

Sanifarma

ABRIL 2024



Farmacias a tu servicio

33

Medicación

*Estrés y
nutrición*

Entrevista
a Salvador Talón

8

*Cuidado con los
primeros rayos*

Consejos para las
primeras exposiciones

11

*Detección de la
celiaquía*

Del 27 de mayo al 8 de
junio en tu farmacia

12

*Cosmeticorexia
temprana*

Uso indebido de
cosméticos en niñas

16

PRANARŌM

LA CIENCIA DE LOS ACEITES ESENCIALES

UNA BUENA DIGESTIÓN, ES LO NATURAL.

Cápsulas Digest protect

Con aceites esenciales.
Ecológicos. Puros. Íntegros.

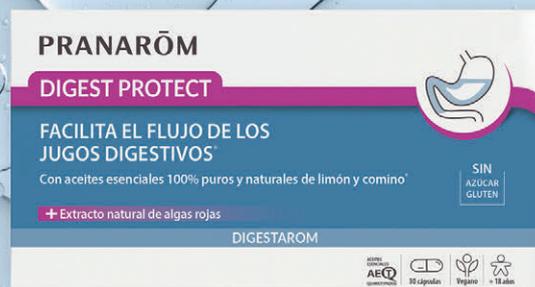
De menta piperita, limón, jengibre, comino y lemongrass.

Complementados con alginato de sodio, bicarbonato de sodio, litotamnio y extracto de malvavisco en polvo.

Contribuye al confort digestivo**.

INNOVACIÓN

DIGESTAROM, una gama que cubre todas nuestras necesidades.



ÍNDICE

- MEDICACIÓN** 4
Sistemas personalizados de dosificación
- BIOLOGÍA DEL ESTRÉS** 8
Entrevista a Salvador Talón
- PRIMEROS RAYOS** 11
Consejos frente a los daños solares
- CELIAQUÍA** 12
Campaña de prevención en la farmacia
- EVALUACIÓN NEUROLÓGICA** 14
Colaboración Capdental
- COSMETICOREXIA** 16
Consejos y precauciones



Esther Villanueva Heras
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

En este número de la revista te acercamos uno de los servicios más demandados en las farmacias Sanifarma, digido a organizar la medicación de los pacientes mediante **Sistemas Personalizados de Dosificación**. Este servicio es especialmente útil para personas mayores y pacientes polimedicados, con pautas de medicación complejas por el número de medicamentos y sus horarios de administración.

También abordamos otras cuestiones de interés, como la **Biología del estrés**. Entrevistamos a Salvador Talón, Licenciado en Farmacia, Grado en Nutrición y Dietética Humana y Doctorando en Salud, Psicología y Psiquiatría, que nos habla sobre la relación entre la nutrición y el estrés y nos explica en qué consiste la **Nutrición celular activa**.

La importancia de proteger la piel en las primeras exposiciones al sol y el fenómeno de la cosmeticorexia, como esa tendencia, sobre todo en las niñas, de utilizar cosméticos que no necesitan y que no son apropiados para su piel, son dos de los temas principales dentro del apartado de cosmética y cuidado de la piel.

También avanzamos las fechas de nuestra nueva campaña para contribuir a la **Detección Precoz de la Celiaquía**. Tendrá lugar desde el 27 de mayo, del Día Nacional del Celíaco, al 8 de junio.

Recuerda que puedes plantearnos temas de tu interés o trasladarnos tus dudas a través del correo electrónico consultas@sanifarma.com.

¡Escríbenos, queremos contar contigo!

Sanifarma
Farmacias a tu servicio

21

EDITA

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

REDACCIÓN

Beatriz Pío
Isabel Ilundain

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

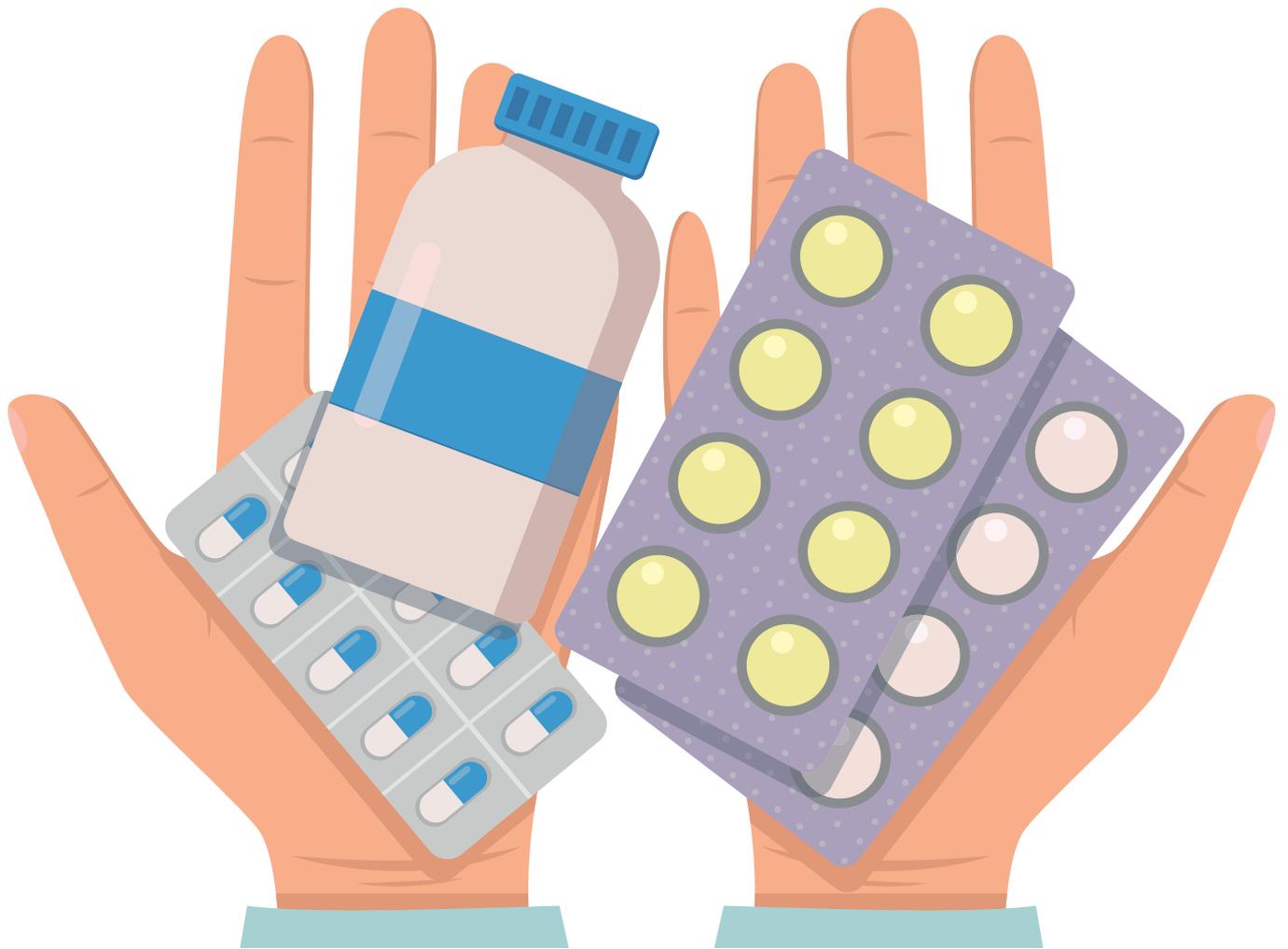
DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Sanifarma



