

Sanifarma

farmacias a tu servicio

OCTUBRE 2017



9900001603228

7

Cuida tu corazón

Deporte

Mejora tu salud
haciendo ejercicio

8

Dermatitis

Consejos para
prevenir los brotes

9

Stop caída

Consejos para frenar
la caída de pelo
en otoño

15

Mayores

Recomendaciones
para el cuidado
de la piel

18

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

COMBATE EL INVIERNO CON ACEITES ESENCIALES

AROMAFORCE



***La gama indispensable para
un invierno sano***

Información y puntos de venta
en www.pranarom.com

con aceites esenciales
100% puros y
naturales

ÍNDICE

CUIDA TU CORAZÓN
Factores de riesgo cardiovascular

4

ENTREVISTA DRA. MARTÍNEZ
Especialista en Medicina Deportiva

8

DERMATITIS INFANTIL
Consejos para prevenir los brotes

9

¿GRIPE O RESFRIADO?
Te ayudamos a diferenciarlos

13

STOP CAÍDA
Cómo prevenir la caída del cabello

15

EL RINCÓN DEL MAYOR
Cuida su piel

18



COSMÉTICA

16



**CONSULTA A TU
FARMACÉUTIC@**

22

Sanifarma
Farmacias a tu servicio

20

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

REDACCIÓN
Iñaki Goñi
Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD
Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN
Gráficas Castuera

DISEÑO
Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Marianela Noain
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

La **salud cardiovascular** es la gran protagonista de este número de nuestra revista. Porque las enfermedades del corazón constituyen la primera causa de muerte en el mundo, provocando cada año 17,5 millones de muertes prematuras, y porque el simple hecho de adoptar hábitos de vida saludables y controlar los factores de riesgo (colesterol, diabetes, hipertensión, etc.) hace que la calidad de vida de estos enfermos y su pronóstico mejoren de forma notable.

Las farmacias Sanifarma contamos con un programa permanente de prevención de las enfermedades cardiovasculares y **determinación del riesgo cardiovascular**, asimismo, desde hace años realizamos campañas específicas de sensibilización sobre los factores de riesgo cardiovascular, coincidiendo con la celebración del **Día Mundial del Corazón**, que se celebra el 29 de septiembre.

La campaña de este año quiere ser la primera de una serie en la que bajo el lema **"Cuida tu corazón"** se aborden las principales recomendaciones para hacer frente a la enfermedad cardiovascular y el control de los factores de riesgo. En esta edición, la campaña se centra en el deporte y la importancia de que éste se practique de forma segura.

El deporte tiene una importancia vital en la mejora de muchos de dichos factores de riesgo. Nos habla de este tema la doctora Marisa Martínez, especialista en Medicina Deportiva, que analiza en una entrevista las pruebas y controles necesarios para desarrollar una **práctica deportiva segura**, con las garantías de que nuestra condición física es la adecuada.

En este número de la revista analizamos, además, otras cuestiones, como la **dermatitis atópica**, con recomendaciones para prevenir los brotes; las **diferencias entre gripe y resfriado**, la **caída de cabello**, tan frecuente en otoño, y recomendaciones para prevenirla, y nuestras secciones fijas de "El Rincón del Mayor", Cosmética y Consulta a tu farmacéutico.

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

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



Sanifarma

Aunque las farmacias Sanifarma tienen un programa permanente de prevención de las enfermedades cardiovasculares y determinación del riesgo cardiovascular, octubre es el mes del corazón por excelencia.

Tras la celebración, el 29 de septiembre, del **Día Mundial del Corazón** se realizan numerosas acciones dirigidas a dar visibilidad a las enfermedades cardiovasculares, incidiendo sobre todo en la importancia de su prevención y detección.

Desde esa fecha y hasta el 14 de octubre, las farmacias Sanifarma llevarán a cabo una **Campaña de sensibilización sobre los factores de Riesgo Cardiovascular** en la que se calculará el riesgo de los/as usuarios/as de padecer una enfermedad cardiovascular y se informará sobre los factores de riesgo y los hábitos saludables para su prevención, haciendo especial hincapié este año en el deporte.

Eso sí, siempre que el ejercicio físico se realice “con cabeza”, con una planificación previa y la supervisión médica que avale que el ejercicio es el adecuado a nuestro estado de salud y nuestra condición física.

Cuida **tu corazón**♥

El cuidado de tu corazón empieza por conocer tus riesgos por lo que, además de implantar hábitos de vida saludables es importante someterse a revisiones regulares y conocer nuestros datos clínicos. Tu farmacéutico/a puede ayudarte, infórmate en tu farmacia Sanifarma más cercana.

RIESGO CARDIOVASCULAR

El riesgo cardiovascular se define como la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en un periodo determinado -10 años según varios índices, como SCORE o REGICOR-. Las enfermedades cardiovasculares pueden afectar al corazón (infarto, angina, insuficiencia cardiaca, etc.) y a otros órganos como el cerebro (hemorragia o infarto cerebral) o el riñón.

Factores de riesgo como la edad, el sexo (los varones tienen más probabilidades) o los antecedentes familiares no se pueden evitar, pero existen otros modificables, tales como:

- **Hipertensión arterial (HTA).** Multiplica por tres el riesgo cardiovascular dado que lesiona las paredes de nuestros vasos sanguíneos. Es esencial llevar un control regular de la HTA asegurándonos de que ésta se sitúa entre los 140 mgHg (máxima o sistólica) y los 90 mmHg (mínima o diastólica). Fuera de estas cifras deberíamos acudir a nuestro médico para descartar un posible cuadro de hipertensión.
- **Hipercolesterolemia.** Se trata de un exceso de colesterol en la sangre. Existen dos tipos, el colesterol bueno o HDL, que transporta el exceso de colesterol al hígado para su eliminación, y el malo o LDL, que se deposita en las paredes de las arterias obstruyendo la circulación sanguínea.
- **Diabetes.** La elevación de la glucosa en sangre lesiona las paredes de las arterias. Las enfermedades cardiovasculares son responsables del 60% de las muertes de personas con diabetes. Si la diabetes no se diagnostica a tiempo aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.
- **Obesidad.** La obesidad, especialmente la abdominal, es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular (por encima de los 88 centímetros en la mujer y de 102 centímetros en el hombre). Está asociada a un incremento del riesgo de desarrollar gota, hipertensión arterial y, en consecuencia, a un mayor riesgo cardiovascular.
- **Tabaquismo.** Multiplica por dos el riesgo cardiovascular. Los beneficios de dejar de fumar son inmediatos ya que el tabaco, además de empeorar el resto de factores de riesgo contribuye a la formación de capas de ateroma que obstruyen las arterias.

