

Sanifarma

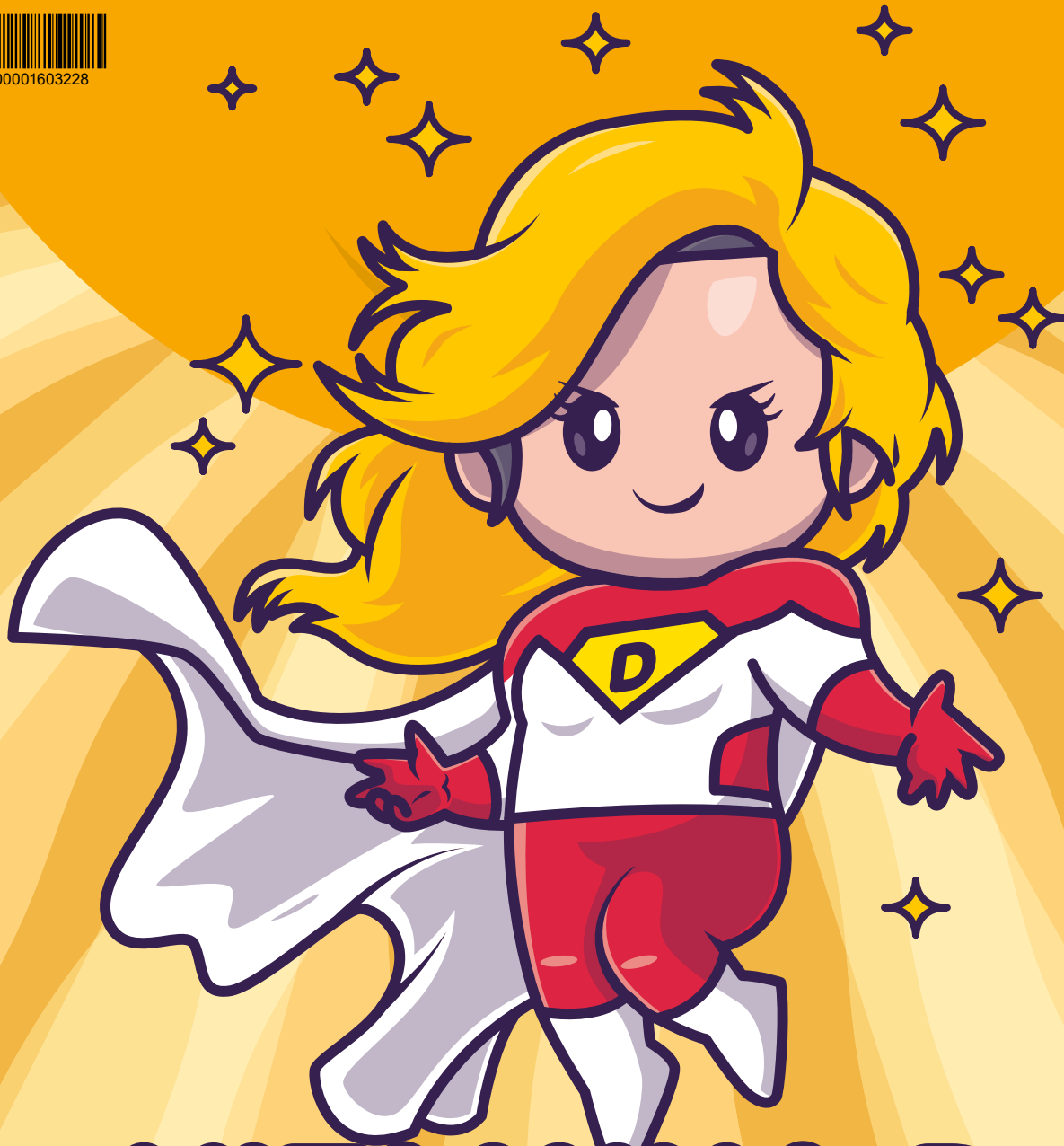
ABRIL 2026



9900001603228

farmacias a tu servicio

41



VITAMINA D

Suplementos, ¿en qué casos?

Entrevista a la Dra.
Ingrid Baquero

6

Novedades en cuidado bucal

PHB
Time to Care

10

Consejos para un pelo fuerte

Rutinas de
cuidado capilar

15

Campaña sobre celiacía

Del 16 al 30
de mayo

21

ioma

PARIS

YOUTH BOOSTER

El 1^{er} cuidado antiedad conectado*



Nº1 de la Cosmética Personalizada**

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

ÍNDICE

- VITAMINA D** 4
Campaña en las farmacias Sanifarma
- SUPLEMENTOS ¿EN QUÉ CASOS?** 6
Entrevista a la Dra. Ingrid Baquero
- EJE INTESTINO-CEREBRO** 9
Nerbiform Probiotics
- CUIDADO BUCAL** 10
Nueva gama PHB Time to Care
- LA MASTICACIÓN** 12
Una capacidad neuro-olvidada
- CUIDADOS EN PRIMAVERA** 16
Recomendaciones dermo y capilar
- SUMANDO** 18
Nuevas farmacias en Sanifarma
- INFARMA 2026** 20
Representación de Sanifarma
- CELIAQUÍA** 21
Campaña del 16 al 30 de mayo

Sanifarma
Farmacias a tu servicio

22

EDITA

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

REDACCIÓN

Beatriz Pío
Isabel Ilundain

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Esther Villanueva Heras
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Dedicamos buena parte de este número de la revista a la **campana sobre Vitamina D** que desarrollamos del 5 al 18 de marzo y que ha tenido una gran acogida. De hecho, en el transcurso de la misma, además de informar sobre esta vitamina y su relación con la salud, se realizaron más de 500 tests para contribuir al diagnóstico del déficit de vitamina D.

En el marco de esta campaña y previamente a su desarrollo, el personal de nuestras farmacias recibió unas sesiones de formación a cargo de la doctora **Ingrid Baquero**, Inmunóloga Clínica y Reproductiva, a quien entrevistamos también en este número.

Os avanzamos también la próxima campaña que desarrollaremos en las farmacias, centrada en la **celiaquía**, que arrancará el 16 de mayo, Día del Celíaco.

Otros de los temas que abordamos son los nuevos paradigmas de cuidado bucal, que integran la **salud bucodental** en un enfoque de bienestar general, y la colaboración de Capdental que en esta ocasión está centrada en la masticación como una capacidad neuro-olvidada.

Y, como viene siendo habitual, nuestras secciones fijas como las recomendaciones de **cuidado dermocosmético y capilar**, o la presentación de algunas de las últimas farmacias que se han sumado recientemente a nuestro grupo.

¡Esperamos que los contenidos os resulten interesantes!



Sanifarma

VITAMINA D

Campaña Sanifarma

Del 5 al 18 de marzo las farmacias Sanifarma desarrollamos una campaña informativa sobre la vitamina D y las consecuencias que su déficit acarrea para nuestra salud. La iniciativa ha sido muy bien acogida y en el transcurso de la misma se realizaron más de 500 tests de determinación de los niveles de Vitamina D.

Déficit de VITAMINA D
¿Sabes cómo afecta a tu salud?

¡Pregunta en esta farmacia!

