

Sanifarma

farmacias a tu servicio

ABRIL 2018



9900001603228

9

Probióticos

Luz azul

Cómo afecta a nuestra salud

8

Bienvenido sol

Prepara tu piel para las primeras exposiciones

9

Envejecimiento activo

Autonomía y calidad de vida en la tercera edad

13

Detección precoz celiacía

Campaña en tu farmacia

17

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

¿BEBÉ CON PIEL
SENSIBLE?

+ ARCILLA

PranaBB

- ✓ Con aceites esenciales 100% ecológicos*
- ✓ Protege y calma
- ✓ Apoya la reparación cutánea



Información y puntos de venta
en www.pranarom.com

ÍNDICE

PROBIÓTICOS
Bacterias saludables

4

LUZ AZUL
Cómo nos afecta

8

BIENVENIDO SOL
Prepara tu piel

9

EL RINCÓN DEL MAYOR
Envejecimiento activo

13

EPIGENÉTICA
Estilo de vida y genes

15

CELIAQUÍA
Campaña en tu farmacia

17



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:

Los avances en diferentes líneas de investigación médica y su aplicación en la mejora de la calidad de vida de la población son los grandes protagonistas de este número de la revista.

La **epigenética**, la forma en la que nuestros hábitos de vida interactúan con nuestros genes, y su aplicación al tratamiento de enfermedades como el cáncer o la celiacía; los avances en la prevención de los efectos nocivos de la **luz azul** o la aplicación del uso de **probióticos** en enfermedades como la dermatitis atópica son algunos de los temas que analizamos en este nuevo número de la revista.

El reportaje con el que abrimos esta nueva edición sobre los probióticos analiza las propiedades de estas bacterias beneficiosas para la salud en la prevención de infecciones y el reforzamiento de nuestro sistema inmunitario.

En nuestra sección fija "El Rincón del Mayor" abordamos un tema muy presente en nuestra sociedad: **el envejecimiento activo**. Cada vez vivimos más y por ello es necesario articular mecanismos que permitan aumentar la autonomía de las personas mayores y mejorar su calidad de vida durante el mayor periodo de tiempo posible.

También os informamos de nuestra **Campaña de Detección Precoz de la Celiacía**, que un año más arrancará el 27 de mayo con motivo de la celebración del **Día Nacional del Celíaco** y durante la cual además de informar sobre esta enfermedad podréis realizaros las pruebas necesarias para ayudar a detectar la enfermedad celíaca.

Además, claro está, de nuestras secciones fijas de "Cosmética", con algunas de las propuestas de nuestras especialistas para devolver la vitalidad y luminosidad a la piel tras el invierno, y "Consulta a tu farmacéutic@".

Aprovecho para recordaros que si queréis participar en la revista y hacernos llegar vuestras dudas en el ámbito de la salud, podéis escribirnos a consultas@sanifarma.com.

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



Sanifarma

Bacterias saludables

Probióticos

*Los probióticos son microorganismos vivos que forman la flora intestinal, vaginal, oral, cutánea, ocular etc. y que son conocidos como las “**bacterias saludables**” por sus beneficios para nuestra salud.*

Los probióticos se usan para tratar **problemas intestinales como diarrea, estreñimiento o colon irritable.**

También para combatir problemas en el **sistema inmunitario** como en infecciones ginecológicas y urinarias, alergias, y de forma especial para **reforzar la flora intestinal** después de tratamientos farmacológicos largos, sobre todo con antibióticos, que dañan de forma especial la flora intestinal.

Actúan desalojando a las bacterias nocivas por proliferación de las que son beneficiosas para nuestra salud, colaborando en la formación de vitaminas y enzimas digestivas y disminuyendo el PH al mismo tiempo que ayudan a mejorar la absorción de minerales como calcio, magnesio y hierro.

El debilitamiento o la alteración de la flora intestinal provoca síntomas como estreñimiento, diarrea, gases, hinchazón y debilidad general de nuestro sistema inmunitario.

La cantidad y la forma en la que se administran los probióticos es esencial para garantizar sus resultados.

Por ejemplo, si se están tomando antibióticos, hay que separar la toma de los probióticos y la de los antibióticos un mínimo de dos horas, ya que el antibiótico inhibiría la función del probiótico destruyéndolo.

Asimismo, si los probióticos se mezclan con alguna bebida es recomendable que ésta esté a temperatura ambiente o fría, para evitar que los probióticos se destruyan.

También es importante tener presente que los probióticos pueden llegar a ser perjudiciales en personas muy inmunodeprimidas, por lo que hay que consultar con el médico antes de tomarlos, ya que estas mismas bacterias podrían afectar negativamente y actuar como patógenos.

Los probióticos están presentes en determinados alimentos, como yogures y lácteos fermentados, y también en complementos nutricionales específicos.

¿SABÍAS QUÉ...

- **Lactobacillus Bulgaricus, Streptococcus Thermophilus, Bacillus Coagulans...** Estas son algunas de las bacterias que viven en nuestro intestino. Y también en zonas como la boca o la vagina.
- En total, alrededor de **100 millones de bacterias** habitan en nuestro organismo, un número diez veces superior al de las células.
- La flora intestinal empieza a desarrollarse en el momento del parto y **hacia los dos años ya está prácticamente completada**
- Su estado no es siempre el mismo viéndose mermada ante situaciones de **estrés o de desequilibrio nutricional** y de forma especial a partir de los **60 años**

ESTUDIOS CLÍNICOS

Existen estudios clínicos que relacionan el papel de los probióticos en la prevención o tratamiento de diferentes patologías, como trastornos intestinales, dermatitis, infecciones como la candidiasis, etc.