RECOMENDACIONES

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares es importante incidir en los factores de riesgo modificables, adoptando hábitos de vida saludables, tales como llevar una alimentación equilibrada, practicar ejercicio de forma regular, dejar de fumar y evitar el estrés y la ansiedad. Si quieres reducir el riesgo deberías de seguir estos consejos:

1. Cuida tu alimentación

- Consume **alimentos frescos** y en los procesados intenta que sean de bajo o sin contenido de grasas y azúcares.
- Incorpora al menos **cinco raciones de fruta o verdura** cada día, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- **Modera el consumo de alcohol**, mantenlo en los límites recomendados por los profesionales sanitarios.

2. Muévete

- Mantenerse **físicamente activo** te ayudará a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y te ayudará a sentirte mejor.
- Realiza al menos **30 minutos de actividad física** moderada cinco veces a la semana.
- **Sé más activo:** sube por las escaleras, deja el coche y ve caminando...
- Antes de comenzar un plan de ejercicio **consulta a tu médico**.

3. Deja de fumar

Es la decisión más importante que puedes tomar para mejorar la salud de tu corazón. A los dos años de dejar de fumar el riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce sustancialmente y a los 15 años es igual al de una persona no fumadora.

4. Controla y mide los riesgos

Como hemos comentado anteriormente, es importante llevar un control regular de nuestro estado de salud, tanto si llevamos una vida sedentaria como si practicamos deporte de forma de regular. Ya que, aunque nos cuidemos y hagamos ejercicio, es importante hacerlo con garantías.

CONOCE TU RIESGO

Si quieres saber cuál es tu riesgo cardiovascular puedes acudir a tu farmacia Sanifarma más cercana y tu farmacéutico/a te informará sobre las pruebas necesarias para valorarlo, junto con la identificación de otros datos básicos (sexo, edad, fumador...).

Puedes llevar tu última analítica o realizarte dichas pruebas en tu farmacia (tensión arterial, colesterol...). Recuerda que hasta el 14 de octubre puedes hacerlo a un coste promocional.

Además, si haces deporte, recuerda que tu farmacéutico/a puede asesorarte sobre los aspectos a tener en cuenta a la hora de desarrollar una práctica deportiva segura: controles de salud, alimentación, hidratación, entrenamiento progresivo y equipamiento adecuado. Dentro de la campaña "Cuida tu corazón" te ofrecemos la posibilidad de que, caso de que sea necesario, te realices una prueba de esfuerzo con un descuento promocional.

Valores recomendados

Tensión arterial	<140/90 mmHg
Colesterol total	<250 mg/dl
Glucosa en ayunas	75-110 mg/dl
Índice de Masa Corporal (peso en kg/altura en m)	18,5-25



Nutritional
System

ENERGÍA
Y VITALIDAD

MUÉVETE CON Vitans



**LA HIDRATACIÓN
QUE NECESITAS**



**PARA ESTAR
A TOPE DE ENERGÍA**



**PARA UNA ÓPTIMA
RECUPERACIÓN**



*Según la lista de la WADA 2016
<http://list.wada-ama.org/es/>



EJERCICIO SALUDABLE

La práctica regular de ejercicio físico es recomendable y está asociada a una disminución de la mortalidad en todos los casos, pero de forma especial en los provocados por afecciones de origen cardiovascular, como el infarto o la muerte súbita.

Se recomienda la práctica de al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, preferiblemente divididos en cinco sesiones de 30 minutos cada una.

Eso sí, hay que tener presente que el ejercicio ha de adecuarse a nuestra edad, a nuestra condición física y a nuestro estado de salud. No hay que olvidar que “una actividad de alta intensidad puede durante el ejercicio aumentar el riesgo de episodios coronarios en individuos susceptibles”.

Así se recoge en un estudio publicado en “European Heart Journal” (*Risks of sports: do we need a pre-participation screening for competitive and leisure athletes?*), que analiza los programas de evaluación previa con el objeto de reducir el riesgo cardiovascular en deportistas, tanto de competición como amateurs.

Este estudio pone de manifiesto que la mortalidad por muerte súbita ha descendido un 89% por la implantación de sistemas de prevención y pone el foco de atención en el caso de las personas con mayor riesgo, como los diabéticos, que siempre “deberían considerar la realización de una test de esfuerzo, antes de comenzar un programa de entrenamiento intenso”.

La **Sociedad Europea de Cardiología** recomienda diferentes controles de salud para personas activas, en función del nivel de intensidad y la frecuencia del ejercicio que realizan. Las diferentes tipologías se calculan a partir del **MET**, una unidad metabólica de reposo que corresponde a 3,5 ml. O₂/kg x min, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales.

Así, cuando decimos que una persona está haciendo un ejercicio con una intensidad de 10 METs, significa que está ejerciendo una intensidad 10 veces mayor de lo que haría en reposo.

Actividad física moderada (3-6MET). Por ejemplo, caminar a paso rápido, bailar, tareas domésticas, participación en juegos, etc. Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET). Por ejemplo, correr, ascender a paso rápido o trepar por una ladera, bicicleta o nadar a velocidad, deportes competitivos como fútbol, baloncesto, etc. Actividades que requieren una gran cantidad de esfuerzo y provocan una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

En el primer caso, actividades físicas moderadas, la Sociedad Europea de Cardiología recomienda hacerse una autoevaluación y si todos los factores son negativos se considerará que una persona es apta para la práctica deportiva.

Si alguno de los factores de riesgo es positivo (colesterol, tensión alta, etc.) se recomendará **realizar una analítica** y valorar la posibilidad de realizar un **electrocardiograma**. En función de los resultados se valorará también la posibilidad de realizar una prueba de esfuerzo.

En lo que respecta al **ejercicio de alta intensidad**, es recomendable someterse a una revisión médica en todos los casos, y, si el médico lo considera necesario, realizar un test o prueba de esfuerzo.



Además de los controles de salud las personas que se inician en la práctica deportiva han de tener en cuenta otros factores:

ALIMENTACIÓN

Desde la **Federación Española de Medicina Deportiva** apuntan que “en general, una dieta equilibrada y una correcta hidratación son suficientes para la gran mayoría de las personas que practican deporte”. Existen casos con necesidades específicas. Todo depende de factores como las condiciones fisiológicas de cada persona, el tipo de deporte, el momento de la temporada, el entrenamiento y el periodo de competición en el caso de las personas que compiten a nivel deportivo, incluidas las carreras conocidas como “populares”.

HIDRATACIÓN

Es esencial hidratarse, tanto antes como durante y después del ejercicio. La deshidratación puede provocar mareos, calambres y dolores de cabeza, pudiendo llegar al fallecimiento en los casos más graves.