Consejos para tener un nivel adecuado de vitamina D

- Aprovecha la **luz solar**. Expón al sol brazos y piernas al menos diez minutos cada día sin protección solar para sintetizar la vitamina D adecuadamente.
- Incluye en tu dieta **pescados grasos** (salmón, caballa, sardinas, atún...), huevos y lácteos. También puedes optar por alimentos fortificados, sobre todo en la familia de los lácteos (leche, yogures, etc.), cereales, etc.
- En algunos casos puede estar recomendada la **suplementación oral**. Los profesionales sanitarios serán los encargados de determinar, si existe un déficit, qué tipo de vitamina D, cuándo y durante cuánto tiempo debes tomarla.

¡Ten en cuenta que el **exceso de vitamina D** puede provocar síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, sed excesiva, falta de apetito, poliuria, debilidad, nerviosismo o prurito. Se pueden producir también cuadros confusionales y coma hipercalcémico en los casos más graves.

Síntomas del déficit de vitamina D

- × Dolor en los huesos.
- × Debilidad muscular, falta de coordinación y disminución de fuerza muscular.
- × Cansancio.
- × Insomnio.
- × Depresión.
- × Cicatrización más lenta de las heridas.
- × Pérdida de densidad ósea.
- × Pérdida de cabello.
- × Sequedad, rojeces, escamas o acné; en patologías dermatológicas como la psoriasis, el melanoma o la dermatitis atópica se pueden presentar cuadros más severos.
- × Caries.

Si observas alguno de estos síntomas y figuras entre los grupos de riesgo es aconsejable que acudas a tu médico para que valore tu nivel de vitamina D y determine si existe o no un déficit.

Grupos de riesgo de deficiencia de vitamina D

Estos son algunos de los grupos en los que es especialmente importante vigilar los niveles de vitamina D.

- ✓ Personas mayores institucionalizadas (con riesgo de caída y fractura).
- ✓ Personas con inmovilización prolongada.
- ✓ Enfermos de cáncer o con patologías cutáneas que no deben exponerse al sol.
- ✓ Personas con malabsorción gastrointestinal (gastrrectomía, intolerancia al gluten o intolerancia a la lactosa, que pueden tener baja ingesta de calcio y vitamina D).
- ✓ Mujeres embarazadas.
- ✓ Personas en tratamiento con medicamentos que interfieren en su absorción (glucocorticoides, anticonvulsivantes...).

¡En esta farmacia podemos ayudarte!

sanifarma.com

Los altos porcentajes de déficit de vitamina D (50 % de la población de 18 a 60 años y hasta 87 % en más de 60) nos llevó a organizar una campaña informativa sobre la vitamina D y su relación con la salud. Y la iniciativa ha sido todo un éxito en cuanto a participación e interés en las farmacias Sanifarma,

La campaña se desarrolló del 5 al 18 de marzo y durante la misma se informó sobre la vitamina D y su relación con la salud de huesos y articulaciones y el adecuado funcionamiento del sistema inmunitario. Además, algunas farmacias Sanifarma ofrecieron la posibilidad de realizar un test rápido para contribuir a la detección de deficiencias en los niveles de vitamina D.

FACTORES DE RIESGO DE DÉFICIT DE VITAMINA D

Entre los principales factores de riesgo de tener unos niveles deficientes de vitamina D destaca la edad. Con el paso de los años, la piel pierde la capacidad de producir vitamina D, por lo que las **personas mayores** tienen más dificultad para generar niveles séricos óptimos.

Otros factores a tener en cuenta son algunas enfermedades que provocan **malabsorción gastrointestinal**, como la celiaquía o la intolerancia a la lactosa; la **enfermedad renal crónica** o la **obesidad**. Respecto a esta última, los especialistas explican que se debe a la escasa exposición al sol de las personas obesas,

ligada a hábitos sedentarios y a la reducción de la biodisponibilidad de la vitamina D, relacionada con el incremento en el almacenamiento de vitamina D en el tejido adiposo.

SÍNTOMAS Y CONSEJOS

Entre los síntomas que pueden advertir de unos niveles bajos de vitamina D destacan: debilidad muscular, falta de coordinación, dolor en los huesos, cansancio, insomnio, depresión, pérdida de densidad ósea, caída de cabello, sequedad en la piel, rojeces o escamas, caries...

Éstos son algunos de los consejos para tener un nivel adecuado de vitamina D:

- **Aprovecha la luz solar**

Expón la piel de brazos y piernas al sol al menos 10 minutos cada día y sin protección solar. Hay que tener en cuenta que una crema con un factor de protección solar (FPS) de más de 8 absorbe el 99 % de los rayos UVB, por lo que la síntesis cutánea de vitamina D se reduce a un 1 %.

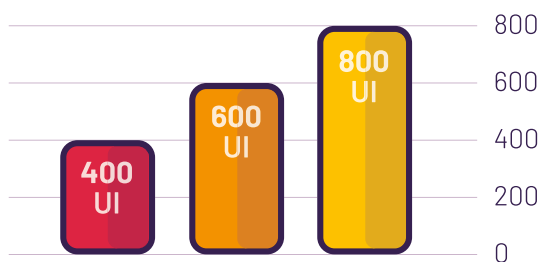
- **Cuida tu alimentación**

Escoge alimentos con alto contenido en vitamina D, como pescados grasos, huevos, hígado y lácteos y/o cereales fortificados.

- **Haz deporte con regularidad y evita el sobrepeso**

Ten en cuenta que la obesidad es un factor de riesgo adicional. De hecho, existe una asociación inversa entre la concentración de vitamina D y un índice de masa corporal mayor de 30 kg/m², por lo que la obesidad también está asociada a una mayor deficiencia de vitamina D.

Cantidad diaria recomendada de vitamina D por edad en Unidades Internacionales (UI)



- Personas hasta los 12 meses de edad.
- Personas de 1 a 70 años.
- Personas mayores de 70.

FUENTES DE OBTENCIÓN DE VITAMINA D



Exposición solar

Se estima que entre el 80 y el 90 % de la vitamina D se obtiene mediante la exposición al sol, concretamente a los rayos UVB. Su síntesis dependerá de la latitud en la que nos encontremos, la hora del día, la estación y la protección solar. En personas jóvenes, en verano bastan 10-15 minutos sin protección solar.



Alimentación

Otra fuente de obtención de la vitamina D es la alimentación. Concretamente, pescados grasos como salmón, caballa, atún o sardinas; huevos, hígado, y alimentos fortificados sobre todo en la familia de los lácteos (leche, yogures...), cereales, etc.



Suplementos

En algunos casos puede estar recomendada la suplementación oral. Sobre todo en personas mayores, mujeres embarazadas o personas con obesidad o malabsorción intestinal, entre otras. Los profesionales sanitarios serán los encargados de determinar si existe un déficit, qué tipo de vitamina D tomar, cuándo y durante cuánto tiempo.



Cuidado con los excesos

Es importante no exceder los niveles de vitamina D recomendados. Hay que tener en cuenta que el exceso de vitamina D puede provocar síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, sed excesiva, debilidad, falta de apetito, etc. En los casos más graves pueden llegar a presentarse cuadros confusionales y coma hipercalcémico.

Suplementación con vitamina D

¿En qué casos?



DRA. INGRID BAQUERO

MD PhD

Inmunóloga Clínica y Reproductiva

Medicina Funcional e integrativa

Hospital San Juan de Dios, Pamplona.

Según nos explica la Dra. Ingrid Baquero, la suplementación con vitamina D debe realizarse siempre bajo supervisión profesional.

