

Sanifarma

OCTUBRE 2026



9900001603228

farmacias a tu servicio

43



Caída capilar

**Menopausia
y salud**

Consejos y cuidados
para esta etapa

4

**Inflamación
crónica**

Entrevista a la Dra.
Ingrid Baquero

6

**Manchas
solares**

Tipos, rutinas
y cuidados

10

**Campaña sobre
Diabetes**

Del 14 al 28
de noviembre

17

cantabria labs
IRALTONE

HAIR & SCALP HEALTH

**CADA CAÍDA CAPILAR
MERECE UNA SOLUCIÓN
ESPECÍFICA**



CAÍDA ESTACIONAL
Hair Efflu Booster



CAÍDA CRÓNICA
Aga 5α Supreme



CUIDADO CAPILAR QUE SE VE, RESULTADOS QUE SE SIENTEN

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

 cantabria labs

ÍNDICE

- MENOPAUSIA** 4
Cuidados y consejos para esta etapa
- INFLAMACIÓN CRÓNICA** 6
Entrevista a la Dra. Ingrid Baquero
- SORTEO ESPECIAL** 8
25 Aniversario de Sanifarma
- MANCHAS SOLARES** 10
Tipos y tratamientos
- RONQUIDO Y APNEA** 12
Colaboración de Capdental
- CAÍDA CAPILAR** 14
Servicio de Asesoramiento
- CAMPAÑA DIABETES** 17
Del 14 al 28 de noviembre
- CUIDADO CAPILAR** 18
Recomendaciones para la caída
- SUMANDO** 20
Nuevas farmacias en Sanifarma

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 **caída capilar**. Una problemática que se ve agravada en otoño con el cambio de estación. Como sabéis, en las Farmacias Sanifarma contamos con un **Servicio de Asesoramiento Capilar Personalizado** en el que analizamos el cabello y el cuero cabelludo y proponemos las opciones más adecuadas en cada caso. Bien sea para tratar una problemática concreta, como puede ser la caída, o simplemente para devolver al pelo su brillo y densidad.

Otra de las cuestiones que tratamos en este número está relacionada con la **inflamación** y sus repercusiones para la salud. Hemos hablado sobre este tema con Ingrid Baquero, Inmunóloga Clínica y Reproductiva Medicina Funcional e integrativa, que nos ha explicado las causas y las consecuencias de la inflamación, y nos ha trasladado algunos consejos para prevenirla.

Las **manchas solares** y su tratamiento completan este número de la revista, en el que también os avanzamos la próxima campaña que desarrollaremos en las Farmacias Sanifarma en el mes de noviembre sobre la diabetes. Del 14 al 28, os informaremos sobre la **diabetes** y os ofreceremos la posibilidad, como venimos haciendo cada año, de realizaros una prueba de determinación de glucosa a un coste promocional.

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

¡Esperamos que los contenidos os resulten interesantes!



Sanifarma

Menopausia

*El 18 de octubre se celebra el **Día Mundial de la Menopausia** para dar visibilidad a esta etapa de la vida de la mujer.*

La menopausia, más allá de alterar la calidad de vida de la mujer por los sofocos, el insomnio y el decaimiento, entre otros síntomas, supone un punto de inflexión en el **riesgo cardiovascular femenino**, que sube hasta igualarse con el de los hombres.

Al disminuir los niveles de estrógenos, se reduce el efecto protector que estas hormonas ejercen sobre el sistema cardiovascular. Como resultado, aumenta el colesterol LDL, disminuye el colesterol HDL y se incrementa la rigidez arterial, con una mayor prevalencia de hipertensión arterial y con modificaciones en la distribución de la grasa corporal, que tiende a aumentarse en la zona del abdomen. El descenso de estrógenos durante la perimenopausia y la menopausia se relaciona también con cambios en la salud ósea, muscular y metabólica.

Se considera que una mujer ha llegado a la menopausia cuando se cumplen doce meses desde su última menstruación. El periodo anterior se considera perimenopausia y puede durar de dos a ocho años (el promedio es de cuatro).

Estos son los **principales síntomas de la menopausia**:

- Periodos menstruales irregulares
- Sofocos y sudoraciones nocturnas
- Sequedad vaginal y disminución de la libido
- Insomnio
- Cambios en el estado de ánimo
- Neblina o confusión mental
- Aumento de peso

POLÉMICO ESTUDIO

La menopausia ha vuelto recientemente a la actualidad tras la reciente polémica suscitada por un estudio de la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición** (AESAN) sobre la alimentación adecuada en esta etapa, que se reveló había sido realizado con datos obtenidos en hombres. Finalmente, AESAN ha anunciado recientemente la retirada de este trabajo y ha encargado a su comité científico la elaboración de un nuevo informe sobre los riesgos nutricionales en las mujeres durante la menopausia.

Este nuevo informe incluirá también un estudio sobre la falta de datos nutricionales de mujeres durante la menopausia, perimenopausia y posmenopausia y ha puesto de manifiesto *“la necesidad de desarrollar nuevas investigaciones y una mayor recogida de datos en población exclusivamente femenina”*.

Durante años, la investigación biomédica y farmacológica ha utilizado a los hombres como referencia en todos los ámbitos porque las mujeres generaban mayor desviación debido a los cambios de su estado hormonal.

METABOLISMO Y NUTRICIÓN

Una de las consecuencias de los cambios hormonales que se producen en la menopausia es la disminución del llamado metabolismo basal, es decir el gasto energético necesario para mantener las funciones vitales.

Esta reducción es la que provoca el incremento de peso asociado a esta etapa (entre 2 y 5 kilos de media), que, además, hace que aumente la acumulación de grasa, sobre todo en la zona abdominal. Esta suele estar acompañada de una disminución de la masa muscular y una reducción de la densidad mineral ósea.

