a eliminar bacterias de los pulmones y las vías respiratorias.

El ejercicio además provoca cambios en los anticuerpos y leucocitos. Los leucocitos son las células del sistema inmunitario que se encargan de combatir las enfermedades por medio de los anticuerpos, proteínas que neutralizan las bacterias y agentes externos. Estos circulan rápidamente con la práctica del ejercicio físico por lo que detecta con mayor velocidad las enfermedades.

Eleva la temperatura corporal durante e inmediatamente después del entrenamiento lo que impide el crecimiento de bacterias.

Disminuye la producción de las hormonas del estrés como lo es el cortisol y la epinefrina. El estrés puede generar un mayor incremento de sufrir alguna infección.

R. S.- ¿Cuántos entrenamientos es aconsejable realizar a la semana?

Í. G. E.- Nosotros en Onfitness siguiendo las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomendamos un mínimo de tres días por semana, aunque esta cifra dependerá de distintos factores y objetivos.

El ejercicio físico de intensidad moderada deberá ser el predominante, ya que estimula la producción de glóbulos blancos lo que contribuye a proteger el organismo.

A pesar de que estoy a favor tanto de la intensidad baja, moderada e intensa, es cierto que una sesión de ejercicio de alta intensidad puede llevarnos a un descenso de la capacidad del sistema inmune, además de que una persona infectada de COVID-19 puede ser asintomática durante varios días y, por lo tanto, la realización de estas sesiones de alta intensidad en esos días postcontagio puede ser peligroso.

Igualmente, si detectamos que los niveles de estrés o ansiedad son altos, recomendamos actividades más tranquilas como pueden ser el yoga o el pilates.



VENTAJAS DEL DEPORTE

La OMS indica que la actividad física moderada es beneficiosa para la salud.

Recomendaciones por edades:

PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS DE EDAD:

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

PARA ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS DE EDAD:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

PARA ADULTOS DE 65 O MÁS AÑOS DE EDAD:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.



...tras la COVID-19

Recuperar la Autonomía

Las medidas de distanciamiento social adoptadas por la pandemia Covid-19 pueden tener efectos muy negativos sobre la salud de los mayores en términos de inactividad física, deterioro cognitivo, soledad o alteración de su estado emocional. Hablamos con Lorea Urabayen, directora de TeseoNavarra, sobre cómo ha afectado el coronavirus a su día a día.

Las personas mayores han sido las más afectadas por la COVID-19. Alrededor del 72% de las muertes registradas en España se han producido en residencias de ancianos, tanto públicas como concertadas y/o privadas. En total, más de 19.500 muertos con COVID-19 o síntomas compatibles con el coronavirus de un total de más de 27.000 fallecidos.

La especial vulnerabilidad frente a la COVID-19 ha llevado a la implementación de medidas preventivas más restrictivas de confinamiento para las personas mayores que para los adultos, y medidas intensivas de control de propagación de la infección en las residencias y alojamientos residenciales, así como en centros de día y ocupacionales.

En TeseoNavarra lo saben muy bien. Lorea Urabayen, directora del centro recuerda que fue el 15 de marzo, un día después de la declaración del Estado de Alarma, cuando la Consejera de Salud de Navarra dictaba, en la Orden Foral 4/2020, la suspensión de apertura de Centros de Día, Clubs de Jubilados y actividades grupales para personas mayores.

“Estábamos viviendo una situación de pandemia sanitaria -señala Urabayen-, con el punto de mira puesto en las personas mayores como población de mayor riesgo. Una población pluripatológica, en un porcentaje alto, ante un virus desconocido del que poco sabíamos en aquel momento”.

“Antes de que pudiéramos decir que suspendíamos nuestras intervenciones, principalmente las grupales, -añade la directora de TeseoNavarra- muchas de las personas beneficiarias ya nos habían avisado que dejaban de venir. El miedo a un posible contagio ha sido uno de los primeros sentimientos en aparecer en la población mayor”.