Medicación

Sistemas
Personalizados de
Dosificación

*Alrededor del 50% de los pacientes con enfermedades crónicas no toman adecuadamente su medicación. Para mejorar y facilitar la adherencia a los tratamientos, las farmacias Sanifarma ofrecen un **servicio de organización de los medicamentos** a través del cual preparan la medicación de cada paciente mediante un sistema personalizado de dosificación.*

La falta de adherencia terapéutica es un problema de salud pública. No sólo incrementa el gasto sanitario por el mal uso de fármacos; también representa un riesgo para la salud y la calidad de vida de los pacientes.

Las cifras son preocupantes. Según los datos que maneja Cruz Roja, hasta un 50% de las personas con enfermedades crónicas no sigue correctamente su tratamiento.

Para mejorar el cumplimiento de los tratamientos, las farmacias Sanifarma ofrecen un servicio mediante el cual organizan la medicación a través de un sistema personalizado de dosificación de los medicamentos.

Los **Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD)** están dirigidos a mejorar el cumplimiento de los tratamientos y, con ello, su eficacia.

Estos sistemas organizan la medicación por días y tomas, para un tiempo determinado (frecuentemente semanal), y están especialmente recomendados en el caso de **personas mayores** que viven solas y en pacientes con **pautas de medicación complejas**.

Los organizadores de medicación o sistemas personalizados de dosificación **minimizan los errores** a la hora de tomar los medicamentos y evitan los problemas de manipulación y conservación de la medicación.

FARMACIAS SANIFARMA

Muchas de las farmacias Sanifarma ofrecen este servicio, en el que preparan la medicación del paciente, organizando los medicamentos según el día y el momento en el que deberían administrarse según la posología prescrita por el médico.

El servicio se ofrece atendiendo a una técnica validada que garantiza la calidad del producto, así como la estabilidad y la dosis correcta. Mediante un estudiado proceso de realización, el blister guarda de un modo estanco los medicamentos, protegiéndolos de la humedad y las agresiones externas. Al aislarlos, garantiza que los medicamentos conserven todas sus propiedades.

Los pacientes a los que puede ser más útil este servicio son:

- Pacientes que dependen de uno o varios cuidadores
- Pacientes con pautas de medicación complejas
- Personas mayores que viven solas
- Pacientes que olvidan las tomas (con autonomía reducida)
- Pacientes crónicos polimedicados
- Pacientes en residencias de mayores.



Los SPD están dirigidos a mejorar el cumplimiento de los tratamientos



VENALINK

El proveedor de los SPD de las farmacias Sanifarma es **Venalink**, una de las empresas más reconocidas en este ámbito en Europa. El **Dr. Hèctor R. Loscertales**, Responsable Técnico de la compañía, nos explica que “los SPD, como servicio profesional farmacéutico asistencial, constituyen un recurso de primera línea para el abordaje de la mejora de la adherencia a los tratamientos desde la farmacia comunitaria”.

Así lo demuestran los resultados de un estudio multicéntrico en el ámbito de la atención primaria y la farmacia comunitaria realizado en Cataluña, y publicado por “Torres-Novellas B et al” (2024). Según sus conclusiones, tras 12 meses en seguimiento farmacoterapéutico con SPD, **el número de pacientes adherentes tuvo un incremento estadísticamente significativo del 21%**. Otros de los beneficios de estos sistemas se recogen en “Elliot RA et al” (2014): menos medicamentos almacenados en casa, menos dosis olvidadas o tomadas de forma incorrecta; reducción del estrés del paciente/cuidador; mejor control de la enfermedad; mejor comunicación y colaboración con otros profesionales de la Salud, y facilita la revisión de la medicación, identificación de interacciones, etc.

“En un ecosistema cada vez más agresivo por captar la atención de los pacientes -explica el Dr. Hèctor R. Loscertales-, y con muchos actores esperando tras la puerta viendo claramente una oportunidad de negocio en la farmacia, pero fuera de ésta (véase Amazon en EEUU, entre otros), es clave continuar aportando valor en el entorno de los servicios profesionales. Y cuesta imaginarse un servicio profesional más farmacéutico que el SPD para seguir educando a la sociedad que nuestro papel como profesional sanitario es **clave para un uso correcto y seguro de la medicación**”.

