

Sanifarma

JULIO 2026



9900001603228

farmacias a tu servicio

42

Protección solar

***Stop
garrapatas***

Consejos para prevenir
las picaduras

8

***Molestias
digestivas***

Más frecuentes
en verano

10

***Otitis, cistitis y
pie de atleta***

Síntomas
y consejos

12

***Boca y dolor
de cabeza***

Colaboración
de Capdental

16

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

PROTECCIÓN SOLAR
Que no te cuenten cuentos

4

CANTABRIA LABS
Piel protegida todo el año

6

STOP GARRAPATAS
Cómo prevenir y tratar las picaduras

8

MOLESTIAS DIGESTIVAS
Repaso a las más frecuentes en verano

10

INFECCIONES
Otitis, cistitis y pie de atleta

12

BOCA Y DOLOR DE CABEZA
Colaboración de Capdental

16

PROTECCIÓN SOLAR
Recomendaciones

18

SUMANDO
Nuevas farmacias en Sanifarma

20

Sanifarma
Farmacias a tu servicio

22

EDITA

Grupo Sanifarma
Pol. Noain-Esquiroz.
Calle T, nº 33.
31191 - Esquiroz (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 a la **protección solar**. A pesar de las numerosas evidencias médicas de su importancia para prevenir el cáncer de la piel, muchos influencers cuestionan su uso, desinformando a jóvenes y adolescentes, por lo que nos ha parecido importante abordar este tema.

Otra de las cuestiones que tratamos en este número está relacionada con las **garrapatas**. El cambio climático ha provocado que su presencia se multiplique, generando un incremento en la transmisión, mediante su picadura, de patologías como la enfermedad de Lyme, que tiene graves consecuencias para la salud. Os damos algunos consejos para prevenir la picadura de las garrapatas y para curarla si ya se ha producido.

Las **molestias digestivas**, junto con **infecciones** habituales en verano (otitis del bañista, cistitis...) completan los temas de este número de verano.

Y, como viene siendo habitual, también nuestras secciones fijan con recomendaciones para el **cuidado dermatocósmico**, 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



Que no te cuenten cuentos

Protección solar

Futbolistas, influencers del mundo de la moda y de la nutrición... Son varias las voces que últimamente cuestionan el uso de la protección solar y ponen en duda la relación entre la radiación ultravioleta y el cáncer de piel. Frente a los bulos son necesarios el rigor y la ciencia, ya que son innumerables e innegables las evidencias de la relación entre la exposición solar y el desarrollo del cáncer cutáneo.

Los datos no dejan lugar a dudas. Se estima que alrededor del 83 % de los melanomas cutáneos diagnosticados en el mundo son atribuibles a la **radiación ultravioleta**. El sol no sólo quema la piel o acelera su envejecimiento. También puede alterar su biología, favoreciendo la transformación tumoral.

La radiación ultravioleta puede producir mutaciones en el ADN que, si no se reparan, pueden iniciar el **cáncer de piel**. Además, provoca un estrés oxidativo que daña las estructuras celulares y reduce la capacidad de nuestro sistema inmunitario para eliminar las células anómalas.

Este daño es acumulativo y si se producen quemaduras en la infancia el riesgo de cáncer de piel puede multiplicarse décadas después.

El "callo solar" y otros bulos

Uno de los bulos más difundidos por los nuevos "gurús" de muchos jóvenes y adolescentes es el del **"callo solar"**, que se basa en la falsa creencia de que la adaptación progresiva de la piel a la exposición solar hace que esta no se queme.

Los expertos advierten que el bronceado es la respuesta defensiva de nuestra piel frente a una agresión y que, en ningún caso, representa una mayor defensa frente al daño solar.

Desde la **Asociación Española contra el Cáncer (AECC)** han expresado recientemente su preocupación por los discursos como el del futbolista Marcos Llorente, que ha ido aún más allá relacionando el uso de la protección solar con el cáncer de piel.

La AECC ha manifestado que es "extremadamente peligroso" compartir mensajes que pongan en peligro la salud de la población. A su juicio, no podemos olvidar que el cáncer de piel es el cáncer más frecuente a nivel mundial y en concreto, el melanoma, que provoca muchos fallecimientos cada año.

De hecho, según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), en España se diagnostican cada año alrededor de 6.000 casos nuevos de melanoma, uno de los tumores que más está aumentando en incidencia.

Entre los factores que lo explican figuran una mayor exposición al sol en el tiempo de ocio, una mejor detección y diagnóstico precoz de este tipo de cáncer y el envejecimiento progresivo de la población.

Falsos mitos

✗ Una sola aplicación de protección solar diaria es suficiente.

Es necesario renovar la crema de protección solar cada dos horas y después de bañarnos. También en caso de sudoración abundante.

✗ En caso de utilizar fotoprotector, es difícil ponerse moreno.

Esta es una afirmación muy conocida, pero es falsa, ya que todos los protectores solares permiten que haya una cantidad de radiación suficiente para que se ponga en marcha la producción de melanina, proceso conocido como bronceado.

✗ El protector solar puede utilizarse más de un verano. Habitualmente tienen un periodo de uso desde su apertura de entre 6 y 12 meses. A partir de entonces pueden perder efectividad.

Prevención

La mejor forma de prevenir el cáncer de piel es limitar la exposición a los rayos ultravioleta. Para ello, se recomienda evitar el sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas) y utilizar siempre un factor de protección solar apropiado para nuestro tipo de piel, nuestro fototipo y nuestros hábitos de exposición.

Los/as dermatólogos/as advierten que uno de los errores más habituales en protección solar es aplicar una cantidad insuficiente de crema o no hacerlo de forma correcta, olvidando partes del cuerpo como pies, orejas, etc.