La situación de confinamiento se ha alargado durante tres meses y esto ha supuesto muchas dificultades para toda la población, pero de manera especial para las personas mayores.

La supresión de las visitas familiares en las residencias ha supuesto una pérdida de contacto de nuestros mayores con su entorno, con la incertidumbre para las familias sobre el estado de los residentes.

Además, el cierre de los centros de día ha roto las rutinas de personas mayores que tienen mermadas sus capacidades, aumentado la carga del cuidador principal, que en algunos casos también es una persona mayor.

La falta de actividades lúdico-terapéuticas provocada por el cierre de los centros ha aislado a muchas personas mayores, ya que la visita a estas instalaciones era su única salida diaria y su punto de referencia en la relación con otras personas.

“Durante el confinamiento -nos informa la directora de TeseoNavarra- hemos atendido situaciones de urgencia a través de medios telemáticos, sobre todo para dar pautas a los familiares para el manejo de alteraciones conductuales. También para facilitar materiales de estimulación cognitiva, para mantener este trabajo en el domicilio, así como tablas de ejercicio que minimizaran la pérdida de movilidad de nuestra población”.

“En la actualidad, a partir de la segunda quincena de mayo, -nos cuenta Lorea Urabayen- ya hemos ido retomando la actividad tanto individual como grupal. Somos profesionales muy habituados a medidas de higiene importantes (el lavado de manos ya era continuo, limpieza diaria de las salas, lavado de uniformes...) pero ahora hemos tenido que redactar protocolos de cómo realizamos estas medidas y aumentarlas con el uso de mascarillas, guantes en algunas de las terapias, limpieza y desinfección de las personas que acuden a nuestro centro; y batas y calzas en la entrada a los domicilios”.

“Ahora -añade la directora de TeseoNavarra- nos encontramos con una población mayor que se ha acomodado a estar en casa, que muestra menor interés por actividades que antes hacía y que ha visto mermada su capacidad física”.

“Por ello -concluye- vuelve a ser muy necesario que planteemos actividades y terapias centradas en la persona, que respondan a las nuevas demandas de la población, que permitan fomentar nuevamente su autonomía y que con todas las medidas actuales nos permitan retomar el contacto con otras personas que tanto hemos echado de menos”.



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 Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicología y Trabajo Social, tanto en el centro como en el domicilio, para fomentar la estimulación cognitiva, la recuperación funcional y bienestar emocional de las personas, apoyo a familiares en el proceso y talleres en centros externos.

Podéis ampliar esta información en su web:
www.teseonavarra.com

José Ignacio Zalba



Salud dental

Los problemas bucales rompen el equilibrio del sistema nervioso autónomo, desactivando la rama parasimpática y estimulando la simpática. Esto se traduce en la generación de estrés y la disminución de la respuesta inmune de nuestro organismo frente a infecciones y enfermedades. Repasamos la relación entre salud bucodental y sistema nervioso autónomo con José Ignacio Zalba, doctor en Odontología y director de Capdental.

Revista Sanifarma- ¿Qué manifestaciones clínicas causadas por la boca afectan al sistema nervioso autónomo?

José Ignacio Zalba.- El sistema nervioso autónomo cumple un rol fundamental en el mantenimiento de la homeostasis fisiológica. Es habitual encontrar dolor facial y del cuerpo, dolor temporo-mandibulares, del cuello, cabeza y espalda, mala postura, migraña, otitis, acúfenos, mareos, vértigo tensional, asma, alergia, rinitis, ansiedad, depresión, des-regulación emocional, hiperactividad, estrés, falta de concentración, problemas de sueño, reflujo, etc.