Todos estos cambios hacen que los especialistas en Nutrición recomienden ajustar los hábitos de alimentación a las nuevas necesidades, apostando por la dieta mediterránea, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, y dando protagonismo a frutas, verduras, frutos secos, legumbres, cereales y aceite de oliva.

En esta etapa también se aconseja aumentar el consumo de proteína (1-1,2 g/kg de peso y preferiblemente de origen vegetal) y de fibra. También es importante controlar el consumo de grasas saturadas (que no deberían superar el 10 %) y reemplazar las grasas saturadas por grasas poliinsaturadas, como el omega 3, presente en pescados, mariscos y alimentos de origen vegetal. Asimismo se recomienda limitar el consumo de azúcares añadidos y de los alimentos ultraprocesados, y evitar las bebidas alcohólicas y azucaradas.

CAMPAÑA INFORMATIVA

Dada la trascendencia de los cambios que se producen en esta etapa y su repercusión en la salud de la mujer, las Farmacias Sanifarma estamos preparando una **campaña informativa sobre la menopausia**, que desarrollaremos previsiblemente el próximo mes de marzo (Mes de la Mujer). Os iremos informando en nuestra web www.sanifarma.com y en **redes sociales**.

CONSEJOS

Adapta tu estilo de vida



Cuida tu alimentación

Una alimentación saludable te ayudará a mantener el peso a raya y, lo más importante, a cuidar tu salud. Prioriza los alimentos frescos, las frutas, las verduras y las grasas saludables, y evita el consumo azúcares y alimentos ultraprocesados.



Adiós alcohol y tabaco

Evitar el alcohol y el tabaco es aún si cabe más importante en esta etapa en la que el riesgo cardiovascular de las mujeres se iguala con el de los hombres por la reducción de los estrógenos.



Ejercicio regular

La práctica regular de ejercicio físico, adaptado al nivel y características de cada mujer, es una ayuda importante para minimizar el impacto de algunos síntomas como el aumento de peso, el decaimiento, etc. Además, los ejercicios de fuerza contribuyen a prevenir la osteoporosis.



Cuida el sueño

Procura mantener las rutinas de descanso y los horarios. Para combatir el insomnio puedes recurrir también a algún suplemento natural.



Relájate

Gestionar el estrés de forma adecuada es especialmente importante en esta etapa. Busca un tiempo para ti, priorízate!

Inflamación crónica

Cómo afecta a la salud



DRA. INGRID BAQUERO

MD PhD Inmunóloga Clínica,
Reproductiva y Funcional

La Dra. Ingrid Baquero nos explica la diferencia entre la inflamación aguda y la inflamación crónica de bajo grado, sus consecuencias para la salud y cómo prevenirla.

Revista Sanifarma.- ¿En qué consiste la inflamación y cómo afecta a nuestra salud nivel general?

Dra. Ingrid Baquero- Es un proceso fisiológico normal y necesario, es la manera en la que el sistema inmune responde frente a una agresión (una lesión o una infección). La inflamación es un mecanismo homeostático de defensa biológica altamente conservado. Su objetivo primordial es neutralizar injurias celulares (biológicas, químicas o mecánicas) e iniciar la cascada de reparación tisular. Implica la activación de una serie de moléculas y células del sistema inmune, que trabajan para proteger al organismo y promover la reparación de los tejidos afectados.

Cuando este proceso se vuelve persistente o inapropiado, puede convertirse en un problema. A nivel sistémico, cuando la inflamación deja de ser un evento local y autolimitado, altera los ejes inmunometabólicos. Esto induce una serie de cambios como la reprogramación del leucocito, disfunción endotelial y un incremento en la resistencia tisular a hormonas tales como, la insulina. Su cronificación no destructiva debilita la resiliencia del huésped, convirtiéndose en el sustrato fisiopatológico común de la mayoría de las enfermedades no transmisibles.

Revista Sanifarma.- ¿Cuál es la diferencia patológica entre la inflamación aguda y la inflamación crónica de bajo grado?

Dra. Ingrid Baquero- La diferencia fundamental radica en su cinética, su celularidad y su finalidad homeostática.

La **inflamación aguda** es una respuesta exudativa, local y autolimitada frente a injurias discretas como infecciones patógenas o traumas tisulares. Su inicio es inmediato (minutos u horas) y está gobernada por un infiltrado masivo de células del sistema inmune como neutrófilos y polimorfonucleares. Clínicamente es muy evidente porque cursa con signos cardinales clásicos (calor, rubor, tumor, dolor). Su objetivo final es la eliminación del agente agresor y la posterior resolución mediante una cicatriz o la restauración total del tejido.

Por el contrario, la **inflamación crónica de bajo grado** es una respuesta maladaptativa y persistente en el tiempo (meses o años). No está provocada por una infección externa, sino por inductores metabólicos de estrés endógeno (DAMPs). A nivel molecular, el infiltrado celular es predominantemente mononuclear, caracterizado por macrófagos polarizados hacia el fenotipo proinflamatorio M1, linfocitos T y células B asociadas a la edad. Su principal peligro clínico es que es subclínica y sistémica; no genera dolor ni signos macroscópicos manifiestos, permaneciendo "invisible" en los análisis de rutina estándar mientras degrada silenciosamente la arquitectura tisular y los receptores hormonales.

En los últimos años, este concepto de inflamación crónica de bajo grado ha emergido como uno de los factores clave en el desarrollo de una serie de enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, cáncer y Alzheimer, entre otras).

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los desencadenantes?

Dra. Ingrid Baquero- A pesar de que la inflamación de bajo grado es de etiología multifactorial, podríamos asociarla a tres gatillos principales, modulables:

- **Lipotoxicidad y expansión adipocitaria:** El tejido adiposo hipertrófico entra en hipoxia celular. Esto desencadena la activación del inflammasoma NLRP3 y la vía del factor de transcripción NF- κ B, liberando de forma continua citocinas proinflamatorias como TNF- α , IL-6 e IL-1 β .
- **Disbiosis e hiperpermeabilidad intestinal:** La alteración de la microbiota degrada la barrera epitelial. Esto permite la translocación de patrones moleculares asociados a patógenos (PAMPs) como los lipopolisacáridos (LPS) a la circulación portal, activando receptores tipo Toll, especialmente los TLR4 a nivel hepático y endotelial.

