

Sanifarma

OCTUBRE 2025



farmacias a tu servicio

39

Prevenir la diabetes

***Vitamina D
y salud***

Niveles recomendados
y consejos

6

***Ayudas
técnicas***

Mejoras en la
movilidad en casa

12

***Caída capilar
en otoño***

Consejos para
prevenirla y tratarla

13

***Seguimos
sumando***

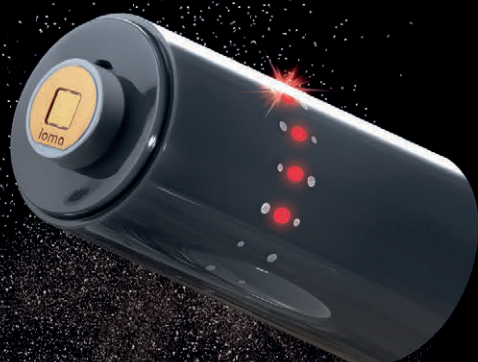
Nuevas farmacias
en Sanifarma

18

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

PREDIABETES Hábitos saludables, claves en prevención	4
VITAMINA D Y SALUD Grupos de riesgo y nivel recomendado	8
RELACIÓN ENTRE LA BOCA Y LOS OJOS Colaboración de Capdental	10
AYUDAS TÉCNICAS Mejora la movilidad en casa	12
CAÍDA OTOÑAL Consejos para la caída de cabello	13
INNOVACIÓN Novedades para tratar la caída capilar	15
SUMANDO Nuevas farmacias en Sanifarma	18
RECONOCIMIENTO Premio fin de título experto UPV/EHU	21

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:

Como cada año, el 14 de noviembre, con la celebración del Día de la Diabetes, arrancaremos nuestra campaña para contribuir a la **detección precoz de la diabetes**. En esta ocasión centrada en la prediabetes, la fase previa a la diabetes tipo 2 en la que, con la adopción de hábitos saludables, es posible revertir la enfermedad. Dedicamos el reportaje principal de la revista a este tema, en el que el/la farmacéutico/a puede asesorarte y ayudarte a controlar factores de riesgo como tu peso o los niveles de glucosa en sangre.

Otra de las cuestiones que tratamos en este número es la relación entre la vitamina D y la salud. Su déficit está asociado a problemas óseos y a enfermedades de tipo autoinmune. Y, a pesar de que en España tenemos abundantes horas de sol, las cifras de **déficit de vitamina D** son bastante altas (se calcula que el 40 % en la edad adulta y un 80 % a partir de los 65 años). El tema despierta un interés creciente por lo que en las Farmacias Sanifarma estamos trabajando en la definición de una campaña informativa sobre este tema de la que os iremos informando próximamente.

Además, en este número, os seguimos presentando a algunas de las farmacias que se han ido incorporando a Sanifarma en los últimos meses: **Farmacia Panacea, Crisfarma y Farmacia Jacobo Luján**.

Asimismo, nos hacemos eco de la Mención Excelencia y con ella la Beca Bidafarma que ha obtenido nuestro compañero **Urtzi Urionabarrenetxea** (Farmacia Urdiain) por su trabajo fin de título de **Experto en Farmacia Práctica Asistencial** de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.

¡Enhorabuena Urtzi!



Sanifarma



Prediabetes

Cada vez está más clara la importancia de intervenir en las fases previas al desarrollo de la diabetes tipo 2. Una etapa que se ha venido a denominar prediabetes, en la que resulta vital introducir hábitos saludables, como seguir la dieta mediterránea, practicar ejercicio con regularidad y controlar los marcadores glucémicos de forma continua.

Según las conclusiones del estudio **PREDIMED-Plus**, combinar una dieta mediterránea baja en calorías con ejercicio moderado **reduce hasta en un 31 % el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**.

Se trata del mayor ensayo sobre nutrición y estilo de vida realizado en Europa con personas con sobrepeso y alto riesgo metabólico. Ha contado con la participación de más de 200 especialistas de 23 universidades y centros de investigación españoles.

Los resultados del PREDIMED-Plus, coordinado por el Centro de Investigación Biomédica en RED (CIBER) del Instituto de Salud Carlos III, se publicaron a finales del mes de agosto en la revista científica *Annals of Internal Medicine*.

El incremento de la obesidad ha disparado los casos de diabetes tipo 2, una enfermedad crónica con graves repercusiones en la calidad de vida de las personas afectadas y que tiene una mayor incidencia entre personas de mediana y avanzada edad.

Las autoridades sanitarias y los expertos en la materia insisten en la importancia de la prevención y la intervención en las fases iniciales de la enfermedad (prediabetes) con el control de los marcadores glucémicos.

Dieta mediterránea

El estudio **PREDIMED** (PREvención con DIeta MEDiterránea) ya lleva más de dos décadas analizando el impacto de la dieta mediterránea en la reducción de la diabetes tipo 2.

En una primera fase, los resultados pusieron de manifiesto que la alimentación complementada con aceite de oliva virgen o frutos secos reducía la incidencia de diabetes un 30 % en comparación con una dieta baja en grasas. Posteriormente, con el estudio PREDIMED-Plus, se ha querido comprobar si los beneficios de la dieta pueden ser potenciados con cambios adicionales en el estilo de vida saludable (actividad física y apoyo conductual).

El estudio incluyó a 4.746 participantes de entre 55 y 75 años con sobrepeso u obesidad y síndrome metabólico, que no padecían enfermedades cardiovasculares ni diabetes al inicio. Los participantes fueron asignados al azar (50 % de probabilidad) a uno de los dos siguientes programas: uno enfocado en seguir la dieta mediterránea (sin promocionar actividad física ni perseguir una reducción calórica de la dieta), y otro conductual, enfocado a conseguir una pérdida de peso mediante una dieta mediterránea reducida en calorías (con una reducción planificada de 600 kilocalorías diarias) y con mayor actividad física.