R. S.- ¿Cuál es el sistema nervioso autónomo?

J.I.Z.- El sistema nervioso autónomo es la parte del sistema nervioso periférico que controla las funciones involuntarias de los órganos del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la digestión, la frecuencia respiratoria, la salivación, la sudoración,

la dilatación de las pupilas o la micción. Se divide en la rama simpática y la parasimpática, esta última está regulada por los pares nerviosos craneales, fundamentalmente el nervio vago que surgen directamente del cerebro a nivel del tronco del encéfalo que modulan la correcta comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

R. S.- ¿Cómo actúan estas dos ramas simpática y parasimpática?

J.I.Z.- El sistema simpático es el modo supervivencia, en la selva es correr y pelear, para ello la sangre se retira de los órganos que no tienen que cumplir una tarea de forma inmediata, como el estómago (no es hora de hacer la digestión), para llegar hasta el corazón, los músculos y el cerebro, que son los que necesitan funcionar a tope.

Para ello estimula las glándulas suprarrenales (neurotrasmisor: adrenalina), provocando aumento de la frecuencia de latidos del

corazón y la presión arterial, dilatación de los bronquios y pupilas, sudoración excesiva en manos, axilas o cara, se relaciona con hiper estimulación, ansiedad, estrés.

Cuando el peligro ha pasado, o la acción ha terminado se activa el sistema parasimpático (neurotrasmisor: la acetilcolina) que regula las funciones de mantenimiento del cuerpo, responsable de la regulación de órganos internos de descanso, de la digestión y las actividades que ocurren cuando el cuerpo está en reposo como el sueño.

El cuerpo y el sistema nervioso se relajan y ralentiza el ritmo cardíaco, disminuye la tensión arterial, regula la digestión y el sueño. Además al estimular el digestivo activa el intestino que acoge el 80% de las células del sistema inmunitario, por lo que aumenta las funciones inmunitarias y anti-inflamatorias.

Todos nuestros órganos y glándulas poseen fibras nerviosas procedentes de ambos sistemas: simpático y parasimpático. Ambos se equilibran y complementan. Cuando uno de ellos tiene una función excitadora, el otro se inhibe, manteniendo de esta forma un equilibrio entre actividad y reposo o estrés y la relajación.

R. S.- Y la boca ¿cómo les afecta?

J.I.Z.- La boca esta inervada por los pares craneales trigémino (V) y facial (VII), en la lengua por el hipogloso (XII) y la zona oro-faríngea esta inervados por el glossofaríngeo (IX) y vago (X).

Cualquier disfunción de la boca (masticación, respiración y deglución) que repetimos miles de veces todos los días o cualquier modificación dental como proceso infeccioso o inflamatorio, un tratamiento dental alto o una muela de juicio, va a provocar una interferencia o irritación nerviosa, que afecta a diferentes pares nerviosos craneales, rompe el equilibrio del sistema nervioso autónomo. Ello desactiva la rama parasimpática, estimulando a su vez constantemente la rama simpática que es el agente principal para que el mecanismo de "lucha o huida para sobrevivir", incluso aunque no nos encontremos en situaciones que requieran tal estado de estrés.

La hiper-estimulación del sistema nervioso simpático y su correspondiente agotamiento está detrás de este conjunto de dolencias. Al estar estresado disminuye la respuesta inmune, con lo que la respuesta a cualquier problema de salud o tratamiento disminuye, aumenta el cortisol lo que favorece infartos, ictus, niveles altos de colesterol, tensión o glucosa entre otros.

R. S.- ¿Qué se puede hacer para tratar estas dolencias?

J.I.Z.- A través de la organización de las principales funciones neurovegetativas de la boca, o eliminando los factores irritativos para el sistema nervioso vamos a poder re-equilibrar estos pares nerviosos craneales que regulan el sistema nervioso autónomo, y provocar una estimulación parasimpática craneal, llevando al cuerpo humano a su propio potencial regenerador y reparador desde un estado de relajación, que permite devolver el bienestar físico y mental, que es la clave para solucionar toda una serie de manifestaciones clínicas que hemos nombrado al inicio.



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.

Beauty Boom

Asistimos al último boom del sector de la belleza, el de las mascarillas. Lo que antes se reservaba para un momento excepcional, se ha consolidado como el complemento ideal a las rutinas de cuidado de la piel. Tanto de día, como de noche, para una ocasión especial o simplemente para dedicarnos un momento de relax y bienestar. ¡Pon una mascarilla en tu vida!