Así, se han estudiado sus propiedades en la prevención de la diarrea derivada del uso de antibióticos por bacterias como la 'Clostridium difficile' que son muy virulentas y más frecuentes en pacientes hospitalizados y mayores.

Otro de los campos de investigación importante es el de la enfermedad inflamatoria intestinal, con buenos resultados en la colitis ulcerosa.

PROBIÓTICOS Y DERMATITIS

Una de las líneas de investigación sobre los probióticos y sus beneficios para nuestra salud es su aplicación en el tratamiento de la dermatitis atópica.

La prestigiosa revista **JAMA Dermatology** ha publicado recientemente los resultados de un estudio que ha puesto de manifiesto que una mezcla de probióticos: **Bifidobacterium lactis CECT 8145, Bifidobacterium longum CECT 7347 y Lactobacillus casei CECT 9104**, ha logrado la reducción de los síntomas y del uso de corticoides tópicos en 50 pacientes de 4 a 17 años con dermatitis atópica moderada.

Este estudio señala que las modificaciones en la microbiota intestinal, mediante el uso de esta mezcla probiótica, produce una **reducción de brotes de dermatitis atópica**, tanto en intensidad como duración; la reducción del uso de corticoides tópicos y la reducción de la extensión e intensidad del eczema producido por la dermatitis.

La dermatitis atópica es una alteración de la piel que suele aparecer en bebés o niños pequeños, y que puede prolongarse hasta la adolescencia o, incluso, entrada la edad adulta.

Se trata de una enfermedad inflamatoria de la piel que se caracteriza por un enrojecimiento y sequedad de la piel que provoca picor y rascado.

Los niños con dermatitis atópica presentan una microbiota intestinal alterada. Una reducción de las "bacterias buenas", un patrón microbiano proinflamatorio y una función de la barrera intestinal alterada, que hace que proliferen las bacterias malas en detrimento de las buenas (probióticos).

Aunque los especialistas advierten que hay que seguir investigando en este campo, los resultados obtenidos hasta la fecha son prometedores en el tratamiento de una enfermedad de creciente incidencia entre los más pequeños (entre el 10-20%, frente a una incidencia de alrededor del 5% en los adultos).

Tu farmacéutic@ responde



Hablamos con **Olga Alzate**, titular de la farmacia SANIFARMA de la Bittiriako Plaza, 3, de Lesaka (Navarra) sobre los probióticos y las consultas más frecuentes que sobre este tema se plantean en la oficina de farmacia.

Además de para reforzar las defensas de los más pequeños frente a infecciones y/o alergias, los probióticos han demostrado su utilidad en determinados casos, como la prevención de la candidiasis vaginal en las mujeres.

"Hasta los 4 años -nos explica Olga- la flora intestinal de un niño no está del todo formada. Esto los hace vulnerables a infecciones, alergias respiratorias, dérmicas o alimenticias".

"Además -añade- cuando se trata a un bebé o lactante con antibióticos, antiinflamatorios o corticoides es recomendable darle probióticos, pues estos fármacos dañan parte de su flora y les expone a bajada de defensas, diarreas, cólicos, malestar en general o infecciones de hongos".

"En el caso de las mujeres -señala Olga Alzate-, la microbiota vaginal nos protege de agresiones externas al crear una película ácida protectora en nuestra mucosa".

"El estrés, -apunta- las hormonas y el uso de medicamentos como los antibióticos, hacen que esta flora bacteriana muera en parte, exponiendo la zona vaginal a agresiones e infecciones como la candidiasis vaginal".

"Hoy en día -concluye Olga Alzate- existen productos probióticos de elección según cada necesidad, administrables tanto por vía oral como por vía vaginal".

Heel *Probiotics*

Ayuda a mantener una piel saludable



Dermaveel® Pro

-  *Bifidobacterium lactis* CECT 8145
- Bifidobacterium longum* CECT 7347
- Lactobacillus casei* CECT 9104
-  Prebióticos:
Fructooligosacáridos
-  Biotina

14 cápsulas: CN 188087.1
28 cápsulas: CN 187569.3



POSOLOGÍA:

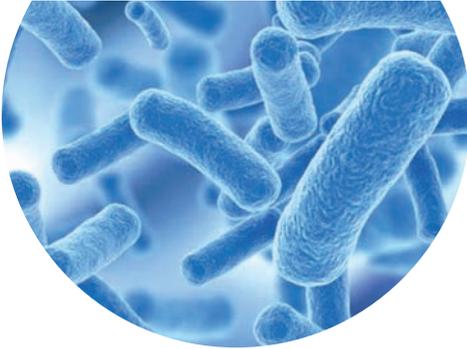
Tomar una cápsula al día,
preferiblemente por la mañana.

Ciclo de tratamiento
recomendado: 3 meses.



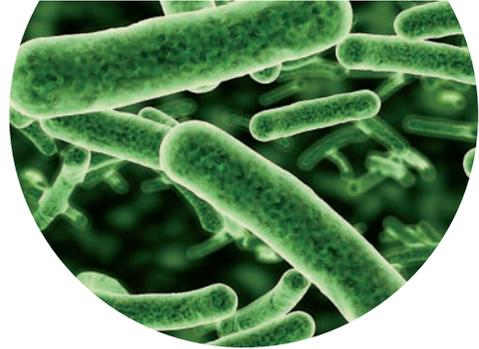
Diferencias entre...

PROBIÓTICOS



Los **probióticos** son microorganismos vivos, bacterias o levaduras que cuando se ingieren en las cantidades adecuadas pueden ofrecer beneficios para nuestra salud

PREBIÓTICOS



Los **prebióticos**, son un tipo de fibra no digerible que ejerce un efecto fisiológico en el intestino estimulando el crecimiento y desarrollo de los probióticos.