Tras 6 años de seguimiento, se observó que los participantes sin diabetes al inicio asignados al grupo de intervención intensiva (dieta mediterránea y actividad física) mostraron una mayor adhesión a la dieta mediterránea, aumentaron su actividad física, perdieron más peso, y necesitaron menos medicamentos para el control de su glucosa durante el seguimiento una vez diagnosticados de diabetes.

Además, el riesgo absoluto de desarrollar diabetes fue del 12 % (349 casos) en aquellos participantes que siguieron solo la dieta mediterránea, frente al 9,5 % (280 casos) de aquellos asignados a la intervención intensiva. Esta última estrategia redujo en un 31 % los nuevos casos de diabetes en comparación con la dieta mediterránea sin restricción calórica ni recomendaciones de ejercicio.

Microbiota y diabetes

Además de la dieta y del ejercicio físico, se está empezando a estudiar el papel de probióticos y posbióticos en la regulación de los niveles de glucosa en sangre.

En esto trabaja precisamente Genbioma, una empresa biotecnológica navarra especializada en el desarrollo de postbióticos para mejorar la salud metabólica. Actualmente realiza un ensayo de intervención nutricional multicéntrico: DiabeT2Predict.

El objetivo del estudio es evaluar el efecto de una de sus fórmulas postbióticas sobre el control glucémico y la microbiota intestinal. De esta forma, se persigue personalizar las recomendaciones según la genética y microbiota de cada paciente, apostando por un enfoque de nutrición de precisión.

En la actualidad, Genbioma sigue en búsqueda activa de voluntarios con prediabetes, diabetes tipo 2, obesidad o hipercolesterolemia para participar en varios ensayos clínicos. Algunas de las farmacias Sanifarma colaborarán en esta tarea fruto de un acuerdo entre Genbioma y la agrupación.

Las personas interesadas en participar pueden ponerse en contacto con las oficinas centrales de Sanifarma (teléfono 948 20 61 65), donde les informarán sobre el proceso.



GENBIOMA

Genbioma es una startup biotecnológica navarra que se dedica al desarrollo y comercialización de productos basados en el estudio del microbioma para regular desórdenes metabólicos y mejorar el estado de salud.

El objetivo es ofrecer soluciones nutricionales naturales, capaces de mejorar de forma diferencial factores a corto y largo plazo y prevenir el desarrollo de patologías de creciente prevalencia – tales como la diabetes, el riesgo cardiovascular y la obesidad – a través del estudio del impacto sobre la microbiota intestinal.

La empresa centra su actividad en el desarrollo y comercialización de productos con actividad probiótica (microorganismos vivos) y postbióticos (metabolitos obtenidos de microorganismos inactivados por calor) seguros y eficaces para la regulación de la glucosa en sangre para diferentes perfiles de personas con diabetes (prediabetes, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional).

Contribuir a la detección de la diabetes desde la farmacia

*Las farmacias Sanifarma desarrollan desde hace años una campaña anual para dar a conocer la diabetes y contribuir a su detección precoz. Un año más, del 14 de noviembre, coincidiendo con el **Día de la Diabetes**, hasta el 28 de noviembre, las farmacias del grupo informarán sobre la diabetes tipo 2, poniendo el foco en esta ocasión en la importancia de la prevención mediante hábitos de vida saludable.*



La diabetes es conocida popularmente como “la enemiga silenciosa” ya que avanza sin mostrar ningún síntoma en muchos de los casos. De hecho, se estima que uno de cada dos diabéticos/as tipo 2 desconoce que lo es.

Entre las principales causas de la diabetes tipo 2 figuran los antecedentes familiares, el sobrepeso o la obesidad y el sedentarismo. Las dos últimas son modificables, por lo que es muy importante concienciar a la población sobre la importancia de seguir una dieta rica en frutas y verduras, vigilar el peso y realizar ejercicio físico de forma regular. Este es precisamente el mensaje principal que se quiere difundir en esta edición de la campaña, que tendrá lugar del 14 al 28 de noviembre.

Durante esas dos semanas, podrás informarte en tu farmacia Sanifarma más cercana sobre la diabetes y realizarte una determinación de glucosa a un coste promocional.

El análisis del nivel de glucosa en sangre es una prueba muy sencilla. Consiste en una punción en el dedo para extraer una gota de sangre en ayunas. Si el resultado del nivel de glucosa es elevado se recomendará al paciente que acuda a su médico, que será el encargado de diagnosticar la enfermedad.

La diabetes se confirma si el resultado es superior a 126 mg/dl en ayunas, aunque se considera un nivel anormal toda cifra entre 110 y 125 mg/dl.

PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

Existe una fase previa al diagnóstico de la diabetes 2 que ha sido denominada **prediabetes**, en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal. Es precisamente en ese momento en el que se hace vital intervenir para revertir la progresión de la enfermedad. De hecho, la adopción de hábitos saludables en esta fase puede reducir el riesgo de diabetes a la mitad.

La Organización Mundial de la Salud considera que existe prediabetes cuando el nivel de azúcar en sangre en ayunas se sitúa entre 100 y 125 mg/dl.

Entre los consejos para revertir esta situación de prediabetes destacan:

✓ Alimentación

Seguir una alimentación con un bajo contenido en azúcares refinados y grasas saturadas, y rica en frutas, vegetales, frutos secos, granos integrales y aceite de oliva. Evitar las carnes rojas y los alimentos ultraprocesados.

✓ No fumar

El tabaco es un factor de riesgo para la resistencia a la insulina, la prediabetes y la diabetes tipo 2.