Según destaca el Dr. Hèctor R. Loscertales, la clave del éxito de este servicio es la correcta **evaluación previa**. “Muchas veces -señala- tendemos a estigmatizar el uso de este servicio al paciente muy anciano que maneja muchos medicamentos de forma conjunta, pero no deberíamos quedarnos solo con el “envoltorio” del paciente, y profundizar un poco más”

“En general, el servicio SPD -concluye- debe enfocarse en aquellos pacientes con una **falta de adherencia no intencionada**, generalmente relacionada con el olvido. Preferiblemente, han de ser personas motivadas y dispuestas a tomar sus medicamentos y que posean una visión, cognición y destreza adecuadas para utilizar el SPD” El servicio SPD no es eficaz para tratar la falta de adherencia deliberada, la escasa motivación y los errores debidos a un deterioro cognitivo más grave”.



FARMACIAS
Sanifarma

¿Problemas para organizar tu medicación?

Tu **farmacéutico/a puede ayudarte** a tomar de forma adecuada la medicación prescrita por tu médico.

Con el **Organizador de Medicación Semanal** tendrás claro el día y la hora a la que tienes que tomar tus medicamentos.



Con el patrocinio de Venalink • www.venalink.es

En primera persona

Dos farmacias Sanifarma nos explican cómo funciona el servicio

Farmacia Rincón

📍 Arnedo (La Rioja)

Farmacia Rincón es una de las farmacias Sanifarma pioneras a la hora de implantar el Servicio Personalizado de Dosificación. “Empezamos a principios de 2005, hace casi 20 años, -nos cuenta Victoria Domínguez Rincón, farmacéutica cotitular junto con su hermano Mario- me pareció un proyecto muy importante para mejorar la adherencia al tratamiento de los pacientes y para facilitar su vida y la de sus familiares y cuidadores”. “Me acuerdo perfectamente -añade- del primer paciente que tuvimos, un hombre soltero con muchas dificultades conductuales, colaboramos con servicios sociales para conseguir que pudiera estar el mayor tiempo posible en casa en vez de tener que ir a una residencia”.

Según nos explica Victoria, el perfil del usuario de este servicio es el de una persona mayor que necesita una ayuda para gestionar la medicación, aunque a veces no sea mucha. En general, se trata de personas con mucha medicación o con cambios en ella. “En muchos casos -nos cuenta- son los familiares los que detectan fallos en la toma de medicación, pastilleros mal preparados o que se termina la medicación muy pronto y acuden a nosotros, en otros casos es el propio usuario el que es consciente de la dificultad”.



Farmacia Plaza Sabicas

📍 Pamplona

Beatriz Maciá, titular de Farmacia Plaza Sabicas, en el barrio de la Txantrea, en Pamplona, nos cuenta que cuando cogió la farmacia, en 2019, la antigua titular ya prestaba este servicio. “La mayoría de usuarios de este servicio toman 5 medicamentos o más -nos explica- y además lo hacen en varios momentos del día. También suelen tener algún cuidador o familiar que se encarga de ayudarles con la medicación”.

“Cuando un paciente está interesado en el servicio le enseñamos como es el blíster en el que pondremos la medicación y cómo funciona el servicio, firmamos la documentación relativa a la ley de protección de datos y le damos una carta para informar al médico. Una vez ya está en el servicio, hacemos los pastilleros entre lunes-miércoles. A partir del miércoles por la tarde el paciente o el cuidador ya pueden venir a recogerlos. Por norma general, preparamos dos semanas cada vez, por lo que cuando solo les quedan pastillas para una semana ya saben que el jueves-viernes tienen que venir”.



En lo que respecta a la dinámica del servicio, en Farmacia Rincón preparan la medicación para dos semanas en la mayoría de los casos. “El paciente o su familiar acude a nosotros y nosotros hacemos un estudio de la medicación que lleva, interacciones y posibles problemas relacionados con la medicación antes de proceder a preparar nada. Nos hemos encontrado con pacientes con medicaciones duplicadas o derivadas de un problema con otras medicaciones. Cuando tenemos el estudio preparado nos traen toda la medicación que tienen en casa, no pueden quedarse nada para no correr el riesgo de que se lo tomen 2 veces, se analiza la medicación, se tira lo caducado (sorprende a veces lo que la gente te trae de casa), lo estropeado y se coge la medicación necesaria para los 14 días que se preparan”.



Según destaca Beatriz Maciá, una de las ventajas del servicio es no tener que preocuparse de los desabastecimientos de medicamentos o problemas con la receta pues somos nosotras las que estamos pendientes de que nunca falte medicación y de avisar al médico de las renovaciones o de si sucede algún problema. “Además, -añade- como damos la medicación justa para dos semanas es muy sencillo saber si el paciente ha tomado o no la medicación, por lo tanto, minimizamos los olvidos y ayudamos al cuidador a estar pendiente del paciente”.



BIOLOGÍA del **estrés**

SALVADOR TALÓN

Licenciado en Farmacia,
Grado en Nutrición y Dietética Humana.
Doctorando en Salud, Psicología y
Psiquiatría

El estrés tiene una relación directa sobre nuestra salud. Tanto a nivel físico como psicológico, con graves repercusiones en todos los sistemas internos. Entrevistamos a Salvador Talón, que nos habla sobre la relación entre la nutrición y el estrés y nos explica qué es y en qué consiste la Nutrición celular activa.