Los **prebióticos**, al no ser digeridos son fermentados en el tracto gastrointestinal y utilizados para alimentar a determinadas bacterias beneficiosas, reduciendo con ello la presencia de bacterias perjudiciales. Es decir, los prebióticos estimulan el incremento y crecimiento de los probióticos.



Los **probióticos** más utilizados son los pertenecientes a las especies Lactobacillus y Bifidobacterium, siendo los primeros los que más se han empleado durante años para la conservación de alimentos mediante la fermentación, como es el caso de la leche fermentada para producir yogur.



Los **probióticos** ayudan a disminuir el PH del organismo, refuerzan el sistema inmunitario, disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos, estimulan la producción de ciertas vitaminas del grupo B1, 6, 12 y de ácido fólico, y mejoran la absorción de algunos minerales como el calcio y el magnesio.



Por su parte, los **prebióticos** más estudiados son la inulina y los fructooligosacáridos. Pueden aparecer de forma natural en algunos alimentos o ser añadidos por el fabricante para dotar al alimento de beneficios concretos.



Los **prebióticos** se encuentran presentes en alimentos como los plátanos, las legumbres, las patatas, los espárragos, el ajo, el trigo integral, las alcachofas, las cebollas o los tomates.





LUZ AZUL

Cómo nos afecta

Seguro que ya has oído hablar de la luz azul. Estamos expuestos a ella tanto por el sol como por fuentes de luz artificial: luces LED y dispositivos electrónicos (pantallas de televisión, de ordenador, tablets, smartphones...).

Pero... ¿sabes cuáles son las consecuencias de esta sobre-exposición?

En el día a día nuestra piel se expone a muchos agentes externos que la agreden, como la contaminación, los rayos UV, el humo de los cigarrillos, el estrés, la ansiedad, etc. En los últimos años ha aparecido en escena un nuevo factor a tener en cuenta y todavía no demasiado conocido: la luz azul.

La suma de todos estos agentes externos se llama exposoma y es responsable del envejecimiento de nuestra piel en un 80%.

La luz azul es un componente natural de la radiación solar, es parte de la luz visible y, a pesar de que es menos energética y menos perjudicial que los rayos ultravioleta, es mucho más penetrante, tanto para nuestra piel como para nuestros ojos.

La implantación progresiva de luces LED y la omnipresencia de las pantallas en nuestras vidas (ordenadores, televisores, tablets, smartphones...) -todas ellas fuentes que contienen una gran cantidad de luz azul a la que estamos expuestos durante largos periodos de tiempo- han llevado a estudiar los efectos de la luz azul sobre la retina (especialmente su relación con la Degeneración Macular Asociada a la Edad) y su relación con trastornos en el sueño y trastornos en la concentración, así como su repercusión en el envejecimiento de la piel.

EFECTO PRO-OXIDANTE

En el campo de la dermocosmética, algunos laboratorios, como **Uriage** han llevado a cabo una serie de estudios que ponen de manifiesto el efecto pro-oxidante de la luz azul sobre la piel.

En los últimos años se nos ha advertido reiteradamente sobre los daños provocados por los rayos ultravioleta (UVA, UVB e infrarrojos), pero hasta ahora no se tenía en cuenta el daño que puede causar el espectro de la luz visible, en el que se encuentra la luz azul.

La piel se broncea gracias a los rayos UVB, mientras que los rayos UVA son los responsables del fotoenvejecimiento. Por su parte, la luz azul crea radicales libres que provocan la disfunción de las células en las zonas más profundas de la piel, acelerando su proceso de envejecimiento.

Entre los daños que provoca la luz azul están: **la aparición de manchas, la pérdida de firmeza y elasticidad de la piel, la aparición de arrugas y el fotoenvejecimiento de la piel.**



BIENVENIDO

SOL

prepara tu piel

Entrada ya la primavera, damos la bienvenida al sol y nos preparamos para los primeros rayos. Hay que tener en cuenta que la exposición ha de ser progresiva y que debemos utilizar un factor de protección adecuado a nuestro fototipo, tipo de piel y circunstancias de la exposición.

A pesar de que las cifras alertan frente al incremento de los casos de cáncer de piel en España (un 38% más en los últimos cuatro años), sólo un 14% de la población utiliza el fotoprotector adecuado.

A la hora de elegir un protector solar es importante tener en cuenta diferentes factores como la edad, el tipo de piel (si es seca, grasa, mixta, sensible, reactiva...), fototipo de nuestra piel, zona en la que se va a aplicar (rostro, cuerpo) y circunstancias de exposición (baños frecuentes, actividades acuáticas o de montaña, etc.).

Además, en determinadas etapas de la vida como el embarazo o la menopausia hay que tener en cuenta que puede ser necesaria una protección específica frente al sol ya que los cambios hormonales aumentan las posibilidades de que aparezcan hiperpigmentaciones de tipo melasma.

La protección frente a los rayos UVB está determinada por el **Factor de Protección Solar (SPF)** o **Índice de Protección (IP)**, que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de nuestra piel frente al eritema, el enrojecimiento previo a la quemadura.

Este índice está regulado en Europa por el método **COLIPA**, un método estandarizado con el que se ha querido regular de forma oficial el SPF y que clasifica los fotoprotectores en varios tipos:

PROTECCIÓN	FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR
Bajo	SPF 2-4-6
Medio	SPF 8-10-12
Alto	SPF 15-20-25
Muy Alto	SPF 30-40-50
Ultra	SPF 50+

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

A la hora de utilizar una crema de protección solar de un año a otro, recuerda que hay que ver que no se haya superado el periodo de conservación, ya que los filtros solares pierden su estabilidad, y que se ha mantenido en unas condiciones favorables (que no hayan sido expuestas ni al sol ni a temperaturas elevadas).