Las mascarillas se han incorporado a los catálogos de las principales firmas cosméticas, por la gran variedad de sus indicaciones y por lo fácil que resulta incorporarlas a nuestras rutinas de belleza.

La función principal de las mascarillas es hacer que las células de la piel se renueven más fácilmente, estimulando la circulación en la zona donde se aplican. Como resultado, queda una **piel más limpia y luminosa**.

Su principal ventaja es que ofrecen beneficios desde la primera aplicación por su alta concentración de principios activos. Además, potencian el resultado de las cremas faciales y los sérums de tratamiento y actúan sobre todo tipo de pieles, tanto secas y deshidratadas, como mixtas o grasas.

Para que sus beneficios sean realmente efectivos hay que buscar la que más se adecue a cada tipo de piel y que contenga los activos necesarios que ayuden a mejorar la dermis facial.

El boom de las mascarillas llega desde Asia. Allí la cosmética se basa en la limpieza y cuidado en profundidad de la piel con múltiples pasos en la que se alterna una rutina de cuidado diario con una rutina más específica una o dos veces a la semana.

Durante el confinamiento han proliferado los vídeos y tutoriales para elaborar todo tipo de mascarillas caseras. No hay que olvidar que la fabricación en casa de cualquier tipo de cosmético no nos garantiza ni la seguridad ni la eficacia del producto, dos de las bases fundamentales para su uso.

Cada cosmético pasa por un examen completo para garantizar la seguridad del consumidor. Los laboratorios innovan

continuamente tanto en ingredientes como en formas cosméticas para que realmente los productos proporcionen los efectos buscados, es decir, que sean realmente eficaces.

Mascarillas de Apivita

Marcas como Apivita cuentan con un amplio catálogo de mascarillas para que el consumidor elija utilizarlas de forma puntual o incluirlas en su rutina de belleza como un menú de cuidado.

Las mascarillas son muy versátiles porque permiten técnicas como el **multimasking**, es decir, tratar cada necesidad específica de cada zona del rostro utilizando dos o más mascarillas faciales. Por ejemplo, podemos necesitar una mascarilla de limpieza profunda o purificante en la zona T (como la de arcilla verde de Apivita) y una mascarilla más hidratante en el resto del rostro (como la mascarilla de lavanda de mar de Apivita).

Apivita se ha sumado a la tendencia de las mascarillas de tejido con sus 3 últimas grandes innovaciones (aguacate, algarroba y mástique) que aportan resultados inmediatos, devolviendo a la piel tanto firmeza como elasticidad.

Esta firma ha desarrollado un concepto totalmente innovador de **mascarillas inspiradas en la dieta mediterránea** y en su gran variedad de frutas y hortalizas. 21 mascarillas faciales y 3 capilares especialmente formuladas para cada necesidad para elaborar una especie de "menú" de belleza para nuestra piel alternando distintos ingredientes durante la semana y enriqueciendo nuestra piel y cabello con una amplia variedad de nutrientes.

Lo ideal es aplicar las mascarillas 1-2 veces por semana según el tipo de piel y la necesidad que tengamos en cada momento.

Agua termal protagonista del verano

En verano nuestra piel, al igual que nuestro organismo, necesita un aporte extra de agua. Las altas temperaturas aceleran la deshidratación y el agua termal puede ayudarnos a compensarlo convirtiéndose en nuestra gan aliada.

Diferentes estudios aseguran que utilizar un agua termal durante una semana consecutiva disminuye la sequedad de nuestro rostro entre un 80 y 90%.

El agua de manantial se ha convertido en un producto de belleza. Envasada en spray para que ni se contamine, ni se degrade, nos hará llevar mejor nuestra exposición al calor, al aire acondicionado o a los cambios de temperatura, entre otros agentes externos.

Durante el verano, incluyendo el agua termal en nuestra rutina de cuidado de la piel evitaremos los efectos devastadores de la pérdida de agua y nos beneficiaremos de su efecto súper refrescante y calmante, gracias a la concentración de minerales.