Revista Sanifarma.- **¿Cómo afecta el estrés a nuestro organismo?**

Dr. Salvador Talón- El estrés nos afecta mucho más de lo que imaginamos. Afecta a nuestro organismo de múltiples maneras, con repercusión en todos los sistemas internos. Puede manifestarse de forma psicológica, psicósomática y mental, con trastornos de ansiedad, trastornos del sueño, del estado del ánimo.... De hecho, el estrés multiplica la posibilidad de tener depresiones en las personas que están más predispuestas.

También el estrés puede originar trastornos psicofisiológicos, somatizaciones de emociones negativas...

A nivel físico, el estrés puede provocar **alteraciones digestivas y gastrointestinales**, y **alteraciones del sistema inmunitario** (herpes, inmunodepresión, propensión a coger constipados, problemas en el sistema cardiovascular, endocrino e incluso puede afectar a la fertilidad).

Revista Sanifarma.- ¿Hasta qué punto son importantes los hábitos de vida a la hora de modular nuestra respuesta frente al estrés?

Dr. Salvador Talón- Desde mi punto de vista son claves y necesarios para modular el estrés que llevamos hoy en día. La **actividad física**, por ejemplo, nos ayuda a bajar los niveles de estrés. También tener unos buenos **hábitos alimenticios**, ya que través de la alimentación ingerimos sustancias como los precursores de neurotransmisores, vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos que son esenciales para fabricar serotonina, dopamina...

Otro factor muy importante es un buen descanso, así como la modulación del estrés con diferentes técnicas (psicoterapias, actividad física, yoga, etc.).

Revista Sanifarma.- ¿Cuál es la relación de la nutrición con con la salud mental, el estrés y/o la depresión?

Dr. Salvador Talón- La nutrición está estrechamente relacionada con la salud mental, el estrés y la depresión. Una de las áreas de investigación más interesantes es el **metabolismo del cerebro**, donde múltiples aminoácidos pueden actuar como precursores de neurotransmisores o directamente como neurotransmisores.

Por ejemplo, para fabricar dopamina nuestro organismo necesita tirosina, que es un aminoácido que podemos obtener de la alimentación. Y lo mismo podríamos decir de la serotonina y el triptófano.

Además de los aminoácidos, claves para que el cuerpo pueda fabricar estas sustancias que son vitales para modular nuestro estrés y nuestro estado de ánimo. Y para conseguir que esos diferentes aminoácidos presentes en la alimentación se transformen en estas sustancias que acabamos de mencionar, se necesitan **ácidos grasos**, presentes en la comida, minerales, vitaminas, magnesio, etc. Todos esos nutrientes son claves para un buen metabolismo a nivel bioquímico.

Revista Sanifarma.- ¿Qué es la Nutrición celular activa?

Dr. Salvador Talón- La nutrición celular activa es una herramienta terapéutica, una forma de trabajar en consulta que lo que nos va a permitir restaurar el equilibrio del organismo mediante dos formas.

En primer lugar, detoxificando el medio interno para, a continuación, aportar los diferentes nutrientes claves para dar una nutrición óptima a nuestras células. Por ejemplo, micronutrientes, oligoelementos, vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos poliinsaturados de buena calidad, etc.

Todo eso lo que va a hacer es recuperar el **equilibrio bionutricional** de nuestras células, provocando una mejora del estado general de nuestro organismo.

Se trata de trabajar una visión global cuyo objeto es optimizar el funcionamiento celular de todo nuestro organismo.

ERGYACTIV

*Te rescata
cuando no
puedes más*

 **Nutergia**
LABORATORIO



Complemento
L-Arginina
Ashwagandha
L-Carnosina
Canela
Ginkgo Biloba
Magnesio
Puro marino
*%R: 100%
Peso neto:
Nº de Cápsulas:
preferentes



cantabria labs

HELIOCARE 360° Sensation



MUY ALTA PROTECCIÓN SOLAR
CON ALTO CONTENIDO EN
SENSACIONES



www.cantabrialabs.es

Primeros rayos

La exposición al sol tiene muchos beneficios, tanto en la salud de nuestros huesos como en la mejora de nuestro estado de ánimo y el cuidado de pieles con psoriasis o con acné. Eso sí, siempre que se haga de forma moderada y tomando las precauciones necesarias.

Las primeras exposiciones al sol son las más peligrosas, por el riesgo de quemadura. Es muy importante hacerlas **de forma progresiva** y utilizando una **protección solar** más alta de la habitual. Para tomar el sol de forma segura, ¡ten en cuenta estos consejos!

- Realiza una **exposición progresiva**, cuanto más claro sea tu fototipo mayor será la adaptación que necesita tu piel.
- Evita la exposición en las **horas centrales del día**, en las que los rayos tienen mayor intensidad, de 12 a 16 horas.
- Utiliza la **protección solar adecuada a tu tipo de piel** y a tu fototipo, aplicándola abundantemente al menos 15 minutos antes.
- Úsala **todos los días**, incluso los nublados.
- Asegúrate de que la crema de protección solar es efectiva tanto frente a los **rayos UVB** (frecuentemente indicada como Factor de Protección Solar o FPS) como frente a los **rayos UVA** (responsables del envejecimiento prematuro de la piel).
- Extrema la precaución y no te olvides de las **zonas más sensibles**: cara, cuello, orejas, calva, escote, manos, empeines...
- Recuerda que no debes utilizar cremas abiertas del verano pasado. Ten en cuenta que en el envase figura el periodo útil del producto una vez abierto, pasado el cual la crema protectora perderá su estabilidad y, con ella, su eficacia.
- Si eres propenso a presentar erupción polimorfa lumínica o "alergia solar" te recomendamos tomar **antioxidantes orales** desde el inicio de la primavera, hasta finalizar el verano.
- Ante cualquier cambio en la forma, color o tamaño de manchas o lunares, **consulta con un especialista**.