Ha de ser individualizada y estar basada en niveles séricos y factores de riesgo, evitando tanto la infra como la sobre medicalización. Repasamos los principales grupos de riesgo en los que puede estar recomendada y en qué dosis.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo ha evolucionado la visión del papel de la vitamina D en la salud y de qué forma se ha reflejado esto en las recomendaciones de suplementación?

Dra. Ingrid Baquero- Tradicionalmente, la vitamina D fue considerada principalmente un **nutriente esencial** para el metabolismo fosfocálcico y la mineralización ósea, siendo su déficit responsable de patologías como el raquitismo en niños y la osteomalacia en adultos. Sin embargo, desde finales del siglo XX se ha producido un cambio conceptual al identificarse **receptores de vitamina D (VDR) en múltiples tejidos** y demostrarse su participación en procesos fisiológicos extraesqueléticos.

Actualmente se reconoce que la vitamina D funciona más como una **hormona esteroidea** que regula numerosos sistemas biológicos, incluyendo el sistema inmunitario, el metabolismo celular y la función muscular. Este cambio ha generado un notable incremento en la investigación clínica y epidemiológica sobre sus posibles beneficios en enfermedades crónicas (cardiovasculares, autoinmunes o metabólicas).

Como consecuencia, **las recomendaciones de suplementación han evolucionado** desde un enfoque centrado exclusivamente en la prevención del raquitismo hacia estrategias dirigidas a mantener **niveles séricos adecuados de 25-hidroxivitamina D [25(OH)D]** en poblaciones de riesgo. Sin embargo, persiste cier-

ta controversia entre organismos científicos sobre los niveles óptimos. El Institute of Medicine (IOM) considera suficientes valores ≥ 20 ng/ml, mientras que diversas sociedades endocrinológicas recomiendan ≥ 30 ng/ml para asegurar beneficios óseos y posiblemente extraóseos.

En la práctica clínica actual se prioriza una **suplementación selectiva basada en riesgo y niveles séricos**, evitando el uso indiscriminado.

Revista Sanifarma.- En España, con abundantes horas de sol, existe un déficit de Vitamina D muy elevado (alrededor del 50 % en adultos y 80 % en mayores de 65 años). ¿A qué se debe?

Dra. Ingrid Baquero- España presenta una **paradoja epidemiológica**. A pesar de su ubicación geográfica y elevada radiación solar, presenta una alta prevalencia de hipovitaminosis D, aproximadamente el 40-50 % en adultos y hasta 80-100 % en mayores de 65 años y mayores institucionalizados.

Las principales causas identificadas son:

1. Estilo de vida con **escasa exposición solar**:
 - Predominio de actividades en interiores.
 - Uso sistemático de fotoprotección.
 - Urbanización y sedentarismo.

2. Factores geográficos:

Gran parte del territorio español se encuentra por encima del paralelo 35°N, lo que reduce la síntesis cutánea de vitamina D durante invierno y primavera debido a menor radiación UVB. Por tanto, latitud y estacionalidad involucrada en producción cutánea insuficiente en meses invernales, incluso en zonas soleadas.

3. Baja ingesta dietética:

La vitamina D está presente en pocos alimentos (principalmente pescados grasos, huevos o alimentos fortificados), y la dieta habitual cubre solo 10-20 % de los requerimientos.

4. Envejecimiento:

Con la edad disminuye la concentración cutánea de 7-dehidrocolesterol, reduciendo la capacidad de síntesis de vitamina D.

5. Factores metabólicos y clínicos:

- Obesidad (secuestro en tejido adiposo).
- Enfermedades de malabsorción.
- Enfermedades hepáticas o renales.
- Algunos fármacos (anticonvulsivantes, glucocorticoides).

Por tanto, la disponibilidad solar no garantiza niveles adecuados.

Revista Sanifarma.- ¿En qué casos estaría recomendada la suplementación con vitamina D? ¿Cuáles son los niveles recomendados?

Dra. Ingrid Baquero- La suplementación debe considerarse principalmente en **grupos de riesgo o en presencia de déficit documentado**. Pero es muy importante definir a esta población y tener en cuenta la cifras séricas objetivadas.

Entre los grupos en los que está frecuentemente indicada figuran personas de más de 65 años, pacientes con osteoporosis y riesgo de fractura, personas institucionalizadas o con baja exposición solar, enfermedades de malabsorción intestinal, enfermedad renal o hepática crónica, obesidad, tratamientos que alteran el metabolismo de la vitamina D, embarazo y lactancia y casos con problemas de fertilidad y en búsqueda de embarazo.

Las sociedades científicas suelen recomendar mantener **niveles entre 30 y 50 ng/ml** para asegurar beneficios clínicos. Por tanto, todo paciente por debajo de 30 ng/ml, requerirá apoyo en este contexto, dadas las funciones que ya hemos comentado de la vitamina D.

En cuanto a la dosis, en adultos y ancianos se suelen requerir **800-1000 UI/día** para mantener niveles adecuados, aunque puede variar según situación clínica y criterio profesional. Sin embargo podemos ir a dosis entre 800-4000 UI/día según cada caso en particular.

Esta pregunta para mí es muy importante, dado que en medicina debemos individualizar. **Cada paciente es único** y por tanto así debe ser tratado, cada uno requiere una serie de consideraciones y por tanto el abordaje terapéutico también debe estar dirigido en este sentido. Por ende, los rangos o intervalos, los usaremos de guía académica e intentaremos individualizar y abordar al paciente, de acuerdo con cada situación de vida.

ERGY D

Vitamina D de origen natural



ERGYOSEO K2

Todo lo que necesitan tus huesos



Nutergia
LABORATORIO

Este documento está destinado a los profesionales de la salud no puede copiarse ni distribuirse a los consumidores finales. Los complementos alimenticios no sustituyen una dieta variada y equilibrada.

Revista Sanifarma.- Además de contribuir a la salud de huesos y articulaciones, ¿Cuáles son las principales funciones fisiológicas de la vitamina D?

Dra. Ingrid Baquero- Además de su papel en la homeostasis del calcio, la vitamina D interviene en múltiples procesos fisiológicos.

- Sistema inmunitario: modulación de la inmunidad innata y adaptativa, regulación de citoquinas y respuesta inflamatoria.
- Función muscular: mejora de la fuerza muscular y reducción del riesgo de caídas en ancianos.
- Sistema cardiovascular: influencia sobre el sistema renina-angiotensina y posible relación con hipertensión y enfermedad cardiovascular.
- Regulación celular: participación en la proliferación y diferenciación celular y posible papel en prevención de algunos cánceres (aún en estudio).
- Metabolismo y salud mental: relación con resistencia a la insulina, e influencia potencial en estado de ánimo y trastornos depresivos.

Yo, personalmente, como inmunóloga clínica y reproductiva, considero primordial la suplementación con vitamina D como inmunomodulador básico de la respuesta inmune. Es un modulador pleiotrópico fundamental y desde ese enfoque manejo a mis pacientes.

Revista Sanifarma.- Hace unos meses se produjo una alerta por el consumo de un suplemento de vitamina D defectuoso de venta online. ¿Qué aspectos deberían de tener en cuenta los consumidores para evitar estas situaciones?

Dra. Ingrid Baquero- El creciente mercado de suplementos ha generado incidentes relacionados con productos defectuosos o sobredosificados, especialmente en compras online.

Para evitar riesgos se recomienda comprar en canales regulados (farmacias, parafarmacias autorizadas y plataformas con control sanitario). Hay que verificar el registro sanitario, comprobar las dosis y evitar megadosis sin indicación médica y/o profesional, y priorizar marcas con controles de calidad (certificaciones GMP y análisis de pureza y estabilidad).