FusionWater

Textura ultraligera
que no pica en los ojos

El primer fotoprotector
de base acuosa

FusionWater COLOR

Cobertura natural
que no pica en los ojos

El primer fotoprotector con color
de base acuosa



Mi Fotoprotección ISDIN

Innovación en cada textura. Protección para cada piel

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

FUENTE DE VITAMINA D

El sol activa la síntesis de la **serotonina** y ayuda a sintetizar la **vitamina D**, esencial para la formación del calcio, mejorando el tratamiento de diferentes patologías, tanto de la piel (por ejemplo, la psoriasis) como de los huesos (osteoporosis).

A pesar de que España es un país con muchas horas de sol, varios estudios han puesto de manifiesto que existe un alto porcentaje de **déficit de vitamina D**.

Así se ha reflejado en los resultados de un estudio publicado en la revista "**Science of the total environment**", realizado por el **Grupo de Investigación en Radiación Solar de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV)**, que han puesto de manifiesto que la exposición solar requerida para obtener la dosis de vitamina D necesaria es insuficiente en muchos casos, sobre todo durante el invierno.

Este estudio ha analizado el tiempo necesario de exposición para obtener las dosis recomendadas de vitamina D sin que eso dañe nuestra salud.

El trabajo analizó la irradiancia solar ultravioleta (UVER) alrededor del mediodía (entre las 12:30 h y las 13:30 h) durante cuatro meses del año (uno de cada estación) desde 2003 a 2010.

TIEMPO DE EXPOSICIÓN SOLAR

Con estas cifras se calculó el tiempo necesario para producir eritema -enrojecimiento de la piel causado por quemaduras-. Así, los datos subrayan que, en julio, un individuo con fototipo III (el más común en la población española) no debe estar más de 29 minutos bajo el sol si quiere evitarlo. Sin embargo, en enero, el mismo individuo puede permanecer en el sol durante 150 minutos.

El estudio comprobó que, alrededor del mediodía en enero, con un 10% de exposición corporal, se necesitan alrededor de 130 minutos para obtener la dosis diaria recomendada de vitamina D. Como este tiempo es menor que el que produciría eritema, no hay riesgo de quemaduras solares.

En cambio, entre los meses de abril y julio, con un 25% de exposición corporal serían suficientes unos 10 minutos para adquirir la vitamina. Y en octubre, por ejemplo, se necesitarían unos 30 minutos.

PROTECCIÓN SOLAR, ALIADO COSMÉTICO

Dicen que la mejor aliada frente al envejecimiento de la piel es la protección solar. No en vano, los laboratorios se esfuerzan cada año en desarrollar nuevas soluciones que combinen la cosmética con la protección solar.

Nuevas texturas, olores y acabados que invitan a incorporar las cremas solares como parte de nuestro ritual de cuidados cosméticos diario.

FAQ'S FOTOPROTECCIÓN

¿Cuál es la diferencia entre filtros físicos y químicos?

Tanto los filtros físicos como los químicos ayudan a combatir los efectos nocivos del sol, pero existen diferencias entre ambos.

Mientras que los filtros químicos provienen de moléculas de síntesis, que actúan cuando son absorbidos por la piel, los filtros físicos están hechos a base de minerales que actúan a modo de pantalla reflejando la radiación. Al no ser absorbidos por la piel, están especialmente recomendados para niños de menos de tres años.

Los filtros físicos son más espesos y dejan la piel con aspecto más blanquecino, mientras que los filtros químicos son más fáciles de aplicar aunque, dado que son absorbidos por la piel, pueden llegar a provocar alergias y reacciones.

En el mercado existe una amplia gama de fotoprotectores que combinan filtros físicos y químicos.

¿Cuál es la diferencia entre medicamentos fotosensibles y fotosensibilizantes?

Algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad, produciendo alergias y reacciones no deseadas.

Entre otros grupo de medicamentos, hay que prestar especial atención a la exposición solar si se están tomando antibióticos como azitromicina, norfloxacino o ciprofloxacino, entre otros; antidepresivos, antihistamínicos (especialmente tópicos), anticonceptivos orales, antihipertensivos, etc.

Por su parte, los medicamentos fotosensibles son aquellos que han de conservarse protegidos de la luz ya que ésta puede alterar sus propiedades físico-químicas y farmacológicas, haciendo que pierdan su eficacia.

¿Puedo usar la crema de protección solar que me sobró el verano pasado?

Pasados doce meses, las cremas de protección solar **pierden su eficacia y seguridad**, por lo que se desaconseja utilizarlas una vez superada su fecha de caducidad (la mayoría de los envases muestran el símbolo de apertura 12 meses para informarnos de la "vida útil" del producto.)

También hay que tener muy presente que las cremas de protección solar han de conservarse de forma adecuada, evitando ser expuestas a la humedad o a temperaturas extremas, especialmente al calor. Se recomienda por ello mantenerlas en un lugar seco y preferiblemente fresco; lejos del sol y a una temperatura estable.



Existen opciones disponibles para todos los tipos de piel. Oil free para pieles grasas y mixtas, con un toque de color para quienes quieren ocultar manchas y/o imperfecciones.

Nuestra piel está expuesta a diferentes tipos de radiación, según las longitudes de las ondas y su contenido energético.

