

Sanifarma

farmacias a tu servicio

JULIO 2024



9900001603228

34

Alerta calor

***Donantes
de sangre***

Requisitos
y necesidades

8

***Doble
protección solar***

La unión hace
la fuerza

12

***Exposoma y
cuidado de la piel***

Factores externos que
afectan a la dermis

16

***Propuestas
dermo y capilar***

Productos para cuidar
tu piel y tu pelo

18

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAPIC

Protégete durante TODO EL VERANO



WWW.PRANAROM.COM

 [PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/PRANAROM.ESPANA)

 [@PRANAROM_ES](https://www.instagram.com/PRANAROM_ES)

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado en aceites esenciales.

ÍNDICE

CALOR Y SALUD

Recomendaciones frente al calor

4

DONANTES DE SANGRE

Requisitos para empezar a donar

8

DOBLE PROTECCIÓN SOLAR

Solares de uso tópico y oral

12

BRUXISMO: ODONTOLOGÍA POLIVAGAL

Colaboración Capdental

14

EXPOSOMA Y CUIDADO DE LA PIEL

Consejos y recomendaciones

16

CUIDADOS DE VERANO

Propuestas en dermo y capilar

18

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



Esther Villanueva Heras
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

El aumento generalizado de las temperaturas y sus consecuencias para la salud protagonizan el reportaje principal de este número de la revista, en el que incluimos unos consejos para cuidar la salud en verano, sobre todo frente a las previsibles olas de calor que viviremos a lo largo de las próximas semanas.

Otra de las cuestiones que abordamos en la revista es **la importancia de la donación de sangre**, fruto de una colaboración que hemos iniciado con el Banco de Sangre y Tejidos de Navarra.

Como sabéis, en Sanifarma estamos comprometidos con la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, y a lo largo del año realizamos diferentes campañas informativas en las farmacias del Grupo.

Mediante esta colaboración que ahora iniciamos con el Banco de Sangre y Tejidos de Navarra queremos contribuir a la captación de nuevos y nuevas donantes, tanto de sangre, como de plasma y de médula ósea.

Para ello desarrollaremos distintas acciones divulgativas a lo largo de los próximos meses, que iniciamos en la revista con un completo reportaje sobre los requisitos necesarios para iniciar la donación.

En este número os hablamos también de otras cuestiones como el exposoma y el cuidado de la piel, y la importancia de la doble protección solar (oral y tópica).