✓ Ejercicio

Realizar al menos 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico (30 minutos caminando de forma vigorosa al menos cinco días por semana).

✓ Vigilar el peso

Es importante recuperar un Índice de Masa Corporal (IMC) normal. Si existe sobrepeso, se recomienda reducir el peso corporal en al menos un 5 - 7 %.

✓ Controles de salud

Control regular de los niveles de colesterol y de la presión arterial. Esto es especialmente importante en personas mayores de 45 años y con sobrepeso.

INFÓRMATE EN TU FARMACIA

Recuerda que tu farmacéutico/a puede ayudarte, asesorándote sobre hábitos saludables y ayudándote a controlar de forma periódica los principales indicadores de salud relacionados con la enfermedad (determinación de glucosa en sangre, control de peso, etc.).



En la web www.sanifarma.com puedes localizar tu farmacia Sanifarma más cercana.

Consejos para prevenir la diabetes



Dieta rica en frutas y verduras

Sigue una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Son alimentos con mucha fibra, que retrasan la absorción de los azúcares y reducen los niveles de glucosa en sangre.



Evita los carbohidratos de absorción rápida

Evita los conocidos como "carbohidratos malos": pan blanco y productos de pastelería, pasta de harina blanca, jugos de frutas y alimentos procesados con azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa.



Vigila tu peso

Para las personas con sobrepeso y obesidad, bajar de peso reduce el riesgo de diabetes. Según los estudios en estos casos reducir un 7 % el peso corporal supone una reducción del riesgo de diabetes en un 60 %.



Haz deporte con regularidad

El ejercicio físico regular te ayudará no sólo a bajar de peso, sino también a bajar el nivel de glucosa en sangre. Intenta hacer al menos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico moderado a intenso, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o correr.



Controles periódicos

Es aconsejable vigilar los niveles de glucosa en sangre mediante determinaciones periódicas. Sobre todo si los niveles se mantienen por encima de 109 mg/dl.



Vitamina D y Salud

*Más del 40 % de la población presenta déficit de vitamina D en España.
Cifra que se duplica hasta llegar al 80 % en las personas mayores de 65 años.
Los datos son llamativos y preocupantes, sobre todo teniendo en cuenta que esta
vitamina es clave en el mantenimiento de una estructura ósea saludable.*

La vitamina D contribuye a la absorción del calcio y el fósforo, esenciales para la salud y fortaleza de los huesos. Su déficit se ha asociado a una pérdida de densidad ósea que aumenta el riesgo de osteoporosis y de fracturas.

En el caso de los niños, la falta de esta vitamina puede provocar raquitismo, afectando al crecimiento y desarrollo de sus músculos y huesos.

El déficit de vitamina D se ha relacionado también con un mayor riesgo de algunos tipos de cáncer, de diabetes, de ciertas enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y enfermedades autoinmunes.

NIVELES RECOMENDADOS

Desde la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** señalan que el nivel recomendado de vitamina D en sangre debería estar entre 30 y 70 ng/ml. Por debajo de 20 ng/ml hablaríamos de insuficiencia y por debajo de 10 ng/ml de deficiencia.

La SEEN recuerda que sólo entre el 10 y el 20 % de la vitamina D se obtiene a través de la alimentación, mientras que el resto se hace a través de la exposición solar.

Lo que resulta chocante es que en un país como España, en el que existe un número abundante de horas de sol, los niveles sean tan bajos. Los expertos recuerdan que hay que tener en cuenta que la capacidad de cada organismo para obtener la vitamina D a través del sol es distinta en función de la edad, el fototipo de la piel, la estación del año y la localización geográfica. Con la edad, es necesario un mayor tiempo de exposición y en algunos casos esta resulta insuficiente y es necesario recurrir a la suplementación.

En lo que respecta a los suplementos, las autoridades sanitarias recuerdan que estos no son necesarios en todos los casos y que es importante tener un asesoramiento profesional a la hora de administrarlos de forma adecuada.

Dada la creciente demanda de información sobre este tema, en Sanifarma estamos preparando una **campaña divulgativa sobre vitamina D** de la que os iremos informando próximamente.

SUPLEMENTOS DE VITAMINA D

La vitamina D, además de a través de la exposición solar, puede obtenerse a través de la alimentación (especialmente en pescados como el salmón, la caballa y las sardinas, o de alimentos enriquecidos, como leche, cereales, etc.).

En algunas personas está recomendada la suplementación. En estos casos, hay que tener en cuenta que los suplementos de vitamina D de origen natural permiten una mejor asimilación, potenciando sus propiedades. Este es el caso de **ERGY D**, de Nutergia, laboratorio con más de 30 años de experiencia en el campo de la micronutrición que controla toda la cadena de producción garantizando la calidad y seguridad de sus suplementos.

ERGY D Plus aporta colecalciferol o vitamina D3 de origen natural. La proteína de transporte de la vitamina D o DBP tiene más afinidad con esta forma de origen animal, que proviene de la lanolina o cera de lana, que con el ergocalciferol, forma vegetal o vitamina D2.

Así la vitamina D3 permite mantener más tiempo la concentración circulante de dicha vitamina. Su soporte es el aceite Bio de girasol, de primera presión en frío, enriquecido con vitamina E de origen vegetal para preservarla.

Con solo una gota de ERGY D Plus se obtienen 20 µg de vitamina D3 (400 % de los IR o Ingestas de Referencia).

Nutergia



Nutergia es uno de los primeros laboratorios de micronutrición en Francia, fundado en 1989 por Claude Lagarde, doctor en farmacia y biólogo. Está especializado en la investigación y el desarrollo de complementos nutricionales y es promotor del concepto de NCA (Nutrición Celular Activa®), es decir al correcto funcionamiento de las células a partir de la nutrición.