ENTRENAMIENTO

A la hora de iniciar una práctica deportiva hay que hacerlo de forma gradual para evitar lesiones. Es importante calentar antes y estirar después, así como equiparse de forma adecuada en función del deporte que vayamos a practicar, la época del año y el entorno (no es lo mismo una zapatilla de running para correr en asfalto o en pista, ni la ropa que debemos de llevar si hacemos deporte en el exterior en días lluviosos, por ejemplo).



El deporte mejora la salud



Dra. Marisa Martínez Zazo



La campaña de prevención del riesgo cardiovascular contará este año con la colaboración del Centro de Medicina Deportiva Survey de Pamplona. Hablamos con una de sus responsables, la Dra. Marisa Martínez, médico especialista en medicina deportiva, sobre la relación entre deporte y salud y las pruebas médicas a tener presentes para una práctica deportiva segura.

Revista Sanifarma.- El deporte, ¿es bueno para la salud en sí mismo o sólo si se practica bajo una supervisión y unas condiciones determinadas?

Dra. Marisa Martínez.- Hay que diferenciar entre deporte de competición, deporte profesional y práctica deportiva recreacional. La práctica del deporte de gran exigencia y la consecución del alto rendimiento requiere una condición física adecuada. Además existe riesgo de lesión y problemas de salud durante su entrenamiento y ejecución. Esta práctica requiere entrenamiento planificado, prevención, en algunos casos supervisión....

La práctica de la actividad física lúdica y deportiva tiene evidencias científicas de beneficio para las personas de todas las edades, sexo, incluidas personas con enfermedades crónicas, aportando una amplia gama de beneficios físicos, psíquicos y sociales para la salud. Desde beneficios a nivel cardiovascular (aumento de la capacidad cardíaca, disminución del pulso, etc.) a aspectos relacionados con el metabolismo (disminución del colesterol "malo", pérdida de peso, mejora de la tolerancia a la glucosa, etc.), los aparatos respiratorio y locomotor (aumenta la masa y densidad ósea, entre otras cuestiones), mejora del sistema inmunológico, etc. En general, podemos decir que el deporte previene enfermedades, ayuda en el tratamiento de algunas patologías y mejora la salud en general.

R.S.- ¿Existe una práctica deportiva adecuada para cada edad?

D. M. M.- La elección del deporte depende no de la edad sino de la experiencia deportiva anterior, de si existe enfermedad previa y/o factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, colesterol...), de los objetivos que tenga, si es la competición o recreación, de las preferencias personales y la disponibilidad

de medios. También hay que elegir una buena equipación para evitar riesgos de lesiones.

R.S.- Si tenemos más de 40 años y nunca hemos hecho deporte, y queremos empezar a correr, ¿qué debemos tener en cuenta?

D. M. M.- Debemos conocer nuestro estado de salud y si tenemos factores de riesgo cardiovascular: si soy diabético/a, hipertenso/a, tengo el colesterol malo: LDL alto y/o el HDL bajo (bueno), sobrepeso, obesidad, tabaquismo...

R.S.- ¿Qué pruebas deberíamos hacernos?

D. M. M.- Una revisión médica que incluya: exploración cardiológica, para descartar patologías que puedan aumentar la posibilidad de muerte súbita con el deporte: auscultación cardíaca EC, toma de tensión arterial. Valoración biométrica (peso, talla, porcentaje graso), descartar patologías a tener en cuenta en la elección del deporte: osteomusculares, respiratorias, etc. También un perfil lipídico (glucemia) y, si el objetivo es la competición, existen factores de riesgo cardiovascular o se inicia en la actividad deportiva (alta intensidad) especialmente en los mayores de 35 años, realizar una prueba de esfuerzo monitorizada (ECG) para descartar patología isquémica, arritmias, y prescribir ejercicio individualizado.

La aparición de anomalías en la prueba de esfuerzo requiere otra prueba más especializada como la ECO cardiografía, HOLTER. Respecto a cada cuánto tiempo deberíamos repetir estas pruebas, no existe consenso médico a nivel internacional, pero parece razonable repetir las pruebas cada dos años en pacientes de más de 40 años. Si existen patologías o factores de riesgo la revisión debe ser individualizada.



Dermatitis infantil

La dermatitis atópica o eccema es una enfermedad de la piel que afecta a entre el 20 y el 30% de los/as niños/as en los países occidentales, según los datos que maneja la Academia Española de Dermatología y Venereología... y las cifras van en aumento.

El otoño, junto con la primavera, son las épocas en las que más brotes se producen, por los cambios de temperatura y el cese de la exposición solar, que habitualmente mejora la enfermedad.

La dermatitis es una **enfermedad inflamatoria crónica de la piel** que se manifiesta con sequedad y gran sensibilidad, de forma que fácilmente se desencadenan brotes de eccema (piel roja, irritada y que pica), que se localizan mayoritariamente en los pliegues de brazos y piernas, en la cara, las manos y los pies, y un mayor riesgo de sobreinfección.

La enfermedad causa cuadros con picor que llegan a impedir el correcto descanso de los niños, sobreinfecciones por bacterias, virus, hongos y dermatitis con enrojecimiento e inflamación de la piel, por lo que altera la calidad de vida de los pequeños y sus familias.

La incidencia de la enfermedad ha ido en aumento en los últimos años, provocada, según destacan los especialistas, por los cambios en los hábitos de vida (exceso de higiene y esterilización, contaminación ambiental, exposición al humo del tabaco, etc.). De hecho, la dermatitis es más frecuente en zonas urbanas.

Lo que parece clara es la relación entre diversos factores medioambientales externos, como el clima, la polución, los ácaros del polvo, el polen, etc. y el desarrollo y exacerbación de la dermatitis atópica.

Así lo confirman también los resultados del estudio **DERMAT-4**, publicado por la revista especializada "Acta Pediátrica", que ponen de manifiesto la relación entre los factores medioambientales y la frecuencia y gravedad de los brotes de dermatitis atópica. Otros factores que empeoran los brotes son: la sobreinfección de las lesiones, la presencia de otras atopías (asma, rinitis, conjuntivitis, urticaria...) y las lesiones por rascado.

Las conclusiones señalan que el uso de emolientes específicos aporta beneficios en el tratamiento de la dermatitis atópica, incrementando los periodos entre los brotes y disminuyendo su gravedad.



letiAT4
atopic skin

Nº1*
EN VENTAS



El LÍDER en el cuidado de la PIEL ATÓPICA*



Eficacia clínicamente demostrada
para el control de los 4 síntomas
de la dermatitis atópica

*Fuente: IMS Mercado Atopia - TAM Mayo'17



PREGUNTAS FRECUENTES

Existen muchas dudas en torno a la dermatitis.