- **Radiación ultravioleta UVB**, que afecta a la epidermis o capa externa de la piel, provocando quemaduras solares y lesiones precancerosas.
- **Radiación ultravioleta UVA**, que llega a la dermis y provoca envejecimiento cutáneo, manchas. Son los desencadenantes de las alergias solares, las reacciones fototóxicas y, en última instancia, el fotoenvejecimiento de la piel.
- **Radiación infrarroja**, que penetra hasta la hipodermis, la capa más profunda de nuestra piel. Potencia los efectos negativos de los rayos UVB y UVA y genera radicales libres que degradan el colágeno y envejecen prematuramente la piel.

Además de estos tres tipos de radiación, existe otro tipo de radiación aparentemente menos nociva que se encuentra en el espectro de la luz visible. Se trata de la **luz azul**, que incide en las capas más profundas de la piel.

Los laboratorios están desarrollando cosméticos específicos que nos protejan frente a la luz azul, que crea radicales libres que aceleran el envejecimiento de nuestra piel. Soluciones integrales frente a las agresiones externas a nuestra piel: contaminación, rayos ultravioleta, luz azul, estrés, fatiga...

CONSEJOS FRENTE AL SOL

- ⊕ Elige la fotoprotección más adecuada para tu **edad y tu tipo de piel**. Tu farmacéutico te asesorará sobre el protector solar más apropiado.
- ⊕ Aplícate el producto al menos **veinte minutos antes** de exponerte al sol y reponlo **cada dos horas o después de cada baño**.
- ⊕ **Evita la exposición solar en las horas centrales del día** (de 12 a 16 horas) y consulta los índices diarios de radiaciones ultravioleta e infrarrojas.
- ⊕ Utiliza **gafas de sol** y asegúrate de que estén **homologadas** (con certificado de garantía, marcado CE y recomendaciones de uso).
- ⊕ Cubre aquellas zonas donde no te aplicas el fotoprotector: con un gorro, o ropa ligera, etc.
- ⊕ **Extrema la precaución con los niños**. Sus ojos y su piel no están totalmente desarrollados, por lo que las radiaciones les afectan más. Protege sus ojos con sombreros y lentes de sol y su piel con un fotoprotector adecuado, testado pediátricamente.
- ⊕ **Consulta a tu farmacéutico** si estás tomando medicación, porque algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad dando lugar a alergias.
- ⊕ Bebe **agua o líquidos sin alcohol** para evitar la deshidratación.

EL RINCÓN DEL MAYOR



Envejecimiento *activo*

Cada vez vivimos más y más solos, por lo que es necesario articular mecanismos que nos permitan envejecer manteniendo la autonomía y la calidad de vida.

Según la **Organización Mundial de la Salud**, envejecimiento activo es “el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Por todo ello, se trata de un concepto que abarca no sólo la atención sanitaria sino también otras áreas como la cultural, la económica, la social, etc.

Las personas mayores son más vulnerables y ante el envejecimiento progresivo de la población es necesario que los gobiernos -y por extensión la sociedad- articule los mecanismos que permitan protegerles, garantizando una vejez activa, saludable y con una calidad de vida aceptable.

En el ámbito de la salud es importante detectar cuanto antes la pérdida de autonomía y establecer las medidas nece-

sarias para que las personas mayores mantengan la mayor autonomía posible. El farmacéutico, como profesional sanitario próximo a la población, juega un papel importante en la detección y seguimiento de las necesidades de las personas mayores: ayudas técnicas para fomentar la autonomía en el hogar, organización y seguimiento de la medicación, etc.

Camas articuladas, andadores, antiescaras, órtesis, soluciones para incontinencia urinaria... Existe un extenso catálogo de ayudas técnicas dirigidas a alargar y preservar la autonomía de las personas mayores.

Precisamente, uno de los servicios con mejor acogida en las Farmacias SANIFARMA es el **Organizador de Medicación Semanal (OMS)**, un sistema personalizado de dosificación de la medicación que consiste en un contenedor cerrado en el que el farmacéutico prepara a cada

paciente los comprimidos o cápsulas que debe tomar en función del día de la semana y del horario (desayuno, comida, cena o noche). Una ayuda esencial para los pacientes polimedicados, especialmente si son ancianos, ya que éstos tienen serias dificultades para cumplir con las dosis y horarios prescritos por su médico.

EJERCICIO Y CALIDAD DE VIDA

Las personas mayores que no realizan ninguna actividad física tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como a presentar problemas musculares y articulares y una peor salud ósea.

La práctica regular de ejercicio reduce la hipertensión arterial, la diabetes y previene la obesidad, constituyendo un gran aliado para prevenir las enfermedades cardiovasculares.



El ejercicio se ha relacionado también con una reducción del deterioro cognitivo y un importante papel frente a la depresión en los/as ancianos/as, ayudando a fomentar la autoestima. Eso sí, antes de iniciar la práctica de ejercicio es recomendable **consultar con el médico** para asegurarnos que éste se adecúa a nuestra condición física.

En cuanto al tipo de ejercicio más recomendable, en las personas mayores se recomienda optar **por actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar...** Lo ideal es combinar estas actividades con el entrenamiento de fuerza, que ayuda a mejorar la fuerza muscular, la independencia funcional y el equilibrio.

En determinadas situaciones, como en casos de artritis severa o personas con problemas de movilidad puede ser aconsejable realizar entrenamientos específicos de fuerza muscular.

El **fortalecimiento de la musculatura** permitirá aumentar la masa mus-

cular y la fuerza muscular, evitando así una de las principales causas de las caídas.

Además, los especialistas señalan que en el caso de las mujeres la actividad física, dependiendo de la época de inicio, la duración y la intensidad, contribuye a aumentar el pico de masa ósea, mantener la masa ósea y disminuir la pérdida de densidad ósea que ocurre con la edad, combatiendo la osteoporosis, y con ella, las fracturas recurrentes a partir de ciertas edades.