Al proceder de fuentes termales son aguas mineralizadas. Entre otros minerales podemos encontrar manganeso, con propiedades hidratantes y antioxidantes; cobre, anti-inflamatorio y antiséptico; magnesio, que es un poderoso estimulador de la renovación celular; zinc, anti-inflamatorio y antibacteriano; selenio, con propiedades antioxidantes; calcio, que en combinación con el manganeso posee efectos cicatrizantes; hierro, que facilita la oxigena-



ción celular, o el cobre que posee propiedades anti-inflamatorias.

El Agua Termal de Uriage se caracteriza por ser la que más concentración de minerales posee del mercado, 11 g/l. Es bacteriológicamente pura y es la única que es isotónica, respetando la fisiología de la piel.

Proporciona una triple acción barrera estimulando la protección natural de la piel, evitando el exceso de proliferación de microorganismos patógenos consiguiendo que patologías como el acné o la rosácea no se agraven. Es un agua versátil recomendada para toda la familia. Ideal para utilizar siempre que haya sensación de calor, post-afeitado, post-depilación, post-tratamientos dermatológicos, eccema, inflamaciones, cambio del pañal...

El Agua Termal de Uriage nace en el corazón de los Alpes franceses y viaja por la montaña durante 75 años hasta que mana por la fuente situada en Uriage-les-Bains, cerca de Grenoble. Durante todo ese tiempo se enriquece de minerales y se convierte en el agua termal con más concentración de minerales por litro.

Ilumina tu piel

Este verano los ojos van a ser los grandes protagonistas y por eso te damos algunas recomendaciones para cuidar su contorno. También cuidados extra antiedad y productos específicos para el cabello. Para que el sol no pase factura ni a tu piel ni a tu pelo este verano.



CONTORNO 3 RENEW DE IOMA

Cuidado antiedad global, rellena y difumina arrugas. El aspecto del ojo cambia totalmente, la piel se ve más lisa y la arruga tiene menos profundidad. El 70% de sus activos son de origen natural. Alta concentración en activos. Sin parabenos ni siliconas ni aceites minerales. Con Kollaren, reafirma estructura y estimula producción colágeno. Con Syn-Ake, relaja contracción de la piel y disminuye la arruga. Con Argillierine, retrasa aparición de la arruga y Vit.E, estimula respuesta inmunitaria y regenera. Cola de Caballo, ayuda a drenar toxinas en bolsas.

CONTORNO DE OJOS ALL FIRST SIGHT DE MC MADE WITH CARE

Ahora que los labios ya no se ven, los ojos se han convertido en los protagonistas. Crema global ojos con acción 360°, reduce bolsas y ojeras. Hidrata y reduce flacidez. Frena la pérdida de elastina. Contiene activos como el Árbol de seda y Hierba Divina. Cafeína como activo drenante. Con ácido hialurónico. El ojo pasa a verse más descansado, con una disminución de las bolsas y un contorno hidratado. Tejido más firme incluido el párpado móvil.



UPGRADE (AR) DE SENSILIS

Por tener una piel sensible no tienes porqué dejar de tener un cuidado antiedad. Upgrade (AR) es una crema con textura sorbete y perfume sin alérgenos que garantiza una experiencia única para las pieles sensibles que buscan a la vez un cuidado reafirmante. Reafirma la piel sensible y alivia las rojeces gracias a un tensor vegetal y un polifenol antirojeces que consigue calmar la reactividad de la piel por su efecto termorregulador. Redefine el óvalo facial con un efecto refrescante que calma y alivia la irritación. Aplicar día /noche después del sérum. Aplicarla en medio del rostro hacia el mentón. No hay que olvidarse del cuello, donde haremos movimientos ascendentes. Ideal para piel seca y normal.