ERGY D ERGY D *plus*

Escoge tu
vitamina D
de origen
natural



La relación entre la boca y los ojos

La estrecha relación que existe entre los ojos y la boca es poco conocida en general. Los problemas que ocurren en el área bucal pueden tener como consecuencia desequilibrios en el sistema visual y viceversa.

La boca y los ojos están conectados de forma compleja a través de diferentes relaciones:

Relación anatómica (estructura)

Los sistemas anatómicos se organizan a través de una red de relaciones estructurales y funcionales entre sus elementos.

El **hueso maxilar superior** de la boca forma parte importante de la base de la órbita ocular (ver imagen) y tiene una interfaz con todos los huesos que la forman.

La **órbita** desempeña el papel de anclaje fijo, a partir del cual se ejerce la fuerza de los músculos del ojo y un anclaje móvil que acompaña los movimientos de la mirada. Cualquier alteración del maxilar (generalmente provocada por disfunciones bucales) afecta a la simetría de las órbitas y en cadena al equilibrio oculo-motor de la musculatura del ojo que lo mantiene en el plano horizontal de referencia.

La **oclusión dental** se refiere a la forma en que ajustan los dientes superiores e inferiores, que condiciona la estructura facial (huesos de la cara incluido maxilar). Las alteraciones oclusales (mordidas), musculares o articulares de la boca pueden desestabilizar el sistema oculomotor. Existe correlación entre mal-oclusión con trastornos oculares (miopía, hipermetropía, astigmatismo y defectos de la motilidad ocular).

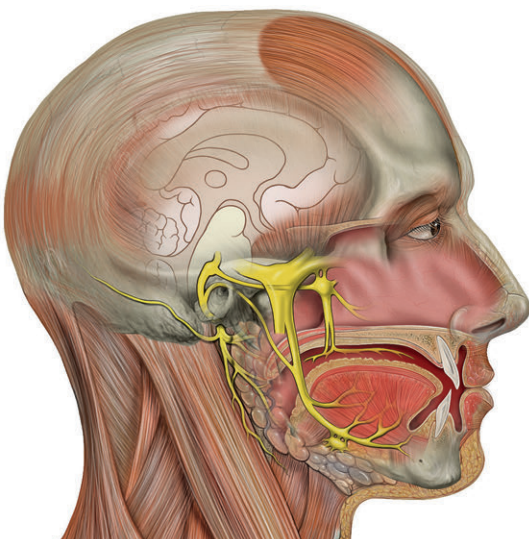
Relación de vías neurológicas o nerviosas

Boca y ojos están conectados, no solamente por las estructuras mecánicas (músculos y huesos) sino también porque ambos sistemas están innervados por el nervio trigémino (nervio mixto: sensitivo y motor).

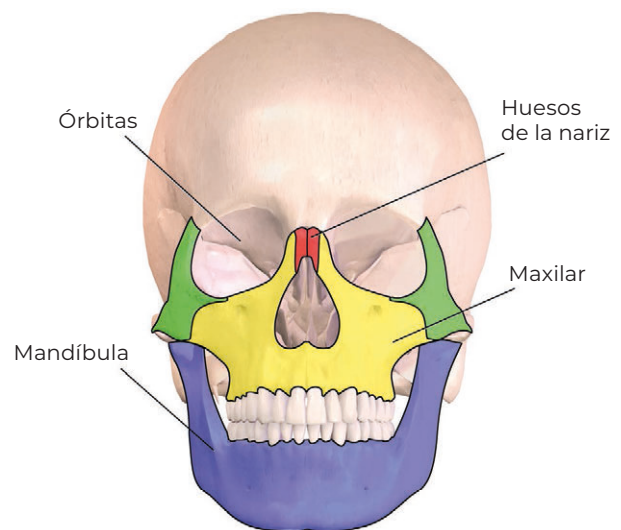
Se llama trigémino porque tiene 3 ramas, a la boca la inervan a nivel sensorial y motor sus ramas maxilar y mandibular, y al ojo (cornea, párpados y oculo-motores) la rama oftálmica (V1). Constituye la parte fundamental de la vía trigeminal sensitiva (compuesta por nervios trigémino, facial, glosofaríngeo y vago) que envía información exteroceptiva y propioceptiva de la región cefálica al cortex cerebral. Es conocida su fuente de dolor en la zona del ojo en la migraña.

Existe una estrecha relación entre el trigémino y el sistema oculo-motor que se encarga de la movilidad de los músculos de los ojos. Las fibras que emergen de los propioceptores oculares dejan los nervios oculomotores a la salida de la órbita donde hacen una parada en el ganglio trigeminal o de Gasser antes de llegar al núcleo mesencefálico y espinal del nervio trigémino. Gran parte de las interferencias entre el ojo y la boca se producen a través de la información propioceptiva de los músculos oculo-motores y las estructuras orales que se transmiten por el nervio trigémino.

Nervio trigémino



Huesos de la cara



Cualquier efecto negativo trigeminal (traumática, vascular, visceral, pircing...) tiene implicaciones directas en boca y visión, tanto desde lo sensorial (ojo vago) como lo muscular (estrabismo). Un simple cansancio visual por continuo uso del móvil, ordenador, tablets, o consolas implican una irritación trigeminal que afectará a boca. Y al contrario, interferencias bucales (caries, infecciones bucales, faltas de dientes, muelas de juicio...) son un factor que representa una situación permanente de desequilibrio del trigémino generador de posibles afecciones visuales.

El test de convergencia ocular con una alteración unilateral siempre debemos mirar la boca de ese mismo lado buscando irritaciones de cualquier tipo. El test de convergencia ocular es inseparable del trigémino y sus influencias desde los dientes.

Relación postural

En posturología, el ojo tiene una doble función: exteroceptiva y propioceptiva. La función exteroceptiva se refiere a la información que proviene del entorno externo.

