

Sanifarma

farmacias a tu servicio

ENERO 2018



9900001603228

8



Mindfulness

Buenos propósitos

Depura tu organismo tras los excesos

9

Embarazo saludable

Recomendaciones en tu farmacia

12

Nutrición a medida

Alimentación en las personas mayores

15

Novedades en cosmética

Algunas propuestas para 2018

18

Los síntomas de la gripe tienen los días contados.

Estés

donde

estés.

Combátelos.



Nuevo

A partir de 14 años

 **cinfa**
Nos mueve la vida

Fiebre, Congestión, Secreción nasal y Dolor.

*Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento.



Lea las instrucciones



de este medicamento y



consulte al farmacéutico

ÍNDICE

MINDFULNESS
Atención a... la salud

4

ENTREVISTA A ICIAR BURGOS
Consultora en Mindfulness

7

BUENOS PROPÓSITOS
Dieta "detox"

9

STOP TABACO
Beneficios para la salud

11

EMBARAZO
Cuídate... cuídale

12

EL RINCÓN DEL MAYOR
Nutrición a medida

15



COSMÉTICA

18



**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:

Iniciamos un nuevo año con ilusión y energía renovadas para seguir trabajando desde la farmacia en la promoción de hábitos de vida saludables y la ayuda en la detección precoz de enfermedades ocultas.

En esta ocasión hemos querido detenernos de forma especial en el **mindfulness o atención plena**, una práctica que tiene su origen en técnicas de meditación orientales y que apuesta por ser conscientes del momento presente, observando los pensamientos independientemente de las emociones.

De sobra es sabida la relación entre la salud emocional y la salud física, por lo que el mindfulness tiene muchas aplicaciones en el campo de la salud, no sólo para combatir el estrés y la ansiedad sino también para hacer frente a trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia o para ralentizar el deterioro cognitivo de pacientes con Alzheimer. De todo esto nos habla Iciar Burgos, coach en Educación Transpersonal y consultora en Mindfulness y Terapia Sistémica, en una entrevista.

En este número de la revista analizamos, además, otras cuestiones, como dos de los buenos propósitos para el Año Nuevo relacionados con nuestra salud -la depuración de nuestro organismo para paliar los excesos tras las Fiestas y dejar de fumar-, la atención al embarazo desde la farmacia y las necesidades nutricionales de las personas mayores. Además, claro está, de nuestras secciones fijas de "Cosmética", con algunos de las propuestas de nuestras especialistas para la entrada de 2018, y "Consulta a tu farmacéutic@".

Aprovecho para recordarte que 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



Mindfulness

atención a la salud

El cambio de año es un tiempo para la reflexión y la definición de objetivos. Entre los propósitos más comunes un año más figurarán dejar de fumar, bajar esos “kilitos” acumulados tras las Fiestas o empezar a hacer ejercicio de forma regular. El mindfulness puede ser la llave que en esta ocasión -sí- nos ayude a alcanzarlos.

El mindfulness sería el equivalente al término “conciencia plena” o “atención plena” y tiene su origen en diferentes técnicas de meditación orientales. Aboga por ser conscientes del momento presente, observando los pensamientos independientemente de su carga emocional.

Recientemente hemos asistido a un boom del mindfulness y a su aplicación a diferentes ámbitos de nuestra vida, desde el laboral hasta la educación, el deporte y la gastronomía. Lo que queda claramente probada es su relación con la salud, no sólo psíquica (dado que combate el estrés y la ansiedad) sino también física.

Las prisas, el estrés, las nuevas tecnologías... Vivimos a contrarreloj en un mundo plagado de distracciones que hacen que resulte tan difícil centrarnos en el ahora.

Según los resultados del **VII Estudio CinfSalud**, avalado por la **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**, doce millones y medio de españoles/as se sienten estresados/as y la mitad (53,3%) acaban desarrollando una enfermedad física o

problemas psíquicos o emocionales tales como ansiedad o depresión.

El estudio señala que los síntomas más frecuentes entre los/as españoles/as que sufren estrés son: irritabilidad (46,8%), ansiedad (39,5%) e insomnio (38%), seguidos de dolores de cabeza y musculares (32,2%) y fatiga física (29,9%).

El estrés afecta especialmente a las mujeres (una de cada dos afirma sentirlo frecuentemente frente a uno de cada tres hombres) y a los menores de 45 años. Los hijos también influyen de forma significativa en el nivel de estrés (de los mayores de 31 años, un 61,2% de los que declaran sentirse estresados continuamente tienen hijos). De hecho, el estudio destaca que los factores familiares (74,3%) generan estrés más a menudo que los económicos (49,7%).

Entre las personas que declaran sufrir estrés, el 50,9% lo atribuye al exceso de actividades y a la falta de tiempo, y las siguientes causas son los problemas de cansancio o sueño (46,2%), los conflictos laborales (43,2%), la enfermedad propia o de un familiar (41,4%), los problemas emocionales (40%) y la agenda de trabajo (39,6%).

El **VII Estudio CinfaSalud** apunta también que “las nuevas tecnologías se están revelando como fuente de estrés”. De hecho, casi tres de cada diez españoles/as declaran que éstas aumentan su estrés. El 68,2% de ellos asegura que este estrés “tecnológico” está producido porque no se les permite desconectar (alrededor de la mitad de los encuestados que trabajan y se han sentido estresados alguna vez en el último año recibe correos o llamadas de trabajo fuera del horario laboral).

Según los datos de este estudio, a la mitad (52,4%) de las personas que acuden al médico o al psiquiatra con síntomas de estrés se le recomienda aprender hábitos saludables y técnicas de auto-control, y es aquí precisamente donde se enmarca el mindfulness. Porque, según destacan los expertos, “practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga ayuda a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y proporciona un mayor control de los pensamientos y de las emociones”.



EN LA ESCUELA

Otro de los campos en los que el mindfulness ha arrojado resultados muy importantes es en el de la educación.

Desde hace unos años, el mindfulness se pone en práctica en colegios e institutos españoles, tanto públicos como privados. Aunque su implantación en España es reducida si se compara con otros países como EEUU, Holanda o Australia, donde el Gobierno quiere incluirlo en el currículo escolar para 2020.