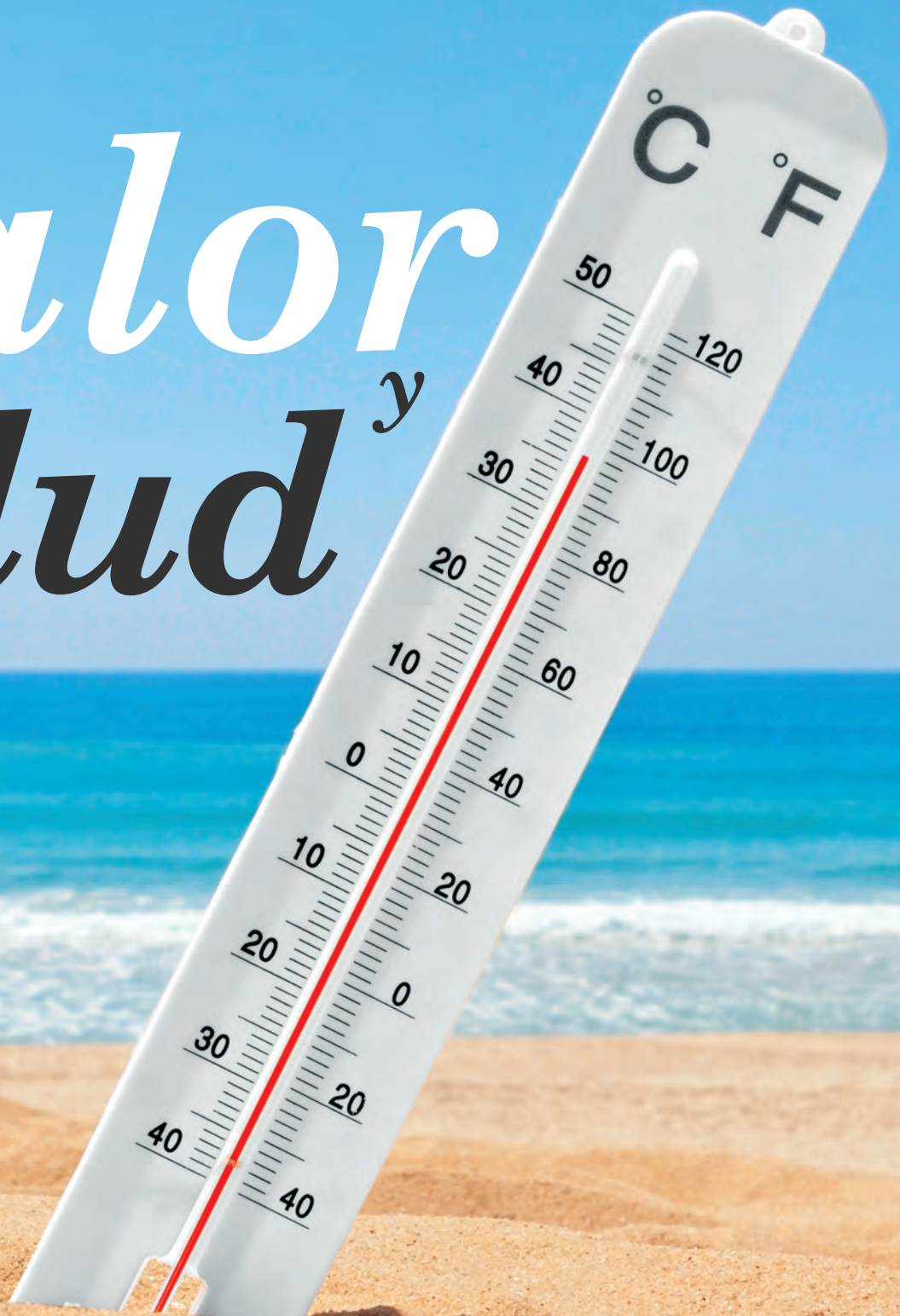
Junto a las habituales propuestas para cuidar la piel y el pelo en verano y la colaboración de Capdental, que en esta ocasión aborda un tema tan importante como el bruxismo.

Aprovechamos la ocasión para desearos un **feliz y saludable verano**.



Sanifarma

Calor y salud



Deshidratación, calambres musculares, agotamiento... Estas son algunas de las consecuencias directas del calor sobre nuestra salud. Pero existen otras más graves. Las altas temperaturas aumentan los niveles de ozono y otros contaminantes, agravando enfermedades cardiovasculares y respiratorias y provocando incluso la muerte en algunos casos.

Según se recoge en el informe “Estado del clima en Europa 2023”, la mortalidad vinculada al calor ha aumentado alrededor de un 30% en los últimos 20 años en Europa. Y España no es una excepción. El pasado verano fue el tercero con mayor mortalidad atribuible al calor excesivo, con 2.155 fallecimientos, después de la ola de calor de 2003 y el verano de 2022.

Las predicciones para este año no son muy halagüeñas. El último informe de Copernicus, el programa de monitorización del clima de la Unión Europea, vaticina que el verano de 2024 va ser más cálido de lo normal.

Entre las consecuencias del calor sobre la salud destacan la deshidratación, los calambres musculares, el agotamiento y, en los casos más graves, la insolación o el golpe de calor.

Las temperaturas elevadas hacen que aumenten los niveles de ozono y otros contaminantes del aire, agravando problemas cardiovasculares y respiratorios. Con el calor extremo, el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura mediante la sudoración, produciéndose como consecuencia un aumento de la temperatura corporal.

Cuando el cuerpo alcanza una temperatura superior a 40°C, durante periodos que se prolongan entre 10 y 15 minutos, los mecanismos reguladores de calor pueden bloquearse produciéndose un **golpe de calor**.