La función propioceptiva se refiere al flujo sensorial continuo, consciente o inconsciente que proporciona el cuerpo sobre la posición de sus articulaciones, movimiento y fuerza que vincula con las vías oculo-cefalicas que se reflejan en los músculos de cabeza, incluidos los de la boca y cuello.

La boca es la gran perturbadora del sistema postural afectando al 60 % de los casos. La información de la articulación temporomandibular (ATM), los músculos masticadores, ligamentos periodontales o los dientes, es decir, vía trigeminal, llega a centros nerviosos en el tronco cerebral ligados al control postural. Así, alteraciones procedentes de la boca, es decir, información trigeminal que también tiene conexiones con los núcleos oculomotores a través del fascículo longitudinal medial, pueden afectar en la coordinación de los movimientos oculares.

Una alteración de la posición de la mandíbula puede provocar una variación de la posición de la cabeza lo que lleva a una compensación en la posición primaria de mirada donde los músculos oculares intervienen para mantener los ojos rectos.

En resumen, boca y ojos están inter-relacionados, problemas en uno de ellos puede afectar en cadena a los otros. Hay que evaluarlos en conjunto porque se perjudican, o benefician. Una buena comunicación entre optometrista y odontólogo va ayudar a resolver los síntomas derivados de una mala adaptación del sistema trigeminal mediante tratamiento sensorial.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net



Siente
el *cuidado*
completo
de tu boca
con los
3 pasos de
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA



Ayudas técnicas

Las **Farmacias Sanifarma** ofrecen asesoramiento sobre las distintas ayudas técnicas dirigidas a mejorar la movilidad y la accesibilidad en casa. Algo esencial para personas con problemas de movilidad, de carácter temporal o definitivo, y, sobre todo, para las personas mayores y sus cuidadores/as.

Desde andadores, sillas de ruedas, gruas, ayudas para el baño como asideros, camas articuladas, sistemas salva-escaleras, etc.

Se trata de mejorar la calidad de vida de estas personas, potenciando su autonomía en casa. Y, con ella, su autoestima.

Acuerdos de colaboración

Recientemente hemos suscrito un acuerdo de colaboración con **Imcalift**, una empresa especializada en soluciones de accesibilidad. Sistemas de elevación diseñados para salvar barreras arquitectónicas y garantizar la accesibilidad en el hogar.

Fruto de esta colaboración, las personas titulares de la tarjeta Sanifarma podrán obtener un **5 % de descuento** al adquirir cualquiera de sus sistemas para mejorar la movilidad en casa.

Este acuerdo se suma a otros ya vigentes, como el que mantenemos con **Armisen Care Solutions S.L.**, empresa especializada en el diseño y la fabricación de camas articuladas y otras ayudas a la movilidad,

Mediante este tipo de acuerdos, los profesionales de las Farmacias Sanifarma se forman en cuestiones relacionadas con la movilidad segura y las ayudas técnicas en el hogar.

Desde el punto de vista del cliente, los acuerdos se traducen en descuentos y promociones. En el caso de Armisen, los titulares de la tarjeta Sanifarma acumulan puntos que luego podrán canjear por descuentos en parafarmacia en su farmacia. En el de Imcalift, se obtiene un descuento directo en la compra de cualquiera de los productos de su catálogo.



Sanifarma

Pide más información en tu farmacia Sanifarma

EMPRESA COLABORADORA DE



IMCALIFT
ELEVACION

Mejora tu calidad de vida. Consúltanos sin compromiso.
Sillas salvaescaleras, elevadores, ascensores, plataformas...

- Asesoramiento personalizado
- Hasta 3 años de garantía
- Instalación profesional
- Visita sin compromiso

**PRESUPUESTO
VISITA Y ESTUDIO
SIN COMPROMISO**

**Soluciones
de accesibilidad**

Caída capilar otoñal



*El acortamiento de las horas de luz que acompaña al otoño hace que en muchos casos se acentúe la caída capilar. El proceso se conoce como **efluvio telogénico** y consiste en el aceleramiento del paso de los cabellos que están en su fase de crecimiento (Anagen) a su fase de muerte (Telogen).*

La caída capilar asociada al otoño es de tipo difuso y se suma al hecho de que tras el verano, el pelo está más castigado por el cloro, el salitre y el sol. La suma de estos factores agresores tiene como resultado un pelo quebradizo, puntas abiertas, encrespamiento...

Para repararlo, se recomienda, además de un corte para sanear el pelo, obtener un diagnóstico personalizado con las necesidades de cada cabello.

ASESORAMIENTO CAPILAR

Las farmacias del Grupo Sanifarma contamos con un servicio de asesoramiento capilar personalizado, en el que realizamos un estudio completo del cabello.

En primer lugar, una de nuestras especialistas capilares realiza una exploración visual del pelo y cuero cabelludo, y analiza un cabello, desde el bulbo a la raíz y las puntas a través de un microvisor. Este diagnóstico capilar permite determinar un tratamiento personalizado, tras el cual se realizará un seguimiento durante el tiempo que dure el tratamiento, viendo su evolución y ajustándolo caso de que fuese necesario.

Además de alopecias de diferente origen, se aborda el tratamiento de otros trastornos como las dermatitis, la caspa, la grasa, etc. Así como los tratamientos dirigidos a tener un cabello sano, fuerte, denso y brillante.

Además, en Sanifarma trabajamos permanentemente en la búsqueda de las firmas y los productos más innovadores para el cuidado del cabello, atendiendo tanto a las necesidades de nuestros clientes como a las tendencias en estética capilar.

PREVENIR LA CAÍDA

La mejor forma de prevenir la caída capilar es mantener un cabello sano y fuerte durante todo el año.