HELIOCARE 360° SENSATION

El nuevo **Heliocare 360° Sensation** de Cantabria Labs fusiona la ciencia y el aval científico tras Heliocare, marca líder en prescripción dermatológica en Europa, con una experiencia sensorial única durante y después de su aplicación

Con una muy alta protección solar SPF50+, Heliocare 360° Sensation no solo es una barrera contra las radiaciones UVB y UVA, sino que también **protege contra la radiación visible e infrarroja**. Este escudo completo se logra gracias a la presencia de la tecnología patentada por Cantabria Labs, Fernblock®, que proviene del extracto del helecho Polypodium leucotomos, y se une al extracto de jengibre, una mezcla antioxidante diseñada para neutralizar y reparar los efectos del daño solar.

La fórmula avanzada de Heliocare 360° Sensation no solo ofrece una defensa incomparable contra los signos de envejecimiento asociados al sol, sino que también te ofrece **una experiencia sensorial que despierta tus sentidos**. Te ayudará a introducir la protección solar a diario en tu rutina y se convertirá en un ritual sensorial que te encantará repetir.

Con una textura ligera y suave, y una fragancia cuidadosamente seleccionada te ofrece un acabado sedoso y fresco. Además, cuenta con una innovadora fórmula **libre de aceites** (Oil Free), que garantiza una absorción rápida sin dejar residuos grasos.



Celiarquía

La Enfermedad Celíaca (EC) es una patología multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles.

Sintomatología de la enfermedad celíaca

Infancia

- Vómitos
- Diarreas fétidas
- Náuseas
- Anorexia
- Astenia
- Irritabilidad
- Pelo frágil
- Hipotrofia muscular
- Fallo de crecimiento
- Introversión
- Dependencia
- Leucopenia
- Coagulopatías, trombocitosis
- Defectos de esmalte dental
- Dislexia
- Autismo
- Hiperactividad

Adolescencia

- Anemia ferropénica
- Dolor abdominal
- Diarrea malabsortiva
- Estreñimiento
- Meteorismo
- Hepatitis
- Estomatitis aftosa
- Queilitis angular
- Dermatitis atópica
- Cefaleas
- Epilepsia
- Corta estatura
- Retraso puberal
- Menarquía tardía
- Artritis crónica juvenil
- Frecuentemente asintomática

Edad adulta

- Apatía
- Irritabilidad
- Depresión
- Astenia
- Inapetencia
- Pérdida de peso
- Dermatitis herpetiforme
- Anemia ferropénica
- Osteoporosis/ roturas óseas
- Artritis/artalgias
- Colon irritable/estreñimiento
- Abortos/infertilidad
- Menopausia precoz
- Epilepsia/ataxia
- Neuropatías periféricas
- Cáncer digestivo
- Hipertransaminemia

El hecho de que la celiaquía sea una **enfermedad multisistémica** implica que puede afectar a cualquier sistema del cuerpo humano, no sólo al sistema digestivo como se cree en muchos casos. Y, al ser de tipo autoinmune, el sistema inmunitario actúa frente a la ingesta del gluten dañando la mucosa del intestino y destruyendo las vellosidades intestinales encargadas de absorber los nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

La mayoría de la población desconoce los síntomas de la celiaquía y esto hace que esté infradiagnosticada. Entre los más frecuentes figuran pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, introversión, tristeza), dolores abdominales, anemia por déficit de hierro resistente a tratamiento, etc.

CAMPAÑA DEL 27 DE MAYO AL 8 DE JUNIO

Detección precoz de la celiaquía

El objetivo es sensibilizar a los pacientes celíacos y a su entorno de la importancia de realizar un control adecuado de la enfermedad celíaca.

La **detección precoz de la enfermedad es vital** para mejorar la calidad de vida de los/as afectados/as y es por esto que las farmacias Sanifarma colaboran en la **detección precoz de la celiaquía** mediante una campaña anual, que este año tendrá lugar del 27 de mayo, Día del Celíaco, al 8 de junio.

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

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



PRUEBA EN SANGRE

Para la detección de marcadores serológicos.



TEST GENÉTICO

Detecta la predisposición a desarrollar la enfermedad celíaca.

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

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

Detección precoz de la
celiaquía

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

¿y tú?



Sanifarma

Evaluación neurológica funcional en el dentista: pares nerviosos craneales

¿Qué es una evaluación neurológica? Es un examen del sistema nervioso para localizar una posible alteración. El sistema nervioso juega un papel en casi todos los aspectos de la salud y bienestar. Está compuesto por el sistema nervioso central (cerebro, la médula espinal) y el sistema nervioso periférico (nervios espinales y pares craneales).

Los nervios periféricos son los que transportan las señales sensoriales de todas las partes del cuerpo, incluyendo boca, piel, músculos, órganos (interocepción y propiocepción) y de los 5 sentidos clásicos (exterocepción) hacia el sistema nervioso central (SNC). Esta información del mundo exterior e interior del cuerpo es la base del procesamiento en el cerebro para dar una respuesta motora: musculoesquelética, vísceras, expresión facial, habla, liberación de glándulas,...

Los pares craneales son un conjunto de **12 nervios periféricos** que controlan muchos procesos de la boca, cabeza y cuerpo.

¿Para qué hacer un examen neurológico funcional en el dentista? La boca es la puerta de acceso al interior del ser humano, una de las áreas del cuerpo con más terminaciones nerviosas y que más mapa sensorial ocupa en el cerebro. Utiliza vías de conexión directas al cerebro para obtener una respuesta motora. La identificación inmediata de cualquier problema preexistente de origen periférico buco-facial puede ayudar a encontrar la causa o reducir las complicaciones como:

- La sensibilidad facial, la expresión facial o parálisis.
- Funciones del habla, respiración, deglución, masticación, o problemas dentales.
- Dolores de cabeza, facial y migrañas.
- Nivel de alerta: hiper o hipo-activo. Estrés, cambios de comportamiento o estado de ánimo.
- Cansancio o agotamiento físico.
- Cambios en el equilibrio o la coordinación.
- Dolor en el cuello o la espalda.
- Oídos: Acúfenos, vértigo, audición por compartir inervación del oído medio: trigémino facial.
- Problemas visuales debido a los vínculos que les unen a través del nervio trigémino.
- Afección del olfato, el gusto, la vista.
- Problemas en el aprendizaje, atención y concentración.
- Alteración del funcionamiento del corazón, pulmones, tracto gastrointestinal, páncreas y otros órganos en la cavidad torácica y el abdomen.