Los síntomas de un golpe de calor son:

- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Temperatura mayor a 39° C (medida en la axila).
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Piel seca.
- Agotamiento, cansancio o debilidad.
- Mareos, vértigos o desmayo.
- Calambres musculares.
- Dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos.
- Dolores de cabeza (sensación de latido u opresión).
- Estado de confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones.

En estos casos es importante actuar con rapidez. En primer lugar, ir a un lugar más fresco, hidratarse rápidamente con agua o, preferiblemente, con una bebida con electrolitos, y quitarse la ropa sobrante que impida la evaporación del sudor.

El objetivo es enfriar la temperatura corporal cuanto antes con compresas de agua helada o una ducha de agua fría.



La mortalidad vinculada al calor ha aumentado alrededor de un 30% en los últimos 20 años



CONSEJOS



Evita las horas de más calor

Siempre que sea posible evita las actividades en el exterior en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).



Hidrátate

Bebe agua a lo largo del día sin esperar a tener sed. Evita las bebidas alcohólicas, que aceleran la deshidratación.



Ropa ligera

Utiliza prendas de vestir de tejidos naturales, que contribuyen a la transpiración, y colores claros.



Vigilancia especial

Presta especial atención a las personas mayores, lactantes y niños de menos de 5 años, embarazadas y enfermos crónicos.



Llama al 112

Si sospechas que se produce un golpe de calor, con fiebre alta, confusión e incluso pérdida de conocimiento llama a Emergencias.



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

RECOMENDACIONES FRENTE AL CALOR

Para minimizar el impacto del calor sobre nuestra salud, es importante tener en cuenta estos consejos:

- Limita las actividades al aire libre, sobre todo durante las horas centrales del día, en las que el calor es más intenso.
- Utiliza prendas de ropa de tejidos naturales, para favorecer la evaporación del sudor, la principal forma que tiene el cuerpo de enfriarse, y de colores claros. Usa un sombrero para proteger la cabeza.
- Bebe agua a lo largo del día y evita las bebidas alcohólicas, que aceleran la deshidratación. Se recomienda beber antes de tener sed, tomando unos 150 ml cada hora aproximadamente. Las frutas como el melón y la sandía y las verduras también te ayudarán a mantenerte hidratado/a.
- Vigila especialmente a lactantes, a niños menores de 5 años, embarazadas, personas mayores y enfermos crónicos, con diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, renales, respiratorios, etc. que son más vulnerables frente a las altas temperaturas.
- También es importante estar especialmente alerta en el caso de las personas que utilizan ciertos medicamentos: como diuréticos, antihipertensivos o antidepresivos. Y en trabajadores con empleos en el exterior (construcción, agricultura, etc.)



MEDICAMENTOS Y CALOR

Las altas temperaturas, mantenidas de forma sostenida durante un tiempo, pueden tener efectos sobre la medicación, especialmente en el caso de medicamentos para el tratamiento de enfermedades crónicas.

Algunos medicamentos pueden agravar los efectos del calor. Sobre todo los que afectan al funcionamiento del riñón, los que favorecen la pérdida de agua o electrolitos o los que interfieren con los mecanismos de refrigeración del cuerpo, bien sea porque reducen la sudoración o disminuyen la dilatación de los vasos sanguíneos de la piel.

Los diuréticos, por ejemplo, provocan la pérdida de agua o electrolitos. Otros, como los antihistamínicos, los antidepresivos, los descongestivos o los antimigrañosos, interfieren en los mecanismos de pérdida de calor corporal.

Antiinflamatorios, antihipertensivos y antibióticos pueden alterar la función renal.

“
**Algunos
medicamentos
pueden agravar
los efectos del
calor sobre
nuestra salud**”



Y, por su parte, antipsicóticos, antidepresivos, antitusivos y analgésicos producen el aumento indirecto de la temperatura corporal.