En la farmacia surgen habitualmente consultas en torno a esta enfermedad de la piel, sobre su origen, pronóstico y qué tratamiento o cuidados aplicar, especialmente en el caso de los más pequeños de la casa.

Vamos a intentar aclarar algunas de estas cuestiones.

¿Qué origina la dermatitis?

Los niños con dermatitis atópica tienen una composición diferente de la última capa de la piel desde su nacimiento, de forma que ésta no puede desarrollar adecuadamente su función de protección frente a la deshidratación, las agresiones externas y las infecciones. Las principales causas de la dermatitis atópica son la carga genética (si uno de los padres es atópico el riesgo es del 50% y si lo son los dos aumenta todavía más) y los factores ambientales (contaminación, clima, exposición al humo del tabaco, los ácaros del polvo, el polen, etc.). Algunos factores como las lesiones por rascado y la presencia de otras atopías (asma, rinitis conjuntivitis, urticaria...) empeoran los brotes.

¿Cuál es el pronóstico de la enfermedad?

En la mayoría de los casos los/as niños/as mejoran notablemente antes de alcanzar la adolescencia. A partir de los 7 años desaparecen alrededor del 80% de los casos.

¿Cuáles son los factores a evitar para prevenir los brotes?

Estrés, deshidratación, sudor, climas fríos y secos, elementos irritantes como perfumes, jabones agresivos y ropa sintética, etc.

¿Dónde se manifiesta la dermatitis?

En los bebés sobre todo en rodillas, frente, mentón... En niños en la zona interior de los codos, detrás de las rodillas, en pies, manos, torso, cuello, etc. Ya en los adultos es más visible en cara, codos y manos.

¿Es contagiosa?

La dermatitis atópica no es contagiosa. El niño puede seguir haciendo las mismas actividades, siempre teniendo en cuenta los cuidados que su piel requiere.

¿Qué papel tiene la alimentación?

Algunos alimentos pueden desencadenar reacciones de sensibilidad en los niños, provocando que los brotes empeoren. Estos son algunos de los alimentos desencadenantes, entre otros: leche de vaca, huevos, cacahuetes, harina de trigo, pescados, gambas, kiwi etc.

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS BROTES

- ✚ Evita los productos perfumados y elige jabones syndet ("jabón sin jabón") en la medida de lo posible.
- ✚ Emplea esponjas naturales, evitando frotar la piel del niño.
- ✚ Seca la piel sin frotar y mantén la piel permanentemente hidratada.
- ✚ Corta y limpia las uñas para evitar lesiones por el rascado.
- ✚ Elige ropa de algodón y evita la lana y los tejidos sintéticos.
- ✚ Aclara bien la ropa al lavarla y no uses suavizante.
- ✚ Si el/la niño/a usa pañal, cambiaselo a menudo.
- ✚ Evita las temperaturas extremas y los ambientes excesivamente secos.
- ✚ Evita peluches, moquetas y elementos decorativos que puedan retener polvo en el entorno del niño.

RESPIRA

ResfiNatur

185865.8

ResfiNatur

Con Eucalipto, Malvavisco, Malva y Marrubio que contribuyen a **aliviar el picor de la garganta y faringe**, y con yemas de Pino que contribuyen a una **respiración normal**.



	Por frasco de 180g	30ml
Eucalipto	200g	30.0g
Malvavisco	100g	15.0g
Malva	100g	15.0g
Marrubio	100g	15.0g
Yemas de Pino	100g	15.0g
Agua	100g	15.0g
Alcohol	100g	15.0g
Acidulante	100g	15.0g
Conservante	100g	15.0g
Colorante	100g	15.0g
Edulcorante	100g	15.0g
Esencia de Anís	100g	15.0g
Esencia de Feno	100g	15.0g
Esencia de Limón	100g	15.0g
Esencia de Naranja	100g	15.0g
Esencia de Romero	100g	15.0g
Esencia de Sándalo	100g	15.0g
Esencia de Ylang Ylang	100g	15.0g
Esencia de Lavanda	100g	15.0g
Esencia de Rosas	100g	15.0g
Esencia de Vainilla	100g	15.0g
Esencia de Cardamomo	100g	15.0g
Esencia de Jengibre	100g	15.0g
Esencia de Canela	100g	15.0g
Esencia de Clavo	100g	15.0g
Esencia de Alcaforado	100g	15.0g
Esencia de Anís Verde	100g	15.0g
Esencia de Feno Griego	100g	15.0g
Esencia de Limón Negro	100g	15.0g
Esencia de Naranja Amarga	100g	15.0g
Esencia de Romero	100g	15.0g
Esencia de Sándalo	100g	15.0g
Esencia de Ylang Ylang	100g	15.0g
Esencia de Lavanda	100g	15.0g
Esencia de Rosas	100g	15.0g
Esencia de Vainilla	100g	15.0g
Esencia de Cardamomo	100g	15.0g
Esencia de Jengibre	100g	15.0g
Esencia de Canela	100g	15.0g
Esencia de Clavo	100g	15.0g
Esencia de Alcaforado	100g	15.0g
Esencia de Anís Verde	100g	15.0g
Esencia de Feno Griego	100g	15.0g
Esencia de Limón Negro	100g	15.0g
Esencia de Naranja Amarga	100g	15.0g
Esencia de Romero	100g	15.0g
Esencia de Sándalo	100g	15.0g
Esencia de Ylang Ylang	100g	15.0g
Esencia de Lavanda	100g	15.0g
Esencia de Rosas	100g	15.0g
Esencia de Vainilla	100g	15.0g
Esencia de Cardamomo	100g	15.0g
Esencia de Jengibre	100g	15.0g
Esencia de Canela	100g	15.0g
Esencia de Clavo	100g	15.0g
Esencia de Alcaforado	100g	15.0g
Esencia de Anís Verde	100g	15.0g
Esencia de Feno Griego	100g	15.0g
Esencia de Limón Negro	100g	15.0g
Esencia de Naranja Amarga	100g	15.0g
Esencia de Romero	100g	15.0g
Esencia de Sándalo	100g	15.0g
Esencia de Ylang Ylang	100g	15.0g
Esencia de Lavanda	100g	15.0g
Esencia de Rosas	100g	15.0g
Esencia de Vainilla	100g	15.0g
Esencia de Cardamomo	100g	15.0g
Esencia de Jengibre	100g	15.0g
Esencia de Canela	100g	15.0g
Esencia de Clavo	100g	15.0g
Esencia de Alcaforado	100g	15.0g
Esencia de Anís Verde	100g	15.0g
Esencia de Feno Griego	100g	15.0g
Esencia de Limón Negro	100g	15.0g
Esencia de Naranja Amarga	100g	15.0g
Esencia de Romero	100g	15.0g
Esencia de Sándalo	100g	15.0g
Esencia de Ylang Ylang	100g	15.0g
Esencia de Lavanda	100g	15.0g
Esencia de Rosas	100g	15.0g
Esencia de Vainilla	100g	15.0g
Esencia de Cardamomo	100g	15.0g
Esencia de Jengibre	100g	15.0g
Esencia de Canela	100g	15.0g
Esencia de Clavo	100g	15.0g
Esencia de Alcaforado	100g	15.0g
Esencia de Anís Verde	100g	15.0g
Esencia de Feno Griego	100g	15.0g
Esencia de Limón Negro	100g	15.0g
Esencia de Naranja Amarga	100g	15.0g
Esencia de Romero	100g	15.0g
Esencia de Sándalo	100g	15.0g
Esencia de Ylang Ylang	100g	15.0g
Esencia de Lavanda	100g	15.0g
Esencia de Rosas	100g	15.0g
Esencia de Vainilla	100g	15.0g
Esencia de Cardamomo	100g	15.0g
Esencia de Jengibre	100g	15.



