

# Sanifarma

*farmacias a tu servicio*

JULIO 2017



9900001603228

6



## *Viajar con niños*

### **Foprotección**

Cómo elegir la  
protección solar

4

### **K-beauty**

El secreto del éxito de la  
cosmética coreana

16

### **Mayores**

Recomendaciones  
para la higiene

18

### **Osteoporosis**

Éxito de la Jornada  
FHOEMO-Sanifarma

19

# PRANARŌM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA

## PROTÉGETE ESTE VERANO NATURALMENTE



Información y puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)

# ÍNDICE

**FOTOPROTECCIÓN** 4  
Protege tu piel frente al sol

**VIAJAR CON NIÑOS** 11

**COSMÉTICA MADE IN COREA** 16  
El secreto de su éxito

**EL RINCÓN DEL MAYOR** 18  
Higiene, recomendaciones y consejos

**OSTEOPOROSIS** 19  
Jornada informativa

**ENTREVISTA DR. DÍEZ CURIEL** 20  
Presidente de FHOEMO



**COSMÉTICA** 14



**CONSULTA A TU FARMACÉUTIC@** 21

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

22

**EDITA**  
Grupo Sanifarma  
Pol. Noain-Esqiroz.  
Calle T, nº 33.  
31191 - Esqiroz (Navarra)  
www.sanifarma.com  
Tel. 948 206 165

**REDACCIÓN**  
Iñaki Goñi  
Beatriz Pío  
Marlene Aznar

**PUBLICIDAD**  
Grupo Sanifarma  
sanifarma@sanifarma.com

**IMPRESIÓN**  
Gráficas Iratxe

**DISEÑO**  
Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



**Marianela Noain**  
Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Cada día en nuestras farmacias recibimos un montón de consultas relacionadas con la salud y el bienestar. Cuestiones que dan sentido mismo a nuestra profesión y a nuestra labor como promotores de la salud y agentes sanitarios colaboradores en la prevención de la enfermedad.

Así lo queremos destacar a través de las numerosas campañas y programas de salud que desarrollamos cada año en las farmacias del Grupo. En esta ocasión, abordamos una de las últimas iniciativas que hemos llevado a cabo en colaboración con la **Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)**. Una jornada informativa que tuvo lugar en Pamplona el pasado 8 de junio y en la que se realizaron más de 250 densitometrías, derivando al médico a aquellos casos en los que se detectaron factores de riesgo e indicadores de osteoporosis.

En este número abordamos también otras cuestiones estacionales, como la **fotoprotección** y la importancia de elegir el **factor de protección solar** adecuado en función de la edad, tipo de piel y hábitos de exposición solar de cada persona.

Los viajes con niños son otros de los grandes capítulos del verano, por lo que repasamos algunos consejos a tener en cuenta antes de iniciar el viaje, tales como la **asistencia sanitaria** en destino, el **botiquín básico** que deberíamos llevar y algunas recomendaciones para evitar **intoxicaciones alimentarias** y otras patologías comunes en verano.

Si quieres participar, en la revista y hacernos llegar tus dudas en el ámbito de la salud, puedes escribirnos a [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com).

**¡Escríbenos, queremos contar contigo!**



**Sanifarma**

# FOTOPROTECCIÓN

**S**egún los datos presentados recientemente por la **Academia Española de Dermatología**, en los últimos cuatro años el cáncer de piel se ha incrementado en un 38% en España. Cada año se diagnostican alrededor de 150.000 nuevos casos de cáncer de piel en nuestro país y las cifras no paran de crecer.

A pesar de que cada vez tenemos más información sobre los efectos nocivos de la exposición solar sin protección, tan sólo el 14% de los españoles utiliza la protección solar de forma adecuada.

Los dermatólogos insisten en que el 80% de los casos de cáncer de piel se podrían prevenir con educación desde la infancia.

Los dermatólogos recuerdan que el protector solar debe utilizarse todo el año y que además de las cremas existen otras medidas preventivas a tener en cuenta, como el uso de ropa, preferiblemente en tonos claros, gafas de sol que incluyan protección contra rayos UV y gorras.

Asimismo, es importante vigilar la conservación de las cremas, de forma que no estén demasiado expuestas al sol o a altas temperaturas ni que hayan superado su periodo de conservación ya que pierden antes su estabilidad.

Los pacientes que más deben vigilar su piel son aquellos con una tez blanca, con más de 50 lunares o con antecedentes familiares.

*A  
pesar de que  
cada vez dispone-  
mos de más informa-  
ción, sólo el 14% de la  
población utiliza la foto-  
protección adecuada a  
su tipo de piel y ca-  
racterísticas.*



## FILTROS FÍSICOS Y QUÍMICOS

Tanto los filtros físicos como los químicos ayudan a combatir los efectos nocivos del sol, pero cada tipo tiene sus peculiaridades. Mientras que los filtros químicos provienen de moléculas de síntesis, que actúan cuando son absorbidos por la piel, los filtros físicos están hechos a base de minerales que actúan a modo de pantalla reflejando la radiación.

La ventaja de los filtros físicos, sobre todo para los niños, es precisamente que no son absorbidos por la piel; eso sí, son más espesos y dejan la piel con aspecto blanquecino.

Los filtros físicos están compuestos habitualmente de polvos minerales. Los más utilizados son la mica, el dióxido de titanio, el petrolato rojo, el óxido de zinc o de hierro, salicilatos, cloruro férrico e ictiol, el talco, etc.

Por el contrario, los filtros químicos captan la energía solar pero, mediante reacciones fotoquímicas, hacen que ésta no sea nociva para nuestra piel. Desde el punto de vista cosmético son más agradables y fáciles de aplicar, pero, dado que son absorbidos por la piel, pueden provocar alergias y reacciones.

Las sustancias químicas empleadas en este tipo de filtros están reguladas por la **Legislación Cosmética Española**. Las sustancias más utilizadas son el PABA y sus derivados, las benzofenonas y los cinamatos, los derivados de dibenzoilmetano, el ácido 2-fenil 5- benzimidazol sulfónico, etc.

En el mercado existe una amplia gama de fotoprotectores que combinan filtros físicos y químicos. En niños menores de tres años sí que es preferible optar por filtros físicos, teniendo siempre presente que hay que evitar la exposición prolongada en la medida de lo posible.

## CUIDADO E IMAGEN

La cosmética solar ha ido avanzando y desarrollando nuevas soluciones que combinan la protección frente a los efectos nocivos del sol con cuidados estéticos antiedad, antimanchas, etc.

Soluciones a medida para todos los tipos de piel con texturas, olores y acabados que invitan a incorporar las cremas solares como parte de nuestro cuidado cosmético diario. No en vano, además de por salud, la fotoprotección constituye uno de los pilares de cualquier tratamiento dirigido a prevenir el envejecimiento de la piel.

Disponibles para todos los tipos de piel. Oil free para pieles grasas y mixtas, con un toque de color para quienes quieren ocultar sus imperfecciones en la playa, correctoras de manchas, etc.