Para lograrlo, se recomienda llevar una alimentación sana y equilibrada y practicar ejercicio con regularidad.

En el cuidado del cabello la constancia es esencial para lograr buenos resultados. En el caso de problemas específicos como la alopecia, se recomienda combinar ampollas y complementos orales durante al menos tres o cuatro meses para obtener resultados.



cantabria labs

IRALTONE

INNOVACIÓN

FORMATOS BEBIBLES

Fórmula_
Nº 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 IQVIA, España Junio 2024.

Innovación en *cuidado capilar*

El cuidado del cabello ya no se limita a lo que aplicamos de forma tópica. La nueva generación de productos apuesta por la innovación, con fórmulas bebibles que integran ciencia, tecnología y eficacia en un solo gesto diario.

La principal ventaja de las nuevas fórmulas bebibles es que presentan una alta concentración de activos, lo cual las posiciona como una solución avanzada para el **cuidado capilar integral**, al tiempo que se introducen en una rutina más completa y consciente.

Cantabria Labs, laboratorio líder en prescripción dermatológica, se ha sumado a esta tendencia, incorporando dos nuevas referencias bebibles en su línea capilar: Iraltone Hair Efflu Booster e Iraltone Hair Resilience Booster. Aunque abordan necesidades diferentes, ambas comparten un objetivo común: un enfoque completo en el cuidado capilar.

Iraltone Hair Efflu Booster está formulado para combatir la **caída capilar temporal y difusa** provocada por factores como el estrés físico o emocional, déficits nutricionales o cambios hormonales. Su innovadora combinación de activos a altas concentraciones que actúan prolongando la fase de crecimiento del cabello (fase anágena) y acortando la fase de caída (fase telógena), reequilibrando el ciclo capilar. Además, fortalece la estructura capilar estimulando la síntesis de colágeno y queratina, y ejerce una acción antioxidante gracias a ingredientes como la vitamina C, la vitamina E y la cúrcuma.

Iraltone Hair Resilience Booster, por su parte, se centra en un concepto innovador, la **resiliencia capilar**. La resiliencia capilar es la capacidad del cabello y el cuero cabelludo para resistir, recuperarse y adaptarse frente a agresiones externas e internas como lo es el **envejecimiento capilar**, que se caracteriza por una pérdida de densidad capilar, debilitamiento y falta de elasticidad de la fibra y un tacto áspero, entre otros signos.

Su fórmula de alto rendimiento incorpora la Tecnología Metfor-hair®, una nueva tecnología, patentada y exclusiva de Cantabria Labs, formada por ingredientes como *galega officinalis*, espino amarillo y resveratrol. Además, incorpora otros activos que estimulan la síntesis de colágeno y queratina con el objetivo de devolver fuerza y un aspecto visiblemente rejuvenecido al cabello.

Con estas dos soluciones, Cantabria Labs nos ofrece una alternativa innovadora que facilita la toma diaria, ya que solo hay que tomar un vial al día, durante el desayuno. Además, tienen un sabor agradable a piña colada que favorece su incorporación en la rutina. El cuidado integral capilar ya es una realidad más fácil que nunca.

FÓRMULAS BEBIBLES

Éstas son algunas de las principales ventajas de las fórmulas bebibles en cuidado capilar:



Alta concentración de activos. Aumenta su eficacia, posicionándolas como un tratamiento avanzado.



Introducen una rutina más completa y consciente de cuidado capilar integral.



Son fáciles de tomar, dado que sólo hay que beber un vial en el desayuno. Además, como tienen un sabor a piña colada son fáciles de incorporar en el día a día.

CUIDADOS *de otoño*

Tras el verano, toca reparar la piel y el cabello de la exposición al sol, al mar y al cloro de las piscinas. Antioxidantes, despigmentantes y nuevas fórmulas para fortalecer el cabello y devolverle su densidad y su brillo, junto con otras propuestas más específicas para las pieles adolescentes con tendencia acnéica, como Acnelit.



Youth Pearl Essence de IOMA

Serum global antiedad de textura ligera con una alta concentración de Vitamina B3, un rescate para la piel tras el verano.

Recupera la luminosidad de tu piel, iguala el tono y mejora el micro relieve. Está especialmente recomendado para pieles fotoenvejecidas, con poros dilatados y falta de luminosidad.

Enriquecida con niacinamida y albatina, las manchas pigmentarias son menos visibles. Gracias al pentavitin y al alpaflor edelweiss, la piel está hidratada y reforzada.

Aplicar día y noche en cara y cuello antes del tratamiento habitual.



Antioxidante de Goah

Fortalece la piel desde dentro, ayudándole a eliminar toxinas y a mejorar la microcirculación. Mantiene la piel en condiciones normales, reduciendo la aparición de las rojeces y las manchas y previniendo su aparición. Protege las células frente al daño oxidativo y disminuye el cansancio y la fatiga.

Complemento alimenticio a base de extractos vegetales, magnesio y vitaminas.

Tomar dos cápsulas juntas al día antes de dormir.



Acnelit de Goah

Reduce brotes acnéicos, regula la grasa y mejora las marcas de la piel. Además de tratar el acné facial y corporal, mejora también la dermatitis atópica y seborreica.

Complemento alimenticio a base de *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus plantarum*, ácido hialurónico, vitaminas y minerales.

Tomar 2 cápsulas al día durante o después de comer (desayuno y comida o cena) al menos durante 2-3 meses para obtener resultados.



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.



Iraltone Hair Resilience Booster de Cantabria Labs

Fórmula bebible que combate el envejecimiento del cabello fortaleciendo su resistencia, reforzando su estructura y protegiéndolo de los factores externos para un cabello más fuerte, denso y saludable. Aporta hidratación, densidad, suavidad y elasticidad al cabello. 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.