Desde 1964 cuidando de tu salud de la forma más natural.

www.elnaturalista.es

¿Resfriado o gripe?

Tres de cada cuatro españoles asegura que tiene una gripe o un resfriado al menos una vez al año. A pesar de ello, el 10% asegura no distinguir entre los síntomas de la gripe y el resfriado. Os damos algunos consejos para diferenciarlos.

RESFRIADO

Es una **infección vírica de las vías respiratorias** altas que constituye la enfermedad leve con mayor incidencia en el mundo. Puede ser provocado por 200 virus diferentes, entre los que figuran el rinovirus y el coronavirus.

A diferencia de la gripe, que se manifiesta de forma brusca, los síntomas del resfriado común aparecen poco a poco y esencialmente son: congestión nasal, tos, estornudos, secreción nasal, ojos llorosos, dolor de garganta, malestar general, cansancio leve y fiebre baja en algunos casos.

Los síntomas se prolongan de tres a cinco días. En lo que respecta al tratamiento, se recomienda beber abundantes líquidos, descansar y consultar con el médico si los síntomas empeoran o no evolucionan de forma adecuada.

GRIPLE

La gripe es una **enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus**. Se presenta habitualmente en forma de epidemia, sobre todo entre los meses de noviembre y marzo.

Los síntomas de la gripe empiezan a manifestarse entre uno y cuatro días después de que el virus entre en nuestro organismo. El cuadro clínico inicial se manifiesta de forma brusca, mediante fiebre y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, molestias de garganta, malestar general, dolores musculares, pérdida de apetito y tos seca.

La fiebre y los dolores musculares suelen durar de 3 a 5 días y la congestión y la falta de energía puede durar hasta 2 semanas. Puede transmitirse desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de la enfermedad.

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

- ☐ ¿tienes congestión nasal, dificultad respiratoria, estornudos y tos?
- ☐ ¿te duele la zona de la faringe?
- ☐ ¿no tienes fiebre o caso de tenerla esta no pasa de 37,9°?
- ☐ ¿los síntomas han aparecido de forma paulatina, entre uno y tres días?
- ☐ ¿el proceso dura entre tres y cinco días y la recuperación es rápida?

Tienes gripe si tus respuestas a estas preguntas son positivas...

- ☐ ¿tienes fiebre alta, por encima de los 38,5°?
- ☐ ¿no tienes congestión nasal o ésta es muy leve, aunque sí puedes tener dolor leve de garganta o tos?
- ☐ ¿tienes congestión nasal, dificultad respiratoria, estornudos y tos?
- ☐ ¿tienes dolor de cabeza, muscular y gran cansancio físico?
- ☐ ¿el inicio del proceso ha sido de forma brusca?
- ☐ ¿la recuperación es larga, entre una y dos semanas en algunos casos?



ioma
PARIS



Diagnostico
de su piel
IOMA
Cuidamos de ti

Nº1 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.

STOP CAÍDA

El otoño es una estación en la que el cabello se cae abundantemente. El nombre técnico de este fenómeno es “alopecia difusa por fotoperiodo” y se produce por la reducción de las horas de luz, que nuestro cuerpo percibe como una señal frente a la que reacciona.

La alopecia difusa por fotoperiodo se produce por el aceleramiento del paso del cabello de la fase de crecimiento (Anagen) a su fase de muerte (Telogen).

La caída puede agravarse por otros trastornos estacionales, como la alopecia difusa por nervios, provocada por el estrés de la vuelta al trabajo y la rutina después de las vacaciones. O también puede ocultar otros problemas capilares subyacentes, originados, por ejemplo, por una secreción excesiva de sebo, por el uso de champús y productos capilares agresivos con nuestro pelo, enfermedades de la piel, cambios hormonales (menopausia, embarazo...) o tratamientos médicos o quirúrgicos. Lo más importante es identificar el origen de la caída y actuar para frenarla.

Las farmacias Sanifarma cuentan con un **servicio de asesoramiento capilar personalizado**, que ofrece la posibilidad de realizar un estudio completo del cabello.

A través de este servicio, un especialista capilar realiza una exploración visual del pelo y el cuero cabelludo, analizando un cabello desde el bulbo y la raíz a las puntas a través de un microvisor.

Con el diagnóstico en la mano, el especialista determina un tratamiento personalizado y pauta el seguimiento para ver la evolución y resultados, ajustando el tratamiento en caso de que sea necesario.

Este servicio está dirigido no sólo a tratar problemas capilares, sino también a mejorar la salud y belleza de nuestro pelo, tratando también algunos aspectos como la falta de volumen, de brillo o la fragilidad del pelo.

Puedes ampliar esta información en nuestra web www.sanifarma.com o en tu farmacia Sanifarma más cercana.

DÍA A DÍA EN LA FARMACIA



La farmacia **Asun Martín, de Pamplona (Navarra)** es una de las farmacias Sanifarma que ofrecen el **servicio de Asesoramiento capilar personalizado**. Preguntamos a su titular algunas cuestiones relacionadas con el servicio.

El cabello sufre especialmente en verano, por el sol, el cloro y el agua del mar ¿Qué recomendaciones dan para recuperar la salud del cabello llegado el otoño?

En verano todos esos agentes externos pueden hacer que nuestro cabello sano se vuelva seco o incluso se rompa. Para repararlo es importante beber mucha agua y mantener una alimentación equilibrada, incorporando un suplemento vitamínico rico en vitamina B para lograr mejores resultados. También aconsejamos utilizar un champú reparador que limpie en profundidad pero con suavidad, como Phytokératine Extrême, de origen vegetal y sin sulfatos, y una crema nutritiva de la misma línea, que conseguirá reparar el cabello castigado desde el interior.