Entre las recomendaciones de los especialistas en Dermatología figuran la de aplicar la crema de protección solar al menos 20-30 minutos antes de la exposición al sol, y renovarla cada dos horas o después de cada baño.

Es necesario aplicar una cantidad generosa de crema. Se calcula que hay que usar alrededor de 30 ml de producto para todo el cuerpo, el equivalente aproximado a una pelota de ping-pong (si es un spray entre 8 y 10 pulverizaciones).

Asimismo, se recomienda extender la crema de forma uniforme y no olvidarse de zonas como orejas, nuca, dorso de las manos, pies e interior de rodillas, entre otras.

CONSEJOS

A la hora de escoger una crema de protección solar ten en cuenta...



Tu fototipo

Para las pieles muy claras (fototipos I y II) se recomienda utilizar un factor de protección solar 50 o más. Para las de fototipo III (común en Europa) un FPS entre 30 y 50.



Tipo de piel

A la hora de escoger el protector solar también tendremos en cuenta el tipo de piel: si es sensible o reactiva, grasa, seca o mixta, entre otras características. Esto hará que, por ejemplo, en las pieles grasas optemos por alternativas *oil free*.



Tus hábitos de exposición

La elección dependerá de cuáles son nuestros hábitos, si nos bañamos mucho tendremos que escoger opciones *waterproof* o al menos *water resistant*.



cantabria labs
HELIOCARE

**MERECES MÁS
QUE PROTECCIÓN SOLAR**

ASPA-FERNBLOCK®

PATENTED TECHNOLOGY

Optimiza la funcionalidad de
la Vitamina D en tu piel*



**CIENCIA QUE SE PONE
EN TU PIEL.**
cantabria labs

*Mascarague et al. "The Effect of Skin Oxidative Stress on Vitamin D Receptors, and the Potential Protective Value of a Combination of Polypodium leucotomos and Aspalathus linearis extracts." Under revision in Skin Research and Technology.



Piel protegida todo el año

Contenido patrocinado



...Porque mereces más que protección solar, utiliza Heliocare para proteger tu piel todo el año. La marca de Cantabria Labs combina ciencia, tecnología y personalización para responder a las necesidades de una exposición solar cada vez más consciente.

¿Eres de los que solo asocia el protector solar con la playa y las vacaciones? El cuidado de la piel ha evolucionado y hoy sabemos que la radiación solar está ahí los 365 días del año, dañando la piel y provocando el 80 % del envejecimiento prematuro. Por eso, el fotoprotector ya no es un producto estacional; es el paso más importante de tu rutina diaria.

En las farmacias siempre buscamos el máximo respaldo científico, y por eso **Heliocare de Cantabria Labs**, es una de nuestras marcas de referencia. No es un solar común; es ciencia aplicada a la salud de tu piel.

La gran revolución de Heliocare es su estrategia integral, combinando la aplicación de sus cremas con la fotoprotección oral. Al usar sus cápsulas junto con el fotoprotector tópico, logramos una defensa global que protege tu piel desde el interior, llegando de forma homogénea a donde las cremas no consiguen llegar.

Esta combinación es perfecta para neutralizar los radicales libres y prevenir de forma activa el fotoenvejecimiento y la pérdida de elasticidad.

Detrás de esta eficacia se esconde su **tecnología patentada ASPA-Fernblock®**. Este extracto natural cuenta con una altísima capacidad antioxidante y reparadora del daño celular, y lo mejor es que optimiza la funcionalidad de Vitamina D en la piel, algo fundamental para nuestra salud.^{1,2}

Además, sabemos que cada piel es un mundo y tiene necesidades diferentes. Desde Heliocare se cuenta con una solución a medida para cada perfil. Tanto si tienes la piel con tendencia acnéica, como si es muy sensible o estás buscando corregir la hiperpigmentación, Heliocare ofrece fórmulas innovadoras y ligeras que se adaptan a ti, para que tengas ganas de ponértela cada mañana.

La salud de tu piel no se improvisa. Este año, da el paso hacia una cultura de fotoprotección responsable, recordando la importancia de fotoprotegerse todos los días del año con las mejores marcas. **Porque tu piel merece más que protección solar: merece Heliocare.**

1. Mascaraque, M., et al. (2026). Potential Value of a Combination of Polypodium leucotomos and Aspalathus linearis Extracts in Protecting Vitamin D Receptor Levels During Skin Oxidative Stress. *Pharmaceuticals*, 19(3), 494. <https://doi.org/10.3390/ph19030494>.

2. Gallego-Rentero, M., et al. (2022). Protective Effect of the Hydrophilic Extract of Polypodium leucotomos, Fernblock®, against the Synergistic Action of UVA Radiation and Benzo[a]pyrene Pollutant. *Antioxidants (Basel, Switzerland)*, 11(11), 2185. <https://doi.org/10.3390/antiox11112185>.



Stop garrapatas

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) alertó a finales de mayo de la alta presencia de garrapatas tras una primavera especialmente calurosa. Su aumento ha ido de forma paralela al de algunas enfermedades relacionadas con sus picaduras. Os damos algunos consejos para prevenirlas y para retirar las garrapatas y curar la picadura en el caso de que se haya producido.

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) lanzó hace unas semanas una alerta sobre una alta proliferación de garrapatas debido a las altas temperaturas de esta primavera. Su presencia se ha alargado tanto en tiempo como en localización. Hace unos años estos parásitos hacían acto de presencia en julio y agosto y ahora pueden verse también los meses de primavera y en octubre. Además, mientras que hace unos años su presencia se limitaba a entornos rurales y con abundante vegetación, ahora se encuentran también en parques y jardines urbanos.

Los datos del aumento de la población de garrapatas han ido de forma paralela a los del incremento de algunas enfermedades

relacionadas con sus picaduras. Así, las autoridades sanitarias alertan: las hospitalizaciones causadas por estos parásitos se han disparado un 363 % en los últimos quince años.