Bioscalin Activador Capilar iSFRP-1

Con iSFRP-1, molécula anticaída de última generación que permite frenar la caída del cabello de forma innovadora. Se libera en el interior del folículo piloso de forma dirigida y prolongada.

Su exclusivo dosificador multidosis permite una sola aplicación por semana durante 6 semanas, haciendo que el tratamiento anticaída sea más sencillo y fácil de seguir. Se puede aplicar sobre el cabello seco o húmedo y no requiere aclarado.



Bioscalin TricoAGE 50+ comprimidos

Complemento alimenticio que combina ingredientes para ayudar al cabello de las mujeres a partir de los 50 años. Diseñado para nutrir el cabello frágil y con tendencia a adelgazar en pre y menopausia.

Formulado para contribuir al aporte de nutrientes esenciales que participan en el mantenimiento del cabello. Contribuye al correcto metabolismo del folículo para lograr un cabello visiblemente más fuerte, con cuerpo y brillante.

Con la tecnología "Fast and Slow Release" combina la liberación modular de los ingredientes activos de una forma única e innovadora, gracias a un comprimido de 3 capas. Dos capas exteriores de liberación inmediata y una capa central de liberación prolongada.

Tomar 1 comprimido al día de Bioscalin Tricoage 50+, preferentemente con el desayuno o la comida principal.

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.

Marisol Martín de la Nava

📍 Pamplona

Marisol asumió las riendas de **Farmacia Panacea** (anteriormente Farmacia Chocarro) en abril de 2025. Una farmacia con mucha historia en Pamplona, ya que se abrió en los años 50 y ha sido la referencia de varias generaciones en el barrio del Ensanche de la capital navarra. Dos meses después de adquirir la titularidad, el pasado mes de junio, la farmacia se unió a Sanifarma.

“A Sanifarma la conocí -recuerda- porque desde que empecé a estudiar Farmacia me llamaban la atención los carteles en algunas farmacias que las diferenciaban dentro de un grupo”. “En estos primeros meses dentro de la agrupación -añade- he ido conociendo a parte del equipo y de las farmacias asociadas y veo que hay muy buen ambiente y todos/as se prestan a ayudarte en lo que pueden. Esto creo que es lo más importante dentro de Sanifarma: la cooperación entre todas las personas que conformamos el grupo”.

En lo que se refiere al día a día de la farmacia, Marisol nos cuenta que el perfil de sus clientes es variado. “Tengo pacientes mayores, que han trabajado toda su vida y me hablan desde la voz de la experiencia, con los que podría pasarme horas hablando si el resto del trabajo me lo permitiese. Y, por otro lado, tengo población de mediana edad o cercanos a la jubilación que vienen a la farmacia porque es su farmacia de siempre y me cuentan cómo ellos mismos venían siendo pequeños o cuando recién habían comprado su vivienda. Y por último, tengo una población joven gracias a las dos residencias que tengo enfrente, que normalmente vienen a por cosas puntuales, aunque en épocas de exámenes o de más estrés vienen buscando el consejo de una profesional que les entienda y asesore”.

Como uno de sus valores diferenciales destaca el consejo farmacéutico. “Mis pacientes -apunta- son el pilar fundamental para que esto funcione. Por ello creo que la única forma de diferenciarme es mediante el consejo, la cercanía y en definitiva ganándome su confianza”.





Cristina Petrescu

📍 Pamplona

Cristina Petrescu asumió el traspaso de su farmacia en el barrio pamplonés de Iturrama hace apenas dos años. La botica contaba con más de 20 años de recorrido, siendo una de las primeras que abrieron en la zona.

“El 75 % de la clientela de la farmacia -nos explica- la conforman personas mayores, de entre 65-85 años, muchos de ellos pacientes polimedicados; el otro 25 % son estudiantes de la Universidad de Navarra, en su mayoría provenientes de fuera, que son los que más demandan parafarmacia e innovación”.

La titular de **Farmacia Crisfarma** recuerda que pasó a formar parte de Sanifarma hace unos seis meses. “En un entorno tan repleto de farmacias, que ha generado tanta competitividad entre un gremio tan bonito como el nuestro, -destaca- formar parte de un grupo dota de humanidad y cercanía, de apoyo e integración”.

A su juicio, lo más importante de pertenecer a un grupo de farmacias como Sanifarma es “poder compartir opiniones, dudas de índole sanitaria, y nutrirnos los unos de los otros mediante un compañerismo genuino”.

“La visibilidad, la fuerza y el alcance del grupo hace que esta iniciativa nos dé acceso, en lo que respecta a los laboratorios, a formaciones, servicios diferenciales con profesionales expertos... Además -añade- de ahorrarnos tiempo”.

“Cada vez que nos juntamos -concluye Cristina Petrescu- yo me siento en familia; siento que somos como un gran puzzle donde uno tiene la pieza que al otro le falta, y nos unimos, sobre todo ahora que falta hace con el desabastecimiento de muchos medicamentos básicos. En definitiva creo que entre todos podemos proveer mejor individualmente a nuestros pacientes sin tener que derivar a otras farmacias, y dicho sea de paso, con mejores precios”.

“**La visibilidad, la fuerza y el alcance del grupo hace que esta iniciativa nos dé acceso, en lo que respecta a los laboratorios, a formaciones, servicios diferenciales con profesionales expertos...**”



Jacobo Luján

📍 Pamplona

Jacobo Luján abrió su farmacia el pasado mes de abril, mes en el que también ingresó en Sanifarma. “Conocí a Sanifarma -recuerda- a través de un contacto, y desde el primer momento me transmitieron ser un gran equipo. Lo que más me llamó la atención fue la mejora en condiciones de compra respecto a otras agrupaciones y, sobre todo, su esfuerzo por crear unión entre los/as farmacéuticos/as del grupo”.