¿Observan en la farmacia una mayor demanda de información sobre el cuidado del cabello en estas fechas?

Sí, en los meses de otoño es cuando más busca la gente soluciones para sus problemas de cabello, siendo la caída la mayor preocupación. Pero desde la farmacia tenemos que recordar que para que el daño capilar sea menor, el cabello hay que cuidarlo todo el año.

¿Qué recomiendan a aquellas personas con un caída notable del cabello en otoño?

Externamente, para frenar la caída del cabello y ayudar al crecimiento de un pelo más bonito, abundante y grueso recomendamos aplicar con un ligero masaje una ampolla de tratamiento, dejándola actuar toda la noche: “Tricobell Élite difusa” una vez por semana o “Phytologist 15” tres veces por semana. También recomendamos un complemento nutricional que, con una sola toma diaria, incluya un plus de vitaminas para el pelo, como las cápsulas de Tricobell o Phytophanère.

Propuestas de otoño

En otoño el aire se seca y el clima es más inestable, propiciando que la piel se vuelva opaca y débil. La reducción de las horas de luz hacen que disminuya la producción de melatonina, afectando directamente a la caída y el estado de nuestro cabello. Sumado al estrés provocado por la vuelta al trabajo después de las vacaciones hacen que nuestra piel y nuestro pelo requieran de unos cuidados específicos para recuperar su vitalidad y luminosidad. Os hacemos algunas propuestas para cuidar vuestra piel y vuestro pelo durante el otoño.

SKIN DELIGHT DE SENSILIS

Tratamiento nocturno intensivo que activa la luminosidad y la energía de nuestra piel. Compuesto por una crema y cuatro viales activadores de vitamina C, elimina los signos de fatiga y revitaliza la piel. Indicado para todo tipo de pieles, especialmente para pieles fatigadas y desvitalizadas. La crema antiedad contiene un extracto de flor de loto con propiedades relajantes y un extracto de bayas de Goji para una piel revitalizada e iluminada. Para intensificar la acción iluminadora, contiene unos viales de vitamina C al 10% que se aplican antes de la crema, una vez a la semana.



GENTLE EYE MAKE-UP REMOVER DE APIVITA

Leche desmaquillante suave para los ojos, con acción calmante. Fórmula no irritante con pH neutro cercano al pH de las lágrimas, ideal para personas con ojos sensibles y usuarios/as de lentes de contacto. Sin perfume. Oftalmológicamente testado. Los aceites orgánicos de oliva y almendra disuelven y retiran el maquillaje resistente al agua, eliminándolo fácilmente sin frotar. Su composición a base de tila y lavanda mantiene la elasticidad de las pestañas, protegiéndolas de la fricción y la rotura.



HYSEAC 3 REGUL DE URIAGE

Recomendado para pieles mixtas y grasas que, después del verano, presentan brotes de acné, espinillas, comezones... Ofrece un cuidado global, favorece la eliminación de las imperfecciones (granos, puntos negros, brillos) y deja la piel nítida y matificada. Reduce las imperfecciones, los granos y los puntos negros gracias a un complejo de activos eficaces y al Agua Termal de Uriage. Afina el grano de la piel de forma significativa y cierra los poros. Con factor de protección y color, acabado polvo, y un efecto anti-brillos. Gracias al extracto de regaliz matifica y limita el exceso de sebo.



QUEEN BEE CONTORNO DE OJOS DE APIVITA

Ayuda a combatir los signos de envejecimiento. Gracias a la Rabdosis Rubescens, previene la aparición de manchas oscuras y rojeces, además de aportar luminosidad y un tono de piel uniforme. Las ojeras oscuras van progresivamente disminuyendo de tono. Además, su contenido en jalea real griega encapsulada en liposomas acelera la regeneración de la piel, alisa las arrugas e incrementa su elasticidad y vitalidad. Los activos naturales como la acacia consiguen que las ojeras y bolsas disminuyan, eliminando de esta manera la sensación de ojo fatigado.



COSMÉTICA



CREMA RICA REVITALIZANTE SUBLIME DE IOMA

Ayuda a recuperar la juventud de la piel, actuando en el centro de las arrugas, aumentando la densidad de los volúmenes, restableciendo la firmeza y redefiniendo el contorno del óvalo facial.

Sublime es una crema antiedad global revitalizante y que cubre las necesidades que tiene la piel en regeneración y firmeza.

Su textura es ligeramente cremosa y no deja residuo de grasa, pudiendo utilizarla tanto de día como de noche.

Su conjunto de activos y el trabajo que hacen en sinergia, aseguran que la piel recibe los activos en sus diferentes capas para que la acción sea global, desde la hidratación a nivel interno, regeneración y firmeza.

LETI SR DE LETI

La solución completa para la prevención y el cuidado de la piel sensible con rojeces. Calma y alivia de forma inmediata el ardor de la cara. La combinación de los productos de la gama Leti R es clave para el cuidado y la protección de la rojez facial (eritrosis, cuperosis y/o rosácea grado I). Con activos que proporcionan una "doble protección microvascular". Protegen la pared de los microcapilares, reforzando su estructura. Con factor de protección solar medio, que protege frente a la radiación diaria. Unifica el tono de la piel y disimula las rojezes cutáneas. Podemos añadir al tratamiento para que la acción sea mayor LETI SR Suero antirojezes. Proporciona un cuidado de choque aportando un efecto frescor y alivio inmediato frente al disconfort cutáneo facial. Ayuda a reducir el enrojecimiento, acelera el proceso de reparación y regeneración de la piel restaurando su función barrera.



CAPILAR



PHYTOLOGIST DE PHYTO

Frena la caída y estimula el crecimiento del cabello. Al delimitar de manera global todos los mecanismos que rigen el ciclo de vida del cabello, consigue sobrepasar los límites de los tratamientos anti-caída. Frena todo tipo de caída, sea cual sea su origen; estimula el crecimiento de nuevos cabellos; y

aumenta el volumen de los bulbos para que el cabello crezca más fuerte, más espeso y más resistente. Se trata del primer anticaída con doble efecto; sobre la caída y sobre el afinamiento del pelo. Loción tonificante que ofrece un efecto voluminizador inmediatamente perceptible, desde la primera aplicación.

STOP CAÍDA DE TRICOBELL

Loción anticaída y regeneradora capilar de acción inmediata. Fórmula innovadora basada en un nuevo activo de biotecnología basado en la Capilia Longa que logra reducir la caída hasta en un 89%, incrementar la densidad del pelo hasta en un 52% y generar una media de 13.500 cabellos nuevos. Mantiene activa la fase anágena de crecimiento y aporta una mezcla de nutrientes esenciales para mantenerlo bien "alimentado" durante el proceso de caída.