El objetivo debería ser **caminar al menos 30 minutos cinco días a la semana** (150 minutos semanales como mínimo), aunque como hemos destacado anteriormente, es necesario analizar las características y salud física de cada persona antes de empezar con un plan de ejercicio.

Además de todas las ventajas mencionadas, la práctica regular de ejercicio físico mejora la coordinación de las personas mayores y con ella su autonomía.

I



fitty dent[®]

ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES
El único resistente al agua

Fijación **todo el día**





Epigenética

La epigenética es el conjunto de reacciones químicas y demás procesos que modifican la actividad del ADN pero sin alterar su secuencia. En un lenguaje más sencillo, la epigenética explica cómo el estilo de vida afecta a nuestros genes.

Durante décadas los investigadores consideraron que la herencia biológica se explicaba exclusivamente a través del ADN. En los últimos años se ha llegado a la conclusión de que **además existen cambios heredables de padres a hijos y que no residen en el ADN.**

Por ejemplo, gracias a la epigenética sabemos que no sólo es importante cuidar la salud de la madre durante el embarazo, sino que además los hábitos tanto del padre como de la madre antes de concebir al hijo también importan, porque dejan huella en la salud futura de su descendencia. La edad del padre en el momento de la concepción también influye en una mayor predisposición a sufrir desórdenes relacionados con el autismo, la esquizofrenia o trastornos bipolares.

La epigenética se ocupa del envoltorio bioquímico que cubre el ADN. Frente a la genética, que no es fácilmente modificable, la epigenética es más dinámica.

Viene determinada por muchos factores: exposición a agentes químicos, radiación, alimentación, etc. Y lo bueno de todo esto es que podemos modificar positivamente nuestro genoma con unos hábitos de vida saludables.

Las investigaciones en este campo han observado alteraciones epigenéticas en el cáncer, en enfermedades cardiovasculares, autoinmunes, etc.

Así, la epigenética puede explicar, al menos en parte, por qué aunque dos personas tengan la misma mutación genética una desarrolla una enfermedad y otra no.

El **cáncer** aparece, según destacan sus investigadores, por una combinación de alteraciones genéticas y epigenéticas, lo que amplía la posibilidad de tratamiento mediante fármacos en aquellos factores epigenéticos que afectan al desarrollo de esta enfermedad.

EPIGENÉTICA Y CELIAQUÍA

La enfermedad celíaca tiene base inmunológica y su desarrollo está condicionado por factores tanto genéticos como ambientales.

Especialistas en **Aparato Digestivo** e investigadores del **Hospital Virgen Macarena y Virgen del Rocío** están llevando a cabo el “*Estudio epigenético de la enfermedad celíaca. Nuevos métodos diagnósticos y de seguimiento de la dieta sin gluten*”.

El trabajo busca localizar nuevos marcadores de la enfermedad celíaca en el llamado ‘ADN basura’. La idea propició que este equipo de investigadores obtuviese el **XIII Premio de Investigación sobre Patologías por Sensibilidad al Gluten**, convocado por la **Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid**, durante la celebración del **5º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca**.

El equipo de profesionales responsable del estudio, liderados por el profesor **Manuel Romero Gómez**, están evaluando unos marcadores conocidos como ‘microRNA’ (miRNA), ya que algunos miRNAs pueden participar en el desarrollo de la enfermedad celíaca y son detectables tanto en muestras de sangre como en muestras de biopsia duodenal.

Existe una genética asociada a la enfermedad celíaca. Tiene que estar presente el HLA Dq2/Dq8 (>98%). Un 40% de la población tiene este gen pero **sólo un 1% llega desarrollar la enfermedad**, y es ahí donde entra en juego la epigenética.

Portar el gen y tener antecedentes familiares hace que las probabilidades de que se manifieste la celiaquía sean algo superiores a las del resto de la población

Puede ser que un pariente de primer grado de un celíaco se haga un análisis serológico y este sea negativo pero como portador del gen los expertos recomiendan observar su evolución y, a pesar de que no tengan ningún síntoma, hacerse análisis cada 5-10 años.

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten que en individuos genéticamente

predispuestos produce una lesión grave en la mucosa del intestino y provoca una atrofia de las vellosidades intestinales que determina una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos y con ella suele derivar en estados carenciales.

Los familiares de primer grado (padres y hermanos) de celíacos y los familiares de segundo grado tienen mayores probabilidades de llegar a desarrollar la enfermedad, así como personas con diabetes tipo I, tiroiditis, hepatitis crónica autoinmune, psoriasis, vitíligo, alopecia areata etc, así como otras enfermedades de tipo autoinmune.

En las farmacias SANIFARMA desarrollamos cada año una campaña de **Detección Precoz de la Celiaquía** en la que, además de dar la posibilidad de realizar la prueba de sangre para la detección de marcadores serológicos de la enfermedad celíaca, se ofrece la posibilidad de realizar un test genético para detectar la predisposición para desarrollar la enfermedad celíaca.





Celiaquía

Del 27 de mayo al 9 de junio las farmacias del Grupo SANIFARMA llevarán a cabo un año más la Campaña de Detección Precoz de la Celiaquía.



La detección precoz de la enfermedad es vital para mejorar la calidad de vida de los/as afectados/as y es por esto que las farmacias SANIFARMA desarrollan cada año una campaña de **Detección Precoz de la Celiaquía**, que en su primera edición fue distinguida con el **Premio Correo Farmacéutico**.