Los laboratorios siguen innovando tanto en formas de aplicación como en texturas, aromas... Ingredientes naturales, sin alcohol, sin parabenos... respetuosos con nuestra piel y a medida de nuestras necesidades.

## Tu farmacéutic@ responde



La farmacia de **Feli Arrondo** en la calle San Isidro 31 de Tafalla (Navarra) recibe numerosas consultas sobre fotoprotección y qué factores hay que tener en cuenta a la hora de decantarse por un fotoprotector u otro.

“A la hora de elegir un protector solar -nos explica Feli- hay que tener en cuenta el **fototipo**, la **edad** (los niños tienen una piel especialmente sensible al sol) y el **tipo de piel** (si es mixta, grasa, seca, sensible, etc.), lo que determinará también la **forma de aplicación** (spray, crema, gel, etc)”.

“Otro de los aspectos a tener en cuenta -añade- son los **hábitos y circunstancias de exposición al sol**; no es lo mismo la solución que necesitamos para un niño que está continuamente bañándose, o para un deportista que suda abundantemente”.

Feli Arrondo, titular de la **Farmacia San Isidro de Tafalla** nos recuerda también que “hay determinadas circunstancias o etapas de la vida que hay que tener muy presentes, como por ejemplo los **embarazos**, ya que los cambios hormonales hacen que aumente la posibilidad de hiperpigmentación y la aparición de manchas”.

Asimismo, a la hora de asesorar a un cliente hay que preguntarle si está tomando **medicación**, ya que algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad, produciendo alergias y reacciones no deseadas. “El conocimiento de la medicación que está tomando mi cliente -nos explica Feli- me permite realizar una **recomendación personalizada** y cuando lo creemos oportuno hacemos un análisis para ver el grado de hidratación de la piel y evitar que el verano cause mayor envejecimiento”. “Mi consejo para adultos -concluye- es que no hay mejor antiarrugas que una buena elección de crema solar”.



# Mi Fotoprotección ISDIN



Innovación en cada textura  
Protección para cada piel

## WATERPROOF O WATER RESISTANT

Nuestros hábitos veraniegos son determinantes a la hora de elegir una crema de protección solar. Si somos de los que nos gusta estar a remojo todo el verano es importante que tengamos en cuenta la diferencia entre “waterproof” y “water resistant”.

De las dos, “water resistant” indica una menor protección de la crema frente al agua. Mientras que en este caso un protector solar resistente al agua mantiene su nivel original de protección después de 40 minutos de inmersión en el agua, un protector “Waterproof” lo hace durante 80 minutos.

Eso sí, en ambos casos hay que tener en cuenta que es importante reponer la crema después del baño, tras haber secado nuestra piel.

La protección frente a los rayos UVB está determinada por el **Factor de Protección Solar (SPF) o Índice de Protección (IP)**, que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de nuestra piel frente al eritema, el enrojecimiento previo a la quemadura. Por ejemplo, una piel clara tarda 5 minutos en enrojecer. Con un factor de protección solar 15 tardaría en enrojecer  $5 \times 15 = 75$  minutos.

Este índice está regulado en Europa por el **método COLIPA**, un método estandarizado con el que se ha querido regular de forma ofi-

cial el SPF y que clasifica los fotoprotectores en varios tipos:

- **Bajo** (SPF 2, 4 y 6)
- **Medio** (SPF 8, 10 y 12)
- **Alto** (SPF 15, 20 y 25)
- **Muy Alto** (SPF 30, 40 y 50)
- **Ultra** (SPF 50+)

Se aconseja utilizar al menos SPF 30 en las primeras exposiciones y aumentar el SPF en pieles claras, en niños y en la práctica de deportes acuáticos y de montaña.

En lo que respecta a la protección frente a los rayos UVA, existen varios métodos de medición. Se utilizan métodos in vivo o basados en la capacidad de producir una pigmentación inmediata (PPI o IPD) o duradera (PPD). También existen métodos in vitro basados en la capacidad de transmisividad de la radiación sobre el producto (DIFFEY).



El método COLIPA asigna un sello UVA a aquellos productos cuya capacidad de protección frente a los UVA es al menos un tercio de la capacidad protectora de los UVB. Búscalo en el envase o protector.

## ALGUNOS CONSEJOS

- ✚ Elige el fotoprotector más adecuado para tu edad y tipo de piel. Tu farmacéutic@ te asesorará sobre la opción más adecuada en tu caso.
- ✚ Evita la exposición solar durante las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- ✚ Aplica el fotoprotector solar media hora antes de la exposición y de forma abundante sobre la piel limpia y seca.
- ✚ Aunque esté nublado, usa fotoprotección. Las nubes sólo bloquean el 10% de los rayos UVA.
- ✚ Repón la crema al menos cada dos horas, y después de cada baño.
- ✚ Utiliza gafas de sol homologadas (con certificado de garantía, marcado CE y recomendaciones de uso).
- ✚ Cubre las zonas más sensibles con prendas ligeras y de tonos claros. Usa gorros, te ayudarán además a combatir el envejecimiento de la piel.
- ✚ Consulta a tu farmacéutic@ si estás tomando medicación. Algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad, dando lugar a alergias.

# SPF

FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR



BAJO



MEDIO



ALTO



MUY ALTO



ULTRA

## PIELES ATÓPICAS

A pesar de que en verano suelen mejorar, las pieles atópicas son especialmente sensibles a agentes externos como el sol, la sal, el cloro... En estos casos es especialmente importante elegir un buen protector solar, que además proteja a la piel de del estrés oxidativo generado por la radiación solar, el cloro y la polución, evitando así el empeoramiento de los signos de la piel atópica.

Se trata de fotoprotectores que combinan diferentes barreras. La "biológica", que promueve los sistemas naturales de defensa y reparación de la propia piel, y la "física", que se forma sobre la piel gracias a su fórmula galénica con agentes formadores de film, en una emulsión resistente al agua, a la arena y al cloro, de textura no grasa y fácil de extender.

Se trata de productos con filtros solares de última generación elegidos de forma específica para pieles atópicas, sin octocrileno, sin perfumes ni parabenos ni alcohol.

Hay que procurar que sean productos que además de proteger la piel frente a los efectos nocivos del sol la mantengan hidratada y, preferiblemente, que incluya también ingredientes calmantes y nutrientes.

Después de la exposición es importante ducharse para eliminar todos los restos de sal, cloro, etc. e hidratar abundantemente la piel con una crema específica para pieles atópicas. Recuerda también que en verano es importante recurrir a las



prendas de algodón, ya que los tejidos sintéticos pueden producir irritaciones, especialmente por el sudor.

Si estas utilizando una crema que contenga corticoides evita exponer al sol las zonas tratadas para evitar posibles interacciones y la aparición de manchas. Protege estas zonas con ropa o con un fotoprotector de barrera total o un índice muy alto (50+).