A modo de conclusión destacaría que la vitamina D ha evolucionado desde una visión exclusivamente antirraquítica hacia una hormona pleiotrópica con amplias implicaciones fisiológicas. En la práctica clínica, la suplementación debe ser individualizada, basada en niveles séricos y factores de riesgo, evitando tanto la infra como la sobre medicalización, es decir, lograr ese equilibrio que le permita realizar sus funciones en los diversos escenarios donde actúa.



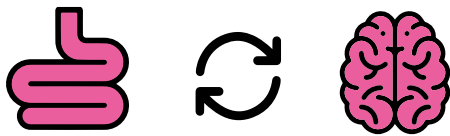
FORMACIÓN SOBRE VITAMINA D

La Dra. Ingrid Baquero, Inmunóloga Clínica y Reproductiva con más de 14 años de experiencia en el estudio del sistema inmune, fue la encargada de las formaciones previas al arranque de la campaña sobre Vitamina D.

Los días 25 y 26 de febrero se realizaron dos jornadas de formación, con la colaboración de Nutergia, que contaron con una gran afluencia de asistentes de las farmacias Sanifarma.

Bajo el título "**VITAMINA D: Todo lo que hay que saber...**", la Dra. Baquero hizo un repaso, entre otras cuestiones, a la biología, metabolismo y bioquímica de esta vitamina; así como a su papel en varios contextos, incluida la inflamación y la patología autoinmune. Asimismo, se abordaron los niveles recomendados de vitamina D y cuándo se considera que existe un déficit.

Eje intestino/ cerebro



El eje intestino-cerebro se refiere a la relación bidireccional que existe entre ambos, que se produce mediante señales neurológicas, inmunológicas, endocrinas y microbianas.

Se estima que alrededor del 80 % de la serotonina se produce en el intestino, por lo que el eje intestino-cerebro contribuye al **bienestar mental y emocional**.

La flora intestinal influye en el estado de ánimo, el sueño y la cognición. Distintos estudios han demostrado que existe una relación directa entre la microbiota intestinal y el desarrollo de enfermedades como la depresión o la ansiedad.

La microbiota intestinal nos protege frente a factores ambientales como dietas deficientes, uso de antibióticos, agentes infecciosos, etc. Asimismo, interactúa con otros sistemas y órganos, regulando funciones fisiológicas claves para la salud, tanto metabólicas, como inmunitarias, neurales, etc.

Las alteraciones de la microbiota intestinal pueden romper la simbiosis entre dichas funciones, contribuyendo a desarrollar distintas enfermedades.

NERBIFORM PROBIOTICS

Nerbiform Probiotics es un complemento alimenticio con **probióticos y vitaminas del grupo B** (B6, B9 y B7) que aporta biotina y ácido fólico para apoyar funciones psicológicas y del sistema nervioso en condiciones normales, como parte de una alimentación equilibrada. Contribuye a modular el eje intestino-cerebro, mejorando el estado de ánimo y el descanso y apoyando la respuesta al estrés y contribuyendo al equilibrio neuroquímico.

 **INTERSA LABS**
CIENCIA NATURAL

NERBIFORM probiotics

La solución para equilibrar el eje intestino-cerebro-piel

con psicobióticos clínicamente estudiados

Mejora el sistema digestivo

Ayuda a mejorar el estado de ánimo y el descanso

Mejora el aspecto de la piel





Cuidarte empieza por la boca

Nuevo paradigma de cuidado bucal

Tradicionalmente, el cuidado bucal se ha centrado en la prevención de enfermedades como la caries o las patologías periodontales. Sin embargo, en los últimos años ha surgido una necesidad no cubierta: la de integrar el cuidado de la boca dentro de un enfoque más holístico del bienestar.

Hoy sabemos que la salud bucal no solo influye en la prevención de enfermedades, sino también en cómo nos sentimos y en nuestra calidad de vida.

En este contexto nace **PHB Time to Care**, una nueva gama anticaries de uso diario de Dentaïd que propone un cambio de paradigma en el cuidado bucal. Su objetivo es facilitar rutinas de cuidado para personas con una boca sana que buscan ir un paso

más allá en su bienestar, incorporando productos con un alto porcentaje de ingredientes de origen natural y envases sostenibles. La línea PHB Time to Care es el resultado de años de investigación del **Dentaïd Research Center**, centro de referencia internacional en innovación en salud bucal con sede en España.

Desde una perspectiva científica, el desarrollo de esta gama supuso un reto importante: conseguir formulaciones capaces

de responder al equilibrio óptimo que necesita la boca en cada etapa vital, teniendo en cuenta no solo las necesidades fisiológicas, sino también las emocionales.

Sabemos que la boca, como el resto del organismo, cambia a lo largo de la vida. En determinados momentos aparecen necesidades específicas que requieren un cuidado adaptado. Por ello, PHB Time to Care se concibe como una propuesta pionera que da respuesta al cuidado consciente de una boca sana para sentirse bien, algo que ya ocurre en otras categorías de autocuidado.

Cuatro formulaciones

La línea PHB Time to Care incluye cuatro formulaciones anticaries diseñadas para acompañar distintos momentos vitales:

PHB So-Confident responde a etapas con mayor interacción social, en las que se busca un extra de confianza. Su formulación ayuda a cuidar el esmalte dental y recuperar el blanco natural de los dientes, al tiempo que potencia el frescor del aliento mediante un sistema Fresh System que combina distintos excipientes para conseguir un efecto duradero.

Por su parte, **PHB So-Calm**, disponible en pasta dentífrica y colutorio, está pensada para un momento vital más pausado, en el que se prioriza el autocuidado desde un enfoque relajante y natural. Incorpora extractos de camomila y lavanda,

junto con alantoína, un ingrediente activo que contribuye a cuidar y proteger las encías.

PHB So-Balanced, también en pasta y colutorio, está orientada a personas con un estilo de vida acelerado que buscan mantener el equilibrio en su salud bucal. Su formulación incorpora un sistema tampón que ayuda a mantener el pH bucal en niveles óptimos, así como un extracto vegetal que contribuye a regular el microbioma oral. Además, contiene un humectante de larga duración que alivia la sequedad bucal y reduce la irritación de las mucosas, junto con Aloe Vera para proteger boca, dientes y encías.

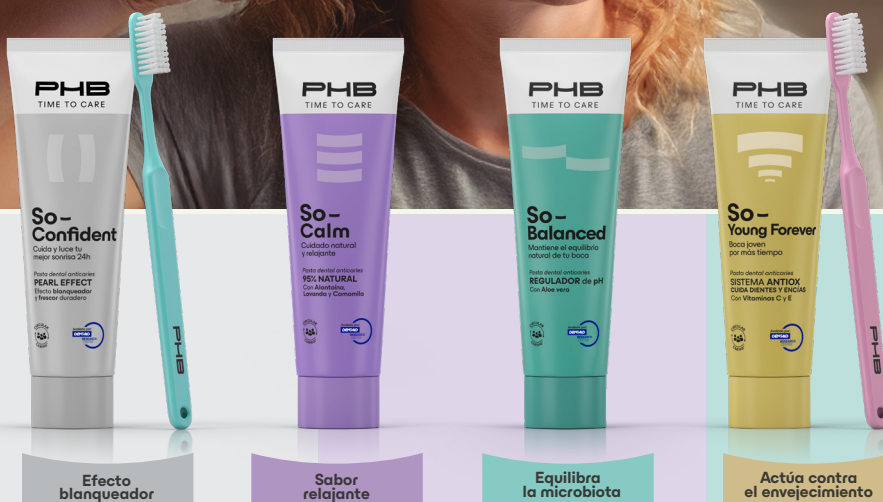
Por último, **PHB So-Young Forever** está formulada para quienes desean mantener una boca saludable con el paso del tiempo. Su composición incluye un sistema antioxidante con vitaminas C y E, un sistema humectante de larga duración para aliviar la sequedad bucal y alantoína para el cuidado de las encías.