En el transcurso de la campaña, cuyo arranque coincide un año más con la celebración, el 27 de mayo, del **Día Nacional del Celíaco**, las farmacias Sanifarma realizarán la **prueba de detección de la celiaquía** a un coste promocional.

Además de la prueba de sangre para la detección de marcadores serológicos, también se ofrecerá la posibilidad de realizarse un test genético para detectar la predisposición para desarrollar la enfermedad celíaca.

La prueba se realiza a partir de una muestra de saliva que se recoge al pasar un bastoncillo por las encías o la cara interna de los carrillos.

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

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

En el transcurso de la campaña, los familiares de los miembros de la **Asociación de Celíacos de Navarra** podrán beneficiarse de un descuento especial.

“Una de cada 100 personas es celíaca y no lo sabe”



OBJETIVO

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



¿CUANDO?

Del 27 de mayo al 9 de junio



¿DÓNDE?

Farmacias Sanifarma

Luminosidad

Tras el invierno, nuestra piel se muestra apagada. Ahora toca recuperar la luminosidad y empezar la cuenta atrás al verano. Hemos seleccionado algunas propuestas para recuperar el brillo y que tu piel vuelva a lucir radiante en las semanas previas al verano en las que proliferan los eventos y celebraciones familiares. Una selección de sueros, mascarillas, lociones y tratamientos capilares para recuperar también la vitalidad de tu pelo.



DUO GANADOR: VITALITY SHOT Y VITALITY SLEEPING MASK DE IOMA

Una apuesta segura para devolver la vitalidad de tu piel: la combinación perfecta de Vitality Shot (suero n°1) y Vitality Sleeping Mask (mascarilla n°5) con la que IOMA da una respuesta personalizada a las pieles cansadas que quieren recuperar su vitalidad y luminosidad.

Por un lado, el suero, que combina iluminadores reflectores de la luz y vitaminas C encapsulada, B3 y E, que rehidratan la piel en profundidad. Puede aplicarse a modo de sérum o mezclarse con la hidratante de día.

Por otro lado, la mascarilla, que revitaliza aumentando el nivel de energía celular, reforzando nuestras células para una mejor defensa contra el estrés oxidativo y las agresiones externas.

Se aplica por la noche 2 o 3 veces por semana o en tratamiento todas las noches.



INTENSE MATTE DE SENSILIS

Barra de labios de larga duración y acabado mate.

Formulada con activos que hidratan, nutren y protegen.

Con manteca de mango y aceite de argán.

Hasta 12 horas de duración. Sin parabenos, aceites vegetales o ingredientes de origen animal. Disponible en varias tonalidades.

SUPREME RENEWAL DETOX DE SENSILIS

Tratamiento nocturno regenerador y detoxificante formulado con activos cuidadosamente seleccionados por su acción protectora de las células madre cutáneas, así como por su poder reparador, hidratante y calmante. Combate intensamente los signos del paso del tiempo y devuelve a la piel un aspecto más joven y saludable. Está indicado para todo tipo de pieles y ha de aplicarse diariamente por la noche, en cara, cuello y escote, efectuando un suave masaje para favorecer su absorción. Para un tratamiento intensivo, utilizar como serum previo Supreme Renewal Detox Night Cure.



COSMÉTICA



AGE PROTECT DE URIAGE

Fluido ligero perfeccionador de la piel. Actúa simultáneamente sobre los signos de la edad y las agresiones diarias que sufre la piel: luz azul, UV, polución, estrés, fatiga... Enriquecido con activos astringentes, reduce el tamaño de los poros afinando el grano de la piel para conseguir una tez más lisa. Aplicar por la mañana sobre el rostro perfectamente limpio y seco. Evitar el contacto con los ojos. No aplicar sobre las mujeres embarazadas. En caso de picor espaciar las aplicaciones.

BIOLOGICAL FERMENTO PANACEA DE SUISKIN

Esencia, o loción, potenciadora de la hidratación a base de activos fermentados. Acción dos en uno: tónico hidratante y sérum iluminador. Promueve la anti-oxidación, mejora el tono, aporta nutrientes y humecta la piel.



BEE RADIANT SPF 30 DE APIVITA

Crema de día iluminadora Defensa Antiedad SPF30. Previene y suaviza las arrugas recuperando la luminosidad de la piel. Al mismo tiempo, protege la piel frente a las radiaciones UVA/UVB y frente a las agresiones externas. Con células madre de tallo de naranjo, que mejoran el microrelieve de la piel y restauran su aspecto saludable y juvenil. Aplicar por la mañana en el rostro y el cuello limpios con movimientos circulares y ascendentes, evitando el contorno de los ojos.



Su textura ligera, casi como el agua, se extiende con facilidad sin perder poder de hidratación. Fórmula 5 Free: sin parabenos, aceites minerales, benzofenonas, ni colorantes ni fragancias artificiales. Aplicar sobre la piel limpia una pequeña cantidad y extender realizando un suave masaje con los dedos sobre rostro y cuello hasta su completa absorción.

CAPILAR



PHYTOPHANÈRE CÁPSULAS DE PHYTO

Complemento alimenticio que aporta fuerza y vitalidad al cabello potenciando su crecimiento. Con Phytophanère el pelo recupera su densidad y brillo y las uñas se vuelven más resistentes. Combinación de vitaminas (B, C, E), ácidos grasos esenciales (aceite de borraja) y extractos de plantas. Tomar 2 cápsulas al día, acompañadas de un vaso de agua, preferiblemente por la mañana.