## ¿ALERGIA AL SOL?

Cada vez son más numerosos los casos de personas que presentan reacciones en su piel (granos, erupciones etc.) después de tomar el sol. Se manifiestan habitualmente por la aparición de granitos que producen picor y parece ser que la disminución de la capa de ozono, que hace que la radiación solar sea más potente, está detrás del incremento en las personas afectadas.

A pesar de que se conoce popularmente como "alergia al sol", en realidad se trata de diferentes enfermedades dermatológicas causadas por el sol, la más común de ellas, la **Erupción Polimórfica Lumínica (EPL)**.

Los dermatólogos insisten en que por ello no debemos de dejar de tomar el sol, sino hacerlo de forma segura, preparando primero la piel con complementos nutricionales semanas antes y extremando la precaución, especialmente en las primeras exposiciones, evitando las horas centrales y reduciendo los tiempos de exposición. Y siempre con un protector solar con FPS 50.

¿Sabías que el sol, el cloro, la polución, la arena o el sudor pueden empeorar la piel atópica e incluso desencadenar un nuevo brote?

## letiAT4 Defense

La primera barrera multiprotectora que protege y repara específicamente la piel atópica frente a agentes externos.



-  **Alérgenos**  
Polen / Ácaros del polvo
-  **Radiación UVB-UVA**
-  **Contaminación ambiental**
-  **Estrés oxidativo**
-  **Cambios de temperatura**



# NIÑOS

## MÁXIMA PRECAUCIÓN

*Los niños son especialmente sensibles al sol porque su piel es más vulnerable, por lo que hay que extremar los cuidados. Además, la piel tiene memoria y los daños solares se acumulan desde la infancia.*

**E**l organismo de los niños y su sistema inmunitario están en fase de desarrollo, por lo que no disponen de los mismos mecanismos de protección que los adultos. En el caso del sol, se recomienda **evitar la exposición en los bebés de menos de seis meses**, especialmente sensibles además a los golpes de calor.

De los seis meses a los tres años es aconsejable **evitar los protectores solares con filtros químicos** y optar por los que contengan filtros físicos, que protegen frente al sol pero sin necesidad de ser absorbidos por la piel sino que lo hacen reflejando los rayos con un efecto pantalla (*puedes ampliar esta información en la página 4 de la revista*).

En los más pequeños es mejor optar por **factores de protección muy altos (30-50)**. Además, las cremas específicas para niños suelen tener una formulación más suave. Elige una crema solar hipoalérgica, que haya sido testada bajo control

pediátrico y dermatológico, sin colorantes ni perfumes.

Es importante también que tengan probada resistencia al agua y a la sudoración, ya que los niños pasan la mayor parte del tiempo o bien bañándose o bien haciendo ejercicio al aire libre.

“ *En los más pequeños es mejor optar por factores de protección muy altos, de entre 30 y 50* ”

Y luego está la forma de administración. Todos sabemos que a los niños no les gusta nada ese momento de reponer la crema (recuerda que tienes que aplicar la protección al menos media hora antes de salir de casa y evita que se vista inmediatamente después para que la crema no sea absorbida por la ropa). Por ello, los laboratorios han ido desarro-

llando diferentes texturas y soluciones para facilitar la aplicación de la crema: pistolas, sprays líquidos, etc.

La cantidad de producto debe ser abundante: nunca inferior a 20 ml. de crema para todo el cuerpo y hay que reponerla al menos cada dos horas y siempre después del baño.

No hay que olvidar que la mayor exposición solar de nuestra vida se concentra antes de los 18 años y que el sol tiene memoria, por lo que es muy importante evitar las quemaduras en la infancia y la adolescencia.

En los niños, al igual que en los adultos, hay que tener cuidado también con los ojos, utilizando gafas de sol con **filtro UV-A y UV-B, marcado CE y certificado de garantía**.

Después de la exposición recuerda que es importante quitar los restos de sal o de cloro e hidratar la piel.

# Nutribén®

Especialistas en alimentación infantil

Nutribén®, con más de 50 años de historia, se compromete con un **estilo de vida saludable**, ofreciendo una **alimentación completa** y un **equilibrio nutricional adecuado**.

## Papillas Nutribén®



\* Sin Azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes.

## Fórmulas Infantiles Nutribén Innova®



## Fórmulas Infantiles Nutribén®



## Infusiones Nutribén®



## Potitos® y Ecopotitos® Nutribén® (Verdura, Fruta, Carne y Pescado)



## Zumos Nutribén®



AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el lactante.

[www.nutriben.es](http://www.nutriben.es)

Síguenos en:





# VIAJAR CON NIÑOS

*La documentación, el transporte, la maleta... Viajar siempre requiere una serie de preparativos, especialmente si lo hacemos con l@s pequeñ@s de la casa.*

Los niños tienen unas necesidades específicas que hay que tener muy presentes, incluso en vacaciones. Además del medio de transporte y las correctas medidas de seguridad durante el viaje, es importante tener en cuenta el destino. Hay países en los que es necesaria una **vacunación** previa, por lo que es importante informarse con tiempo en los Centros de Vacunación Internacional o a través del Ministerio de Sanidad.

Asimismo, siempre que se viaja al extranjero hay que tener previsto que se puede requerir **atención sanitaria**, por lo que es importante disponer de una Tarjeta Sanitaria Internacional. En el caso de quedarnos en nuestro continente bastaría con la **Tarjeta Sanitaria Europea** (TSE), válida en la Unión Europea, el Espacio Económico Europeo y Suiza, pero para viajes a otros destinos deberíamos de informarnos sobre la posibilidad de contratar un seguro privado.

La Tarjeta Sanitaria Europea puede solicitarse a través de internet (en la Sede Electrónica de la Seguridad Social, <http://sede.seg-social.gob.es>) o en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS), solicitando cita previa al CAISS elegido, o en las Direcciones Provinciales o Locales del Instituto Social de la Marina (ISM), cuando sea necesario aportar documentación que acredite el derecho a exportar las prestaciones sanitarias.

La tarjeta, que tiene una validez de dos años, se enviará al domicilio que figura en las Bases de Datos de la Seguridad Social del solicitante en un plazo no superior a 10 días desde la fecha de la solicitud. Cuando no sea posible la emisión de la TSE, o si su desplazamiento es inminente podrá solicitar el Certificado Provisional Sustitutorio de la TSE.

## Horarios

En el caso de los bebés es fundamental respetar sus **horarios**, tanto de **sueño** como de **alimentación**, asegurándonos de manera especial de que estén adecuadamente hidratados en todo momento.

## Alimentación

Otro aspecto a tener muy presente en verano son las **intoxicaciones alimentarias**, que se multiplican por cuatro en el periodo estival.

Afectan con mayor frecuencia a los niños, por la fragilidad de su sistema inmune y digestivo.

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias es muy importante extremar la higiene, lavándose las manos a menudo y especialmente antes de manipular alimentos y siempre que se vaya al servicio.

También hay que lavar a fondo frutas y verduras que se vayan a consumir crudas (mezclando una gota de lejía con el agua) y mantener siempre los alimentos

refrigerados a menos de 5 grados, consumiendo los recién preparados en un periodo inferior a dos horas.