Su incorporación a programas educativos ha reducido el absentismo y

la conflictividad escolar en un 30%.

Estos programas buscan desarrollar las habilidades de atención y conciencia plena en niños y adolescentes de forma que manejen mejor sus emociones, resolviendo los conflictos de forma favorable, y, al mismo tiempo, mejorando los resultados académicos gracias a una mayor concentración.

Los niños también se enfrentan al estrés y el mindfulness les ayuda a estar más calmados y a controlar su ansiedad.

BENEFICIOS

La meditación tiene efectos positivos tanto frente al insomnio, como sobre la presión arterial, la resistencia al dolor, la concentración y la memoria, entre otros.

Estos son algunos de los **beneficios del mindfulness sobre nuestra salud**:

1. Ayuda a combatir la depresión

Las investigaciones de John Teasdale, de la Unidad de Ciencias Cognitivas y del Cerebro en Cambridge (Reino Unido) pusieron de manifiesto los beneficios del mindfulness ante estados depresivos, llegando a la conclusión de que la combinación de meditación introspectiva y terapia cognitiva reduce a la mitad las recaídas de los pacientes depresivos crónicos.

2. Te hace sentirte mejor

Mantenerse **físicamente activo** te ayudará a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y te ayudará a sentirte mejor.

3. Mejora la salud cardiovascular

Según los resultados de un estudio liderado por el doctor Robert Schneider y realizado por el Colegio Médico de Wisconsin y la Universidad Maharishi (Iowa) con pacientes que sufrían arteriosclerosis, la práctica de meditación 20 minutos dos veces al día reduce la incidencia de eventos clínicos cardiovasculares, como infartos, derrames cerebrales y mortalidad en un 47%”.

4. Eficaz frente el insomnio

Según una investigación presentada en el congreso anual de la Asociación Profesional de Sociedades del Sueño, en Estados Unidos, los pacientes que practican meditación observan mejoras en la calidad del sueño y en su duración.

PRANARÔM

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

“ El mindfulness mejora la actitud del enfermo ”



*Entrevistamos a **Iciar Burgos**, coach en **Educación Transpersonal** y consultora en **Mindfulness y Terapia Sistémica**, para analizar las aplicaciones del mindfulness en el campo de la salud. “El mindfulness -nos explica Iciar- resulta una herramienta muy útil en los tratamientos habituales, ya que incide directamente en la actitud del paciente”.*

Revista Sanifarma.- Durante décadas se ha estudiado la relación entre el estado emocional y la salud. ¿Hasta qué punto el mindfulness puede beneficiarnos en este sentido?

Iciar Burgos.- Efectivamente, se estima que un porcentaje muy elevado de las consultas al médico de cabecera está relacionado con el estado emocional.

Tenemos tres maneras básicamente de relacionarnos con nuestras emociones. Una manera sería negándola, sin permitirnos sentir la emoción que se presenta; otra sería identificarnos con la emoción, es decir convertirnos en la propia emoción sintiendo que nos posee; y la tercera sería reconocer la emoción, parar, respirar, identificar la emoción que estoy sintiendo, darme cariño y decidir actuar o no actuar. Esta última manera es la que aprendemos con la práctica de mindfulness. Aprendemos a enfocar la atención a las sensaciones internas y acompañarlas desde la respiración y la amabilidad, sin juzgar si lo que sentimos es bueno o malo, y sin pretender cambiar lo que percibimos. De esta manera nos abrimos a sentir lo que se presenta en cada momento.

En realidad las emociones no son buenas o malas. La emoción en sí misma no es la que nos hace sufrir, es la resistencia a sentir lo incómodo, lo que nos hace sufrir. Muchas veces nos revelamos ante lo que sentimos, no queremos sentirlo y entramos en lucha interna, esto nos genera sufrimiento. Sin embargo, cuando aprendemos a atender lo que sentimos tal y como es a través de las sensaciones internas, con calma y amabilidad, sin luchar, algo sucede, estas emociones se disuelven y dan paso a otras que nos hacen sentir mejor.

Dicen que aquello a lo que te resistes persiste. Sería algo así, si atiendo lo que sucede en mí con amabilidad, pasado un rato se disuelve. Así que el mindfulness nos ayuda a controlar mejor nuestras emociones y a hacernos cargo de lo que sentimos. No podemos evitar el dolor pero sí aprendemos a evitar caer en el sufrimiento. Esto nos ayuda a sentirnos mejor.

R.S.- Parece clara la aplicación del mindfulness frente al estrés, pero... ¿cómo es está aplicando también en otras áreas como por ejemplo el tratamiento de trastornos de la conducta alimentaria?

I.B.- En los últimos años el mindfulness se está aplicando como complemento a los tratamientos de muchos y distintos trastornos de salud. Resulta una herramienta muy útil para acompañar a los tratamientos habituales ya que incide directamente en la actitud del paciente.

Respecto a los trastornos de la conducta alimentaria, el mindfulness se está convirtiendo en una nueva vía para modificar comportamientos alimentarios problemáticos, pudiendo fomentar una alimentación más sana. De hecho, se ha desarrollado una línea más específica llamada **Mindful eating**.

Diversos estudios demuestran que el entrenamiento ayuda a conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre física y la excitación emocional o por señales externas. Esto permite disminuir los antojos relacionados con la comida y disminuye el número de atracones. En definitiva, puede mejorar la regulación y el propio autocontrol respecto a la comida.



R.S.- Como atención plena o conciencia plena, ¿podría ser también una herramienta para combatir el deterioro cognitivo asociado a enfermedades como el Alzheimer?

I.B.- Una máxima que repito continuamente es que el mindfulness no cura nada, únicamente nos ayuda a relacionarnos de distinta manera con la enfermedad.

Dicho esto, sí es cierto que existe algún estudio del cual se deduce que con entrenamiento en mindfulness la tasa global de declive de la función cognitiva de pacientes con Alzheimer se produce de forma más lenta.