En Navarra, sólo en los primeros meses del año, el Instituto de Salud Pública y Laboral ya ha notificado 10 casos de enfermedades vinculadas a estos insectos (6 de la enfermedad de Lyme y 4 de fiebre exantemática mediterránea).

La **enfermedad de Lyme**, por ejemplo, (infección causada por la bacteria *Borrelia* transmitida por la picadura de garrapatas infectadas), refleja una clara tendencia ascendente: de registrar 8 casos en 2018, a los 59 alcanzados en 2023.

CÓMO PREVENIRLAS

Las garrapatas son parásitos hematófagos, es decir, que se alimentan de sangre. Con su picadura pueden transmitir enfermedades, tanto a animales como a personas, por lo que es importante prevenirla.

Una vez que se pegan a la persona o al animal, se desplazan hasta lugares calientes y húmedos, como las axilas, las ingles y el cabello, donde se adhieren firmemente a la piel con su boca.

Las autoridades sanitarias han trasladado una serie de recomendaciones a la población para prevenir las picaduras de las garrapatas:

- Evitar las zonas de maleza densa y de hierba alta.
- Llevar pantalones largos, medias, manga larga, y utilizar ropa preferentemente de colores claros (permiten detectar su presencia). Es recomendable introducir las perneras de los pantalones largos por dentro de los calcetines para impedir que las garrapatas trepen por el interior. También es conveniente mantener la camisa siempre por dentro del pantalón.
- Usar repelentes (aunque vayas cubierto con prendas largas puedes rociar la ropa con el spray).
- Si se va a realizar una actividad en una zona con vegetación, tras la misma revisar la piel para detectar y eliminar las garrapatas lo antes posible.
- Si tenemos perros en casa es importante administrarles un tratamiento preventivo para evitar que tengan garrapatas.

CÓMO RETIRARLAS

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades como la de Lyme a partir de las 24-48 horas de adherencia, por lo que es esencial extraerlas cuanto antes.

Para hacerlo, se recomienda utilizar una **pinza de punta roma** y estrecha, sujetando la garrapata por la parte más próxima a la piel (la cabeza) y tirando de forma suave y constante hacia fuera, en perpendicular a la piel hasta que la garrapata se suelte espontáneamente.

Después, hay que lavarse la zona con agua y jabón neutro, y aplicar un antiséptico. Se aconseja observar la zona de la picadura durante varias semanas y **consultar al médico** si aparece enrojecimiento en la zona que se va extendiendo, inflamación, fiebre, malestar, ganglios inflamados, dolor de cabeza intenso, dolor muscular o articular, etc.

Las autoridades sanitarias advierten sobre algunos remedios caseiros que se han ido transmitiendo durante muchos años, como que hay que utilizar aceite o alcohol en el momento de la extracción.

El uso de aceite, alcohol, acetona o fuego para intentar asfixiar o soltar a estos parásitos puede ser contraproducente, ya que puede provocarles un estado de estrés que les haga regurgitar, multiplicando el riesgo de que transmitan las bacterias infecciosas al torrente sanguíneo de la persona a la que han picado.

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS GARRAPATAS



Utiliza repelentes

Se recomienda utilizar repelentes en spray, especialmente si se frecuentan zonas con abundante vegetación y/o hierba alta. Puedes rociar la ropa con el spray para reforzar la protección.



Ropa

Utiliza pantalones largos y camisas o camisetas de manga larga. Preferiblemente que sean prendas de colores claros, que te permitirán detectar antes las garrapatas.



Revisión

Si has realizado alguna actividad en la naturaleza, revisa bien tu piel para poder detectar la presencia de garrapatas lo antes posible.



Mascotas

Si tienes perros en casa o gatos que salgan al exterior, es muy importante que les administres un tratamiento preventivo frente a garrapatas y otros insectos como pulgas, chinches, etc.



Extracción

Si a pesar de las precauciones te pica una garrapata, recuerda que hay que extraerla lo antes posible. Para hacerlo utiliza una pinza de punta roma y estrecha sujetando a la garrapata por la cabeza y tirando de forma suave, constante y en perpendicular. Luego lava la zona con agua y jabón y aplica un antiséptico.



Molestias digestivas

Nuestro sistema digestivo es muy sensible a los cambios, y en verano se producen muchos en lo que respecta a nuestros hábitos alimenticios: cambio de horarios, mayor presencia de frituras, alcohol, etc. Además, las altas temperaturas favorecen la proliferación de bacterias en los alimentos, aumentando el riesgo de intoxicaciones alimentarias y de otros trastornos digestivos.

Entre las molestias digestivas más frecuentes en verano figuran las intoxicaciones alimentarias, la gastroenteritis, el estreñimiento, las digestiones pesadas, la acidez...

Las **intoxicaciones alimentarias** se producen por la ingesta de alimentos contaminados con bacterias, virus o parásitos. Entre sus síntomas figuran diarrea, vómitos, dolor abdominal, fiebre, dolor de cabeza y debilidad... Algunas de las bacterias más frecuentes que los provocan son la **Salmonella** o la **Escherichia coli**, entre otras.

La **gastroenteritis** es una inflamación del tracto gastrointestinal que puede ser causada por virus, bacterias o parásitos. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos, dolor abdominal y, en algunos casos, fiebre. Este trastorno es común en verano debido al consumo de alimentos y agua contaminados.

Otro de los trastornos más habituales por los cambios en la dieta en verano es el **estreñimiento**. Para prevenirlo se recomienda mantenerse bien hidratado, bebiendo al menos 2 litros de agua al día, seguir una dieta rica en fibra, que incluya frutas, verduras y cereales integrales, y realizar ejercicio físico de manera regular.