- **Estrés oxidativo y disfunción mitocondrial:** El exceso crónico de sustratos energéticos (hiperglucemia y ácidos grasos saturados) satura la cadena de transporte de electrones, elevando las especies reactivas de oxígeno (ROS) y perpetuando el daño tisular.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son sus consecuencias para la salud y cómo podemos prevenirla?

Dra. Ingrid Baquero- La inflamación crónica de bajo grado tiene efectos devastadores a largo plazo, afectando a diversos sistemas del cuerpo humano.

Entre las patologías asociadas con este tipo de inflamación figuran enfermedades cardiovasculares como la **aterosclerosis** (aumenta la permeabilidad de los vasos sanguíneos, facilitando la acumulación de colesterol y la formación de placas). También reduce la capacidad de las células del cuerpo para responder a la insulina, elevando los niveles de glucosa en sangre e induciendo a desarrollar **diabetes tipo 2**.

Otras enfermedades asociadas a la inflamación crónica son **Alzheimer** y otras **enfermedades neurodegenerativas**, dado que las citoquinas inflamatorias pueden alterar la función neuronal y contribuir al deterioro cognitivo. Asimismo, las citoquinas inflamatorias pueden promover la proliferación celular descontrolada, así como la angiogénesis (formación de nuevos vasos sanguíneos), lo que facilita el crecimiento de **tumores**, y también la **obesidad**.

La detección temprana y el manejo adecuado de esta inflamación a través de cambios en el estilo de vida y tratamientos médicos y funcionales personalizados pueden ayudar a prevenir el desarrollo de estas enfermedades y mejorar la salud en general. Estas son algunas estrategias de prevención primaria:

- Restricción calórica con búsqueda de normopeso.
- Prescripción de ejercicio físico.
- Higiene del ritmo circadiano y del sueño.
- Manejo del estrés.

Revista Sanifarma.- ¿En qué consiste la dieta inflamatoria? ¿Es necesaria también la suplementación?

Dra. Ingrid Baquero- La dieta antiinflamatoria, más que un protocolo restrictivo homogéneo, es un patrón dietético inmunomodulador, con una alta densidad de ácidos grasos monoin-saturados (como el aceite de oliva virgen extra), ácidos grasos poli insaturados (AGPI) omega-3, polifenoles antioxidantes, y fibra fermentable (fructooligosacáridos) que optimiza la síntesis de ácidos grasos de cadena corta (SCFA) por la microbiota.

En lo que respecta a la suplementación, desde una perspectiva médica y farmacéutica basada en la evidencia, no debe ser universal, sino estratificada y dirigida bajo criterio clínico.

Entre los suplementos a considerar figuran: ácidos grasos, omega-3 (EPA/DHA), vitamina D3, compuestos polifenólicos como cúrcuma y resveratrol, probióticos y simbióticos.



ERGYMIO *Calm*

PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO MUSCULAR

**Sinergia exclusiva de minerales,
vitaminas B y melisa**





Del 1 al 31
de octubre

25
años

25 Aniversario

Sorteo Especial

*A lo largo del mes de octubre en Sanifarma celebramos nuestro **25 aniversario** con una promoción muy especial. Con las compras de parafarmacia en tu farmacia Sanifarma te entregarán boletos (uno por cada 20 euros) con premios directos y con la posibilidad, en el caso de los no premiados, de participar en un Sorteo de una Escapada para dos personas a un destino europeo a elegir entre Londres, Roma o Budapest.*

Hasta el 31 de octubre, tus compras de parafarmacia en las Farmacias Sanifarma tienen premio. Por cada 20 € te entregarán un boleto con el que podrás obtener un premio directo o, en el caso de que no estés premiado, participar en el Sorteo de una Escapada para dos personas a una de las ciudades europeas seleccionadas (Londres, Roma o Budapest).

Estos son los premios directos de la promoción:

- **Vales descuento** de 5 € para compras de Parafarmacia superiores a 15 €.

- **Regalos Parafarmacia** (a elegir entre el surtido disponible, valor mínimo 5 €).
- **Labiales, mochilas y bidones Sanifarma.**

Los boletos no premiados podrán depositarse en una urna en la farmacia anotando el nombre, apellido y número de teléfono de la persona participante.

El 9 de noviembre se realizará el Sorteo de una **Escapada para dos personas a una ciudad europea** a elegir (Londres, Roma o Budapest).

El premio, patrocinado por **Cinfa**, consiste en un viaje para dos personas con vuelo desde Bilbao y alojamiento en régimen de desayuno.

Una vez sorteado el premio, la persona agraciada acordará con la agencia de viajes el destino elegido y las fechas disponibles en función del presupuesto (viaje valorado en 1.000 €).

Podéis consultar toda la información sobre el Sorteo y las bases y condiciones de la promoción en la web, a través del código QR que incluimos a pie de página.

25 cumpleaños

El Sorteo es nuestra forma de celebrar este aniversario tan especial con todas las personas que acudís cada día a una farmacia Sanifarma.

Han pasado 25 años desde que Sanifarma empezó a andar en 2001. Eran años complicados para las farmacias navarras, que tuvieron que afrontar una reforma del modelo de atención farmacéutica, y unir fuerzas.

Inicialmente, Sanifarma estuvo integrada por ocho farmacias, a las que se fueron sumando más después. Se quería potenciar el papel del/la farmacéutico/a como profesional sanitario, y pronto se comprobó también que, como grupo, podíamos obtener mejores condiciones de compras y servicios.