En cuanto a los alimentos hay que tener cuidado con las salsas vegetales, con el pescado y marisco crudo, así como con los helados artesanales y el agua (en muchos destinos, sobre todo tropicales, opta por beber exclusivamente agua embotellada y ten mucho cuidado con el hielo).

## Deshidratación

Este es otro de los aspectos que tenemos que observar especialmente en el caso de los bebés ya que la inmadurez de su sistema renal hace que hagan pis con frecuencia por lo que es conveniente vigilar el aporte de líquidos en los más pequeños. El calor y los problemas gastrointestinales como diarrea y vómitos pueden agravar la situación.

Los síntomas más evidentes de la deshidratación son: sequedad en la boca, decaimiento, hundimiento de los ojos y ausencia de lágrimas al llorar.

## Prevención

Otra de las recomendaciones de salud que tienes que tener muy presente durante las vacaciones se refiere al cuidado de los oídos de los/as niños/as, especialmente si son muy pequeños. Es recomendable secar bien los oídos con una toalla o gasa húmeda tras el baño, y usar bastoncillos solo superficialmente.

Vigila y cuida también sus ojos, porque sobre todo el cloro hace que estén especialmente sensibles en verano. Además, para prevenir conjuntivitis es recomendable que empleen gafas de bucear y que se duchen tras el baño, así como chanclas para evitar que contraigan afecciones de los pies como hongos o verrugas plantares.

Otra de las patologías más frecuentes en verano son los **catarros de vías altas**, provocados sobre todo por los cambios de temperatura. Para prevenirlos, se recomienda no exponerse directamente al aire acondicionado, mantener las fosas nasales despejadas, lavarse las manos después de cualquier manipulación y tomar gran cantidad de líquidos (especialmente agua).



## Blenuten.

Energía extra para comerse el mundo



Neutro

Vainilla

Chocolate

La energía de los niños parece no tener límites. Por eso es tan importante **una buena alimentación**. Sin embargo, ya sea porque tienen poco apetito, porque su organismo necesita **un aporte superior de nutrientes o por una convalecencia, a veces no ingieren los nutrientes suficientes**.

**Blenuten es la gama de suplementos nutricionales que ayuda a cubrir las necesidades de energía y nutrientes** en aquellas circunstancias en las que se requiere un aporte extra... ¡para que puedan seguir comiéndose el mundo!

A partir del año de edad



### *...y sobre todo, disfruta*

Pero no todo va a ser prevenir, también hay que disfrutar. Porque para eso están las vacaciones, para pasar más tiempo en familia, salir de la rutina y buscar momentos de ocio a medida de tod@s en casa.

Tiempo para pasear, para charlar, para leer, para descansar... Tomar precauciones y llevar todo lo necesario evitarán sobresaltos y nos permitirán disfrutar de lo verdaderamente importante, vivir las vacaciones intensamente.

## **Golpes de calor**

Uno de los aspectos a tener muy presentes son los cambios de temperatura, por lo que hay que tener mucho cuidado en verano con los **golpes de calor**.

El cuerpo humano necesita mantener una temperatura constante en torno a 37°C. Cuando ésta se eleva, debido al ejercicio o al calor o el efecto directo del sol, se activan varios mecanismos para reducir esta temperatura, como el sudor.

Cuando las temperaturas son muy altas se corre el peligro de que nuestro cuerpo no sea capaz de autorregular su temperatura y esto produce una situación grave que puede provocar lesiones musculares, problemas cardíacos y/o neurológicos e incluso la muerte en los casos más graves.

En el caso de los bebés, es importante mantener una temperatura ambiente en casa de entre 21°C y 23°C y salir a la calle en las horas más frescas del día. Si el bebé está en el periodo de lactancia es importante darle el pecho a demanda.

También hay que evitar el frío, por lo que se desaconsejan los baños demasiado largos en el mar o en la piscina.



## **EN LA MALETA**

En los viajes, sobre todo si vamos con niños, es conveniente llevar algo de material básico para hacer curas (gasas, tiritas, etc.), algún antiséptico, antitérmico y analgésico de uso habitual, una solución de rehidratación oral, medicamentos para el mareo y la medicación necesaria en el caso de los niños que tienen enfermedades crónicas, como asma, rinitis, etc.

Además, no olvides el protector solar y alguna solución antimosquitos (repelente y producto específico para curar las picaduras).



# Cuidados de verano

**D**eshidratación, quemaduras, sequedad... El verano acarrea una serie de problemas en nuestra piel. Para cuidarla te recomendamos que aunque no te maquilles no olvides la limpieza diaria; aplícate también una hidratante tanto facial como corporal, usa protector solar y sombreros y gafas de sol; bebe abundante agua, usa protección específica para tus labios y sigue una dieta equilibrada que te ayudará a la regeneración celular de los tejidos de tu piel.

**MA CRÈME DE IOMA.** Primera fórmula específica para cada piel que cubre sus necesidades en un único producto: Crema+ Serum. Realizada para aumentar el efecto en las funciones fundamentales de la piel: la hidratación y regeneración. Reactiva los mecanismos vitales de cada tipo de piel. Día tras día, la piel tiene un aspecto más joven y fresco: mayor luminosidad, uniformidad, una superficie más suave, más firmeza, con menos líneas de expresión y contornos redefinidos. Su farmacéutico@ tras hacer una medición, le presentará su fórmula personalizada.



## AQUA VITA CREMA HIDRATANTE DE APIVITA.

Hidratación durante 24 horas gracias a las fitoendorfinas de agnocasto en un sistema de doble encapsulado y extracto de propóleo patentado. Recuperación directa de la pérdida de hidratación diaria y mejora de la capacidad de la piel para retenerla.

Hidrata intensamente y en profundidad con efectos directos y a largo plazo. Revitaliza aportando relajación, un aspecto más juvenil, elasticidad y tersura a la piel.

Protege frente al envejecimiento prematuro y el estrés oxidativo provocado por la contaminación medioambiental y el sol.

## UPGRADE CHRONO LIFT AMPOULES DE SENSILIS

Caja de 15 ampollas. 3 Acciones

Antiaging + Lifting:

- Acción reafirmante y antiarrugas, DNA REVERX.

- Acción antioxidante -despigmentante. Ácido Ferúlico, potente antioxidante, proporciona protección frente a los daños que el sol provoca a la estructura de colágeno y elastina. Aumenta la luminosidad y unifica el tono.

- Efecto flash tensor inmediato. 22% de activos tensores que proporciona un tratamiento rejuvenecedor intensivo a largo plazo. Alisa arrugas y líneas de expresión, reafirma y redefine el óvalo facial.