CONSEJOS EN VERANO

Para prevenir las molestias digestivas en verano, sigue estas recomendaciones:

- **Conserva los alimentos de forma adecuada.** Evita dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente, especialmente las preparaciones con huevo (como mayonesa casera o tortillas). Los alimentos que no puedan ser consumidos inmediatamente o las sobras que se quieran guardar, deben mantenerse refrigerados, a menos de 5 °C.
- La persona que va a manipular los alimentos tiene que tener una **higiene adecuada**, así como todas las superficies de la cocina.
- **Lava las frutas y hortalizas** que vayas a consumir crudas.
- **Hidrátate** bien durante todo el día.
- Tómate tu tiempo para comer, facilitarás así la digestión.
- Consume fibra, sigue una **dieta rica en frutas y verduras y haz ejercicio** con regularidad.

SI VAS DE VIAJE, RECUERDA...

Las intoxicaciones provocadas por alimentos son especialmente frecuentes en el caso de los viajeros internacionales. De ahí que se haya popularizado el término «**diarrea del viajero**».

En algunos viajes internacionales se recomienda beber siempre **agua envasada y precintada**, así como no consumir cubitos de hielo ni bebidas que no hayan sido abiertas en nuestra presencia. También hay que tener presente que a la hora de lavarse los dientes conviene utilizar también siempre agua potable o potabilizada.

Se aconseja evitar también los alimentos de venta ambulante, crudos o semicrudos. Es recomendable pelar la fruta justo antes de comerla y evitar la leche y sus derivados, helados y quesos que no estén envasados.

Si a pesar de todos estos cuidados se produce una intoxicación alimentaria, debemos de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si la diarrea se acompaña de fiebre alta, sangre, moco o pus, conviene **consultar rápidamente con un médico** para tomar las medidas necesarias e iniciar el tratamiento adecuado.
- Beber entre **dos y tres litros de agua potable al día** para mantenernos hidratados.
- Evitar las bebidas o productos excesivamente azucarados, ya que pueden aumentar las deposiciones.
- Si en el transcurso del mes siguiente al viaje se produce fiebre o se presenta alguna enfermedad, es muy importante informar al médico de nuestro viaje, especialmente si éste se ha realizado en una zona tropical.

DECÁLOGO DE UNA BUENA SALUD DIGESTIVA

- 1** Sigue un horario regular y haz cinco comidas al día. Come despacio, masticando bien los alimentos.
- 2** Lleva una dieta variada y rica en fibra (frutas y verduras frescas), dado que favorece el tránsito intestinal.
- 3** Evita las comidas copiosas, los alimentos procesados, las carnes rojas, el tabaco y el alcohol.
- 4** No renuncies a los lácteos. Contienen nutrientes y bacterias beneficiosas, que enriquecen y favorecen la composición de la flora intestinal.
- 5** Toma líquidos en abundancia. Favorecen las digestiones y la evacuación.
- 6** Cena al menos dos horas antes de acostarte.
- 7** Haz ejercicio de forma regular.
- 8** Evita el estrés y la ansiedad.
- 9** No reprimas las ganas de ir al baño. Podrías alterar el ritmo intestinal.
- 10** Recuerda que complementos nutricionales con fibra, probióticos y prebióticos pueden ayudarte a prevenir y paliar las molestias intestinales. Pregunta en tu farmacia sobre las opciones disponibles.



Infecciones *de verano*

*Los baños frecuentes y el uso de espacios comunes están detrás de muchas de las infecciones asociadas al verano. **Cistitis, otitis y hongos en los pies ("pie de atleta")** se multiplican durante los meses estivales y protagonizan muchas de las consultas en las farmacias.*

El calor, el sudor y la humedad son los responsables de la proliferación de bacterias y, con ellas, de la propagación de muchas infecciones en verano.

CISTITIS

La **cistitis** es una de las más frecuentes, sobre todo en mujeres. De hecho se considera la infección bacteriana más común. Se estima que más del 50 % de las mujeres presentarán al menos, un episodio de esta infección a lo largo de su vida.

Está producida por bacterias que residen en el intestino grueso, sobre todo por la *Escherichia coli*. Tras su salida por el ano contaminan la zona perianal y la vagina, accediendo desde allí a la uretra y a la vejiga, produciéndose así la infección del tracto urinario. Las mujeres tienen la uretra más corta y esto explica que las cistitis sean más frecuentes en el género femenino.

Entre los síntomas más frecuentes de la cistitis figuran: dolor o escozor al orinar, necesidad frecuente de ir al baño y micciones escasas, presión en la parte inferior de la pelvis, orina maloliente o acompañada de sangre y/o dolor al mantener relaciones sexuales.

Algunas de las recomendaciones para prevenir este tipo de infecciones en verano son beber líquidos de forma abundante, utilizar ropa interior de algodón y cambiar el bañador húmedo por uno seco después del baño.

También lavarse bien la zona perineal después de ir al baño, y orinar después de cada relación sexual, con el fin de eliminar posibles bacterias que hayan podido pasar a la uretra.

Existe una amplia gama de suplementos y productos naturales para potenciar las defensas del tracto urinario. Sobre todo los ricos en arándanos rojos y en D-manosa, un azúcar simple como la sacarosa que se produce de forma natural y está presente en pequeñas cantidades en manzanas, naranjas y melocotones, entre otras frutas. Consulta a tu farmacéutico/a sobre la opción más adecuada en tu caso.

Asimismo, hay que tener en cuenta que, a pesar de que en algunos casos la cistitis desaparece por sí misma, en otros será necesario acudir al médico para que haga una valoración y prescriba un tratamiento antibiótico si fuese necesario.