En la actualidad 70 farmacias forman parte del grupo Sanifarma, repartidas en tres comunidades autónomas: Navarra, País Vasco y La Rioja.

Prueba suerte

Abre tu boleto y podrás ganar...



Vales descuento

Descuentos de 5 € para tus compras de parafarmacia (importe mínimo del ticket de 15 €).



Regalos parafarmacia

Un surtido disponible de regalos directos de parafarmacia por cortesía de los laboratorios que forman parte de la promoción en cada una de las farmacias Sanifarma.



Regalos Sanifarma

Bidones y mochilas con nuestra imagen de marca, prácticos y útiles para el día a día.



Participaciones sorteo

Los boletos no premiados incluyen un espacio para escribir tu nombre y teléfono. Deposítalos en la urna que encontrarás en tu farmacia Sanifarma y participa en el Sorteo de una escapada para dos personas a un destino europeo de tu elección.



¡Participa!

Consulta aquí las bases del **SORTEO** y las farmacias que participan en la promoción.

www.sanifarma.com/bases-sorteo/





Manchas

Las manchas solares protagonizan muchas consultas en la farmacia cuando llega el otoño. La exposición al sol en vacaciones provoca un aumento de la melanina en la piel, haciendo que en muchos casos aparezcan manchas u oscureciendo las ya existentes.

Este tipo de manchas provocadas por la hiperpigmentación se localizan habitualmente en las zonas más expuestas al sol, como son el rostro, el escote o las manos.

Además de la exposición solar, existen otros factores que favorecen la aparición de manchas:

- **Medicamentos** con efecto fotosensibilizante, como antiinflamatorios, antihistamínicos, anticonceptivos orales y algunos fármacos que se utilizan para tratar el acné.
- **Cambios hormonales.** Los estrógenos y la progesterona pueden aumentar el nivel de melanina, por lo que se dan más casos en el embarazo o en mujeres en tratamiento hormonal.
- **La edad.** Con el paso del tiempo, el número de melanocitos (responsables de la producción de melanina) disminuye y en los que permanecen su distribución puede hacerse más focalizada, generando acumulación de melanina o manchas marrones.
- La exposición a la **luz azul** de los dispositivos digitales y la contaminación ambiental.

TIPOS DE MANCHAS

Entre las manchas solares más frecuentes destacan:

- Los **lentigos solares**, unas manchas pequeñas y delimitadas que suelen aparecer en las zonas más expuestas al sol. Son más frecuentes a partir de los 50 años, cuando la piel va perdiendo su capacidad de regeneración y recuperación.
- El **melasma**, se trata de una mancha más difusa y aparece sobre todo en mujeres en edad fértil. Suele aparecer en el labio superior y en las mejillas, y puede agravarse por tratamientos hormonales y en etapas como el embarazo.

RUTINAS Y CUIDADOS

Para prevenir las manchas, sigue estos consejos:

- Utiliza a diario un protector solar de amplio espectro, con FPS 50 o más.
- Incorpora antioxidantes tópicos a tu rutina de cuidado de la piel, el más común es la vitamina C

También se aconseja incorporar a las rutinas el uso de retinoides para estimular el colágeno y acelerar la renovación celular.

Tras el verano, también se recomienda retomar las exfoliaciones, utilizando ácidos suaves para retirar las células muertas de la capa superior de la piel.



SERUM BRIGHT PEARL IOMA 7

Un serum hidratante y aclarante que mejora la calidad de la piel y le aporta más brillo y luminosidad, uniformando el tono y reduciendo la apariencia de las manchas pigmentarias.

Gracias a su tecnología de perlas encapsuladas y a su exclusivo frasco, presenta una acción multidirigida altamente eficaz. Sus perlas encapsulan vitamina C, un principio activo sensible con propiedades antimanchas.

Al estar enriquecido con nicotinamida y Albatin, las manchas oscuras resultan menos visibles y el tono se ilumina y uniformiza. Contiene Pantothenol y Alpaflor Edelweiss para hidratar y fortalecer la piel. Desaparecen las molestias y la piel recupera su suavidad.

Este serum está indicado para pieles foto envejecidas, con marcas, falta de luminosidad y poros dilatados.



GOAH ANTIOXIDANTE

Complemento alimenticio de acción antioxidante a base de extractos vegetales, magnesio y vitaminas. Contribuye a mejorar el aspecto de tu piel, favoreciendo el descanso reparador y frenando la oxidación celular. La biotina, niacina, vitamina B2 y vitamina A contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales.

La vitamina B2 contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. El magnesio, la niacina y la vitamina B2 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.



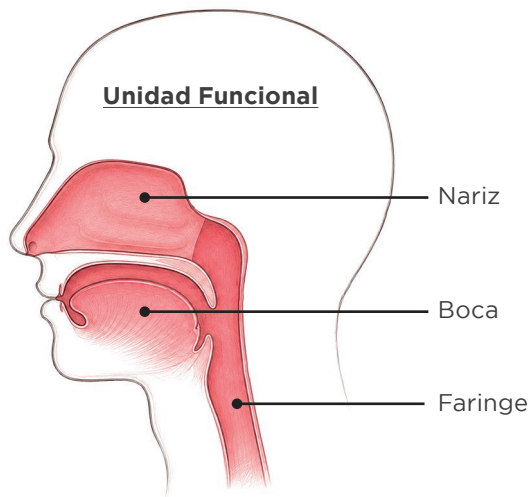
BE+ SÉRUM DESPIGMENTANTE ENERGIFIQUE

Sérum formulado con ácido glicólico, glicopolímero y niosomas con polifenoles, entre otros. Intenso poder hidratante, reduce el tamaño y la intensidad de las manchas existentes, y ayuda a prevenir la aparición de nuevas.

Actúa facilitando la regeneración y renovación celular constantes. Apto para todo tipo de pieles.