Además concluyeron que estos pacientes de Alzheimer que siguieron el entrenamiento en mindfulness disminuyeron tanto la ansiedad como la depresión y los trastornos de conducta derivados de la enfermedad.

R.S.- ¿Cuánto tiempo es necesario para iniciarse en la práctica del mindfulness? ¿Cuál es el proceso a seguir?

I.B.- Hay distintas maneras de iniciarse en la práctica de mindfulness, desde cursos de fin de semana intensivos, o jornadas de un día, hasta cursos de dos, tres, diez meses...

Según mi experiencia, y desde lo que yo ofrezco, lo mínimo para iniciar y consolidar la práctica son ocho semanas. Hay evidencias científicas de cambios en la estructura cerebral a partir de ocho semanas de meditación diaria de 25 minutos.

Lo que más cuesta no es iniciarse, es adquirir el hábito y esto depende mucho de cada persona, su voluntad, momento vital en el que se encuentra, etc. Por eso me parece importante tener claro cuál es el momento y la intención con la que empezamos a practicar mindfulness. Hay que tener en cuenta que aunque tiene un formato de entrenamiento el mindfulness es una manera de estar en la vida y esto conlleva ser constante con la práctica.

El entrenamiento lo podemos desglosar en tres partes:

- Una parte sería la práctica formal, que es la meditación sentada, y esto consiste en sentarte contigo mismo a respirar y

observar lo que hay, las sensaciones físicas del cuerpo, los pensamientos, los sonidos que llegan hasta ti... Esta parte es la que más suele costar a las personas que se inician, sin embargo yo animo a verlo como un acto de amor con uno mismo en vez de como una obligación o exigencia del trabajo del mindfulness. Invito a encontrar ese espacio y tiempo donde atenderme con cariño todos los días. Si queremos conocernos por dentro necesitamos parar y observar con curiosidad y sin juicio. Si eres principiante te puedes apoyar en un audio guiado, teniendo en cuenta que esto es como usar bastones y que para profundizar en algún momento tendrás que soltarlos y meditar en silencio. La meditación sentada es el 80% de la práctica, tiene un gran peso.

- La segunda es la práctica informal, que consiste en convertir las rutinas de tu día a día, como ducharte, lavarte los dientes, caminar, comer, cocinar... en el gimnasio de la atención. Para ello puedes elegir una de estas actividades y comenzar a realizarla con los cinco sentidos. El cuerpo es el que está en el presente, la mente se va con los pensamientos al pasado y al futuro continuamente, y los sentidos son siempre el puente que nos trae al cuerpo.
- Y la tercera parte es el autoconocimiento, el ir dándome cuenta de los patrones reactivos que actúan mientras voy con el piloto automático, o qué pensamientos se desencadenan ante ciertas situaciones y cómo éstos se manifiestan en mi cuerpo, en definitiva irme conociendo mejor.

R.S.- ¿Puede hacerlo todo el mundo?

I.B.- En principio puede hacerlo todo el mundo, de hecho es saludable y recomendable para todos realizar la práctica informal.

En cuanto a la meditación, exige cierto seguimiento, sobre todo para aquellas personas con algún tipo de tratamiento psiquiátrico. Por eso creo recomendable en estos casos que sea un profesional competente el que valore la adecuación de realizar este tipo de práctica.

De todos modos la atención plena es una habilidad innata en el ser humano y por eso todos podemos entrenarla. Dicen que el silencio es el abono que hace florecer el alma.



Buenos propósitos 2018

Tras los excesos de las Navidades, ahora toca recuperar los hábitos de vida saludable. Una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, y la práctica regular de ejercicio nos ayudarán no sólo a bajar esos kilos que hemos ganado, sino, además, a depurar nuestro organismo.

Los españoles aumentamos entre 2 y 5 kilos con motivo de las fiestas navideñas y tardamos entre uno y dos meses y medio en bajarlos. La gastronomía navideña, en la que abundan los asados y el turrón, y el consumo de alcohol están detrás de estas cifras.

Ahora toca **recuperar los buenos hábitos y depurar nuestro organismo** tras los excesos cometidos en las fiestas. Eso sí, huyendo de las dietas milagro, que ralentizarán nuestro metabolismo y podrían provocar el temido "efecto yo-yo" más adelante.

Los nutricionistas insisten en que es importante marcarse objetivos realistas y no renunciar a ningún grupo de ali-

mentos, incorporando la práctica de algún deporte a nuestra rutina diaria.

A la hora de instaurar unos hábitos nutricionales saludables es importante la forma en la que cocinamos los alimentos optando por la cocción, el vapor, la plancha o el horno y prescindiendo de frituras y salsas. Y, por supuesto, de los alimentos precocinados.

Otra recomendación a tener muy presente es optar por **lácteos desnatados y por cereales integrales**, evitando en la medida de lo posible las grasas saturadas y los azúcares, sustituyendo la mantequilla por aceite vírgen, que cuenta además con propiedades cardiosaludables.

DIETA EQUILIBRADA

Nuestra dieta ha de incluir todos los grupos de nutrientes:

- **Proteínas** (presentes en huevos, carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos). Inciden en la formación de las células y tejidos de nuestro cuerpo.
- **Hidratos de carbono** (presentes en el pan, los cereales, la pasta, las legumbres y el arroz). Constituyen la fuente de energía de nuestro organismo.

- **Grasas** (aceites vegetales, grasas animales, huevos, carnes, lácteos y pescados, sobre todo los azules). Aportan ácidos grasos esenciales y energía, pero se recomienda moderar su consumo porque pueden producir un aumento del colesterol y/o la hipertensión.

Recuerda que debes tomar al menos **cinco raciones diarias de frutas y verduras** y que tu dieta ha de incluir **al menos 25 gramos de fibra**. Te ayudará a regular el tránsito gastrointestinal, el nivel de colesterol en sangre y el nivel de azúcar en sangre.

La fibra está presente en legumbres, cereales, frutos secos, frutas, verduras y hortalizas.

DIETA “DETOX”

En tu farmacia podrán asesorarte tanto sobre consejos dietéticos como sobre suplementos y complementos que te ayuden a hacer frente a la sobrecarga hepática de las fiestas, provocada por el alto consumo de alcohol, y a recuperar los niveles de colesterol por el alto consumo de grasas.