Esta evaluación involucra pruebas sensoriales, motoras y reflejas para evaluar el funcionamiento del sistema nervioso relacionado con la cavidad oral y la cabeza, fundamentalmente a través del sistema trigeminal. Este sistema es la vía nerviosa que conduce la sensibilidad exteroceptiva y propioceptiva de la región cefálica y de las vísceras hacia el cortex cerebral y lo conforman principalmente los pares craneales (PC): nervio trigémino, facial, vago, glossofaríngeo, hipogloso.

Este examen abarca muchos aspectos que incluyen la evaluación de lo siguiente:

1. Historia clínica

Comenzaría con preguntas sobre tu historial médico y dental, así como cualquier síntoma neurológico previo o el estado mental: incluye la memoria, comprensión, capacidad para resolver problemas, estado de alerta y estado de ánimo (el nivel de consciencia de la persona y la interacción con el entorno).

2. Evaluación de la sensibilidad facial

Esto implica la prueba de la sensación táctil en diferentes áreas de la cara, boca incluidas las regiones inervadas por el nervio trigémino.

3. Evaluación de la función motora

Se evaluaría desde la postura corporal, equilibrio, musculatura facial o los movimientos de la mandíbula, incluyendo la fuerza de la mordida.

4. Reflejos orales

Se observarían los reflejos de la arcada dentaria, el reflejo de la deglución, la respiración y otros reflejos orales para evaluar la integridad del sistema nervioso.

5. Funcionamiento de los nervios craneales (NC)

El examen que se hace fundamentalmente del sistema trigeminal que da la mayor inervación al área buco-facial. Estos nervios conectan al cerebro con la boca (lengua, garganta, dientes, encías,...), ojos, oídos, nariz, cara, hombros y ciertos órganos. Los NC son simétricos; por lo tanto, al realizar su valoración, el dentista debe comparar un lado con el otro.

Los nervios craneales se clasifican según su aspecto funcional:

Sensitivos: transportan desde el organismo al encéfalo información referente al tacto, dolor, temperatura, vibración, posición de las diferentes partes del organismo (propiocepción), forma de los objetos y de los sentidos: el sentido del tacto, gusto, olfato, oído y vista.

Motores: transportan impulsos desde el SNC hacia los músculos de la cara o la regulación de cierta glándulas. En la prueba se verifican tono y movimientos musculares, equilibrio y coordinación.

Parasimpáticos: regulan la parte del sistema nervioso autónomo (SNA) que controla las funciones internas del organismo automáticas, inconscientes e involuntarias: respiración, frecuencia cardíaca, digestión, lagrimeo, sudoración...

El nervio trigémino es el principal nervio del sistema trigeminal, es el director de orquesta de los PC, da inervación a los dientes, encía, carrillos, músculos principales de la apertura y el cierre de la boca, para las funciones de la masticación, la deglución, el habla y en cierto modo la respiración, inervación al ojo, oído medio y conexiones cervicales.

El nervio vago es el principal nervio parasimpático del SNA que inerva además de la laringe, la faringe también las vísceras: esófago, tráquea, bronquios, corazón, estómago, páncreas, hígado, etc. Es por ello que las anomalías en los PC de la cavidad bucal pueden causar problemas en el funcionamiento del cuerpo debido al importante tránsito de aferencias y eferencias de los captosres trigeminales y sus relaciones con los demás PC, el tronco encefálico, los centros superiores emocionales y corteza cerebral y su respuesta motora en el cuerpo.

Como ejemplo cualquier función fisiológica bucal que se vea afectada como respirar o deglutir, que son funciones hegemónicas, es decir, necesarias para vivir van a afectar a la respuesta del SN. La señalización alterada constante al tronco encefálico, ya que, las repetimos constantemente a lo largo del día incluso cuando dormimos, tienen la capacidad de crear daño tisular favoreciendo la aparición de alguno de los síntomas citados.

Con esta valoración, el dentista identifica si hay una lesión o alteración funcional bucofacial que interfiera en el sistema trigeminal y su plan de tratamiento a través de la Odontología Polivagal (OPV), práctica odontológica orientada a la eficiencia de la regulación del Sistema Nervioso Autónomo para la regulación de los síntomas y signos citados anteriormente o para plantear una adecuada derivación al especialista.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net



PHB

imprescindibles

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

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA



Cosmeticorexia

Precauciones y consejos

La cosmeticorexia es la preocupación excesiva por la búsqueda de la perfección estética, basada en el uso adictivo de cosméticos. Un fenómeno que preocupa, sobre todo en adolescentes y niñas menores de 12 años.

Niñas y adolescentes han empezado a usar cosméticos con ingredientes activos, como el ácido salicílico, retinoides o péptidos. A pesar de que éstos resulten beneficiosos para las pieles maduras, pueden provocar efectos contrarios en los preadolescentes y adolescentes según los expertos.



Los/as dermatólogos/as advierten sobre el hecho de que el uso de cosméticos inadecuados en edades tempranas puede provocar dermatitis, acné, sensibilización, etc.

El uso de retinoides, por ejemplo, puede provocar dermatitis retinoide, un tipo de erupción escamosa. Además, puede aumentar la susceptibilidad a las quemaduras solares y a los daños causados por el sol.