## SUN SECRET, PROTECCIÓN SOLAR DE SENSILIS.

REPARA: Contribuye a neutralizar los efectos nocivos del sol en la piel, el cabello y los ojos. DEFIENDE:

Complementa y refuerza el sistema antioxidante cutáneo frente a los radicales libres generados por los rayos solares. BRONCEA: Acelera e intensifica el tono del bronceado. Complemento alimenticio de vitaminas (B3, E y D), Tirosina, Selenio y Luteína, con Aceite de Borraja y Extracto de Semillas de Uva. El Selenio y la Vitamina E contribuyen en la protección de las células del estrés oxidativo que puede provocar también la exposición al sol. El Extracto de Semillas de uva tiene una acción antioxidante. La Vitamina B3 y el Aceite de Borraja contribuyen en el mantenimiento de una piel sana. Sin gluten. Sin parabenos. Una cápsula al día, durante la comida principal, con un poco de agua. Idealmente, comenzar el tratamiento un mes antes de la exposición al sol, durante y un mes después de la exposición al sol.

## SUERO N.º 3 DE ANTAGE.

Previene la aparición de las manchas provocadas por el sol. Fluido autobronceador facial y corporal que aumenta progresivamente el tono de la piel. Puede usarse añadiendo unas gotas a la crema de cuidado facial o corporal habitual, según el efecto deseado. Contiene Dhay Eritrulosa, té verde y aloe vera, que le aporta propiedades hidratantes, nutritivas, suavizantes y regeneradoras.



## COSMÉTICA

**SEBAMED ACEITE DE DUCHA DE LETI.** Gel de ducha con una fórmula que contiene más del 50% de lípidos (aceite de aguacate y lecitina) que proporciona suavidad y elasticidad a la piel. Limpia e hidrata a la vez que protege frente a la deshidratación. No deja sensación de grasa y mantiene el pH 5.5

Indicado en las pieles secas y sensibles, ideal para cualquier época del año pero especialmente en verano.



**SEBAMED LOCIÓN ENRIQUECIDA DE LETI.** Loción enriquecida científicamente formulada con componentes naturales para una hidratación y revitalización profunda de la piel seca/sensible que restablece la elasticidad.

Suaviza la piel sin dejarla grasa y facilita la regeneración de la estructura de la piel. Contiene lípidos naturales, aceite de jojoba y manteca de karité que aportan una profunda hidratación y revitalización de la piel. Especialmente indicada para pieles desvitalizadas, secas o con falta de elasticidad. Al ser un hidratante intensivo y potente regenerador devuelve la elasticidad y vitalidad natural a la piel.



**CREMA DE AGUA LIGERA DE URIAGE.** Nutritiva y ultraligera, se funde deliciosamente con la piel proporcionándole su complejo hidratante único. Revitalizante, no grasa, y de absorción inmediata, aporta suavidad y resplandor a las pieles normales a mixtas durante todo el día. Reactiva la hidratación cutánea. Enriquecida con Agua Termal de Uriage, ayuda a reconstruir la barrera cutánea para mantener un nivel de hidratación óptimo. Favorece una hidratación continua de la epidermis. Forma una película en la superficie cutánea para liberar progresivamente los agentes hidratantes, restaurar el efecto barrera de la piel y limitar su deshidratación, estimulando una hidratación profunda y duradera. Una buena aliada para después de un día de sol.

## CAPILAR

**PHYTOMILLESIME DE PHYTO.** Concentrado de belleza capilar con un 95% de ingredientes naturales. Triple acción: protege el color y preserva su intensidad, refuerza la fibra capilar y facilita el peinado. Tratamiento sublimador brillo y luminosidad. Protege y conserva el cabello teñido y las mechas frente a las agresiones externas, haciendo que sea un producto imprescindible para el verano. El cabello se vuelve más resistente y suave. Recupera su brillo y luminosidad. Se aplica sobre cabello seco o mojado de medios a puntas, facilita el peinado.



### MASCARILLA EN SPRAY DE TRICOBELL

Mascarilla en spray específica para reparar y proteger el cabello. Gracias a su formulación fluida es más fácil de distribuir homogéneamente por el cabello. Se puede usar en cualquier momento del día, sin necesidad de esperar al lavado, ya que no requiere aclarado. Acondiciona el cabello, facilita su cepillado y aporta suavidad y brillo. También lo protege de los rayos UV (protector solar) y ayuda en la protección térmica frente a secadores y planchas. Controla el encrespamiento y alarga la coloración de los cabellos teñidos.



# COSMÉTICA

---

# MADE IN COREA

---

*Ingredientes 100% naturales, alta concentración de principios activos y un precio competitivo parecen estar detrás del boom creciente de la cosmética coreana en todo el mundo.*



La cosmética coreana llegó a nuestras vidas en 2011, con las **BB creams** y sus propiedades “tres en uno” (tratamiento específico, crema hidratante y base de maquillaje). Prometían unificar el tono y acabar con las imperfecciones suavizando, regenerando y protegiendo la piel. Y, años después, parece que llegaron para quedarse.

Ingredientes activos naturales como la baba de caracol o el veneno de abeja, ingredientes de la medicina herbal coreana, hongos medicinales, ginseng, peonía... están presentes en la cosmética coreana, que combina tradición y modernidad.

Este tipo de cosmética se basa en la firme creencia de las coreanas de que la belleza requiere tiempo y disciplina.

De hecho sus rituales de belleza incluyen al menos diez pasos: desmaquillado, limpieza, exfoliación, tónico, esencia, sérum, mascarilla, contorno de ojos, emulsión y crema hidratante.

Se trata de una cosmética más personal, que no diferencia los tratamientos en función de la edad, sino que se centra más en el tipo de piel y proporciona soluciones a todo tipo de necesidades.

Lo último en cosmética coreana son las mascarillas de burbujas con agua carbonatada para oxigenar la piel. Producen espuma en contacto con la piel y van aumentando de volumen después de su aplicación.

## ***El mercado de la cosmética coreana***

Este mercado alcanzó un valor total de unos 10.350 millones de euros en 2015, de acuerdo con Euromonitor, una empresa dedicada a la investigación de mercado, y se espera que crezca hasta los 11.700 millones para 2020.

Muchas firmas internacionales de primera línea han visto la proyección de este mercado, como **Louis Vuitton Moët Hennessy** (LVMH), que adquirió una parte de **Clio Cosmetics** por unos 45 millones de euros. O **Estée Lauder**, que invirtió en Have & Be Co. Ltd., distribuidora de varias marcas de cosmética coreana.

Envases divertidos con mucho diseño y una amplia gama de aromas completan las peculiaridades de una cosmética que ha ido ganando terreno tanto en los puntos de venta físicos como en las tiendas online.

Para las coreanas, cuidar la piel es invertir en bienestar. Y su secreto pasa por anticiparse a los síntomas (de la edad, la deshidratación, etc.). Las firmas de la que ya es conocida internacionalmente como “k-beauty” insisten en que la principal diferencia entre las europeas y las coreanas es que estas últimas no esperan a que algo falle para tratarlo.

## ***Doble limpieza***

Uno de los secretos de las rutinas de belleza de la cosmética coreana lo constituye la doble limpieza. Una rutina de dos pasos en la que primero se aplica un aceite limpiador y, después, otro de base acuosa. La limpieza a fondo de la piel es una de las bases de la belleza, porque la suciedad puede provocar el envejecimiento prematuro, la aparición de manchas, imperfecciones, etc.