Se trata de realizar una limpieza de nuestro organismo, ayudando a nuestros órganos a facilitar la depuración que ellos mismos realizan en su día a día, consiguiendo así que tengan un mejor funcionamiento.

Muchos alimentos pueden ayudarnos en este sentido, como la alcachofa (que contribuye a mejorar la digestión de las grasas), el ajo (que protege el sistema circulatorio y es un potente antioxidante natural) o los espárragos, que son depurativos y diuréticos.

El limón es otro de los alimentos esenciales en cualquier dieta “depurativa”. Ayuda a aumentar el pH de nuestro organismo (por su contenido mineral). Un vaso de agua templada con un poco de zumo de limón en ayunas nos ayudará a mejorar el tránsito intestinal.

El té verde, diurético y rico en antioxidantes, es otro de los ingredientes estrella de cualquier dieta “detox”. Rico en antioxidantes, tiene propiedades diuréticas, ayuda a mejorar el metabolismo de las grasas y a disminuir el nivel de azúcar sanguíneo.

Para que todo el proceso de depuración sea más efectivo, podemos aportar complementos alimenticios que nos ayuden.

Estos son algunos de los ingredientes que están presentes en este tipo de complementos popularmente conocidos como “detox”.



CARDO MARIANO

Nos ayuda a proteger y a reparar nuestro hígado tras los excesos. Las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de la silimarina (el componente activo del cardo mariano), puede contribuir a reparar el hígado por sí mismo al ayudar a estimular el crecimiento de las células hepáticas.



DIENTE DE LEÓN

Contribuye al mantenimiento normal del sistema urinario, ayudando a la eliminación de líquidos, y está especialmente indicado para contribuir a depurar el organismo, ya que favorece la secreción de bilis y su posterior eliminación del sistema digestivo.



COLA DE CABALLO

Planta medicinal con propiedades diuréticas que te ayudará a combatir la retención de líquidos y con acción remineralizante y recalcificante que ayuda a potenciar la fortaleza de los tejidos, estimulando la síntesis de colágeno y de elastina.

STOP tabaco

Dejar de fumar es uno de los propósitos por excelencia en estas fechas. El tabaquismo constituye la primera causa de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura en España. Y, aunque el número de fumadores se ha reducido de forma notable en los últimos años, todavía queda mucho camino por recorrer.

¡Tu farmacéutico/a puede ayudarte!

Cada año, más de 50.000 personas mueren en España debido al consumo de tabaco. La mitad de ellas pierden una media de 20 años de vida.

El cigarrillo puede llegar a contener 4.700 productos químicos, 200 venenosos y 43 cancerígenos. Esta composición causa deterioro de la fertilidad, bronquitis y otras enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

A la hora de dejar de fumar, **el apoyo profesional multiplica las posibilidades de éxito por diez**, por lo que es importante que acudas a tu centro de salud y te informes de los apoyos disponibles. Eso sí, es esencial que estés **motivado** para lograr decir adiós al tabaco.

Existen diferentes tratamientos farmacológicos de terapia sustitutiva de la nicotina (caramelos, parches y chicles esencialmente) y medicamentos como los inhibidores de la recepción de la serotonina y la dopamina. Todos ellos están recomendados en personas con dependencia media-alta y es importante visitar al médico o consultar a tu farmacéutico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

En tu farmacia encontrarás también productos naturales que te ayudarán a combatir los síntomas provocados por la retirada de la nicotina, como insomnio, ansiedad, dificultad para concentrarse, aumento del apetito y de peso, etc.

VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

-  Regularás tu **tensión arterial y tu frecuencia cardíaca**. Al año de dejar de fumar el riesgo de infarto disminuye a la mitad.
-  Mejorará tu **función respiratoria** y aumentará tu **capacidad física**. A partir de los primeros nueve meses sin fumar conseguirás mejorar el drenaje bronquial y reducir las infecciones respiratorias.
-  Mejorará tu **circulación**, las **piernas cansadas** y las **varices**.
-  Tu riesgo de padecer **cáncer de pulmón** se igualará al de los no fumadores 10 años después de dejar de fumar.
-  Después de entre 5 y 10 años sin fumar, igualarás el riesgo de los no fumadores a padecer **infartos y embolias**. Algo especialmente importante si eres mujer y estás tomando anticonceptivos orales.
-  Mejorará el **estado general** de tus dientes, de tu piel, el olor y las manchas amarillentas...

Embarazo...

cuídate, cuídale

El embarazo, especialmente si es el primero, es una etapa de la vida en la que se nos presentan muchas dudas relacionadas con la salud: puedo tomar determinado medicamento, qué alimentación he de seguir para garantizar el correcto desarrollo del bebé, cómo controlo el peso... ¡Desde la farmacia podemos ayudarte!

Los cuidados en el embarazo repercuten tanto en la salud de la madre como en la del feto, por lo que resulta vital hacer un estrecho seguimiento. El control del peso y la presión arterial, el seguimiento de la medicación, el consejo y la resolución de dudas... Si estás embarazada tu farmacéutico/a puede ayudarte en esta etapa tan importante. Porque, como profesional sanitario más próximo, puedes consultarte todas aquellas cuestiones que te preocupan.

La salud del bebé empieza a contar incluso desde el momento en el que empieza a buscarse la concepción. Diversos estudios han demostrado que un consumo adecuado de ácido fólico, antes y durante los primeros meses del embarazo, puede prevenir hasta un 70% de todos los defectos del tubo neural (DTN) que se pueden dar durante el desarrollo embrionario. También hay estudios que indican que este aporte adecuado de ácido fólico podría proteger, aunque no totalmente, de los efectos nocivos de la exposición a pesticidas domésticos y agrícolas que se han relacionado con un mayor riesgo de padecer autismo.