En el caso del acné, este tipo causado por el uso de productos inadecuados se denomina acné cosmético y se produce por la utilización de cosméticos que saturan la piel.

Otra de las consecuencias de la que advierten los expertos en el cuidado de la piel sobre el uso de cosméticos en edades tempranas (9,10 y 11 años) son las irritaciones o alergias por contacto con los ingredientes químicos de algunos cosméticos, que, además, no necesitan, ni su piel está preparada para recibir.

Sobreexposición en Redes Sociales

Muchas marcas de cosmética se han volcado en el marketing dirigido a preadolescentes y adolescentes, de 11 a 17 años. De hecho, uno de cada tres jóvenes de este tramo de edad afirma recibir mensajes publicitarios sobre cosmética y belleza de la mano de creadores de contenido.

Así lo recoge el estudio DIGITAL_FIT, desarrollado por la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) en colaboración con la Fundación Mapfre, que analizó el impacto del contenido de marca publicado por influencers en el imaginario de los menores acerca de su aspecto físico y hábitos de alimentación saludables. En el marco del estudio, se realizaron encuestas a 1.055 chicos y chicas de toda España.

Mientras que los varones afirman recibir más publicidad relacionada con el mundo fitness y los gimnasios (29% frente a un 17%), las mujeres recibieron un mayor impacto de mensajes de cosmética y de belleza (51% frente a un 18%).

Necesidades de la piel

A edades tempranas, las rutinas de cuidado de la piel han de basarse en tres pasos, limpieza, hidratación y protección solar.

Para la higiene facial, se recomienda utilizar limpiadores suaves, sin ingredientes agresivos y aconsejados para pieles sensibles.

A continuación aplicar una solución hidratante en función del tipo de piel, con cremas ligeras. Y, por supuesto, utilizar la protección solar indicada para el fototipo de cada piel.

Si hay acné, es importante tratar la piel de forma adecuada y no tocar los granos para evitar que queden marcas. Es importante utilizar productos no comedogénicos, para que no obstruyan los poros.

CONSEJOS

Fortalecer la confianza

Promover la aceptación y la autoestima de niños/as y jóvenes, que son quienes sufren en mayor medida la cosmeticorexia.

Acudir al dermatólogo/a

Si se detectan problemas específicos, como piel reactiva, acné, etc. es importante acudir a un/a dermatólogo/a para que determine el tratamiento más adecuado en cada caso.

Supervisar redes sociales

Es importante supervisar los contenidos que nuestros hijos e hijas ven en internet, hablando con ellos/as y fomentando una actitud crítica, llegando a acuerdos y poniendo límite a los contenidos que ven en las redes sociales.

Cuidado con...

Evita que tu hijo/a adolescente utilice cosméticos inapropiados para su edad y tipo de piel. Como cremas con retinol o con péptidos, desarrolladas específicamente para pieles maduras y que pueden provocar fotosensibilidad y reacciones alérgicas en pieles demasiado jóvenes.

Menos es más

En jóvenes de 11 a 17 años basta con limpiar la piel con productos suaves, hidratarla y aplicar la protección solar adecuada a cada fototipo de piel.

CUIDADOS

para la piel joven

Propuestas para la higiene y el cuidado de la piel y el cabello de los/as más jóvenes de la casa.



Cleansing foam de Apivita

Crema espuma limpiadora para eliminar el maquillaje y las impurezas del rostro y los ojos.

Con oliva, lavanda y propóleo, limpia eficazmente sin reseca la piel, dejándola limpia y confortable. Proporciona una protección antioxidante con extracto de propóleo y revitaliza gracias a su fresco aroma floral.

Masajear suavemente sobre la piel húmeda y aclarar con agua.



Aqua Beelicious tónico de Apivita

Tónico Perfeccionador & Hidratante. Una infusión acuosa, formulada por expertos con una fusión de flores de cistus, iris, rosa salvaje y miel y prebióticos para una hidratación instantánea y una piel más suave.

Aplicar mañana y noche sobre la piel limpia, evitando la zona de los ojos.



Mascarilla de arcilla rosa de Apivita

Mascarilla facial para una limpieza suave. Elimina las impurezas, limpia y reduce la apariencia del tamaño de los poros y suaviza e ilumina la piel. La arcilla rosa es la arcilla más suave, rica en oligoelementos, respeta y limpia incluso las pieles más sensibles.

Aplicar una capa generosa sobre la piel limpia evitando los ojos, dejar actuar 10 minutos. y aclarar con abundante agua. Usar una o dos veces por semana.



Aqua Beelicious oil free de Apivita

Gel crema oil free para pieles mixtas grasas. Regula la grasa y aporta hidratación y frescor. Perfecta para base de maquillaje.

Formulado con una fusión floral de jara, iris, rosa silvestre y miel, todos ingredientes súper hidratantes para reponer inmediatamente las reservas de humedad de la piel. Composición libre de aceites ideal para pieles mixtas grasas.

Aplicar mañana y/o noche sobre el rostro limpio, evitando el contorno de ojos.



Tolederm crema de Uriage

Crema ligera hidratante para pieles muy sensibles e intolerantes formulada con agua termal. Calma, hidrata, protege y proporciona un confort duradero a las pieles sensibles, intolerantes, hiper-reactivas y alérgicas.

Refuerza la barrera cutánea y controla las sensaciones de irritación, hormigueo, calor y/o tirantez.

Aplicar por la mañana y por la noche sobre la piel limpia y seca del rostro.



Hyseac SPF 50 de Uriage

Crema de alta protección no comedogénica formulada específicamente para pieles grasas o acnéicas. Textura no grasa ni pegajosa con extracto de regaliz, que matifica y limita la aparición de imperfecciones.

Proporciona una protección muy alta contra las radiaciones UVA-UVB.