Aplicar en rostro, cuello y escote mañana y noche sobre la piel limpia y tonificada, antes de la crema.

Origen bucal del ronquido y la apnea obstructiva



La boca, la nariz y la faringe son tres estructuras anatómicas de un sistema que trabaja como una unidad funcional: hay que incluir todas las estructuras para explicar la fisiología. El ronquido y la apnea de sueño son consecuencias del desequilibrio en este sistema.

Manifestaciones de problemas obstructivos (bloqueo, atasco, tapado o taponado) en las vías respiratorias superiores por la anatomía de la boca, nariz y garganta.

El **ronquido** se entiende como una respiración ruidosa durante el sueño, aunque que se oiga la respiración es el inicio de roncar. El aire encuentra un espacio mucho más estrecho al pasar por la garganta o la nariz, que produce vibraciones del velo del paladar, causa física directa del sonido del ronquido.

En la **apnea obstructiva del sueño (AOS)** la respiración se detiene repetidas veces durante la noche cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean las vías respiratorias. Es una urgencia que genera una reacción central con contracción muscular, causando micro-despertares continuos, que impiden el sueño profundo. El oxígeno deja de llegar a los pulmones provocando la desoxigenación cerebral y sanguínea con el aumento del anhídrido carbónico. El ronquido fuerte es el síntoma más común de la apnea obstructiva del sueño.

Podemos estar ante una epidemia moderna, ya que ronca uno de cada dos hombres, una de cada cuatro mujeres y uno de cada diez niños. Millones de personas no saben por qué están cansadas, cuando en realidad se han pasado la noche roncando o con despertares sin saberlo, sin poder entrar bien en fase profunda del sueño.

Según la Sociedad Española de Neurología, **el 48 % de los adultos no tiene un sueño de calidad**. El sueño es una necesidad biológica fundamental que permite al cuerpo reparar tejidos, limpiar toxinas del cerebro y regular el sistema inmunológico. Las consecuencias de un sueño pobre pueden llegar a ser desde leves (cansancio diurno, estrés, irritabilidad, cambios de humor

o problemas de concentración) a graves, ya que, la falta de oxígeno repetida obliga al cuerpo a hacer un sobre-esfuerzo que a largo plazo puede derivar en fatiga crónica, dolor de cabeza y somnolencia, hipertensión, diabetes, ictus, arritmias u otros problemas cardio-vasculares, incluso a alteraciones de personalidad y del comportamiento.

¿Y qué pinta la boca? El **desorden funcional/estructural de la boca** forma parte primaria de la obstrucción del sistema. En el pasado encontramos mandíbulas anchas, maxilares amplios con espacio de sobra para tener dientes alineados. Los niños crecían con lactancias maternas prolongadas, masticando alimentos fibrosos, crudos y duros (raíces, carne...). Los huesos de la cara son mecano-sensibles, responden a fuerzas mecánicas, y ese estrés mecánico positivo constante estimula el crecimiento y avance de los huesos maxilares y el paladar, lo que se traduce (en la zona posterior) en unas vías respiratorias altas, amplias y libres.

Hoy esto ha cambiado, todos los chavales tienen los dientes torcidos y llevan tratamientos de ortodoncia causado por paladares estrechos, mandíbulas retrasadas en las que los dientes no están rectos porque no caben. Desde la Revolución Industrial la lactancia se sustituyó por el biberón, la alimentación infantil paso a ser de purés, potitos, papillas y en general llevamos una dieta blanda (todo cocinadito, blandito, procesado, cortado con cuchillo y tenedor). El simple acto de comer blando implica un pobre estímulo de desarrollo de la cara, lo que **cambia la física y la anatomía de los maxilares, la nariz y la garganta**. Y como consecuencia se crea el problema de

espacio maxilar para los dientes pero también el estrechamiento de la vía aérea y la faringe. Un maxilar más estrecho, produce un paladar más alto y angosto, una campanilla (úvula) muy larga, baja y posterior, un tabique desviado, una mandíbula más retrasada donde la lengua con menos sitio del que necesita, tiende a caer hacia atrás. Esto lleva a un **colapso de la garganta** que reduce físicamente el espacio libre disponible para que pase el aire, instalando primero una respiración por la boca, que progresa al ronquido y en los casos más avanzados y obstructivos la apnea del sueño.

Respirar por la boca no es un hábito; es una compensación de la falta de desarrollo maxilar desde los primeros años de la vida. Lleva a diferentes tipos de obstrucción estructural de la vía aérea con caras más estrechas o alargadas, altera la posición lingual llevando a paladar o maxilar estrecho, mordida profunda, vías aéreas disminuidas, tabique desviado, etc.

La **respiración nasal** desarrolla el tercio medio de la cara, los senos para-nasales, la vía aérea superior con la nariz. Además, calienta, desinfecta, humedece el aire y produce óxido nítrico, que favorece directamente el intercambio de gases en los alvéolos para una mayor oxigenación del cuerpo, incluido el cerebro. Al respirar por la boca se pierden estos beneficios debido a que el aire entra directo, frío, seco y contaminado irritando e inflamando de forma crónica los tejidos de la garganta, lo que se manifiesta sobre todo en niños, con congestión nasal, alergias, resfriados, sinusitis, amígdalas inflamadas, vegetaciones, etc., dificultando más la entrada de aire y, a su vez, empeorando drásticamente los ronquidos y la apnea.

A todo ello le tenemos que sumar factores asociados a nuestro **estilo de vida**. El aumento de la esperanza de vida hace que con la edad los músculos pierdan tono, cayendo y cerrando más el tracto respiratorio. También estamos más gordos que en ningún otro momento de la historia, y el exceso de grasa acumulada alrededor del cuello y la garganta reduce físicamente el espacio por el que pasa el aire. Bebemos más alcohol y abusamos de tranquilizantes, lo que relaja todavía más la musculatura de la garganta cerrando más la vía aérea. Fumamos, y el humo inflama e irrita las mucosas de estas pobres vías respiratorias, con mayor presencia también de alergias.