A su juicio, “la principal ventaja de Sanifarma es formar parte de un equipo que trabaja para que nos sintamos respaldados, con mejoras reales en la gestión y las compras, y con la posibilidad de compartir experiencias y aprendizajes con otros compañeros”. “Todo ello -añade- nos permite centrarnos en lo esencial: dar el mejor servicio a nuestros pacientes”.

En lo que respecta a sus pacientes/clientes, Jacobo destaca el trato diario, cercano y con confianza. “El barrio es humilde, muy acogedor y cálido -destaca- la farmacia es un punto de encuentro donde vecinos y vecinas se sienten escuchados y acompañados”.



La principal ventaja de Sanifarma es formar parte de un equipo que trabaja para que nos sintamos respaldados, lo que nos permite centrarnos en lo esencial: dar el mejor servicio a nuestros pacientes.

Reconocimiento

La Comisión Académica del Título de Experto en Farmacia Práctica Asistencial de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea ha otorgado la Mención de Excelencia, y con ella la Beca Bidafarma al trabajo de Fin de Título a nuestro compañero Urtzi Urionabarrenetxea, de Urdiain Botika.

El aumento de la esperanza de vida como consecuencia del desarrollo económico y social, ha generado un notable incremento en la demanda de servicios sanitarios públicos. Esto ha impulsado una revolución en la Farmacia Comunitaria, reorientando el foco de la profesión desde el medicamento hacia una atención eminentemente asistencial basada en las necesidades directas del paciente.

El objetivo del título de **Experto Universitario en Farmacia Práctica Asistencial** es, precisamente, capacitar y dotar al farmacéutico de habilidades necesarias para enfrentar a los nuevos retos de una sociedad moderna, y posicionarlo como una pieza clave en la asistencia sanitaria, promoviendo un uso racional del medicamento con el fin de obtener un beneficio social, tanto clínico como económico.

Hablamos con nuestro compañero **Urtzi Urionabarrenetxea**, de Urdiain Botika, sobre el contenido del trabajo premiado y el significado que tiene para él este reconocimiento.

Revista Sanifarma.- ¿En qué consistió el trabajo?

¿Sobre qué tema?

Urtzi Urionabarrenetxea- El trabajo que presenté fue el "Diseño de un Servicio Profesional para la Adecuación en el Uso de las Benzodiacepinas a través de la Información, Educación y Deprescripción desde la Farmacia Comunitaria". En otras palabras, sería el diseño de un servicio que tiene como objetivo adecuar el uso de

las "pastillas de dormir y tranquilizantes" en la sociedad, y apoyar y asistir al paciente que así lo desee, en la retirada de dichos medicamentos a través de la educación sanitaria y la actuación farmacéutica, en colaboración con su médica/o y enfermera/o.

Revista Sanifarma.- ¿Qué es lo que te llevó a escoger este tema?

Urtzi Urionabarrenetxea- A la hora de elegir el tema a tratar en mi trabajo de investigación, lo tuve muy claro. El uso de las benzodiacepinas es alarmante a día de hoy, ya que prácticamente se ha visto triplicado en los últimos 20 años. Estos medicamentos están indicados para un tratamiento de corta duración de entre 4-12 semanas, sin embargo, la realidad es que en muchos pacientes se cronifica.

Hay un gran desconocimiento y falta de información en la población sobre los efectos adversos (problemas de memoria, concentración y coordinación, caídas y fracturas, adicción, entre otros) y riesgos que puede causar un tratamiento prolongado de benzodiacepinas.

Revista Sanifarma.- ¿Qué significa para ti este reconocimiento?

Urtzi Urionabarrenetxea- Ha sido el broche a un año muy intenso y de mucho trabajo, pero muy gratificante y alineado con mi apuesta por la innovación, la investigación y el aprendizaje constante para poder atender a las necesidades que observo en la población. Y sin lugar a dudas, me da fuerza e inspiración para llevar a cabo más proyectos.



Participantes del acto de defensa de fin de título de Experto en Farmacia Práctica Asistencial de la UPV/EHU, entre los que figura Urtzi Urionabarrenetxea (segundo a la izquierda).

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, 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, 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		
PAMPLONA		
de Fuentes Pérez, Natalia	948 164 062	
Martín de Zalba, 7		
Farmacia Anciones	948 064 062	
Doctor Fleming, 9		

Farmacia Arrosadía Pablo Antoñana, 22	639 18 55 49	
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 Heras Pico de Ori, 8	948 234 079	
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		
López de Murillas Suescun, Belén 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	

GUIPUZCOA

ANDOAIN		
Zatarain Gordoia, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA		
Farmacia Cabezudo San Francisco 54	943 275 448	
Farmacia Aiete Munto Dr. Marañón, 34	943 219 412	
TOLOSA		
Olarreaga Aramburu, Marta Martin Jose Iraola, 10	943 672 438	
ZARAUTZ		
Noemí Gallo - Zaloa Gallo Zigordia, 17	943 134 019	

LA RIOJA

ARNEDO		
Rincón Farmacéuticos S.C. Pº Constitución, 58	941 380 879	
CALAHORRA		
Farmacia Minerva Eguizabal C/ José Mª Garrido, 10	941 139 479	
LOGROÑO		
Paternain-Martínez Avda. Jorge Vigón, 53	941 233 655	
QUEL		
Hernández Rivero, Rodolfo Avda Santa Cruz 2 bis	941 392 034	



Elige estar bien, **elige Cinfa**

EL INVIERNO ES MUCHO MÁS INVIERNO CUANDO TIENES **GRIPE O RESFRIADO**

Pharmagrip Forte combate el dolor,
fiebre, congestión y secreción nasal.