Más allá de la formulación, PHB Time to Care refleja también el compromiso de Dentaid con la **sostenibilidad**. Todos los productos contienen más de un 90 % de ingredientes de origen natural y se presentan en envases reciclables. Los tubos, por ejemplo, ya no contienen aluminio. Gracias a estos avances, el impacto ambiental se reduce significativamente: un 46 % menos de huella hídrica, un 46 % menos de impacto ambiental global y un 27 % menos de emisiones de CO² en los procesos de fabricación.

PHB

TIME TO CARE

Cuidarte
empieza
en tu boca



NUEVA GAMA ANTICARIES
+90% ingredientes NATURALES



Descubre
tu cuidado bucal

La masticación: una capacidad neuro-olvidada

Es fascinante como algo tan sencillo que hacemos todos los días varias veces, como una correcta masticación, tiene un impacto neurofisiológico tan directo. La comprensión moderna de la fisiología oro-facial muestra como la masticación es una capacidad de neuroregulación fundamental, a menudo subestimada u “olvidada”, que va mucho más allá de la simple trituración de alimentos.

La masticación se enmarca en la **neurología funcional**, disciplina terapéutica enfocada en optimizar mediante estímulos específicos el rendimiento del sistema nervioso:

- **Conexiones neuronales:** potente estímulo neurológico que activa diversas áreas cerebrales.
- **Regulación del estrés:** ayuda a calmar y organizar el sistema nervioso.
- **Estímulo cognitivo y memoria:** activación del hipocampo (área del aprendizaje y la memoria). En niños es una herramienta clave para el desarrollo neuronal integral.
- **Conexión límbica:** actúa como regulador de las emociones y del comportamiento.
- **Prevención de procesos neurodegenerativos** y deterioro cognitivo en la vejez.

La masticación está incrustada en nuestro cerebro, es parte de nuestra historia evolutiva y no solo un comportamiento aleatorio que hacemos sin sentido. No vale entonces masticar de cualquier manera, patrones de masticación unilaterales, verticales, antero-posteriores con respiración oral muy habituales no generan los estímulos de una **masticación unilateral alterna o bilateral** con la boca cerrada, que contribuye a tener “en plena forma” nuestro cerebro. Ésta activa de forma bilateral múltiples áreas cerebrales a través de la estimulación sensorial y propioceptivas de los aferentes trigeminales que llevan a la irrigación cerebral.

Irrigación cerebral

La irrigación sanguínea cerebral se refiere al suministro continuo de sangre oxigenada, nutrientes y la eliminación de las sustancias de deshecho metabólicos y CO², además de la regulación de temperatura que el cerebro necesita.

La masticación eficiente y equilibrada como proceso motor, mejora la actividad física en la región cefálica, estimula un mayor flujo de sangre hacia los músculos masticatorios y, por proximidad, ejerce un efecto positivo y directo sobre la irrigación

sanguínea en la zona de la cabeza y el cuello, lo que a su vez beneficia el flujo sanguíneo cerebral hasta en un 40 %.

Se ha observado que una mejor irrigación cerebral durante la función masticatoria mejora la liberación de dopamina, fundamental para el funcionamiento óptimo del cerebro y que actúa como un neuromodulador clave facilitador de la neuroplasticidad cerebral, la reducción del estrés, el funcionamiento óptimo de las neuronas y la formación de nuevas conexiones cruciales para la memoria y el aprendizaje. Esto, mejora a su vez la actividad cognitiva, ya que estimula la función de áreas del cerebro como el neocórtex, o el hipocampo.

El cerebro es un órgano con un gasto de energía muy alto que genera calor constante. Las altas temperaturas estresan el cerebro al elevar la inflamación, reducen la conectividad neuronal y agotan recursos en el hipotálamo provocando irritabilidad, ansiedad, fatiga, fallos en la memoria y peor descanso.

La irrigación cerebral y una respiración nasal son mecanismos de enfriamiento interno cerebral indispensables que previenen el sobrecalentamiento del tejido nervioso, en contraste con la respiración bucal que no proporciona este descenso de temperatura.

Las personas con circulación sanguínea cerebral insuficiente (hipoperfusión) pueden presentar síntomas neurológicos (mareos, desmayos, dolores de cabeza y náuseas), cognitivos (afecta a memoria, confusión mental, problemas de atención y depresión) físicos (alteraciones visuales como visión borrosa, debilidad motora y falta de coordinación) e incluso tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de vascularización cerebral como ictus.

La estimulación del sistema nervioso parasimpático (SNP)

En el área buco-facial se encuentran los principales moduladores parasimpáticos. La función masticatoria activa directamente la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo (SNA). Esta rama promueve un estado de calma, seguridad, eficiencia

energética y conexión social influyendo en la actividad de la corteza cerebral para equilibrar las respuestas al entorno.

La masticación excita intensamente el sistema trigeminal, compuesto por los pares nerviosos craneales: Trigémino, Facial, Glossofaríngeo, Vago y Accesorio, que señalizan la activación parasimpática del SNA y tienen conexiones amplias con tronco encefálico, formación reticular (encargada del estado de alerta), tálamo, el hipocampo (memoria y aprendizaje), la corteza sensorial y motora, áreas visuales y auditivas lo que favorece la modulación cortical global para mantener la estabilidad de la red cerebral, el estado de conciencia y una conducta adaptativa.

El tono parasimpático elevado favorece la regulación emocional (seguridad/satisfacción) modula la corteza prefrontal, ayudando a controlar la rumiación de pensamientos negativos y las respuestas impulsivas.

Esta dominancia parasimpática nocturna asegura un sueño profundo reparador para el cuerpo, la consolidación de la memoria, y la regulación emocional.

Paralelamente el SNP colabora continuamente con el sistema endocrino (vía de liberación de hormonas) para mantener la homeostasis. Su conexión principal ocurre en el hipotálamo, que actúa como centro de control para ambos. Juntos regulan la respuesta al estrés y aseguran que funciones críticas como la presión arterial, la temperatura y el azúcar en sangre se mantengan dentro de rangos saludables.

La integración de hemisferios cerebrales

La integración de hemisferios hace referencia a la activación, coordinación, comunicación y funcionamiento eficiente entre el hemisferio izquierdo y el derecho de forma más completa para procesar información, regular la conducta y adaptarse al entorno. La asimetría inter-hemisferios no solo se refiere a sus diferencias anatómicas, sino a que ambos se especializan, no hacen lo mismo, pero se integran como unidad funcional.

La masticación bilateral o unilateral alternada es un movimiento cruzado considerado una técnica de integración neurofuncional, ya que el acto rítmico de masticar de ambos lados activa la corteza sensoriomotora, el tálamo y el cerebelo de manera bilateral lo que fomenta una comunicación fluida entre los hemisferios a través del cuerpo calloso (estructura que conecta ambos lados del cerebro).