Y ¿por qué pasa por la noche? Durante el día los músculos de la garganta y de la lengua permanecen activos y tensos, manteniendo la vía aérea abierta. Al dormir, todos los músculos del cuerpo pierden tono, se relajan por completo, están más flácidos, el velo del paladar cae, colapsando la vía aérea más fácilmente. A esto le tenemos que sumar el efecto de la gravedad, al estar acostados, sobre todo boca arriba y respirando por la boca, esta fuerza hace que la mandíbula y la lengua caigan hacia atrás estrechando más físicamente el diámetro de la vía aérea. Y por último, al pasar de estar de pie a acostados, la presión sanguínea se redistribuye. Esto provoca que llegue más sangre a los vasos del interior de la nariz, inflamando los cornetes nasales de forma natural, la congestión nasal. Con todos estos factores si una persona tiene poco desarrollo estructural de los maxilares y la nariz o alergias, el espacio es tan reducido que lleva a roncar o a la apnea.

Tratamientos disponibles

El dentista especialista en medicina dental del sueño juega un papel crucial en la identificación y el tratamiento de los ronquidos, la respiración oral y la apnea del sueño ligera o moderada. Su función principal es **analizar la anatomía de la boca** para detectar factores de riesgo que bloquean el paso del aire, como un paladar blando caído, una mandíbula pequeña o retrasada (retrognatia), una lengua demasiado grande (macrogllosia) o el bruxismo (rechinar los dientes), que el cuerpo suele activar inconscientemente para intentar reabrir una vía aérea colapsada.

La respiración oral, el ronquido y la apnea del sueño se consideran continuos, si no hacemos nada en el tiempo vamos a ir evolucionando hacia un proceso más avanzado. Lo ideal es empezar cuanto antes en el niño, con **estrategias preventivas** enfocadas a un buen desarrollo oro-facial para instalar una respiración nasal y una masticación bilateral.

En una fase inicial se recomienda hacer una **rehabilitación masticatoria-respiratoria** y consejos del **estilo de vida** como perder peso, evitar tabaco, el alcohol antes de acostarse, no cenar abundantemente antes de acostarse, dormir de costado mejor que boca arriba, y utilizar una almohada para mantener el cuello ligeramente elevado para mejorar el flujo de aire.

En casos más avanzados es fundamental un enfoque multi-disciplinar. El alergólogo trata alergias. El otorrinolaringólogo debe revisar si existen obstrucciones (cornetes inflamados, pólipos, amígdalas, etc.) que requieran una intervención quirúrgica. Y en caso de sospecha de apnea se suele indicar un estudio llamado **polisomnografía**, para registrar funciones corporales y las paradas respiratorias por hora durante el sueño.

La apnea del sueño y los ronquidos se han tratado tradicionalmente con el dispositivo médico que suministra un flujo de aire para mantener la vía aérea abierta a través de una mascarilla mientras se duerme, **CPAP**. Hoy disponemos de otros métodos que están validados y son de última generación, como el **dispositivo de avance mandibular** y la **terapia Biofuncional**, que permiten un enfoque integral e interdisciplinario para diversos grados de gravedad (leves o moderadas) y diferentes etologías.

Si el cierre valvular es la causa de la posición periférica de la lengua y la anatomía es normal, la terapia biofuncional con ejercicios del velo del paladar y estilo de vida suele ser suficiente. Si la vía aérea está constreñida y el cierre valvular no es suficiente, se puede dilatar mediante la protrusión mandibular. El seguimiento adecuado del éxito del tratamiento puede apoyarse mediante el uso de métodos establecidos como la poligrafía respiratoria, la polisomnografía y otros más.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología funcional aplicada en Odontología

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net





La llegada del otoño hace que las consultas sobre caída capilar se multipliquen en la farmacia. Isabel Ilundain, especialista del servicio de Asesoramiento Dermocosmético y Capilar en las farmacias Sanifarma, nos habla sobre la caída estacional y las rutinas y cuidados recomendados para tener un pelo fuerte y sano.

Revista Sanifarma.- En otoño se multiplican las consultas sobre el cabello y el cuero cabelludo en la farmacia ¿Cuáles son las más frecuentes?

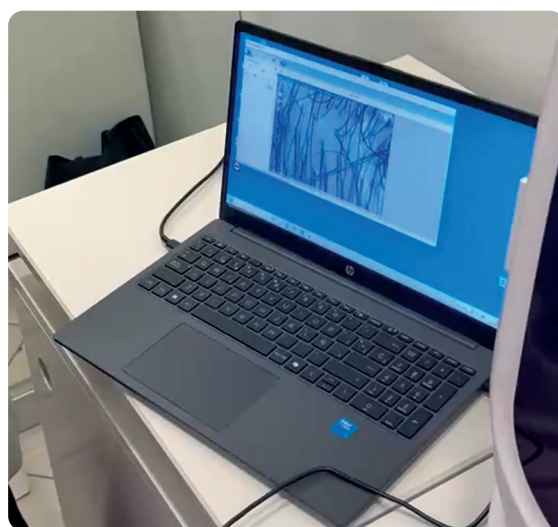
Isabel Ilundain- En esta época del año, la mayoría de las consultas que nos encontramos están relacionadas con la alopecia difusa. Se trata de una caída muy abundante y llamativa que mayoritariamente responde al cambio de estación, pero también a otros factores, como el estrés, la toma prolongada de medicación o el post parto.

En segundo lugar, por volumen de consultas, figura la alopecia androgénica, que tiene un origen genético y hormonal y es crónica, pero que en otoño se agrava al sumarse la caída estacional.