OTITIS DEL BAÑISTA

La llamada "**otitis del bañista**" es una infección externa que se produce como consecuencia de los baños veraniegos. La humedad en el conducto auditivo externo facilita el crecimiento de bacterias y hongos, y esto puede llevar a la inflamación e infección del oído externo.

Éstas son algunas de las recomendaciones a tener en cuenta para prevenir este tipo de infecciones:

- Utiliza tapones de cera o silicona antes del baño y si es posible también un gorro que te cubra las orejas.

- Seca la parte externa de los oídos después del baño o la ducha.
- Después de la infección evita que entre agua en los oídos al menos durante tres semanas.
- No introduces bastoncillos higiénicos para eliminar la cera de los oídos.
- Puedes utilizar gotas óticas preventivas para ayudar a evaporar el agua atrapada en el oído.

En lo que respecta al tratamiento, se trata de combatir la infección (con antibióticos, siempre bajo prescripción médica), la inflamación (con antiinflamatorios) y el dolor, con analgésicos. Asimismo, para mitigar el dolor se recomienda aplicar calor seco junto al oído, mediante el uso de esterillas o una bolsa de agua caliente.

PIE DE ATLETA

El "pie de atleta" se caracteriza por la aparición de un enrojecimiento en los pies, sobre todo entre los dedos, y la aparición de surcos o fisuras dolorosas, junto con placas blancas que se descaman. Esta infección se produce por el exceso de sudoración ocasionado por el calor, por el uso de calzado inadecuado que no permite transpirar al pie o por el secado inadecuado.

Para prevenir la aparición del "pie de atleta" se recomienda:

- Secar muy bien los pies, especialmente entre los dedos.
- Utilizar calzado adecuado, con suela de cuero o de materiales naturales no sintéticos.
- Usar siempre chanclas en espacios comunes como piscinas o vestuarios.
- Extremar la higiene de los pies.
- Inspeccionar nuestros pies con regularidad para detectar una posible infección.
- Utilizar calcetines de fibras naturales, como hilo o algodón, no sintéticos.
- No compartir toallas ni artículos de higiene como cortauñas, limas, etc.



Salud ocular

La radiación ultravioleta, el agua de las piscinas, el mar... En verano nuestros ojos están expuestos a agentes externos que pueden alterar nuestra salud ocular. Te damos algunos consejos para cuidar tus ojos este verano.



A pesar de que el verano tiene algunos aspectos positivos para nuestra salud ocular (como el descanso de pantallas), existen algunos factores externos que contribuyen a su irritación.

El sol, el salitre y el cloro de las piscinas son algunos de los principales causantes de la irritación ocular en verano. Para prevenirla se recomienda utilizar **gafas de sol homologadas** y emplear gafas de bucear a la hora del baño.

En el caso de las personas que utilizan lentillas es muy importante mantener unas medidas estrictas de higiene. Los/as oftalmólogos/as suelen recomendar habitualmente que no se utilicen las lentillas a la hora de bañarse en piscinas, lagos o aguas estancadas, por las bacterias y microorganismos que hay en ellas.

Si te entrara arena, procura no frotar los ojos. Utiliza suero fisiológico para limpiar tus ojos o, en su defecto, agua mineral.

Gafas de sol

Las gafas de sol protegen de la **radiación ultravioleta**, que puede llegar a producir cataratas o degeneración macular.

En la Unión Europea, las gafas de sol que han superado los estándares de aprobación reciben el **marcado CE**. Busca siempre esta distinción a la hora de comprarlas.

Otro aspecto a tener en cuenta es la diferencia entre las gafas de sol convencionales y las polarizadas.

La diferencia fundamental entre ambas es que, mientras que las primeras eliminan únicamente los reflejos del sol, las polarizadas eliminan también los reflejos de otras superficies (agua, coches, etc.).

Hidratación

Otro de los consejos a tener en cuenta si quieres cuidar la salud de tus ojos en verano es mantenerlos **hidratados**.

Además del sol, el uso del aire acondicionado es otro de los factores que acentúan la sequedad en los meses más calurosos del año.

Para compensarla, hidrátate bebiendo al menos dos litros de agua cada día, lo que contribuirá a la flexibilidad de las membranas intraoculares. También puedes hidratar tus ojos de forma externa, mediante el uso de **lágrimas artificiales**.

Las lágrimas artificiales son unas gotas que se utilizan para lubricar los ojos secos y mantener la humedad en la superficie externa de los ojos. También son muy útiles en caso de irritación ocular.

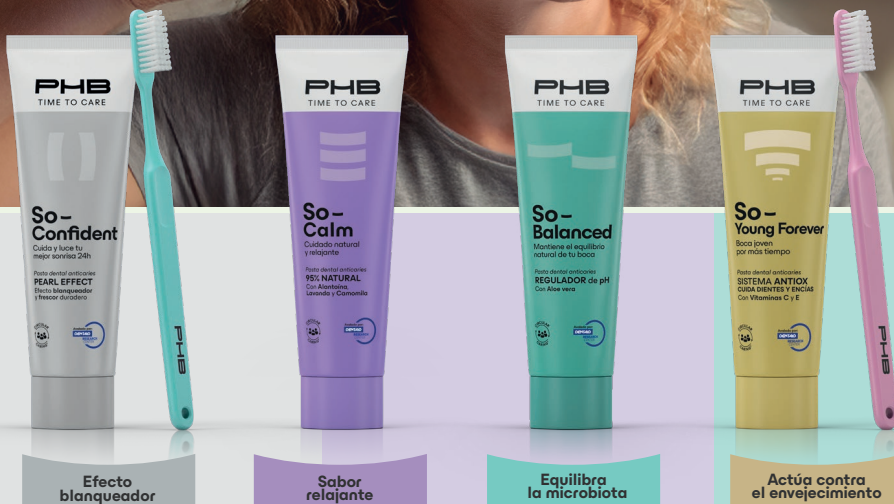
No necesitan receta médica y están disponibles en distintos formatos (monodosis o botes). Tu farmacéutico/a te informará de cuál es el tipo más adecuado en cada caso y cómo debes aplicarlas de forma adecuada.