UNICA+ 72H DE UNICSKIN

Crema reparadora, hidratante y antiedad. Acción inmediata y larga duración. Aplicar a diario día y noche sobre la piel limpia del rostro, cuello y escote. Contiene protección solar, FPS 15. Recomendada para cualquier tipo de piel. Muchos de sus activos son de origen natural aceite de almendras, ac. hialurónico, manteca de karité, con alto poder antioxidante. Contiene principalmente vitaminas A y E, que favorecen la eliminación de radicales libres y pentavitin, que se adhiere a la dermis y genera humedad natural, incluso en las situaciones de sequedad extrema. Una variedad de estudios in vivo confirman su capacidad para fortalecer la barrera de la piel y mantener una alta hidratación durante 72 horas.

COSMÉTICA



MASCARILLA FACIAL DE APIVITA

Mascarilla de tejido con mástique reafirmante y con efecto lifting. 97% de ingredientes de origen natural. Hecha de biocelulosa, excepcionalmente suave, delicada y traslúcida. Con fibras naturales de coco e impregnada de un sérum super activo enriquecido con mástique, un legendario ingrediente nativo del Mediterráneo que aumenta la elasticidad y la firmeza de la piel. 100% biodegradable. se adhiere perfectamente al rostro como una segunda piel, optimizando la transferencia de sus ingredientes activos para una piel de aspecto más suave y firme. Con proteínas de trigo, que calman, suavizan y acondicionan la piel, y extracto de achicoria, que la rellena y rejuvenece.

SUERO SUPRA RADIANCE DE LIERAC

Supra Radiance Sérum Detox Potenciador de Luminosidad es la nueva incorporación a la gama que devuelve la luminosidad a la piel. Este paso esencial refuerza los efectos de toda la rutina de tratamiento: piel detoxificada, luminosa y arrugas atenuadas. Basado en la medicina nutricional y medioambiental, este sérum combina el extracto de marrubio blanco, que combate el envejecimiento tóxico, con el concentrado anti-edad Hyalu-3. Además está enriquecido con extracto de bayas de goji y extracto de arándano rojo para activar la microcirculación.

Una textura activa, fina y ligera con un efecto alisante y un brillo saludable inmediato. Un perfume floral y femenino que combina notas de freesia y toques de haba tonka.



CAPILAR

TINTE DE PELO PHYTOCOLOR DE PHYTO

19 tonos para tu cabello, formulados a base de ingredientes naturales. Distintos tonos de rubios, castaños y morenos. Su suave fórmula cubre perfectamente las canas desde la primera aplicación, cuidando el cabello y el cuero cabelludo. Alta concentración de pigmentos vegetales que garantizan colores brillantes, aspecto natural y reflejos luminosos. Consigue un cabello suave y flexible. Seguro que tú también has tenido muchas dudas a la hora de escoger un tono u otro, y finalmente lo escoges por la imagen que aparece en la caja. Nuestros farmacéuticos te asesorarán para que encuentres justo el color que buscas.



CHAMPÚ ANTICASPA DE TRICOBELL

Controla la descamación desde su origen, el cuero cabelludo, ayudando a normalizar la zona y evitando que la caspa se extienda al resto del cabello. Limpia el pelo de dichas partículas y elimina el picor que suele ir asociado a este tipo de patología. Debido a su composición el champú anticaspa, también está indicado para cueros cabelludos muy sensibles. Bajo en detergentes y con un PH neutro o ácido equilibrante. 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 e incidiendo en las zonas donde más descamación existe. Dejar actuar dos minutos y aclarar posteriormente con agua tibia o fría.