Por otra parte, es evidente la relación entre el consumo de sustancias nocivas como alcohol y tabaco y la salud del bebé. El tabaco y la exposición a la contaminación durante el embarazo son dos de los principales factores de riesgo prenatales para el desarrollo de asma y alergias durante la infancia. Otro aspecto a tener en cuenta de forma especial durante el embarazo es el descanso. El 75% de las mujeres embarazadas presentan trastornos del sueño, que pueden caracterizarse por somnolencia excesiva (especialmente durante el primer trimestre de la gestación) o por falta de sueño (habitualmente en el último periodo del embarazo y ocasionado por la incomodidad, la distensión de la vejiga o el movimiento del bebé).



CONTROL DE PESO

Durante el embarazo es importante controlar la evolución del peso, siguiendo los requerimientos del/la ginecólogo/a.

Para controlar la evolución del peso durante el embarazo es importante hacer algún deporte. Según la Fundación Española del Corazón (FEC), las embarazadas que practican ejercicio de manera regular durante el embarazo favorecen el desarrollo de un corazón más fuerte y más sano en sus bebés.

Eso sí, siempre hay que consultar antes con el médico qué tipo de ejercicios se recomiendan en cada caso y con qué intensidad debemos realizarlos en función de nuestro estado general de salud y de la etapa de la gestación en la que nos encontremos.

Caminar a paso ligero, practicar yoga o pilates son algunas de las actividades más recomendadas durante el embarazo, siempre que no esté desaconsejada la actividad física por prescripción médica. La práctica de ejercicio aeróbico ayuda además a reforzar el suelo pélvico y la pared abdominal, lo que prepara a la madre a afrontar el momento del parto de manera más segura.

El estilo de vida de la madre, tanto durante el embarazo como con anterioridad es esencial. En este sentido, existen estudios que relacionan un importante aumento de peso en los años anteriores al embarazo con la aparición de la diabetes gestacional.

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional afecta a una de cada diez embarazadas, de forma más frecuente a mujeres obesas o con antecedentes familiares de diabetes tipo 2. Esta enfermedad conlleva riesgos tanto para la madre, que presenta mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 posteriormente, como para el feto, con un mayor riesgo de nacimiento prematuro y de que el bebé desarrolle en un futuro obesidad y diabetes tipo 2.

Estos son los principales factores de riesgo:

- edad de la madre (más de 35 años)
- antecedentes familiares de diabetes
- sobrepeso u obesidad previo al embarazo
- antecedentes de diabetes gestacional en embarazos anteriores.
- hipertensión arterial o glucosuria (niveles altos de glucosa en orina).
- antecedentes de complicaciones obstétricas, abortos espontáneos o muerte fetal intraútero sin causa explicable.
- hijos previos que han nacido con un peso superior a 4 kg, anomalías congénitas o malformaciones.

Visión borrosa, cansancio, infecciones frecuentes (sobre todo de vejiga, vagina y piel), aumento de la sed y de la micción, náuseas, vómitos, y pérdida de peso son algunos de los síntomas de la diabetes gestacional a los que debes prestar atención porque muchas veces se confunden con los propios del embarazo.

CONSULTAS HABITUALES EN LA FARMACIA

Varices y hemorroides

Constituyen uno de los efectos “secundarios” del embarazo. Es importante vigilar la posible aparición de varices y actuar en consecuencia (pantys especiales de descanso y colocar las piernas en horizontal siempre que sea posible para favorecer el retorno venoso evitando varices y hemorroides).

Estrías

La aparición de estrías es una de las preocupaciones de muchas embarazadas. La hidratación es la mejor forma de prevenirlas, tanto desde dentro (bebiendo abundantes líquidos y consumiendo frutas y verduras) como desde fuera, con la aplicación de cremas específicas antiestrías. Consulta a tu farmacéutico/a sobre la solución más apropiada en función de tu tipo de piel.

Ardores

Aparecen especialmente a partir del quinto mes de embarazo por el incremento de estrógenos y progestágenos. Además, a medida que el útero crece y ocupa cada vez más espacio en la cavidad abdominal, tiende a empujar el estómago hacia arriba. Es importante evitar las comidas abundantes y los alimentos que requieren una digestión lenta (fritos, los alimentos procesados o muy especiados, los quesos curados, el chocolate, etc.), masticar despacio, no acostarse hasta al menos dos horas después de comer, evitar las bebidas gaseosas y procurar elevar un poco el colchón para evitar el reflujo). Si con todo esto no se consigue mejorar, se puede recurrir a un antiácido, aunque antes es mejor pedir opinión al médico.

Cloasma

Los cambios hormonales puede producir hiperpigmentación de la piel, sobre todo de la cara. Se trata con cremas o lociones despigmentantes y con pantallas solares, que ayudan a controlar su extensión y a prevenir su aparición.

Meritene®

FUERZA Y VITALIDAD*

CUERPO FUERTE ESPÍRITU JOVEN

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?



FUERZA

Proteínas de alta calidad,
Calcio y Vitamina D



VITALIDAD

Vitamina B₂, B₆, B₁₂,
Magnesio y Hierro



SISTEMA INMUNITARIO

Vitamina C y Zinc



*Meritene® Fuerza y Vitalidad es rico en Proteínas que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular y es rico en Vitaminas B₂, B₆ y B₁₂, Magnesio y Hierro que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

Nestlé
HealthScience

EL RINCÓN DEL MAYOR



Nutrición *a medida*

La alimentación está estrechamente relacionada con la salud, en todas las etapas de la vida: gestación, desarrollo y, por supuesto, en la vejez.

Las necesidades nutricionales cambian con la edad y los hábitos de vida. Con el paso de los años la absorción y el metabolismo de los nutrientes en nuestro organismo varían, provocando un cambio en nuestras necesidades.

Además, determinadas circunstancias asociadas a la edad, como los problemas para masticar y tragar (provocados por el deterioro en la dentadura y una menor producción de saliva y que provocan gases y estreñimiento), la falta de apetito, la debilidad, etc. contribuyen a que disminuya la ingesta de nutrientes y que ésta sea en muchos casos insuficiente.

En la llamada “tercera edad” se incrementan asimismo las posibilidades de desarrollar enfermedades como la **hipertensión** y la **diabetes**, estrechamente relacionadas con la nutrición. Una alimentación inadecuada multiplica el riesgo de contraer enfermedades e incluso de muerte, y puede llevar asociada la aparición de deterioro cognitivo, anemias, dificultad para controlar determinadas enfermedades y una aceleración de las enfermedades degenerativas, que ya de por sí están asociadas a una malnutrición.