Además, en esta época del año, a todo esto se añade el daño capilar acumulado en verano, por la exposición al sol, al salitre y al cloro, que han debilitado el cabello y hacen que sea más vulnerable.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles serían las diferencias más importantes en lo que respecta al tratamiento de los distintos tipos de caída?

Isabel Ilundain- El tratamiento es diferente en cada caso. En la alopecia difusa, los complementos nutricionales recomendados contienen principalmente vitaminas y minerales, acompañados de un tratamiento tópico con ampollas o spray dirigido a reforzar el folículo.



Isabel Ilundain, especialista del servicio de Asesoramiento Capilar, realiza los análisis a Maura Urza Zubitur y Encarna Rubio Rodríguez, usuarias del servicio en Farmacia Lizarra, en Estella (Navarra). A la derecha, imagen obtenida con el microvisor.

En el tratamiento de la alopecia androgénica, además de vitaminas y minerales, se añaden inhibidores de origen natural de la 5alfa reductasa para evitar la miniaturización del folículo.

Revista Sanifarma.- Existen etapas como el embarazo o la menopausia en los que la caída capilar se acentúa. ¿Es posible anticiparse y minimizar sus efectos?

Isabel Ilundain- En el caso del post parto no se puede prevenir ya que es una caída natural pero si se puede ayudar a fortalecer el cabello cuando se produce o bien con complementos o lociones anticaída.

En el caso de la menopausia sí que nos podemos anticipar con complementos para evitar la pérdida de densidad o tratando la alopecia androgénica que aparece en muchos casos en la mujer cuando llega a la perimenopausia y la menopausia.

Y en general, 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 y ser constantes con los tratamientos de cabello y cuero cabelludo, combinando ampollas y complementos orales.



En esta época del año la mayoría de las consultas que nos encontramos están relacionadas con la alopecia difusa, un tipo de caída muy abundante y llamativa que mayoritariamente responde al cambio de estación.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los pasos a tener en cuenta en una buena rutina de cuidado capilar?

Isabel Ilundain- En primer lugar, es imprescindible elegir el champú de acuerdo a las necesidades de cada cuero cabelludo, ya que puede presentar dermatitis, sequedad descamación o exceso de grasa. Para la fibra siempre aplicaremos un acondicionador específico en función de si está seca, es cabello teñido etc.

Igualmente, una vez a la semana o cada diez días se recomienda nutrir e hidratar el cabello con una mascarilla nutritiva, aplicándola de medios a puntas durante al menos 15 minutos.

Además, si se utilizan herramientas de calor, es aconsejable aplicar un protector térmico, para prevenir el daño sobre el pelo.

Para terminar, podemos sumar a nuestra rutina capilar un suero para el cuero cabelludo para que esté lo más sano posible, y también, serums de acabado para el cabello.

Servicio personalizado

Las farmacias Sanifarma cuentan con un Servicio de Asesoramiento Capilar personalizado en el que se ofrece el diagnóstico, propuesta de tratamiento y seguimiento del estado del cabello y el cuero cabelludo.

En primer lugar, una especialista capilar 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 inicial 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.

Encarna Rubio Rodriguez, es una de las usuarias del servicio en Farmacia Lizarra (Estella). *"En la farmacia -nos explica- me informaron de la existencia del servicio y me pareció interesante; me preocupaba la caída, porque cada vez perdía más pelo y no lo recuperaba".*

Después de dos años disfrutando del servicio, Encarna se muestra muy satisfecha con los resultados. *"Noto el cabello -destaca- mucho más fuerte y poblado".*

Maura Urza Zubitur es otra de las usuarias del Servicio de Asesoramiento Capilar en Farmacia Lizarra. Al igual que Encarna estaba preocupada por la caída capilar, además de por la sensibilidad de su cuero cabelludo. *"Valoro muy positivamente mi experiencia hasta ahora -nos explica-. Además, la consejera me derivó también a consulta dermatológica y ahora hago seguimiento con los dos servicios".*

PHB

TIME TO CARE

Cuidarte
empieza
en tu boca



NUEVA GAMA ANTICARIES
+90% ingredientes NATURALES



Descubre
tu cuidado bucal



DEL 14 AL 28 DE NOVIEMBRE

CAMPAÑA *sobre* DIABETES

Del 14 al 28 de noviembre las **Farmacias Sanifarma**, desarrollarán un año más la campaña sobre diabetes para contribuir al diagnóstico precoz de esta enfermedad.

El diagnóstico precoz de la enfermedad es fundamental ya que la diabetes es conocida como la “enemiga silenciosa” porque va avanzando de forma asintomática. De hecho, se calcula que **el 50 % de los diabéticos 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.

Los especialistas apuntan a que el consumo de verdura, fruta, cereales integrales, frutos secos, café, lácteos desnatados, fibra, ácidos grasos poliinsaturados y el alcohol en cantidades moderadas reduce en casi un 70 % el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

DETERMINACIÓN DE GLUCOSA

En el transcurso de la campaña podréis informaros sobre la diabetes y realizaros 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.

Se recomienda vigilar los niveles de glucosa en sangre mediante determinaciones periódicas y siguiendo los consejos de tu médico y tu farmacéutico/a. Sobre todo si los niveles se mantienen por encima de 109 mg/dl.

CUIDADO *capilar*

En otoño toca reparar el cabello de las vacaciones y la exposición al sol, al cloro y al salitre. Hemos seleccionado algunas recomendaciones de cuidado capilar para hidratar tu pelo y devolverle su brillo y vitalidad. También para prevenir la caída, que en esta época del año se acentúa de forma especial.



Champú brillo y vitalidad de Apivita

Devuelve la vitalidad a tu pelo con este champú apto para todo tipo de cabello. Limpia suavemente tu pelo y respeta la flora natural del cuero cabelludo, despertando los sentidos gracias a los aceites esenciales orgánicos de naranja, limón y pomelo.