AMPOLLAS ALOPECIA DIFUSA DE TRICOBELL

Tratamiento para frenar la caída del cabello motivada por episodios de estrés o ansiedad, caídas estacionales, postparto o estados carenciales. Enriquecido con Tricopeptidos y Ginseng que ayudan a reforzar el cabello y estimulan el crecimiento natural del folículo piloso. Además, aportan brillo y suavidad al pelo gracias a su alto concentrado de vitaminas A+B+C. Se recomienda utilizar el tratamiento dos veces por semana.

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 Ramirez, 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

Alzqueta 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	 
Farmacia Izarbe Adela Bazo, 10	948 591 878	 
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	 
Olloqui Larumbe, Olga Pedro Aranaz, 8.	948 249 592	 
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25	948 221 624	 
PUENTE LA REINA		
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	 
SANGÜESA		
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870659	 
SARRIGUREN		
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
TAFALLA		
Arrodo 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, Maria Puy Mayor, s/n	948 845 248	
VILLAVA		
Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566	

GUIPUZCOA

ANDOAIN

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

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo
San Francisco 54 943 275 448  

Farmacia Olano
Dr. Marañón, 34 943 219 412 

TOLOSA

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

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo
Zigordia, 17 943 134 019

LA RIOJA

ARNEDO

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

CALAHORRA

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

QUEL

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

RINCÓN DE SOTO

Farmacia Santiago Rodríguez
Avda. Príncipe Felipe, 85 941 141 865

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.



Cristina Izarzugaza Beitia

FARMACIA IZARBE

Adela Bazo 10, Pamplona (NAVARRA)



Mª Luisa Cantó

FARMACIA M.L. CANTÓ

Avda. de Peralta, 9, Funes (NAVARRA)

... **Ana M.ª López (42 años):**

Me quemó con mucha facilidad cuando me expongo al sol ¿Cómo puedo prevenir las quemaduras solares?

R.- La mejor manera de evitar las quemaduras solares es la toma de medidas preventivas tales como el uso correcto de filtros solares, el uso de protectores físicos (gorro, camiseta...) y evitar la exposición solar en la horas de mayor intensidad solar 12:00-16:00h especialmente en verano, entre otras.

Es necesario emplear **cremas solares** no sólo cuando se va a la playa, sino también en días nublados para prevenir los daños de los rayos UV en nuestra piel. Hay que tener presente que si se está bajo tratamiento con medicamentos fotosensibilizantes estos aumentan la sensibilidad de la piel ante dichos rayos.

Presta especial atención a cara, escote, orejas y cuello, así como a los labios y los ojos, protegiendo estos últimos con unas gafas homologadas con factor de protección UV adecuado.

Usa cremas solares con alta protección > 30 SPF, con amplio espectro de defensa ante diferentes tipos de radiación solar y resistentes al agua y a la transpiración (especialmente para actividades deportivas). Aplícalas 30 minutos antes de la exposición, renovando su aplicación cada dos horas o después de cada baño. La **nutricosmética** te ayudará también a proteger tu piel frente al daño solar. Los **complementos alimentarios con antioxidantes** te protegerán frente al daño celular de las radiaciones solares neutralizando los radicales libres y reduciendo la posibilidad de sufrir quemaduras, previniendo la aparición de manchas y con un bronceado más duradero. Basta con 1 comprimido al día y se puede tomar a lo largo de todo el año, sobretodo 1 mes antes y durante la exposición solar intensa.

... **Marta Moreno (27 años):**

Con la llegada de la primavera empiezo con los síntomas de la rinitis alérgica: picor de ojos, estornudos... ¿Qué puedo hacer para mejorar?

R.-El tratamiento de la **rinitis alérgica** plantea una doble perspectiva, necesariamente complementaria: la farmacológica y la extrafarmacológica, constituida por una serie de **medidas de tipo higiénico-sanitario**, entre las que se encuentran:

- Evitar los cambios bruscos de temperatura, el alcohol y el tabaco.
- Realizar lavados nasales con suero fisiológico
- Ventilar la casa a primera y última hora del día; evitar actividades físicas en exteriores en días de viento y/o concentración elevada de pólenes; evitar la humedad excesiva en el dormitorio, usar un colchón de fibra sintética (poliuretano) y almohada de fibra (poliuretano, nunca lana, plumas o marigüano), con fundas anti-ácaros de algodón o poliéster.
- Debe efectuarse una limpieza muy frecuente (en ausencia del enfermo) utilizando el aspirador. La habitación debe estar poco decorada, evitando cortinaje o tapicerías. En ningún caso deben instalarse moquetas. No se recomiendan estufas de gas, insecticidas, ambientadores, humos de tabaco, sustancias olorosas, etc. ni tener animales de pelo o pluma en el domicilio.

El **tratamiento farmacológico** se basa en el uso de descongestivos adrenérgicos para tratar la congestión, antihistamínicos (mejor por la noche porque producen somnolencia) y corticoides tópicos (con prescripción médica).

ioma
PARIS

LIFT CONTOURS

Cuidado para cuello y escote

Definición del ovalo,
juventud reforzada



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.

PHYTO

EL PODER VEGETAL

TRATAMIENTO ANTI-CANAS
REPIGMENTA DESDE LA RAÍZ



PHYTO RE30

**TRATAMIENTO ANTI-CANAS
TECNOLOGÍA REPIGMENTANTE**

Phyto inventa Phyto RE30, el 1^{er} tratamiento* anti-canas sin pigmentos colorantes. Fruto de 6 años de investigación, el péptido RE30, tecnología revolucionaria, es capaz de repigmentar el cabello desde la raíz reactivando su pigmentación natural y protegiéndolo de la despigmentación.

Los resultados están clínicamente probados: repigmentado desde la raíz, el cabello recupera su fuerza y flexibilidad.



*de los Laboratorios Phyto