Por todo ello, para las personas mayores es –si cabe– aún más importante llevar una dieta equilibrada y mantener un estilo de vida activo.

En el caso de las personas mayores, al igual que en el resto de las etapas de la vida, hay que realizar **cinco comidas diarias** que incluyan la cantidad adecuada de nutrientes esenciales, entre ellos las proteínas, que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Las proteínas han de representar aproximadamente el **20%-25% de la dieta** (sobre todo las procedentes del pescado, las verduras y las hortalizas y no abusar de la carne).

Las grasas deben constituir alrededor del **25% del aporte nutricional** total de la dieta de las personas mayores. A pesar de sus consecuencias negativas para la salud cardiovascular, las grasas han de tener cierta presencia en nuestra alimentación, eso sí, siempre que sean monoinsaturadas en alrededor del 15% (este tipo de grasa es la que está presente, por ejemplo, en el aceite de oliva).

En lo que respecta a los **hidratos de carbono**, han de representar el **55%-60% del aporte nutricional** de las personas mayores. Están presentes en cereales, frutas, legumbres y en la pasta y el arroz.

El consumo de **lácteos** también es muy importante, en esta etapa de la vida, preferiblemente desnatados, dado que son fuente de calcio, esencial para combatir la osteoporosis.

Y también hay que ingerir alimentos ricos en **vitamina A, B y C**, presentes en determinadas frutas como los albaricoques y las mandarinas (los melocotones y los lácteos contienen vitaminas A y B y las naranjas vitamina C).

Se debe **limitar el consumo de sal** (para evitar la retención de líquidos y la hipertensión) y azúcar (dulces) y vigilar muy de cerca la hidratación. Es necesario tomar continuamente agua a lo largo del día (entre 2,5 y 3 litros), preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Ayudará a evitar la deshidratación y hacer frente al estreñimiento tan frecuente en esta etapa de la vida.

Además, si se tienen problemas de masticación y/o deglución habrá que recurrir a la elaboración de purés, zumos, cremas, carne picada, y alimentos blandos en general.

Suplementos nutricionales

Los suplementos nutricionales pueden ser de gran ayuda en las personas mayores, para hacer frente a todas las inconveniencias anteriormente mencionadas (problemas para masticar y para tragar, falta de movilidad, debilidad general, apatía, etc.).

Dichos suplementos y complementos nutricionales deberían de incluir:

- **Proteínas**, porque contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- **Hierro**, ayuda a combatir el cansancio y contribuye a potenciar la función normal del sistema inmunitario.
- **Vitamina D**, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Hay que tener en cuenta que los/as ancianos/as tienen limitada su movilidad, por lo que en algunos casos no pueden exponerse al sol; en estas ocasiones hay que incrementar el aporte de vitamina D mediante la dieta.
- **Zinc y las Vitaminas B2, B6 y B12**, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- **Calcio y magnesio**, que contribuyen al funcionamiento normal de los músculos y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

La presencia en la farmacia de productos indicados para la tercera edad responde a los requerimientos especiales de esta etapa de la vida, especialmente en aquellos casos en los que se necesitan dietas especiales: hiperproteica (alimentación deficiente), pobre en grasa (dislipemia o diabetes), pobre en potasio (enfermedades cardiovasculares o renales), pobre en sodio (diarreas o en enfermedades cardiovasculares), dificultades para masticar (enfermedades neurológicas y accidentes cerebrovasculares), trastornos digestivos (enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad celíaca e insuficiencias hepáticas o pancreáticas) y rica en fibra (estreñimiento o diabetes).

I



fitty dent[®]

ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES
El único resistente al agua

Fijación **todo el día**

12h



HIGIENE ÍNTIMA

Una higiene adecuada de la zona íntima de la mujer le ayudará a prevenir el número y frecuencia de las infecciones

Aunque se ha avanzado mucho en este campo, todavía hay muchas mujeres que tienen vergüenza a la hora de preguntar sobre este tema en la farmacia. La higiene de las zonas genitales de la mujer es muy importante no sólo para evitar el olor coporal, sino que además resulta fundamental para **prevenir la aparición de infecciones**.

Se recomienda utilizar ropa interior de algodón y si se usan compresas o salva-slips cambiarlos a menudo. También es importante usar el papel higiénico de delante hacia atrás cuando se va al baño y no al contrario y lavarse las manos, tanto antes como después de ir al servicio.

Existen soluciones específicas para la higiene de la zona íntima de la mujer, sin perfumes y dirigidas a preservar el PH de la zona íntima sin irritarla.

La zona íntima está formada por mucosas que están siempre húmedas y tiene una flora bacteriana que la protege de las infecciones, es lo que se conoce como la flora íntima.

El PH de estos productos de higiene específicos tiene que ser equilibrado y algo ácido, entre 3,5 y 4,5, ya que una alteración de este PH puede derivar a la alteración de esta flora íntima y las consiguientes infecciones. Este punto es muy importante sobre todo en mujeres embarazadas, durante la menopausia, en el caso de las diabéticas, etc. ya que son situaciones en las que se tiene una mayor tendencia a sufrir infecciones.

En cuanto a la frecuencia, se recomienda lavarse al menos una vez al día (salvo en situaciones excepcionales como el periodo menstrual, con calor excesivo, problemas digestivos o por prescripción médica por alguna infección), de forma externa y secándose muy bien después.

Hay que prestar especial atención a la higiene íntima durante la menopausia, en la que se produce una disminución de estrógenos, la mucosa vaginal es más fina y hay menos secreción y más sequedad. Algunas mujeres además tienen alguna pérdida y esto produce una alteración del PH vaginal (7) y un aumento en la frecuencia de aparición de infecciones íntimas.