Esta masticación bilateral, aunque contribuye a la integración de los hemisferios, no es el único mecanismo, y debe entenderse como un apoyo sensoriomotor, no como una solución aislada. Con esta masticación bilateral se integra la respiración nasal y la posición lingual que crean un anclaje biológico que estabiliza el sistema nervioso central de forma inmediata. La respiración nasal es quizás el interruptor fisiológico más potente para la integración cerebral.

McGilchrist, neurocientífico británico, sugiere que la falta de integración y también el dominio excesivo del hemisferio izquierdo está relacionado como un factor contribuyente a un tipo de funcionamiento cerebral propenso a ciertos trastornos mentales y afecciones psicológicas. La clave no es la falta de integración física, sino la falta de equilibrio funcional.

Las técnicas de integración han demostrado ser eficaces para minimizar o eliminar la dislexia, el TDA, los problemas de escritura y coordinación, y las discapacidades de aprendizaje asociadas en niños, adolescentes y adultos.

La activación de Locus Coeruleus

La masticación bilateral actúa como un potente modulador del estado de alerta, el dolor o las funciones cognitivas (mejora la atención prolongada, la velocidad de procesamiento cognitivo, la claridad mental, la memoria de trabajo), ya que activa la formación reticular y, específicamente, el Locus Coeruleus (LC), un núcleo en el tronco encefálico clave para la liberación de noradrenalina.

Básicamente, masticar bilateralmente actúa como un mecanismo de "retroalimentación biológica" que le dice al cerebro que el entorno es seguro, reduciendo la respuesta de ansiedad, e indicando que no hay un peligro inminente (comer es una actividad propia de estados de seguridad), lo que mitiga la respuesta de lucha o huida.

Aplicación de un patrón de masticación unilateral alternante

- Mantener una buena salud oral, si existen pérdidas dentales sustituirlas con prótesis dentales.
- Realizar unas respiraciones profundas por la nariz antes de comer.
- Comer con la boca cerrada "sin hablar". Para hablar es la sobremesa. Al hablar al comer, respiramos por la boca, mastizamos de un solo lado y tragamos rápido = desorganización.
- Alternar conscientemente lados al comer, evitar masticar siempre del mismo lado.
- Fomentar dieta dura, alimentos que requieran y exijan esfuerzo en la masticación (según edad).
- Práctica de vida de este patrón masticatorio y la respiración nasal.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología funcional aplicada en Odontología

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net





cantabria labs

IRALTONE

INNOVACIÓN

FORMATOS BEBIBLES

Fórmula_
N° 092025

LLEGA
LA REVOLUCIÓN
QUE TRANSFORMA
LA SALUD
DE TU PELO.



cantabria labs

Ciencia que se pone en tu piel.

ANTIEDAD
CAPILAR¹

CAÍDA
ESTACIONAL²

¹Gracias a la vitamina C, que favorece la formación de colágeno y protege las células del daño oxidativo.
²Gracias al zinc, la biotina y al selenio, que mantienen el cabello en condiciones normales.



Nº 1 EN PRESCRIPCIÓN DERMATOLÓGICA*

*Cantabria Labs: Laboratorio nº 1 en prescripción dermatológica. Entrevistas realizadas a 150 dermatólogos. Análisis IOVIA. España Junio 2024.

Consejos para *fortalecer tu pelo*

Las rutinas de cuidado capilar son las que muchas veces marcan la diferencia entre un cabello quebradizo y débil, y un pelo fuerte y sano. Te damos algunos consejos para hacer frente a la pérdida de densidad capilar o a una caída de cabello acentuada, algo que afecta a muchas personas con la llegada de la primavera.



Existen algunos **hábitos diarios** que te ayudarán a que tu pelo esté más fuerte. Como en casi todo, la constancia es esencial para obtener unos buenos resultados.

Alimentación

El folículo piloso necesita nutrientes específicos para funcionar correctamente y evitar que el cabello se debilite y entre en fase de caída antes de tiempo. Entre los alimentos que se recomienda incorporar a la dieta destacan los ricos en **proteínas** (huevos, pescado y legumbres), **hierro** (espinacas, carne magra, lentejas...), **zinc y biotina** (frutos secos, semillas y cereales integrales) y **vitaminas del grupo B**.

Evitar agresiones térmicas y químicas

El calor excesivo, los tintes agresivos y los tratamientos de alisado mal realizados pueden dañar la fibra capilar, deteriorando la cutícula, favoreciendo la pérdida de hidratación y aumentando el riesgo de rotura.

Se recomienda **evitar el agua demasiado caliente** a la hora de lavar el cabello (entre 25 y 35º), no abusar de planchas, tenacillas y si se usan hacerlo a baja temperatura y aplicando un protector térmico antes.

Cuida tu cuero cabelludo

El cuero cabelludo es una zona que habitualmente descuidamos. Es importante **protegerla del sol** con gorras o sombreros

y realizar un **masaje** de uno o dos minutos en la zona cuando aplicamos el champú o el producto de cuidado capilar.

El masaje capilar estimula la microcirculación sanguínea y favorece un entorno saludable para el folículo.

Vigila las señales

Si existe algún problema capilar, es importante detectarlo lo antes posible. Si notas que se te cae más pelo, o que tu melena ha perdido densidad, es importante acudir a un especialista.

En las Farmacias Sanifarma contamos con un **Servicio de Asesoramiento Capilar personalizado** en el que detectamos las necesidades del cabello y el cuero cabelludo. Nuestras expertas en cuidado capilar se desplazan regularmente a las farmacias que ofrecen el servicio y, mediante un microvisor analizan el cabello y el cuero cabelludo y recomiendan un tratamiento a medida. Ya sea para tratar un problema específico (caspa, caída, etc.) o para devolver al cabello volumen y densidad.

Nutricosmética capilar

Puedes complementar el cuidado del cabello desde el interior gracias a la **nutricosmética capilar**. Esta incluye complementos alimenticios formulados con ingredientes específicos para apoyar el cuidado del cabello: cápsulas, comprimidos, sobres o soluciones bebibles. Precisamente Cantabria Labs presentó recientemente su nuevas fórmulas bebibles, que destacan por su alta concentración de activos: Iraltone Hair Efflu Booster e Iraltone Hair Resilience Booster.

CUIDADOS *en primavera*

Con la primavera llegan las primeras exposiciones al sol y con ellas vuelve a cobrar aún más importancia si cabe la protección solar. También se acentúa la caída capilar y tras meses de frío y lluvia, la piel se muestra apagada. Ahora toca recuperar piel y cabello y devolverles su brillo y su volumen antes del verano.



Vitality sleeping mask de IOMA

Tratamiento de choque nocturno que actúa ayudando en el proceso de regeneración y limpieza de la piel.

Rehidrata la piel y la calma gracias al ácido hialurónico y la estevia. Unifica el tono de la piel con vitaminas C y B3. Es seborreguladora y minimiza el poro poco a poco.

Sobre la piel limpia por la noche, aplicarla dejando una capa finita, que seabsorberá durante la noche. Puede usarse como tratamiento de choque detox durante 15 noches seguidas o como tratamiento 2 veces por semana.



Serum Vitality shot de Ioma

Serum de día de textura rica y mate que aporta luminosidad a la piel. Indicado para pieles fatigadas y /o fotoenvejecidas.

Minimiza manchas y poros dilatados, aportando luminosidad al instante. Además, gracias a su textura, el maquillaje dura más tiempo.