Aplicar una dosis suficiente de forma homogénea antes de la exposición al sol. Renovar cada dos horas.



Hyseac Pasta S.O.S de Uriage

Actúa desde la primera noche acelerando el proceso de maduración de los granos para favorecer su rápida desaparición.

Aplicar por la noche de forma localizada sobre los granos. Dejar actuar durante la noche y aclarar por la mañana. Si es necesario, repetir la aplicación la noche siguiente.



Anelit de Goah Clinic

Complemento alimenticio a base de probióticos que reduce brotes acnéicos, regula la grasa y mejora las marcas.

Además de tratar el acné facial y corporal, mejora también la dermatitis atópica y seborreica.

Contiene *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.

CUIDADO *capilar*



Champú uso frecuente de Apivita

Champú suave de uso diario con camomila y miel. Limpia suavemente, aporta suavidad y elasticidad al cabello y ayuda a prevenir las irritaciones del cuero cabelludo porque no contiene sulfatos.

Previene las puntas abiertas a la vez que protege de los factores externos (contaminación y herramientas térmicas de peinado).

Aplicar una pequeña cantidad sobre el cuero cabelludo, masajear suavemente y aclarar con abundante agua. Evitar el contacto con los ojos.



Champú Oily Hair de Apivita

Champú equilibrante especialmente recomendado para pelo graso.

Limpia eficazmente respetando la flora natural del cuero cabelludo con agente limpiadores suaves.

Regula el exceso de grasa gracias a la acción de los extractos de propóleo y tomillo.

Aplicar una pequeña cantidad sobre el cuero cabelludo, masajear suavemente y aclarar con abundante agua. Evitar el contacto con los ojos.



Champú Sensitive Scalp de Apivita

Champú para cuero cabelludo sensible con prebióticos y miel.

Proporciona una limpieza muy suave y sin sulfatos, que respeta la flora natural del cuero cabelludo

Equilibra el microbioma y protege el cuero cabelludo sensible al mismo tiempo que refuerza la defensa capilar frente a agresores ambientales (contaminación, herramientas térmicas) gracias a los prebióticos

Calma y reduce el picor del cuero cabelludo, hidratando y proporcionando una sensación de confort.

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA

ANSOAIN

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

ARRONIZ

Farmacia Arróniz
Plaza de los Fueros 15 948 537 411

BERA

Lasarte Goya, Amalia
Leguía, 31 948 631 264 

BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier
Etxaburua, 10 948 354 000 

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

BURLADA

Alvaro Masa
Calle Mayor 24 948 147 689

Úriz Peman, M^a Dolores
Ronda de las Ventas, 11 948 131 353 

CINTRUÉNIGO

Martinez Fernandez, Carla
Ribera, 4 948 812 015 

ESTELLA

Hernández González, Cristina
Paseo Inmaculada, 70 948 546 534 

Farmacia San Miguel
Espoz y Mina, 1 948 546 284 

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia
Burundabide, 3 948 462 009 

EULATE

Aguirre Remirez, M^a Florinda
Mayor, 116 948 543 804

FUNES

Cantó Martínez, M^a Luisa
Avda. de Peralta, 9 948 754 534 

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina
Zubiarte, 26 948 332 175 

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga
Plaza Bittiria, 3 948 637 269 

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio
Augusto Echeverría, 36 948 695 202

MILAGRO

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

NOAIN

Garísoain Otero, Ana
Real, 27 948 318 059 

OLITE

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

PAMPLONA

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

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

M^a J. Garralda-B. Fernández
de Aguirre 948 136 783 

Joaquín Beunza, 39

Farmacia Arrosadía
Pablo Antoñana, 22 639 18 55 49 

Farmacia Heras
Pico de Ori, 8 948 234 079 

Farmacia Izarbe
Adela Bazo, 10 948 591 878 

Galea Tabar, Leyre
M^o 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 

Cristina Labat-Ana Fernández
Isaba, 18 948 382 394 

Maciá Soro, Beatriz
Pza Guitarrista Sabicas 3 948 383 520 

Martín Sedano, M^a 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 

UHARTE ARAKIL

Azurmendi López, Garbiñe
Felipe Gorriti, 9 948 464 233 

VIANA

López de Murillas Suescun, Belén
La Pila, 19 Bajo 948 645 418 

VILLAVA

Carmen Gil Díaz
Las Heras, 7 bajo 948 071 566

GUIPUZCOA

ANDOAIN

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

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo
San Francisco 54 943 275 448 

Farmacia Olano
Dr. Marañón, 34 943 219 412

TOLOSA

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

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zalao Gallo
Zigordia, 17 943 134 019

LA RIOJA

ARNEDO

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

CALAHORRA

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

LOGROÑO

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

QUEL

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

Servicio de asesoramiento dermocosmético



En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

Gracias a esta tecnología y a nuestras asesoras especialistas en dermocosmética realizamos un análisis integral del estado de la piel y pautamos el tratamiento adecuado para cada persona en cada momento.



¿Quieres que te hagamos un diagnóstico personalizado?

Entra en nuestra página web y solicita cita para tu primera consulta.

www.sanifarma.com

ioma
PARIS

YOUTH BOOSTER

El 1^{er} cuidado antiedad conectado*



Nº1 de la Cosmética Personalizada**

respibien
antialérgico

NO DEJES QUE LA RINITIS ALÉRGICA NUBLE TU DÍA

Respibien Antialérgico combate eficazmente los síntomas de la congestión nasal por rinitis alérgica.



ACCIÓN
DESCONGESTIVA
EN **5-10'**



Elige estar bien,
elige **Cinfa**



Alivio local y temporal de la congestión nasal
producida por rinitis alérgica.

No administrar a menores de 6 años y no administrar más
de 3 días sin consultar con su médico.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

 **cinfa**