CUIDA SU PIEL

La piel de las personas mayores es más irritable, y por lo tanto más sensible a los cambios de temperatura y al frío, propios del otoño y el invierno.



Con el frío, los capilares sanguíneos de la piel se contraen haciendo que llegue menos oxígeno y nutrientes a tus células cutáneas, por lo que la piel tiene un aspecto más apagado y desvitalizado.

Además, con el frío las células sebáceas trabajan menos por lo que la protección grasa natural se pierde y esto hace que la humedad de la piel se evapore y esté tirante, presentándose picor en algunos casos. Los contrastes de temperatura entre el interior y el exterior hacen que este proceso se acelere.

Para cuidar la piel de los/as ancianos/as es importante tener en cuenta algunos consejos:

- Hay que utilizar un **gel con PH neutro e hidratar bien la piel** después del baño o la ducha. En algunos casos puede ser recomendable al menos dos veces al día.
- Presta especial atención a la piel de la **cara** y de las **manos**, ya que son las zonas más expuestas al frío.
- Es importante seguir unos cuidados básicos, como llevar una **dieta sana y evitar café y tabaco**, dado que son vasoconstrictores y hacen que la sangre circule peor y la piel esté menos irrigada y nutrida.

Por su parte, la **Academia Española de Dermatología**, ha elaborado un **decálogo de recomendaciones para el cuidado de la piel** en invierno, entre las cuales, además de las anteriores figuran la necesidad de beber entre litro y medio y dos litros de agua al día.

Asimismo, destacan que es importante mantener un grado de humedad en casa durante el invierno, ya que las calefacciones resecan mucho el ambiente y, con él, la piel. Si es necesario se recomienda emplear humidificadores.

La Academia de Dermatología y Venereología insiste también en el sueño adecuado y el ejercicio regular como dos factores a tener en cuenta a la hora de cuidar nuestra piel.

Como zonas delicadas, además de las manos, hay que extremar la precaución con los **labios y el contorno de ojos** ya que son zonas en las que la piel es especialmente fina y delicada.

Otra parte del cuerpo a la que hay que estar **muy atentos con el frío son los pies**. Con la edad, se produce una pérdida de sensibilidad en los pies, lo que afecta a su sensación térmica y los hace más vulnerables frente al frío.

Por ello, durante los meses de invierno es importante que las estancias en las que estén los/as ancianos/as estén a una buena temperatura y que utilicen calcetines de fibras naturales que mantengan el calor para evitar la aparición de sabañones. También es recomendable evitar la proximidad de las fuentes de calor en los pies, porque perjudican a la circulación.

Los podólogos aconsejan utilizar medias y calcetines que no presionen para favorecer la circulación, evitar utilizarlos de materiales acrílicos y escoger un calzado adecuado que se adapte al pie y que sea seguro.

DETECCIÓN PRECOZ

Diabetes

*Uno de cada dos diabéticos no sabe que lo es.
Te ayudamos a averiguarlo en tu farmacia Sanifarma.*

Del 14 al 28 de noviembre, las farmacias Sanifarma desarrollarán una campaña para ayudar en la **detección precoz de la diabetes**. Una enfermedad que afecta a alrededor del 9% de la población adulta.

La mitad de los afectados no lo sabe. En ello tiene mucho que ver la diabetes tipo 2, la más frecuente, que no produce síntomas y evoluciona de forma silenciosa dañando los vasos sanguíneos y afectando a riñones, corazón, vista, cerebro, extremidades, etc. La detección precoz es esencial para frenar las graves consecuencias del avance de la enfermedad sin tratamiento y para mejorar notablemente la calidad de vida de los pacientes.

En el transcurso de la campaña se realizarán **determinaciones de glucosa** para contribuir a la detección del máximo número posible de **diabetes ocultas**. Asimismo las farmacias Sanifarma informarán sobre la importancia de los aspectos preventivos y el control de la enfermedad.

Las determinaciones de glucosa se realizan mediante una punción en el dedo que permite extraer una gota de sangre en ayunas. Si los resultados de glucosa en sangre son elevados se recomendará al paciente que acuda a su médico.

Las personas interesadas en obtener más información pueden acudir directamente a su farmacia Sanifarma más cercana.

14 al 28
noviembre



I



fitty dent®

ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES

El único resistente al agua

Fijación **todo el día**

12h

Síguenos en:



Sonrisas para
toda la vida
www.phb.es



Sanifarma

Farmacias a tu servicio



Tarjeta Sanifarma




Servicio de dermocosmética

NAVARRA

ANSOAIN

Lecumberri Martínez, Sagrario 948 135 545  

Canteras, 25


Beatriz Olaiz - Luis Romero 948 382 374 

Rafael Alberti, 3

BARAÑAIN

Cubillas Barricart, Beatriz 948 254 733  

Avda. Comercial, 4

Cubillas Ruiz, José Javier 948 281 040 

Avda. Rascacielos, 4

BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264 

Leguía, 31

BERRIOZAR

Úriz Ron, Teresa 948 354 000  

Etxaburua, 10

Sánchez Domínguez, Irene 948 300 208

Avda. Guipuzcoa, 59.

BURLADA

Úriz Peman, M^a Dolores 948 131 353 

Ronda de las Ventas, 11

ERRO



Urroz Lores, Mayte 948 768 071  

San Esteban, s/n

ESTELLA

Echeverría Garisoain, Rosa 948 546 534  

Paseo Inmaculada, 70

Torres Echeverría, M^a José 948 546 284  

Espoz y Mina, 1

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009 


Burundabide, 3

EULATE

Aguirre Remírez, M^a Florinda 948 543 804

Mayor, 116

FUNES

Cantó Martínez, M^a Luisa 948 754 534 

Avda. de Peralta, 9

GORRAIZ

Iraizoz Irigoyen, Ana 948 337 313 


Plaza Castillo de Gorraiz, 8

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina 948 332 175  

Zubiarte, 26

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga 948 637 269 

Plaza Bittiria, 3

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio 948 695 202

Augusto Echeverría, 36

MILAGRO

Áriz Martínez, Iñigo 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^a J. Garralda-B. Fernández de Aguirre 948 136 783 

Joaquín Beunza, 39

García Lipuzcoa, Adriana Navarro Villoslada, 12	948 244 376		
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		
Khayat, Raid Remiro de Goñi, 2	948 072 426		
Cristina Labat-Ana Fernández Isaba, 18	948 382 394		
Lorca Díaz, Inés Irunlarrea, 5	948 174 419		
Martín Sedano, M ^a Asunción Cuenca de Pamplona 53	948 315 509		
Martínez Eslava, María Pza. San 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		
Oloqui Larumbe, Olga Pedro Aranaz, 8.	948 249 592		
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25	948 221 624		
PUENTE LA REINA			
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055		
SANGÜESA			
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870 659		
SARRIGUREN			
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780		
TAFALLA			
Arrendo Arbea, Feli San Isidro, 34	948 703 223		
UHARTE ARAKIL			
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233		
VILLAFRANCA			
Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248		
VILLATUERTA			
Araiz Martínez, María Puy Mayor, s/n	948 845 248		
VILLAVA			
Ignacio Donézar - M ^a Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566		

GUIPUZCOA**ANDOAIN**

Zatarain Gordoa, Ana Elisabet 943 590 802 

Pza. Elizondo, 6

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezuado 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


ZARAUZ

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

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?**

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



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 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.