Aplicar 1, 2 ó 3 gotas por la mañana debajo de la crema, según el efecto deseado. Para hacer el efecto detox en la piel y conseguir frenar la formación de arrugas, se recomienda mezclarlo con la crema hidratante Jeunesse 2 de Ioma.



Cápsulas Sol de Goah Clinic

Fotoprotección oral para proteger tu piel del sol y prolongar el bronceado.

Complemento alimenticio a base de cúrcuma, granada, *polypodium leucotomos*, uva y vitaminas que lo convierten en un potente antioxidante.

Contribuye a prevenir la aparición de manchas o lesiones producidas por los rayos UV.

Tomar 1 cápsula al día. Se recomienda comenzar con el tratamiento de Goah Sol antes de empezar con las exposiciones al sol.



Serum vitamina c de Apivita

Sérum Corrector C15 Propóleo, con efecto antioxidante, antiarrugas e iluminador.

Con un 15 % de Vitamina C pura estabilizada y 1 % de Vitamina E contribuye a la protección oxidativa. Además, gracias el propóleo AoX-CR patentado de Apivita contribuye a potenciar los resultados antiedad de esta combinación, reduciendo las arrugas y las manchas.

Aplicar mañana y noche 3-4 gotas sobre rostro y cuello, evitando la zona del contorno de los ojos.



Serum ácido hialurónico de Apivita

Sérum Reparador HA5 Miel que contiene un amplio espectro existente de 5 pesos moleculares de ácido hialurónico al 2 % que recupera la hidratación en todas las capas de la piel.

La Tecnología Miel LPs contribuye a la óptima penetración en la piel de las moléculas bioactivas recuperadoras de la miel. Rellena la piel, dándole un aspecto más rejuvenecido y promoviendo su reparación. Reduce las arrugas y ofrece una hidratación inmediata y de larga duración.

Aplicar mañana y noche 2-3 gotas sobre rostro y cuello, evitando la zona del contorno de los ojos.



Iraltone Hair Resilience Booster de Cantabria Labs

Fórmula bebible que combate el envejecimiento del cabello fortaleciendo su resistencia y protegiéndolo de los factores externos para un cabello más fuerte, denso y saludable. Estimula el crecimiento y reduce la caída.

Con extracto seco de calabaza, Saw Palmetto, ciruelo africano, cúrcuma y brócoli; y precursores de colágeno (L-lisina, L-prolina, L-glicina).

Se recomienda tomar 1 vial al día, preferiblemente por la mañana y junto con alimentos.



Iraltone Hair Efflu Booster de Cantabria Labs

Fórmula bebible avanzada para combatir la caída estacional del cabello fortaleciendo el folículo y restaurando el equilibrio de su ciclo de crecimiento.

Con extracto seco de comino negro, guisante germinado y cúrcuma, probióticos (*Lactobacillus plantarum* HP59 tindalizado) y precursores de colágeno (L-lisina, L-prolina, L-glicina).

Se recomienda tomar 1 vial al día, preferiblemente por la mañana y junto con alimentos.

Sumando

En Sanifarma seguimos sumando. Nuevas farmacias se suman a nuestro proyecto y desde este espacio les damos la bienvenida e intercambiamos algunas impresiones sobre su experiencia en estos primeros pasos, su día a día en la farmacia y cuáles son las ventajas que encuentran en el hecho de pertenecer a una agrupación de farmacias como Sanifarma.



Ferrán Baile

📍 Pamplona

Ferrán asumió las riendas de su farmacia el 28 de abril de 2025 de manos de la anterior titular, que había desarrollado su actividad durante 20 años en la Avenida Pamplona. En septiembre, tan sólo unos meses más tarde de que llegará a Navarra desde Alicante, pasó a formar parte de Sanifarma de la mano de otro de nuestros asociados, Jacobo Luján.

Las personas que acuden habitualmente a su farmacia, según nos cuenta, tienen un perfil heterogéneo, predominando sobre todo jubilados y jubiladas, pero también pacientes de mediana edad.

A su juicio, pertenecer a un grupo como Sanifarma le ofrece la posibilidad de mejorar las condiciones de compra en un mercado competitivo.

"En el mercado navarro -destaca-, con tantas farmacias, es una ventaja poder disponer de facilidades a la hora de hacer compras y poder ajustar los precios gracias a los buenos descuentos".

"También -añade Ferrán Baile- es de agradecer el hecho de formar parte de un grupo de farmacéuticos y farmacéuticas en la zona, para apoyarnos mutuamente, algo especialmente importante para los que venimos de fuera, como es mi caso".

»» ...es una ventaja poder disponer de facilidades a la hora de hacer compras y poder ajustar los precios gracias a los buenos descuentos.



Itsaso Mendizabal

Itsaso Mendizabal

📍 Donostia

Itsaso Mendizabal e Isabel Morales son otras dos de las titulares que se sumaron al grupo en 2025 (precisamente las dos lo hicieron el pasado mes de agosto). En el caso de Itsaso, la anterior titular de su farmacia (Aiete Munto Farmazia en Donostia), ya formaba parte de Sanifarma y, tras conocer la agrupación, continuar en ella le pareció lo acertado.

Los/as clientes/as de su farmacia, según nos explica, son gente del barrio, de nivel socio económico medio-alto, que, dada la proximidad del centro de salud, acuden a por tratamientos recetados y también en busca de consejo farmacéutico.

“En Aiete Munto Farmazia – destaca Itsaso Mendizabal- damos mucha importancia a la formación continua, que es la que nos permite ofrecer el mejor consejo farmacéutico; también a los servicios asistenciales y a la dermocosmética, que es un campo que a mí personalmente me gusta mucho y en el que he realizado varios cursos”.

Entre las ventajas de pertenecer a un agrupación como Sanifarma Itsaso destaca la posibilidad de conseguir una amplia variedad de productos a buen precio.

Isabel Morales

📍 Pamplona

En el caso de Isabel Morales, reciente titular de la farmacia de 13 horas situada en la calle Irunlarrea, conoció Sanifarma a través de una compañera que ya pertenecía al grupo.

Isabel compró la farmacia en agosto de 2025, pasando a ser ella la tercera titular de esta farmacia cuyo inicio de actividad se remonta a los años 80. Previamente había desarrollado su actividad en varias farmacias en Málaga, de donde procede, después de haber concluido sus estudios de Farmacia en la Universidad de Granada.

Isabel nos cuenta que sus clientes/as son mayoritariamente vecinos/as del barrio de toda la vida, con una edad media elevada. *“Nuestro valor diferencial respecto a otras farmacias de la zona -apunta-, además de contar con un equipo de excelentes profesionales, es el trato cercano, humano y cariñoso con las y los clientes”.*

En lo que respecta a su experiencia hasta la fecha en Sanifarma, Isabel Morales destaca *“el sentimiento de respaldo en cuestiones sanitarias, así como la ayuda que se presta entre los miembros”.*

Infarma

MADRID 2026

Un año más una representación de las farmacias Sanifarma acudimos al principal encuentro del sector, que en esta edición se celebró en Madrid. Unos días intensos en los que actualizamos conocimientos, intercambiamos experiencias y disfrutamos de tiempo ocio entre compañeros y compañeras. El grupo de Sanifarma estuvo compuesto por Ana Bárcena (Farmacia Izarbe), Marisol Martín de la Nava (Farmacia Panacea), Eva Pernas (Farmacia Eva Pernas), Judith Hortal (Farmacia Caparroso), Cristina Petrescu (Farmacia Crisfarma), Urtzi Urionabarrenetexa (Urdiain Botika), Nerea Viedma (Farmacia Nerea Viedma), Ana Garcia Zuñiga (Farmacia Arróniz), Ana Garisoian (Farmacia Ana Garisoain), Belen Lopez de Murias (Farmacia Parque San Miguel), Beatriz Maciá (Farmacia Plaza Sabicas), Cristina Salanueva (Farmacia Cristina Salanueva), Javier Ongay (Farmacia Javier Ongay), Kristina Hernandez (Farmacia Lizarra), Garbiñe Azurmendi (Farmacia Garbiñe Azurmendi) y Esther Villanueva (Farmacia Heras). En representación del equipo de Sanifarma acudieron al encuentro Beatriz Pío (gerente) y Xabier Irigoyen (responsable comercial).