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 

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 

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

FUNES

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

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 

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 

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 

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 

Maciá Soro, Beatriz
Pza Guitarrista Sabicas 3 948 383 520 

Martín Sedano, M^a Asunción
Cuenca de Pamplona 53 948 315 509 

Ruiz Bacaicoa, Javier
Plaza del Castillo, 25 948 221 624 

PUENTE LA REINA

González Valencia, Javier 948 340 055 
Fray Vicente Bernedo, 24

SANGÜESA

López Santamaría, Tomás 948 870 659 
Mayor, 77

SARRIGUREN

Susana Narro - Francisco Martínez 948 805 780
Pza. Pta. de Aranguren 1

TAFALLA

Arrondo Arbea, Feli 948 703 223 
San Isidro, 34

UHARTE ARAKIL

Azurmendi López, Garbiñe 948 464 233 
Felipe Gorriti, 9

VILLAFRANCA

Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina 948 845 248
Pza. Donantes de Sangre 1

VILLAVA

Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil 948 071 566
Las Heras, 7 bajo

GUIPUZCOA**ANDOAIN**

Zatarain Gordoia, Ana Elisabet 943 590 802
Pza. Elizondo, 6

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo 943 275 448 
San Francisco 54

Farmacia Olano 943 219 412
Dr. Marañón, 34

TOLOSA

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

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo 943 134 019
Zigordia, 17

LA RIOJA**ARNEDO**

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

CALAHORRA

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

LOGROÑO

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

QUEL

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

**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



CONSULTA A TU farmacéutic@

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



Olga Alzate Bazterretxea

FARMACIA OLGA ALZATE
Plaza Bittiria, 3. Lesaka (NAVARRA)



Irene Sánchez Domínguez

FARMACIA IRENE SÁNCHEZ
Avda. Guipuzcoa, 59. Berriozar (NAVARRA)

... **Ana Luquin (45 años):**

Todos los veranos tengo infección de orina. ¿Qué puedo hacer para prevenirla?

R.- La mayor parte de las infecciones de orina, son causadas por **bacterias**, las cuales ingresan al cuerpo por la uretra, para luego llegar a la vejiga, a veces también pueden llegar a los riñones. Las mujeres suelen sufrir una mayor cantidad de infecciones de orina que los hombres a lo largo de su vida, sobre todo entre los 40 y los 50 años. Esto se debe a que éstas tienen la uretra mucho más corta.

Las infecciones de orina aumentan en verano, sobre todo por el aumento del uso de las piscinas. El cloro usado en las piscinas tiende a alterar la flora de la vagina, así como sus importantísimos mecanismos de defensa. Además, estar más tiempo con el bañador húmedo también influye. Lo más aconsejable es sustituir las piscinas por agua de mar, y cambiarse a menudo el bañador, para reducir el exceso de humedad.

Para prevenir las infecciones se recomienda utilizar ropa interior de algodón, evitar las duchas vaginales, reducir o evitar el consumo de alcohol, no retener la orina y eliminar el estrés. También puedes tomar arándanos, porque aportan defensas al urotelio (parte húmeda de la vagina).

Ante estas infecciones siempre hay que consultar al médico de cabecera, quién pondrá el tratamiento y valorará la derivación al urólogo si lo considera necesario.

... **Cristina López (37 años):**

Mi hijo suele tener hongos en los pies cada verano ¿Cómo puede prevenirlos? ¿Cómo se tratan?

R.- Para prevenir los hongos debe mantener una higiene correcta de los pies, secándolos bien después de cada lavado, sin olvidar los espacios entre los dedos. Además debe utilizar un calzado transpirable y calcetines de algodón.

Para evitar los contagios debe usar un calzado apropiado para el agua en duchas públicas, piscinas, gimnasios, campamentos etc. así como procurar no andar descalzo y no compartir toallas.