Contiene vitaminas, minerales y extracto de ginseng, para revelar el brillo natural del cabello, dejándolo fuerte y lleno de vitalidad. Hidrata el cabello con miel orgánica y pantenol.

Previene la rotura y las puntas abiertas, a la vez que protege de los factores externos.

Aplicar una pequeña cantidad sobre el cabello y el cuero cabelludo de forma uniforme, masajear suavemente.

A continuación, aclarar con abundante agua tibia.



Champú cabello fino de Apivita

Champú hidratante para cabello fino. Fórmula sin sulfatos y con textura gel ligera y transparente que limpia suavemente cabello y cuero cabelludo.

Con miel StB, una forma exclusiva estabilizada de miel, y ácido hialurónico de bajo peso molecular, hidrata en profundidad y suaviza el cabello y el cuero cabelludo, previniendo el encrespamiento.

Proporciona una espuma rica y cremosa que deja el cabello perfumado.

Aplicar una pequeña cantidad sobre el cabello y el cuero cabelludo de forma uniforme, masajear suavemente.

A continuación, aclarar con abundante agua tibia.



Iraltone Hair Efflu Booster

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 Forte Melatonin

Complemento alimenticio con nutrientes esenciales que contribuye a mantener el estado capilar en condiciones normales durante fases de caída estacional.

Fórmula avanzada diseñada para el cuidado integral del cabello, combinando vitaminas, oligoelementos y compuestos antioxidantes clave: vitamina B6, zinc, cobre, melatonina y Saffr'Activ® una innovadora tecnología rica en compuestos activos con propiedades antioxidantes y eliminadoras de radicales libres.

Tomar una cápsula al día antes de dormir con un vaso de agua.



Champú Exfoliante y Purificante

Exfolia y revitaliza el cuero cabelludo seco y dañado. Ayuda a reducir las descamaciones y el picor, y mejora las rojeces, proporcionando una limpieza eficaz y una sensación de frescor y confort.

Fórmula enriquecida con ingredientes activos que respeta el equilibrio natural del cuero cabelludo, restaurando su hidratación y eliminando la caspa seca de manera duradera.

Es hipoalergénico (reduce el riesgo de reacciones alérgicas) y presenta excelente tolerabilidad, minimizando la presencia de irritaciones, incluso en pieles sensibles.



Iraltone Loción Anticaída

Loción de triple acción diseñada para restaurar el crecimiento natural del cabello y frenar la caída capilar aguda.

Recomendada tanto para mujeres como para hombres con pérdida de densidad y caída capilar causada por factores hormonales, cambios estacionales, estrés, una dieta desequilibrada, falta de sueño o el envejecimiento capilar.

Aplicar una vez al día, preferiblemente por la noche en las zonas afectadas del cuero cabelludo. Dejar actuar toda la noche sin necesidad de aclarar.

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.

Patricia Frauca

📍 Zizur Mayor

Patricia Frauca es titular de **Farmacia Santa Cruz 5**, en Zizur Mayor (Navarra), desde el pasado mes de febrero, aunque la farmacia permanecía abierta desde 2016. Poco después de coger las riendas de la farmacia Patricia se incorporó a Sanifarma.

A su farmacia -según nos cuenta- acuden sobre todo personas de entre 65 y 75 años, recién jubiladas.

Como el principal valor diferencial de su farmacia Patricia destaca la cercanía con el cliente. "Siempre intento ayudar a mis clientes en cualquier aspecto de la vida, procurando que se sientan como en casa" -señala-.

Patricia descubrió Sanifarma de manos de una compañera y, entre las principales ventajas de pertenecer a la agrupación, a su juicio, figura "sentir que formo parte de una familia y que no estoy sola frente a los problemas que se presentan en la oficina de farmacia en el día a día".

"Puedo consultar cualquier cosa -añade- y contar con las experiencias de otros compañeros y compañeras con farmacias similares a la mía, e incluso con farmacias más grandes".

🌿 **Pertenecer a Sanifarma hace que me sienta parte de una familia y que no esté sola frente a los problemas que se presentan en el día a día de la farmacia.**





Irati Fernández de Larrinoa Amaia Salas

📍 Donostia

Irati Fernández de Larrinoa forma parte de la tercera generación de **Farmacia Irabe**. Fue su abuelo quien abrió la farmacia en 1953, quien pasó el testigo a su madre para, en 2021, entregárselo a Irati, que gestiona actualmente la farmacia junto con Amaia Salas (técnico).

La clientela de Farmacia Irabe se nutre de gente del barrio, que "vienen de toda la vida". "Desde la farmacia -destaca Irati- damos mucha importancia a la atención farmacéutica e intentamos siempre que cada persona que entre salga con una solución para su problema de salud".

En lo que respecta a su experiencia en Sanifarma, Irati recuerda que conoció la agrupación a través de una amiga y compañera que conoció estudiando la carrera de Farmacia en Salamanca. Farmacia Irabe se incorporó a Sanifarma hace unos meses y hasta la fecha su valoración es muy positiva.

Entre las ventajas de pertenecer a Sanifarma destaca, por una parte, "el tener mejores condiciones comerciales y poder ajustar una pedido más a tus necesidades que tener que cargarte de producto. Y, por otra parte, los intercambios que se hacen entre compañeros."

“ Desde la farmacia damos mucha importancia a la atención farmacéutica, e intentamos siempre que cada persona que entre salga con una solución para su problema de salud.

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 Beatriz Villanueva C/ De los Teobaldos, 12	948 952 443	
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 Gordoia, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA		
Farmazia Aiete Munto Dr. Marañón, 34	943 219 412	
Farmacia Cabezedo San Francisco 54	943 275 448	
Farmacia Irabe Mirakruz Kalea, 13	943 271 829	
TOLOSA		
Mendizabal Olaizola, Amaia 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	

Pharmagrip

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.

+14 A PARTIR
DE 14 AÑOS



Fiebre, congestión, secreción nasal y dolor. Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