En verano, otra de las recomendaciones a tener en cuenta para cuidar tus ojos es mantener la distancia en tus lecturas de verano. A la hora de leer procura situar libros o dispositivos electrónicos a una distancia de unos 50 centímetros y con una luz adecuada, evitando tanto el exceso como el defecto. Recuerda que en vacaciones también puedes dar un respiro a tus ojos evitando usar pantallas en la medida de lo posible.

Y, por último, no olvides visitar regularmente al oftalmólogo para detectar cualquier patología o problema visual a tiempo.

PHB
TIME TO CARE

Cuidarte
empieza
en tu boca



NUEVA GAMA ANTICARIES
+90% ingredientes NATURALES



Descubre
tu cuidado bucal

Relación de la boca con dolores de cabeza y migrañas



La relación entre la boca y los dolores de cabeza es muy estrecha debido a que comparten terminaciones nerviosas y musculatura facial. Muchos pacientes que sufren cefaleas, migrañas, neuralgias y/o tensiones recurrentes, sobre todo en el área frontal y temporal, encuentran su origen en problemas de desajustes buco-dentales que generan una tensión constante irradiada hacia el cráneo.

Aproximadamente el 30% de las cefaleas tienen su origen en desequilibrios de la boca. La cefalea tensional o dolor de cabeza es un dolor opresivo, como una "banda" alrededor de la cabeza, bilateral, que afecta frente, sienes o nuca.

La migraña es un dolor crónico que se caracteriza por episodios repetidos de gran intensidad, pulsátil unilateral, a menudo con náuseas y sensibilidad a luz/sonido. Se manifiesta a través de crisis o episodios recurrentes de dolor intenso que pueden durar desde 4 hasta 72 horas y que afecta a entre el 12 % y el 14 % de la población mundial.

Un ataque de migraña es la consecuencia de la nocicepción (señales de dolor) trigeminal activada, modulada y a menudo amplificada por la formación reticular, una red neuronal en el tronco encefálico.

El dolor de cabeza y la migraña están estrechamente vinculados con la cavidad oral debido a que comparten las mismas vías nerviosas a través del nervio trigémino. Además de inervar boca y dientes, es el principal mediador del dolor en la región cefálica responsable de transmitir la mayor parte de la sensibilidad a cabeza, meninges, ojos, oído.

Las neuronas nociceptivas en el ganglio trigeminal (o ganglio de Gasser) son las neuronas de primer orden encargadas de detectar y transmitir señales de dolor desde la cara y la boca hacia el sistema nervioso central a través del tronco encefálico. Este nervio es el más voluminoso de la cabeza, mixto (sensitivo y motor) y se divide en tres ramas:

- **Oftálmica (V1).** Sensitivo. Recoge sensibilidad de la frente, ojo y meninges anteriores.
- **Maxilar (V2).** Sensitivo. Inerva la zona media de la cara, maxilar y dientes superiores y parte de la duramadre.
- **Mandibular (V3).** Mixto. A nivel motor para músculos masticatorios y del oído medio, y a nivel sensitivo para la mandíbula y los dientes inferiores.

El sistema trigeminal (o complejo trigeminal) hace referencia a la red de conexiones que este nervio tiene con los nervios facial, glossofaríngeo y vago formando una red fundamental en la anatomía humana.

Estos cuatro pares craneales son nervios mixtos (sensitivos y motores) que se integran en el núcleo espinal del trigémino dentro del tronco encefálico. Trabajan en conjunto para procesar el gusto, la sensibilidad facial, el control muscular y las respuestas autónomas (simpático/parasimpático).

El nervio trigémino o quinto par craneal es el gran director de orquesta de los nervios craneales y hace de "interface", punto de conexión, o comunicación funcional a diferentes niveles.

El sistema trigeminovascular es una vía neurovascular clave que conecta la sensibilidad de la boca y la cara con los vasos sanguíneos intra-craneales. Este sistema es el principal responsable de transmitir sensaciones de dolor desde la cavidad bucal hacia el cerebro.

Cuando se produce una irritación, inflamación o lesión en la boca, las fibras nerviosas del trigémino se activan y liberan sustancias inflamatorias, desempeñando un papel fundamental en la fisiopatología del dolor.

Este proceso conecta la boca con el sistema nervioso central, pudiendo provocar:

- **Neuralgia del Trigémino.** Dolor intenso y punzante en la cara, a menudo desencadenado por estímulos inocuos en la boca.
- **Migraña y Cefaleas.** La activación del complejo trigémino-vascular puede generar dolor de cabeza y síntomas autonómicos.
- **Síndrome de Boca Ardiente (SBA).** Dolor crónico con sensación de quemazón en la boca relacionado con alteraciones neuropáticas periféricas o centrales.

El dolor no es el final, sino que en muchos casos nos lleva al origen. Este pueden ser problemas bucales que provocan la activación del sistema trigémino (cualquiera de la red de nervios citados) que se manifiesta como cefaleas crónicas o intensas.

Los estímulos interferentes en la boca o cara son factores o cambios desencadenantes de una reacción que altera el funcionamiento normal de las estructuras orofaciales, obligando al sistema nervioso a realizar ajustes compensatorios que pueden activar o irritar fibras trigéminales, lo que desencadene esta cascada de eventos.

La interferencia actúa a menudo como factor oculto o secundario, barrera o freno en la mejoría del paciente. Aunque se aplique un tratamiento correcto para el síntoma principal, si no se detecta y elimina la interferencia, el paciente puede no mejorar del todo o vuelve a recaer.