CAMPAÑA DEL 16 AL 30 DE MAYO

Detección precoz Celiarquía

La detección precoz de la enfermedad celíaca es muy importante para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Del 16 al 30 de mayo, las farmacias Sanifarma te informamos sobre la celiarquía y te ofrecemos la posibilidad de realizarte un test para su detección.

La enfermedad celíaca es una patología multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten y proteínas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles. Su **detección precoz** es esencial para mejorar la calidad de vida de los/as afectados/as. Por ello, las farmacias Sanifarma desarrollaremos un año más del 16 de mayo, Día del Celíaco, hasta el 30 de mayo una campaña informativa para contribuir a la detección precoz de la enfermedad.

Durante dos semanas, en tu farmacia Sanifarma te informarán sobre la enfermedad celíaca (síntomas, importancia del control de la enfermedad, etc.) y podrás realizarte una prueba de determinación a un coste promocional.

En Europa se estima que **el 1 % de la población es celíaca**, con mayor incidencia entre las mujeres (en una proporción 2:1 respecto a los hombres).

Existen dos pruebas esenciales para la detección precoz de la celiarquía:



PRUEBA EN SANGRE

Para la detección de marcadores serológicos.



TEST GENÉTICO

Detecta la predisposición a desarrollar la enfermedad celíaca.

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**.

Detección precoz de la
celiaarquía

**Una de cada 100
personas es celíaca
y no lo sabe**

¿y tú?



Sanifarma

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA

ANSOAIN

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

ARRONIZ

Farmacia Arróniz 948 537 411
Plaza de los Fueros 15

BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264 
Leguía, 31

BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier 948 354 000 
Etxaburua, 10

Criado García, Ana M. 948 300 208 
Avda. Guipuzcoa, 59.

BURLADA

Álvaro Masa 948 147 689
Calle Mayor 24

Farmacia Eva Pernas 948 131 353
Ronda de las Ventas, 11

CADREITA

Farmacia María Amiano 614 23 18 62
San Miguel, 7

CAPARROSO

Farmacia Caparroso 948 730 985
Iñigo Arista, 2


CINTRUÉNIGO


Martínez Fernández, Carla 948 812 015 
Ribera, 4

CIZUR MENOR

Farmacia Cizur Menor 699 838 017 
Plaza Baltxarran, 5

ESTELLA


Hernández González, Cristina 948 546 534 
Paseo Inmaculada, 70

Farmacia San Miguel 948 546 284 
Espoz y Mina, 1

ETXALAR

Etxalar Botika 948 635 152
Andutzeta, 17


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

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina 948 332 175 
Zubiarte, 26

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga 948 637 269 
Plaza Bittiria, 3

MILAGRO

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

NOAIN


Garisoain Otero, Ana 948 318 059 
Real, 27

OLITE

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

PAMPLONA










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

Cristina Labat-Ana Fernández 948 382 394 
Isaba, 18

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

Farmacia Anciones 948 064 062
Doctor Fleming, 9

Farmacia Arrosadía 639 18 55 49 
Pablo Antoñana, 22

Farmacia Buztintxuri Paseo Buztintxuri, 16 Bajo	848 820 885	
Farmacia Crisfarma Plaza Felix Huarte 6, Bajo	948 198 519	
Farmacia Ensanche Tafalla 21	948 230 710	
Farmacia Ferrán Baile Avenida Pamplona, 25	948 180 643	
Farmacia Heras Pico de Ori, 8	948 234 079	
Farmacia Isabel Morales Ridruejo Irunlarrea, 26	650 076 332	
Farmacia Izarbe Adela Bazo, 10	948 591 878	
Farmacia Jacobo Lujan Manuel de Falla 14	948 235 381	
Farmacia Panacea Bergamin 43, Bajo	948 231 868	
Farmacia Parque Yamaguchi Plaza Pintor Paret, 5	948 271 614	
Galea Tabar, Leyre Mº de Urdax, 23	948 170 507	
García Lipuzcoa, Adriana Navarro Villoslada, 12	948 244 376	
Jáuregui Nazabal, Clara Conde de Rodezno 13	948 231 733	
Khayat, Raid Remiro de Goñi, 2	948 072 426	
Maciá Soro, Beatriz Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	
Mª J. Garralda-B. Fernández de Aguirre Joaquin Beunza, 39	948 136 783	
Martín Sedano, Mª Asunción Cuenca de Pamplona 53	948 315 509	
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25	948 221 624	
Zúñiga Olaso, Ana Monasterio Tulebras, 1	948 266 005	
PUENTE LA REINA		
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	
SANGÜESA		
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870 659	
SARRIGUREN		
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
TAFALLA		
Farmacia San Isidro San Isidro, 34	948 703 223	
Farmacia San Martín Calle Sansomain, 6	948 704 755	

UHARTE ARAKIL

Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233	
--	-------------	---

URDIAIN

Urdiain Botika C/ Bentalde, 2	948 562 804	
---	-------------	---

VIANA

Farmacia La Pila La Pila, 19 Bajo	948 645 418	
---	-------------	---

VILLAVA

Carmen Gil Díaz Las Heras, 7 bajo	948 071 566	
---	-------------	--

ZIZUR MAYOR

Farmacia Nerea Viedma Errotaxar, 17	948 020 413	
---	-------------	---

Farmacia Santa Cruz 5 C/ Santa Cruz de Ardoi 5	948 281 023	
--	-------------	--

GUIPUZCOA**ANDOAIN**

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

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Aiete Munto Dr. Marañón, 34	943 219 412	
--	-------------	--

Farmacia Cabezudo San Francisco 54	943 275 448	
--	-------------	---

Farmacia Irabe Mirakruz Kalea, 13	943 271 829	
---	-------------	--

TOLOSA

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

ZARAUTZ

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

LA RIOJA**ARNEDO**

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

CALAHORRA


Farmacia Minerva Eguizabal C/ José Mº Garrido, 10	941 139 479	
---	-------------	--

LOGROÑO

Farmacia Parque San Miguel C/ Juan II, 9	941 519 128	
--	-------------	--

Paternain-Martínez Avda. Jorge Vigón, 53	941 233 655	
--	-------------	--

QUEL

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

Cispren



Elige estar bien, **elige Cinfa**

A LA PRIMERA SEÑAL DE MALESTAR URINARIO*, CISPRENICINA FLASH FORTE

NUEVO

Ayuda a la disminución de las primeras molestias urinarias* gracias al triple efecto sinérgico del **arándano americano**, **D-manosa** y **N-Acetilcisteína**.

SE TOMA SIN AGUA



*Nemzer et al., 2022
Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Recomendamos un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Imagen generada por inteligencia artificial.