La cosmética coreana se basa en los resultados y es por esto que existen muchísimas firmas de “k-beauty”. Las coreanas no se basan tanto en la fidelidad a una marca sino en los resultados de un producto concreto.

Entre otros consejos, la cosmética coreana propone:

- Aplica siempre hidratante corporal tras la ducha.
- Utiliza un tónico suave e hidratante, mejor si es en spray vaporizador.
- Evita los productos con alcohol.
- Usa aguas faciales para hidratar la piel.
- Utiliza la esencia de las mascarillas de un solo uso para hidratar cuello y manos mientras esperas a que actúe sobre el rostro.
- Aplica el contorno de ojos con el meñique y siempre antes de la hidratante.
- Utiliza maquillaje fluido en esponja.
- Haz del iluminador tu gran aliado (unos toques bajo los ojos te ayudarán a estar más radiante).

En lo que respecta a las mascarillas faciales, se recomienda aplicarlas al menos dos o tres veces por semana. Y contar también con la que llaman “sleeping pack”, una crema intensa y oclusiva que se usa una o dos veces por semana y que actúa como un tapón que impide que el cutis pierda por la noche su humedad interior.



## **ACEITE SUPRÊME Y ACEITE SOYEUSE**

COMBINACIÓN PERFECTA ENTRE ACEITES Y EXTRACTOS DE PLANTAS, ESTOS TRATAMIENTOS SIN ACLARADO TIENEN UNA CONCENTRACIÓN AL 98% DE ACTIVOS DE ORIGEN NATURAL PARA REVITALIZAR Y NUTRIR EL CABELLO SECO, FINO O GRUESO. EL CABELLO MÁS REBELDE, SE DISCIPLINA Y DESCUBRE SU SUAVIDAD Y BRILLO. **SIN SILICONA, EFICACIA CONFIRMADA POR MÁS DE 170 MUJERES\***

\*Auto-evaluación sobre 110 mujeres por grupo. Aceite Soyeuse (cabello fino): 93 mujeres - Aceite Suprême (cabello grueso): 83 mujeres

*Recomendaciones y consejos  
para el aseo de las personas  
mayores y productos  
específicos en tu farmacia*

# HIGIENE

La higiene es un aspecto muy importante en las personas mayores, no sólo para evitar irritaciones, infecciones y úlceras, sino también desde el punto de vista del bienestar del anciano/a, tanto a nivel físico como psíquico.

Existen numerosas soluciones de higiene en función de la movilidad y necesidades de cada persona. Si está en cama, si tiene incontinencia urinaria, etc.

Para realizarla correctamente se debe disponer del tiempo necesario e informar al anciano/a de los pasos que se van a dar, manteniendo una temperatura agradable en la estancia y con todos los elementos a emplear al alcance de la mano.

Es importante preservar su intimidad, descubriendo sólo las zonas a lavar y procurando que no haya más personas en la habitación.

El paciente dependiente tiene unas necesidades específicas de higiene. En la cama, hay que hacer una limpieza frecuente, normalmente en la zona íntima y varias veces al día. Para buscar comodidad se busca una higiene sin agua. En este sentido existen diferentes soluciones, desde espumas, sprays, manoplas, toallitas...

Si realizamos el aseo en la cama, lo haremos por zonas corporales, en este orden: cuello, tronco, brazos, axilas, piernas, espalda, pies, genitales y región perianal. En las ancianas, el aseo de la zona genital se debe realizar desde adelante hacia atrás para evitar infecciones del tracto urinario.

En estos pacientes dependientes, la ducha se recomienda una o dos veces por semana para la higiene completa y es necesario un jabón adecuado para todas



El baño debe ser corto y no muy caliente. Después de él, hidratar bien la piel. En este punto tiene gran importancia el correcto secado de la piel, insistiendo en los pliegues cutáneos y en los pies.

El envejecimiento de la piel en las personas mayores requiere una especial atención, sobre todo en los casos de incontinencia urinaria severa y en personas encamadas de larga duración.

Se recomienda utilizar productos con principios activos naturales y que hayan sido testados dermatológicamente.

En el caso de incontinencia, la zona perineal debe lavarse rápidamente con un jabón neutro, y emplearse a continuación cremas protectoras e hidratantes sin alcohol.

No hay que olvidar que el aseo, además de aportar una sensación de bienestar al anciano/a, que le ayudará también a tener un mejor descanso, estimula la circulación sanguínea, a eliminar las células muertas provocadas por la descamación y a mantener la piel en condiciones óptimas.

El orden adecuado de lavado sería el siguiente: afeitado (en hombres), ojos, cara, cuello y hombros, brazos, manos y axilas, tórax y mamas, abdomen, piernas y pies, espalda y nalgas y, para terminar, la región genital.

En algunos casos será necesario valorar ayudas técnicas para facilitar el proceso de aseo, como sillas de baño con asiento acolchado, alfombras antideslizantes, asideros, etc. Puedes consultar a tu farmacéutico@ sobre las diferentes opciones en ayudas al baño.

las zonas del cuerpo que tenga en cuenta el pH de la piel.

En una piel joven las células están conectadas unidas por lípidos, que proporcionan hidratación y mejoran la elasticidad. Estos lípidos conforman el manto ácido de la piel, que protege contra todo tipo de bacterias y mantiene el pH ácido entre 4,5 y 5,5.

Con la edad, la piel se vuelve fina y frágil. Es más difícil producir lípidos epidérmicos, por lo que se vuelve más seca. La piel pierde su función barrera y se vuelve vulnerable a alérgenos y gérmenes.

El pH ácido está entre 7 y 9, por lo que la piel es más porosa, más vulnerable y se producen más irritaciones, infecciones y úlceras.

Serán necesarios productos específicos de higiene que ayuden a mantener el manto ácido que protege nuestra piel. Sustitutos del jabón, conocidos como syndet o bien jabones suaves, como los de avena.

# Jornada informativa sobre Osteoporosis

*Éxito de participación en la Jornada informativa sobre osteoporosis, celebrada en Pamplona el 8 de junio.*

**A**lrededor de 300 personas, mayoritariamente mujeres, se acercaron a **Civican** en Pamplona para participar en una jornada en la que, además de asistir a una charla sobre "Vida activa, nutrición y salud ósea", pudieron realizarse una prueba de cribado de riesgo de desarrollar osteoporosis.

La jornada, organizada por la Fundación Hispana de **Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas** (FHOEMO), **SANIFARMA** y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), fue todo un éxito y se realizaron más de doscientas densitometrías con aparatos ultrasonido, tomando los valores del hueso calcáneo del pie, ubicado en el talón. En varios casos en los que se obtuvieron medidas de riesgo de osteoporosis, se recomendó acudir al médico. Todos los/as asistentes recibieron consejos nutricionales y de estilos de vida saludables.