Zuriñe Bañuelos Valderrama

FARMACIA BAÑUELOS

Calle Doctor Galán 2, Pamplona



Leyre Atozqui Arrondo

FARMACIA AUTOBUSES

Estación de autobuses (galería comercial)

... **Roberto Cereijo (34 años), Pamplona:**

Tengo una niña de 1 año con dermatitis atópica, en verano ha mejorado pero ahora empieza a empeorar. ¿Qué puedo hacer?

R.- La dermatitis atópica es un tipo de eccema crónico que se caracteriza por la piel seca, descamada e irritable que evoluciona a modo de brotes en los que los síntomas son más molestos. Aún no se conoce la cura por lo que la **prevención** y el **cuidado diario de la piel** es fundamental, sobre todo manteniéndola limpia e hidratada. Lo más recomendable es utilizar **productos indicados para pieles atópicas** que ayuden a nutrir y proteger la barrera cutánea. Productos libres de alcohol, de perfumes, colorantes u otros agentes químicos, evitando el agua demasiado caliente y los baños, cuanto más cortos mejor. A continuación, hay que secar la piel con cuidado y sin frotar, aplicando la loción hidratante sobre la piel un poco húmeda, ya que así funcionan mejor.

También hay que evitar cualquier factor que pueda producir picor, como la lana o los tejidos sintéticos (emplear preferiblemente prendas de algodón). La temperatura ambiental es también importante ya que el calor excesivo puede empeorar los síntomas. Hay que evitar la calefacción elevada y el uso de ropa de abrigo excesiva.

Algunos alimentos, por su alto contenido en histamina, pueden desencadenar también picor como las fresas, el marisco, los quesos fuertes...

Todas estas recomendaciones pueden mejorar la piel y los síntomas de dermatitis atópica. Para saber qué lociones utilizar puedes preguntar en tu farmacia de confianza.

... **Maialen Leoz (38 años), Pamplona:**

Quiero bajar de peso y llevo dos semanas apuntada al gimnasio pero no noto grandes resultados. Además me están empezando a molestar las rodillas. ¿Qué podría hacer?

R.- Para bajar peso de una manera saludable lo ideal es que combines una dieta adecuada y ejercicio.

Nuestra experiencia es que las **dietas por intercambios** son las más efectivas a largo plazo ya que están muy bien calibradas y son muy fáciles de seguir al ofrecer la opción de elegir qué comer en cada momento. En la farmacia te haremos un **seguimiento** semanal controlando no sólo tu peso sino también la grasa corporal y el músculo. Al final, lo que se trata es de que aprendas a comer de forma más saludable.

Por otro lado, al empezar a realizar ejercicio físico después de llevar mucho sin practicarlo y con unos kilos de más, es normal que notes molestias en las articulaciones. Sería recomendable que comenzaras a tomar un **complemento vitamínico** específico para reforzarlas y de paso combatir el cansancio y la fatiga que puedes notar además por el cambio de estación. Lo ideal es que contenga **colágeno y ácido hialurónico** para regenerar y fortalecer el cartílago articular, aliviando así las molestias que refieres en las rodillas. También deberá contener magnesio para prevenir calambres musculares, vitaminas del grupo B para el cansancio y fatiga, y vitamina C como antioxidante.

Estos complementos se pueden tomar en polvo o en comprimidos, según te resulte más cómodo, y preferiblemente por las mañanas. Según la concentración del producto habrá que tomarlo una o más veces al día.

NUEVO

Meritene® Mobilis®

La Revolución del Movimiento

¿Molestias
que limitan tus
movimientos?



FLEXIBILIDAD ARTICULAR

Ácido Hialurónico, Colágeno y Vitamina C¹



FUERZA MUSCULAR

Proteínas de alta calidad, Hierro y Magnesio²



PROTECCIÓN ÓSEA

Calcio y Vitamina D³

DELICIOSO SABOR

1. Vitamina C: contribuye a la formación normal de colágeno, para el funcionamiento normal de huesos y cartílagos.

2. Proteínas: contribuyen a conservar y aumentar la masa muscular. **Magnesio:** contribuye al funcionamiento normal de los músculos. **Hierro:** contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

3. Calcio: necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. **Vitamina D:** contribuye a la absorción y utilización normal de calcio y fósforo.



NO LAMENTES EL CABELLO PERDIDO
EL NUEVO ES MÁS BONITO Y DENSO



Estilismo realizado en el salón Patrick Alès.

PHYTOLOGIST 15



EL DÚO ABSOLUTO PARA TODO TIPO DE CAÍDA

ACTÚA SOBRE 15 ACCIONES BIOLÓGICAS
LIGADAS A LA CAÍDA Y EL CRECIMIENTO

Para ofrecer una respuesta global a todos los tipos de caída, Phyto crea el champú PHYTOLOGIST 15, el mejor complemento del tratamiento PHYTOLOGIST 15 para recuperar una auténtica **abundancia capilar**. El champú envuelve la fibra capilar y estimula el cuero cabelludo preparándolo para la aplicación del tratamiento. Los activos de este último han sido seleccionados para actuar sobre 15 acciones biológicas ligadas a la caída y el crecimiento del cabello. La caída se frena, el cabello crece **más bonito, más fuerte y denso**.

⁽¹⁾ Estudio clínico realizado en 74 sujetos durante 3 meses - ⁽²⁾ Valor medio del número de cabellos evaluado clínicamente después de 3 meses en 48 sujetos que presentaron las mejores respuestas (considerando que la zona alopecica representa el 40% de la superficie del cuero cabelludo). Resultado medio de 2.222 cabellos en 74 sujetos - ⁽³⁾ Estudio clínico realizado en 74 sujetos durante 3 meses y auto-evaluación en 80 sujetos durante 3 meses.

Disponible en farmacias y parafarmacias.
www.phyto.es

PHYTO
EL PODER VEGETAL