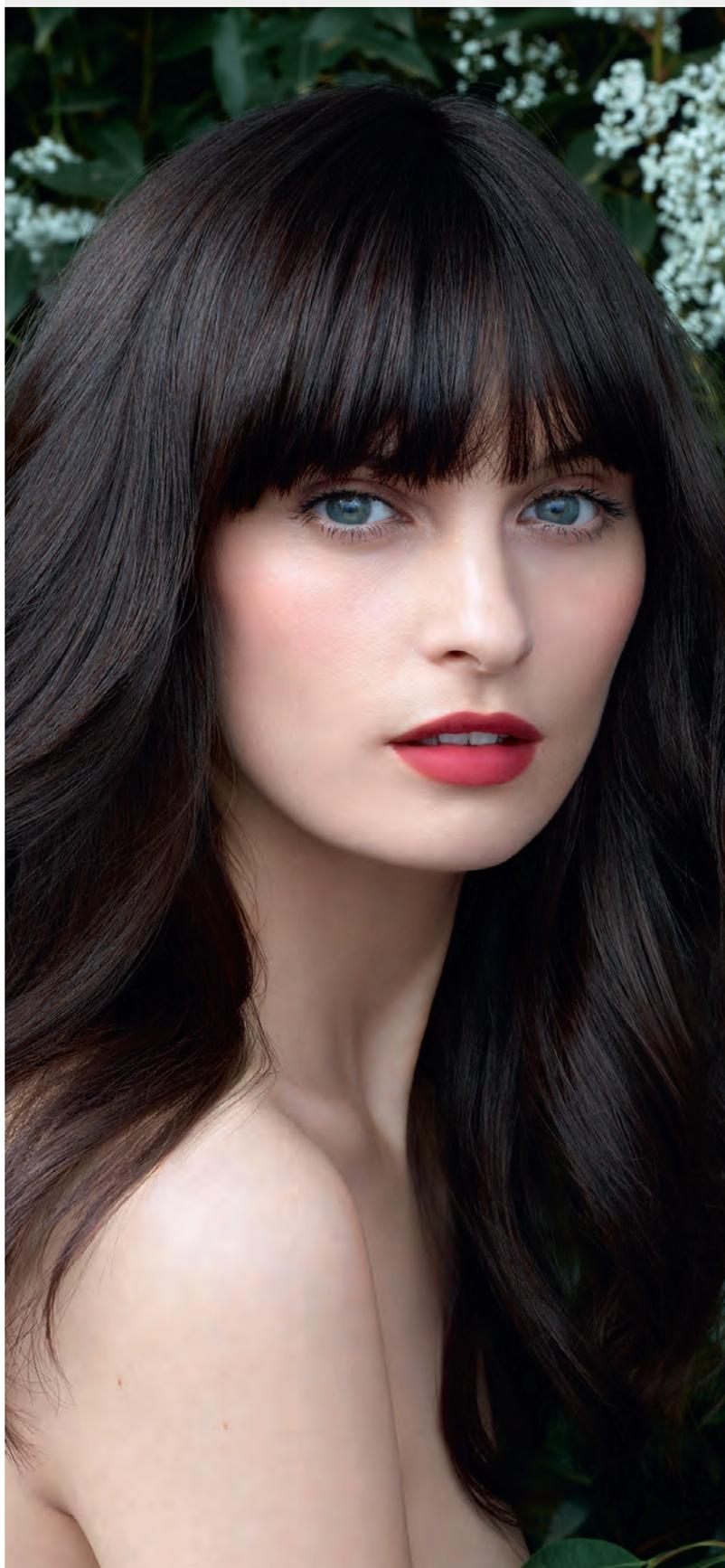
El tratamiento de los hongos de los pies, se realiza con antifúngicos en polvo, crema o spray. Dependiendo de su composición tendrá que utilizarlos una o varias veces al día.

Es importante aplicar el tratamiento en toda la zona afectada, con el pie limpio y seco. Después de cada uso, se recomienda lavarse las manos.

Deberá seguir utilizando el producto unos días después de la desaparición de los síntomas para asegurar su total eliminación.

BELLEZA Y RESPETO...
¡LA COMBINACIÓN PERFECTA!

PHYTO
EL PODER VEGETAL



PHYTO
COLOR

**Coloración Permanente
Enriquecida con
Pigmentos Vegetales**



¿PIERNAS CANSADAS O PESADAS?

VENALIV

ALIVIO INMEDIATO



2
INTENSIDADES
DE FRÍO



**EFFECTO FRÍO
INTENSO**



**EFFECTO FRÍO
REFRESCANTE**

FORMULADO CON INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL.

 cinfa