Propuestas 2018

La cosmética es uno de los sectores en los que la innovación cobra más fuerza. Continuamente se producen lanzamientos y se avanza en la combinación y sinergia de diferentes principios activos, en texturas, presentaciones etc. Con motivo del cambio de año hemos seleccionado algunas propuestas para el cuidado de la piel y el cabello, dirigidas a revitalizar y lograr luminosidad, así como a frenar el envejecimiento de la piel y, en el caso del pelo, a combatir el encrespamiento y a paliar los efectos secundarios de la dermatitis.

ORIGIN PRO EGF-5 DE SENSILIS

Un revolucionario cóctel rejuvenecedor que va mucho más allá de la hidratación o nutrición tradicionales, al conseguir actuar desde el interior de la piel, incrementando su capacidad regeneradora natural, gracias a su tecnológica formulación que incluye 5 factores de crecimiento celular (GF) y extracto de células madre vegetales. Acción anti-edad en todos los frentes críticos: ultra-reafirmante, ultra-regeneradora y anti-edad global. La gama se compone de una crema de tratamiento de día, un sérum y un contorno de ojos.



MAQUILLAJE NEVERENDING DE SENSILIS

Dos en uno, maquillaje de larga duración y tratamiento anti-edad SPF15. Una formulación única con un potente complejo anti-edad-detox a base de ácido ferúlico, vitaminas y un complejo anti-polución que nos protege de los daños atmosféricos y del estrés oxidativo. Textura de toque cremoso, se mimetiza a la perfección con la piel, haciendo que ese acabado mate aterciopelado que conseguimos recién maquilladas, permanezca ¡hasta 18 horas! La gama Neverending se compone de una base de maquillaje y un corrector líquido específico para el contorno de ojos.



SUERO BEE RADIANT DE APIVITA

Un gran aliado para devolver la luminosidad a nuestra piel en los meses de invierno. Las células madre de tallo de naranja recuperan la densidad de la piel mejorando la composición de colágeno y elastina. La vitamina C asegura un tono uniforme, reduce las diferencias de pigmentación en la piel y previene las manchas. La elasticidad de la piel aumenta, las arrugas se reducen y mejora el aspecto general. El microrrelieve de la piel queda uniforme, aumentando su capacidad para reflejar la luz.



MASCARILLA NARANJA DE APIVITA

Mascarilla facial revitalizante e iluminadora con textura crema-gel, adecuada para todo tipo de pieles. Elaborada con un 97% de sus ingredientes de origen natural, rejuvenece la piel y ejerce un intenso efecto hidratante y suavizante. Enriquecida con extracto de miel orgánica, manteca de karité orgánica, pantenol y ácido hialurónico. Con aceites de jojoba y germen de trigo que nutren la piel. Suaviza, hidrata y nutre.



COSMÉTICA



MA CRÈME DE IOMA

Uno de los exponentes de la cosmética personalizada, que ha recibido varios premios de belleza por su innovación y su formulación. Una fórmula a medida de las necesidades de cada piel con activos altamente efectivos, sin silicona y libre de minerales. Consta de dos bases, día y noche, que se concentran en principios activos para adaptarse a la cronobiología de la piel. Propiedades hidratantes, regeneradoras, antiedad y firmeza. Consulta en tu farmacia Sanifarma cómo conseguir tu cuidado personalizado.

XÉMOSE CRÈME ÉMOLLIENTE UNIVERSELLE DE URIAGE

Esta crema nutritiva y protectora gracias a su triple acción barrera repara y fortalece la barrera cutánea, reequilibra la barrera microbioana y calma inmediatamente las sensaciones de picor que provocan el rascado y ofrece un confort duradero. Su textura cremosa y no pegajosa permite vestirse enseguida.



LETI SR ANTIROJECES COLOR DE LETI

Leti SR crema anti-rojeces con color y factor de protección solar, es una fórmula específica para el cuidado de la piel sensible con rojeces (eritrosis, cuperosis y/o rosácea grado I). Contiene activos que proporcionan una doble protección microvascular, protegiendo la pared de los microcapilares y reforzando su estructura de soporte. Además, disimula las rojeces y unifica el tono de la piel.

CAPILAR



PHYTODÉFRISANT DE PHYTO

Sea tu pelo liso o rizado se acabó el encrespamiento. PHYTODÉFRISANT se ha diseñado especialmente para redefinir el cabello y estructurar el encrespamiento natural. Al ser ligera y no grasa, su fórmula original, sin alcohol, rehidrata, fortifica y garantiza un brillo inigualable. Efecto acumulativo: cuanto más se repiten las aplicaciones, más controlado está el cabello.



BALSAMO DERMOCAPILAR DE TRICOBELL

Crema balsámica para el cuero cabelludo específica para la caspa seca o grasa y para . Normaliza el manto hidro lipídico, controlando la excesiva descamación del cuero cabelludo y eliminando los picores asociados desde el primer día de uso.

Sanifarma

Farmacias a tu servicio



Tarjeta Sanifarma



Servicio de dermatocósmica

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 Remirez, 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, 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^a J. Garralda-B. Fernández de Aguirre 948 136 783 
Joaquín Beunza, 39

Farmacia Heras Pico de Ori, 8	948 234 079		
García Lipuzcoa, Adriana Navarro Villoslada, 12	948 244 376		
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. 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		
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 870659		
SARRIGUREN			
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780		
TAFALLA			
Arrondo Arbea, Feli San Isidro, 34	948 703 223		
UHARTE ARAKIL			
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233		
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 Gordoia, 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 

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo
Zigordia, 17 943 134 019

LA RIOJA**ARNEDO**

Rincón Farmacéuticos S.C.
Pº Constitución, 58 941 380 879  

CALAHORRA

Seminario Echeverría, M^a Ángeles
C/ José M^a 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.



CONSULTA A TU farmacéutic@

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



Esther Villanueva

FARMACIA HERAS

Pico de Ori, 8, Pamplona



Mª Ángeles Seminario Echeverría

FARMACIA SEMINARIO

Calle José Mª Garrido, 10, Calahorra (La Rioja)

... **Cristina Urzainqui (32 años), Pamplona:**

Estoy embarazada y tengo catarro, congestión, dolor de cabeza y tos ¿Qué puedo tomar?