Estos estímulos irritativos bucales pueden ser mecánicos, funcionales o patológicos como:

- **Disfunción Oral.** La combinación de la respiración bucal, patrones de masticación alterados y deglución no fisiológica (la forma alterada de tragar) completan un círculo vicioso que actúa como un potente irritador del sistema trigeminal.
- **Interferencias Oclusales (contactos Prematuros).** Es un estímulo interferente que ocurre cuando las piezas dentales no encajan perfectamente al cerrar la boca, provocando que un diente choque antes que los demás. Cada diente está innervado por ramas terminales del nervio trigémino que se irritan.
- **3º molares o de juicio.** Las muelas del juicio impactadas o en erupción pueden presionar nervio Trigémino, dientes adyacentes, encías o carrillos. Este dolor suele ser una "cefalea tensional" o irradiarse por el nervio trigémino provocando que el dolor se "traslade" a las sienes, ojos o la parte superior de la cabeza.
- **Tratamientos dentales.** Aunque los procedimientos dentales buscan aliviar el dolor, en algunos casos, puede como efectos secundarios que inician los síntomas. Retenciones ortodónticas, puntos de contacto abiertos, materiales deteriorados por el tiempo.

- **Infecciones crónicas.** Problemas como la caries avanzada o la sinusitis maxilar de origen dental. También problemas de las encías, fístulas, quistes, raíces residuales, piezas endodonciadas...
- **Bruxismo.** Consiste en apretar o rechinar los dientes de forma involuntaria. Esta presión constante fatiga los músculos masticatorios, lo que deriva en cefaleas tensionales (dolor opresivo en ambos lados) o incluso agrava las crisis de migraña por la sensibilización del nervio trigémino.
- **Trastornos de la ATM (Articulación Temporomandibular).** Desequilibrios en la articulación que une la mandíbula con el cráneo pueden generar dolor referido. Se estima que hasta el 100% de las mujeres con migraña crónica presentan algún grado de disfunción temporomandibular. Disco articular del ATM está innervado por el nervio aurículo-temporal que es una rama del nervio Trigémino.
- **Maloclusión (Mala mordida).** Dientes que no encajan correctamente y llevan a disfunciones donde los músculos trabajan en exceso para compensar la posición, generan espasmos que se extienden al cuello y la cabeza.
- **Intolerancia materiales dentales.** Metales, acrílicos y resinas presentes en prótesis dentales, empastes o aparatos de ortodoncia.

El tratamiento generalmente es cada vez más preventivo y personalizado para cada paciente. En la crisis aguda se divide en dos fases: el manejo del dolor (para cortar la crisis: farmacológico) y la profilaxis (para prevenir futuros episodios).

Es vital un diagnóstico diferencial con expertos para distinguir si el origen es puramente neurológico con origen en el sistema nervioso central o periférico (bucal, visual, visceral...) donde requiera además atención odontológica, para que la interferencia sea resuelta.

Muchas veces no hay que añadir complicaciones, sino generalmente saber detectar y eliminar la interferencia u obstáculos que impiden que el cuerpo haga lo que ya sabe hacer de forma más natural y equilibrada, para que se reorganice por sí solo. La manera más simple de prevenir el dolor es intentar evitar provocar toda irritación (interferencia) al sistema Trigeminal que la desencadena.

En resumen, la boca no funciona de manera aislada; el sistema trigeminal la convierte en un punto de entrada sensitivo crucial que, ante estímulos patológicos o nociceptivos (infecciones dentales, bruxismo, problemas de ATM) puede activar mecanismos de dolor a nivel craneal.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología funcional aplicada en Odontología

Centro Avanzado en Prevención

www.capdental.net



PROTECCIÓN *solar*



Eau Solaire SPF50+ de SVR

Agua bifásica fresca, ultraligera e invisible que ofrece una protección dermatológica muy alta.

Además de la protección contra los rayos UVB, UVA y UVA largos, también ofrece una protección reforzada contra los efectos nocivos y el estrés oxidativo inducidos por la luz infrarroja y visible (incluida la luz azul) para combatir el envejecimiento acelerado de la piel. El complejo antioxidante (extracto de berro, vitamina E) y la niacinamida ayudan a combatir el envejecimiento acelerado de la piel.

Su uso previene la aparición de manchas oscuras, incluido el melasma.



Fluide SPF50+ de SVR

Protección solar de textura ligera que penetra rápidamente con un acabado no graso y sin manchas blancas, de muy alta protección dermatológica. Apta también para pieles normales a mixtas

Protección contra los rayos UVB, UVA y UVA largos. También frente al estrés oxidativo y el envejecimiento acelerado de la piel.

Gracias a una combinación patentada de 4 filtros solares orgánicos fotoestables, que forman una protección física en la superficie. Alta protección UVA: previene la aparición de manchas oscuras, incluido el melasma.



Gouttes Teintées de SVR

Concentrado iluminador con pigmento, con nácares de origen natural, enriquecido con activos hidratantes y antioxidantes para un tono bronceado instantáneo.

Ofrece un glow natural inmediato, potenciando la luminosidad natural de la piel.

Ayuda a mantener la piel hidratada y refuerza sus defensas naturales frente a las agresiones externas, incluida la contaminación.



Pigment Stick Color SPF50 de Heliocare

Stick facial con color que previene, reduce y camufla las manchas para unificar el tono de piel. Con filtros 100 % minerales, protege especialmente de la radiación visible, causante de la aparición de manchas.

Con tecnología Aspa-Fernblock®, contribuye a reparar el daño solar y optimizar la función de la vitamina D.

Fácil de aplicar, puede usarse como base de maquillaje o para retoques a lo largo del día. Para todo tipo de pieles, especialmente las sensibles.