La alimentación y los hábitos de vida saludables son vitales para prevenir la aparición de la osteoporosis. Entre los **facto-**

**res de riesgo no modificables** figuran fracturas previas, historial familiar de fracturas, raza blanca, edad avanzada, sexo femenino, demencia y mala salud en general.

Entre los **factores de riesgo modificables** están el tabaco, la mala alimentación, déficit de vitamina D, peso bajo y deficiencia estrogénica (provocada por la menopausia, sobre todo si es antes de los 45 años). Los especialistas recomiendan llevar una alimentación equilibrada, con un consumo suficiente de calcio, vitamina D y practicar ejercicio de forma regular.



# I



## fitty dent<sup>®</sup>

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

Fijación todo el día

12h

Síguenos en:



**PHB**  
Sonrisas para toda la vida  
www.phb.es

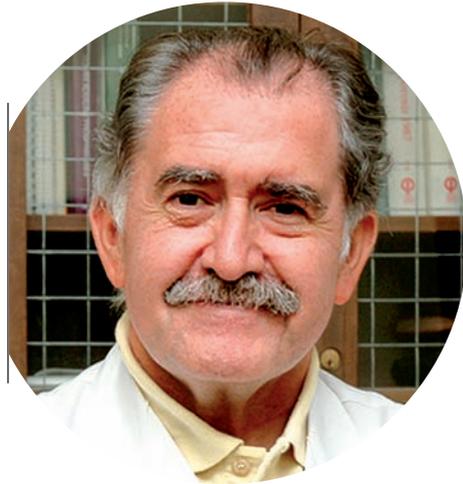


# Osteoporosis

## una enfermedad multifactorial

*Con motivo de la celebración, el pasado 8 de junio, de la **Jornada Informativa sobre Osteoporosis**, entrevistamos al **Dr. Manuel Díez Curiel**, Jefe de la Unidad de Enfermedades Metabólicas Óseas de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)*

Dr. Manuel Díez Curiel



### Revista Sanifarma.- ¿Qué es la osteoporosis?

**Dr. Díez Curiel-** La osteoporosis se define hoy en día como una enfermedad generalizada del esqueleto caracterizada por una disminución de la resistencia ósea que facilita el desarrollo de fracturas.

### R.S.- ¿Cuál es el perfil del paciente con osteoporosis?

**D.D.C.-** Sobre todo mujeres postmenopausicas con factores de riesgo como un historial personal de fracturas previas, un peso inferior a 55 Kg, antecedentes familiares de osteoporosis y fracturas, ingesta pobre de calcio y escaso ejercicio físico. También en hombres con antecedentes de toma de cortisona, alcoholismo o falta de hormonas masculinas.

### R.S.- ¿Cuándo habría que empezar a realizar densitometrías de forma periódica?

**D.D.C.-** A partir de la menopausia en aquellas mujeres con factores de riesgo para padecer la enfermedad. También en personas que hayan padecido una fractura por fragilidad para evaluar la evolución del tratamiento.

### R.S.- ¿Podemos mejorar la evolución de la enfermedad a través de la alimentación?

**D.D.C.-** La alimentación tiene mucha importancia. El hueso tiene un componente mineral, donde lo predominante son las sales de calcio. Hay que tener en cuenta que el hueso es un órgano vivo que durante toda la vida está formándose y destruyéndose. Hasta los 20 ó 30 años se gana más que se pierde, luego se estabiliza y después se pierde más que se gana. En este "ganar" del hueso juega un papel importante la alimentación. Una alimentación adecuada en la que estén presentes los derivados de calcio, especialmente los lácteos, es muy importante para que el hueso crezca bien; al empezar las pérdidas, si no se cubren con calcio, viene la desmineralización del hueso.

Además del calcio es precisa una dieta equilibrada. Hay que tener un término medio. No es conveniente una dieta vegetariana en su totalidad, no beneficia la absorción del calcio, ni tampoco una dieta basada exclusivamente en proteínas. Siempre recomendamos, para la prevención de la osteoporosis, realizar una dieta equilibrada, rica en derivados que contengan calcio, fundamentalmente los lácteos. Otros elementos como el fósforo, magnesio, boro, o el silicio (como el que contiene la cerveza) pueden ayudar también a unos huesos más sanos.

No hay que cambiar el horario de nuestras comidas. Simplemente realizar una alimentación osteosaludable con las recomendaciones que hemos realizado.

### R.S.- ¿Qué alimentos están recomendados y cuáles no?

**D.D.C.** Debemos realizar una dieta variada con alimentos ricos en calcio (fundamentalmente lácteos, aunque otros elementos también lo contienen: brócoli, sésamo, frutos secos, pescados pequeños, etc.).

### R.S.- ¿Qué papel ejerce el ejercicio físico en la evolución de la enfermedad?

**D.D.C.** Junto con la alimentación, el ejercicio es un factor importante y recomendable para prevenir y tratar la osteoporosis. Estimula la formación ósea, evita parcialmente la pérdida de masa ósea que ocurre tras la menopausia, desarrolla la fortaleza muscular y así contrarresta el efecto de las caídas sobre el hueso, y educa a los músculos para lograr mejor equilibrio y evitar las caídas en las personas mayores. Hacer ejercicio no quiere decir que haya que apuntarse a un club de golf, basta con andar. Lo ideal y lo más recomendable es andar media hora diaria o al menos media hora cuatro días a la semana. Siempre habrá que evitar el ejercicio intenso y aquellos que favorecen las caídas.



## CONSULTA A TU farmacéutico@

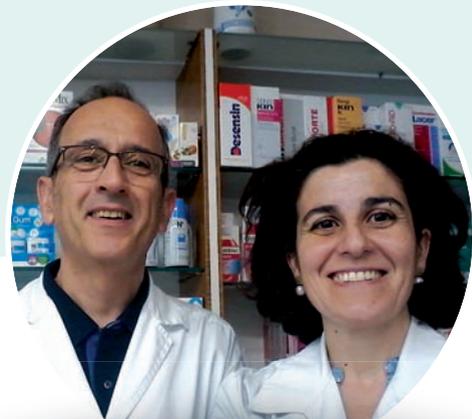
Cada día muchas personas acuden a su farmacia para consultar a su farmacéutico/a sobre cuestiones relacionadas con la salud. A través de la revista queremos recoger algunas de estas consultas para ponerlas en común. Puedes escribirnos a [consultas@sanifarma.com](mailto:consultas@sanifarma.com) y hacernos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



Rodolfo Hernández Rivero

### FARMACIA RODOLFO HERNÁNDEZ

Avda. Santa Cruz 2 bis. Quel



Ana Garisoain (titular) y Evaristo Estevez (adjunto)

### FARMACIA ANA GARISOAIN

Calle Real, 27. Noain



Elena García Lasheras, Quel:

¿Qué repelentes de insectos podemos utilizar para los niños?

R.- Los repelentes son sustancias químicas sintéticas o naturales, que aplicadas sobre la piel, interfieren con determinados quimiorreceptores de los insectos, ahuyentándolos. En el caso de los niños deben ser seguros, no tóxicos, no irritantes y de baja absorción.