R.- Lo más prudente en caso de embarazo es siempre **acudir a su médico o farmacéutico** y consultar antes de tomar nada. Nunca hay que automedicarse puesto que los medicamentos pueden afectar tanto al bebé como a la madre. No hay que fiarse del consejo de las amigas ni de internet y mucho ojo con los medicamentos naturales, no todos son seguros, consultad también en la farmacia. Si ya tomabas medicación para enfermedades antes del embarazo tendrás que comunicarle tu nuevo estado a tu médico de cabecera cuanto antes para que valore la situación.

En el caso que nos ocupa el **paracetamol** es, sin duda, el medicamento de elección para tratar dolor o malestares puesto que existe una gran experiencia de uso que acredita que es seguro. Aunque no es recomendable utilizarlo en grandes dosis ni durante mucho tiempo. Los antiinflamatorios (ibuprofeno, voltarén, Naproxeno...) de entrada están totalmente desaconsejados y sólo un médico puede valorar su necesidad de uso (sólo primer y segundo trimestre).

Para la congestión te aconsejamos **agua de mar hipertónica** para hacerte lavados nasales y, tal vez, un **spray natural seguro en el embarazo** si la congestión es muy molesta (existen varias marcas en el mercado que podríamos utilizar). También te recomendamos humedecer un poco el ambiente en casa (muy seco por las calefacciones) utilizando un difusor (humidificador) al que puedes añadir aceites esenciales, tanto para descongestionar como para reforzar defensas. Y un último consejo, en todos los casos de embarazo recomendamos **vacunarse de la gripe**.

... **Magdalena García (52 años), Calahorra:**

Todas las Navidades cojo unos kilos y después me siento hinchada y pesada ¿Qué puedo hacer?

R.- El mejor consejo es recuperar una dieta saludable que:

- Evite el consumo de alimentos ricos en grasas y dulces.
- Incluya carne magra, preferiblemente carne blanca y roja, como la ternera y la pechuga.
- Incluya pescado preferiblemente a la plancha o al horno.
- La fruta (al menos tres raciones cada día) y la verdura (al menos dos raciones diarias, una de ellas cruda y fresca) son esenciales.
- Cereales integrales y legumbres, fuente de hidratos de carbono y fibra, limitando las harinas refinadas.
- Reduzca el consumo de alimentos ahumados o en conserva, alimentos precocinados o la repostería.
- Evite al cocinar, los empanados, rebozados y fritos.
- Incorpore lácteos no azucarados, frutos secos, huevos, los tubérculos y los aceites vírgenes.
- Agua en lugar de refrescos u otras bebidas en las comidas.

Llevando este patrón alimentario todo el año, no debería preocuparnos un pequeño exceso en Navidades. La clave está en los hábitos generales, no en momentos puntuales.

En el mercado existen diversos suplementos llamados "**Détox**", dirigidos a facilitar la eliminación de toxinas y la pérdida de peso. Estudios clínicos ha demostrado que **mejoran la desintoxicación del hígado y eliminan los contaminantes orgánicos persistentes de cuerpo**, aunque sus resultados no son concluyentes. No hay que olvidar que el cuerpo humano, por sí mismo, cuenta con mecanismos altamente sofisticados para eliminar las toxinas.

PHYTO

EL PODER VEGETAL



TU CABELLO,
ADICTO A UN
COLOR RADIANTE

Estilismo realizado por Anthony Cristiano, Director Artístico Phyto.

PHYTOMILLESIME

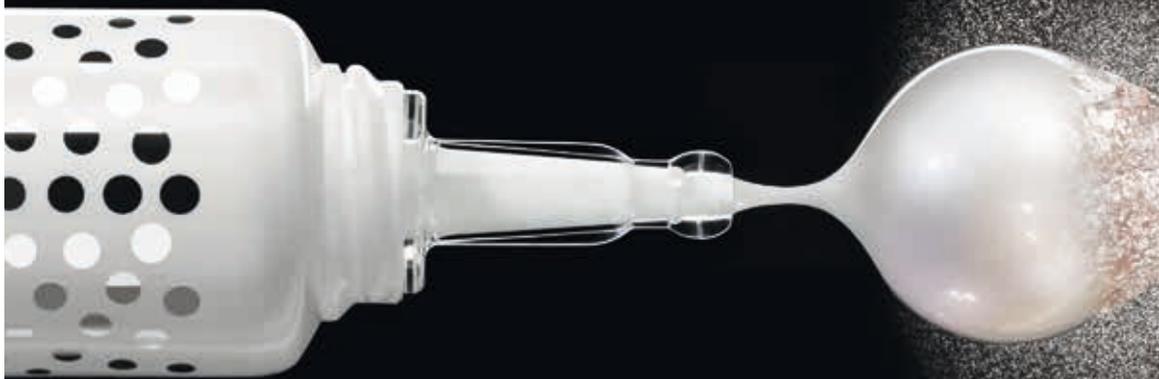
RITUAL DE TRATAMIENTOS SUBLIMADORES DE COLOR CABELLO TEÑIDO, CON MECHAS

Phyto crea Phytomillesime, el ritual de tratamientos únicos para el cabello teñido y con mechas. El poder antioxidante de la manzana Red Love® se asocia al Complejo Color Locker que fija los pigmentos en el corazón de la fibra capilar. Enriquecida con manteca de Argan, la mascarilla PHYTOMILLESIME repara y nutre dándole intensidad al color. El cabello está más brillante y el color infinitamente más intenso.



ioma
PARIS

VITALITY SHOT



El 1^{er} Sérum Creador de Luminosidad*
personalizado



VITALITY SHOT es el Primer Sérum Creador de Luminosidad* de diseño exclusivo para cada tipo de piel

- De acuerdo con las necesidades de tu piel, utiliza una, dos o tres gotas.
- De acuerdo con la textura deseada, solo basta una aplicación en forma de sérum o en combinación con tu crema hidratante de día.

Vitality Shot mejora instantáneamente la luminosidad de tu rostro. Día a día, tu piel se verá revitalizada y perfectamente protegida, y así recuperará la luminosidad en profundidad.

DE VENTA EN FARMACIAS

Nº1 de la Cosmética Personalizada**