Aktuva AK100 Repair Cream

Crema fluida de esta nueva línea desarrollada por Cantabria Labs que ayuda a reparar y proteger la piel sometida a la exposición al sol continuada y a la polución. Con la tecnología patentada ASPA-Fernblock®

Enriquecida con activos que hidratan en profundidad, mejora la función barrera y ayuda a reducir la apariencia de rojeces.

Apta para todo tipo de pieles, incluso las sensibles.



Aktuva AK Control

Complemento alimenticio con ingredientes clave para cubrir las necesidades de la piel sometida a las exposición continuada al sol y la polución.

Innovadora combinación de ingredientes que contiene la nueva tecnología ASPA-Fernblock® y Nicotinamida a alta concentración que contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales.

Tomar una cápsula al día antes de la exposición solar.

Durante la exposición solar es importante aplicarse un fotoprotector tópico adecuado.



Aktuva AK100 Prevent Stick

Stick facial y labial fotoprotector y reparador de la piel sometida a la exposición continuada al sol y la polución.

Puede aplicarse incluso en el cuero cabelludo sin sentir incomodidad por su textura de fácil deslizamiento.

Su acabado de tacto seco y su formato compacto permite su uso en cualquier momento.

Resistente al agua y al sudor. Evitar el contacto directo con los ojos.



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.

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.

Julia Gjiknuri

📍 Viana

Julia Gjiknuri es titular de **Farmacia La Pila**, en Viana (Navarra), desde marzo de 2026. “La titular anterior -nos explica- ya pertenecía a Sanifarma, por lo que me pareció una buenísima idea formar parte de la agrupación”.

A su farmacia acuden personas de todas las edades. “Entre nuestros clientes hay desde bebés y niños a personas mayores. Procuramos ayudarles y asesorarles en todo lo que está en nuestra mano”.

Julia destaca sobre todo su formación en dermocosmética, área en la que realizó un máster. “Muchas veces -subraya- hacemos eventos sobre este tema, pero también talleres donde distintos profesionales informan sobre otras cuestiones, como protección solar, cuidado del bebé, nutrición infantil... Ahora mismo estamos preparando uno en octubre sobre varices, porque intentamos continuamente tener nuevas actividades para el pueblo”.

Respecto a su experiencia en Sanifarma, Julia se muestra muy contenta “Todas las personas que forman parte de la agrupación ayudan un montón”. “Además -añade- otra de las ventajas de pertenecer al grupo es que se puede evitar sobrecargar la farmacia con stock para conseguir mejores descuentos y poder tener unos precios competitivos y mas bajos para nuestros clientes”.

“**Pertenecer a Sanifarma nos permite conseguir mejores descuentos y ofrecer así unos precios más competitivos a nuestros clientes.**”





Belén López de Murillas

📍 Logroño

Belén está al frente de la **Farmacia Parque San Miguel** de Logroño desde finales del mes de marzo. Hasta esa fecha había sido titular de una farmacia en Viana (Navarra), donde desempeñó su actividad durante algo más de 15 años y en la que se incorporó a Sanifarma en 2020.

"Llevo sólo unos meses en Logroño -nos explica- y todavía estoy conociendo el barrio, pero por lo que he observado hasta ahora, en la zona conviven niños y adolescentes (por la proximidad de varios colegios e institutos), personas de entre 30 y 50 años que han llegado a nuevos bloques de pisos y también bastante gente mayor". "De hecho -apunta- acabo de hacer una tarjeta de fidelización propia de mi programa de gestión precisamente para recopilar datos y ver cuál es el perfil de las personas que vienen a la farmacia... pero no tendré esta información hasta que pasen unos meses".

En el tiempo que lleva al frente de la farmacia, Belén destaca como valor diferencial el trato al paciente, gracias -sobre todo- al magnífico equipo que se ha encontrado.

En lo que respecta a su experiencia en Sanifarma, subraya el compañerismo. *"Aunque es algo que todos repetimos hasta la saciedad -señala-, lo más significativo es el buen ambiente entre*

todas las farmacias, el sentirte en familia... algo que en mi opinión es muy difícil de encontrar en este sector".

A su juicio, otras de las ventajas de pertenecer a la agrupación son las campañas sanitarias en las que se informa a la población sobre distintas patologías y su prevención, y el acceso a cursos y encuentros, en los que se crean ambientes más distendidos que dan pie a un conocimiento más profundo entre todos y todas las profesionales que forman parte del grupo.

"Puedo decir -añade- que en este grupo de las farmacias Sanifarma he tenido la suerte de conocer estupendas personas que empezaron como colegas de profesión y hoy considero grandes amigos".

"Y no hay que olvidar -concluye Belén- la importancia que desde la agrupación se le da a la formación continua, y, por supuesto, el saber que tenemos grandes profesionales que nos acompañan y están ahí para ayudarnos a solucionar cualquier problema que nos surja en nuestro día a día".

lo más significativo es el buen ambiente entre todas las farmacias, el sentirte en familia...

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA		
ANSOAIN		
Beatriz Olaiz - Luis Romero	948 382 374	
Rafael Alberti, 3		
ARRE		
Farmacia Amparo Moreno Vargas	948 330 808	
C/ La Trinidad, 17		
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, Mª Florinda	948 543 804	
Mayor, 116		
FUNES		
Cantó Martínez, Mª 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, Íñigo	948 861 271	
Avda. San Juan 15 bajo		
NOAIN		
Garísoain 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	
Farmacia Plaza Sabicas Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	
Farmacia San Fermín C/ Mayor, 62	948 227 788	
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	
Mº 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 Gordoa, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
--	-------------	--

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Aiete Munto Dr. Marañoñ, 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 - Zaloa 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 Mª 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.