En **niños menores de dos años**, no es recomendable el uso tópico ni ambiental de repelentes de origen sintético o natural, sólo en caso de necesidad (plagas, viajes a zonas tropicales, etc.), podrían usarse a partir de un año y bajo supervisión pediátrica. En estos casos se recomienda el uso de mosquiteras que cubran la cuna o cochecito del bebe.

En **niños mayores de dos años**, utilizaremos repelentes tópicos de concentraciones bajas, específicos para ellos, de origen sintético o natural. Aplicaremos la cantidad suficiente para cubrir la piel expuesta, evitando heridas, pliegues profundos y piel dañada por el sol. Es importante evitar el contacto con ojos y mucosas.

Los repelentes en spray, los aplicaremos en lugares abiertos, para evitar su inhalación y nunca directamente sobre la cara. Lavar bien las manos después de aplicarlo para evitar que los niños se las lleven a la boca con producto.

Las pulseras con repelente, son recomendables como complemento al tratamiento tópico, ya que este último se muestra como el más eficaz.



Juan José Sanchez Abrego (78 años), Noain:

Estos días de tanto calor tengo una flojera..., ¿qué tengo que hacer para sentirme mejor?

R.- Hay que **evitar las horas de más calor**, hacia el mediodía, para realizar cualquier labor fuera de casa, en la calle. También es importante **protegerse uno mismo del sol** y también la **medicación** que va a llevar a casa, manteniéndola en un lugar fresco y protegido del sol. Con gorras, sombrero, y una buena protección solar en cara y cabeza. Porque por mucho que lleve la gorrica, el sol traspasa, y luego aparecen las manchas en la cabeza. Y como tercer consejo, hay que **beber agua con frecuencia**.

Sí, ya sabemos que no es lo que más le gusta, que le resulta insípida, puede tomarla con algún sabor, prepárese limonadas, infusiones y la toma en frío... sopitas o gazpachos. En definitiva, que se hidrate muy bien. Recuérdesele a su mujer y que ella se lo recuerde, vasitos a todas horas. Son los mayores y los niños los que tienen más necesidad de recordárselo y de ofrecerles agua con frecuencia, aunque no tengan sed. Si sabe de algún amigo que viva solo, estos días de calor, no deje de llamarlo, anímele a beber agua, a resguardarse en casa, cuidando la ventilación a primera hora y a última hora, procurando guardar penumbra para mantener el ambiente fresco. También cuide la ropa estos días, no se ponga chaquetas, por mucho que no sienta calor, haga caso de los hijos y de los que les quieren bien. Y si necesita más información puede pasarse por la farmacia y le daremos un folleto de Sanidad para cuidar su salud frente al calor.

# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*

 Tarjeta Sanifarma

 Servicio de dermocosmética

## NAVARRA

### ANSOAIN

Lucumberrí Martínez, Sagrario 948 135 545    
Canteras, 25

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

### BARAÑAIN

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

Cubillas Ruiz, José Javier 948 281 040   
Avda. Rascacielos, 4

### BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264   
Leguía, 31

### BERRIOZAR

Úriz Ron, Teresa 948 354 000    
Etxaburua, 10

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

### BURLADA

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

### ERRO

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

### ESTELLA

Echeverría Garisoain, Rosa 948 546 534    
Paseo Inmaculada, 70

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

### ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009   
Burundabide, 3

### EULATE

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

### FUNES

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

### GORRAIZ

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

### HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina 948 332 175    
Zubiarte, 26

### LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga 948 637 269   
Plaza Bittiria, 3

### MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio 948 695 202  
Augusto Echeverría, 36

### MILAGRO

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

### MUTILVA BAJA

Alzueta Pellicer, María 948 234 170    
La Cruz, 3

### NOAIN

Garisoain Otero, Ana 948 318 059    
Real, 27

### OLITE

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

### OTEIZA

Aznárez Clemente, Esteban José 948 536 200  
San Miguel, 17

### PAMPLONA

Angulo López de Armentia, Elena 948 270 424   
Irunlarrea, 52

Autobuses (Leyre Atozqui) 948 213 107    
Estacion de Autobuses

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

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

M<sup>a</sup> J. Garralda-B. Fernández de Aguirre 948 136 783   
Joaquin Beunza, 39

García Lipuzcoa, Adriana Navarro Villoslada, 12	948 244 376		
García Torres, Pilar Idoia Remiro de Goñi, 2	948 072 426		
Heras Izaguirre, Elena Pico de Ori, 8	948 234 079		
Hernández González, Cristina Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520		
Iriarte Iribarren, Cristina Esquíroz, 20	948 267 148		
Jáuregui Nazabal, Clara Conde de Rodezno 13	948 231 733		
Cristina Labat-Ana Fernández Isaba,18	948 382 394		
Lorca Díaz, Inés Irunlarrea, 5	948 174 419		
Martín Sedano, M <sup>a</sup> Asunción Cuenca de Pamplona 53	948 315 509		
Martínez Eslava, María Pza. S.an Juan de la Cadena, 3	948 365 799		
Noain Yoldi, Marianela Monasterio de Urdax, 3	948 254 586		
Ojer Martínez, Raquel Monasterio de Irache, 16	948 258 580		
Olloqui Larumbe, Olga Pedro Aranz, 8.	948 249 592		
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25			
<b>PUENTE LA REINA</b>			
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055		
<b>SANGÜESA</b>			
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870659		
<b>SARRIGUREN</b>			
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780		
<b>TAFALLA</b>			
Arrondo Arbea, Feli San Isidro, 34	948 703 223		
<b>UHARTE ARAKIL</b>			
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233		
<b>VILLAFRANCA</b>			
Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248		
<b>VILLATUERTA</b>			
Araiz Martínez, Maria Puy Mayor, s/n	948 845 248		
<b>VILLAVA</b>			
Ignacio Donézar - M <sup>a</sup> Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566		

**GUIPUZCOA****ANDOAIN**

Zatarain Gordo, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
--	-------------	---

**SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA**

Farmacia Cabezudo 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	
---	-------------	---

**ZARAUZ**

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

**LA RIOJA****ARNEDO**

Rincón Farmacéuticos S.C. P <sup>o</sup> Constitución, 58	941 380 879	 
--	-------------	--

**CALAHORRA**

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

**QUEL**

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

**Servicio de asesoramiento  
dermocosmético**

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

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

En las consultas de revisión valoramos los resultados obtenidos y si es necesario, se adapta el tratamiento a la nueva situación.



**¿Quieres que te hagamos un diagnóstico?**

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

ioma  
PARIS

# MA CRÈME

El lujo de la personalización,  
con la máxima eficacia para tu belleza

Tu fórmula personalizada entre 40.257 combinaciones posibles



N°1 de la Cosmética Personalizada\*

\*IOMA ofrece un diagnóstico de la piel con tecnología única y la más alta combinación de fórmulas con sus productos faciales a medida.