Recuerda que tu farmacéutico/a puede asesorarte sobre todas aquellas cuestiones relacionadas con tu medicación. Tanto sobre su posible fotosensibilidad, como sus efectos secundarios y la conservación de los medicamentos. Este último es un aspecto que también es indispensable en situaciones de calor extremo.

Ten en cuenta estas recomendaciones para la adecuada conservación de la medicación en verano:

- Conserva tus medicamentos en un lugar fresco y seco. Recuerda que la mayoría de los medicamentos se deben conservar a temperaturas inferiores a los 25-30°C.
- Si son medicamentos que tienes en el frigorífico porque necesitan conservarse entre 2-8°C, utilízalos tan pronto como los saques del mismo.
- Ten en cuenta que óvulos, cremas y supositorios son más sensibles al calor.
- Si necesitas transportar medicamentos que sean sensibles al calor, utiliza una nevera portátil.



DONANTES de sangre

Navarra ha pasado de ser una de las comunidades con un mayor índice de donantes por mil habitantes a estar en cifras en torno a la media nacional. De hecho, a pesar de que en 2023 se registraron 24.362 donaciones procedentes de 13.136 donantes, el ratio de donaciones por cada mil habitantes ha ido disminuyendo, pasando de 45,77 en 2011 a 35,93 en 2023. Existen diferentes factores que explican esta disminución, entre ellos la evolución de los procedimientos quirúrgicos, que cada vez son menos invasivos y requieren de menos transfusiones, por lo que la demanda de sangre es menor. Analizamos estos y otros datos con el Dr. José Antonio García Erce, director del Banco de Sangre y Tejidos de Navarra.

A pesar de que el porcentaje de donantes de sangre por cada 1.000 habitantes ha ido disminuyendo en los últimos años, se mantiene un incremento constante en el número de nuevos donantes. De hecho, cada año se incorporan 1.700 personas, lo que representa aproximadamente el 10% del total y entre el 6 y el 7% del número de las donaciones.

Estos/as nuevos/as donantes son sobre todo personas jóvenes. Desde el **Banco de Sangre y Tejidos de Navarra**, eso sí, señalan que tienen dificultades a la hora de fidelizarles. "A los cuatro años -apunta el **Dr. José Antonio García Erce**, director del Banco de Sangre y Tejidos de Navarra. tan sólo el 20% continúa donando".

Entre los factores que explican este hecho apuntan a la situación personal de los jóvenes, que tienen mayor movilidad e inestabilidad, y a la normativa actual, en lo que respecta al periodo de cuarentena que hay que mantener tras realizarse un tatuaje o un piercing, viajar a un destino concreto o tener relaciones sexuales de riesgo.

EMPEZAR A DONAR

Las personas que quieran empezar a donar han de cumplir una serie de requisitos en cuanto a edad, peso y estado de salud.

Determinadas enfermedades como diabetes, epilepsia, hepatitis, VIH o leishmaniosis, hacen que los/as solicitantes sean excluidos. Con carácter temporal, también está desaconsejada la donación de sangre si se tiene una gripe o un catarro o haberse realizado recientemente un tatuaje o un piercing.

Para darse de alta como donante es necesario rellenar y firmar un formulario con nuestros datos personales. Antes de donar siempre se toma el pulso, la tensión y se comprueba que no existe anemia. En cada extracción se comprueba además el grupo sanguíneo y Rh y la presencia de sífilis, SIDA (VIH), hepatitis B y C y se realiza un hemograma.

Un resultado positivo en estos análisis para la detección de enfermedades transmisibles por la sangre, supone la exclusión del donante y la destrucción de la donación.

El perfil del/la donante en Navarra tiene una media de edad de 50 años y realiza dos donaciones por año.

Para considerar que un donante ya es habitual ha de donar al menos en cinco ocasiones. Es precisamente en estos casos en los que se plantea la donación en aféresis (ver información en siguiente página).

 **adona** Asociación de Donantes de Sangre de Navarra

Gobierno de Navarra  **Nafarroako Gobernua**

REQUISITOS PARA SER DONANTE

● EDAD

Entre 18 y 65 años (mayores de 65 años, según el criterio médico).

● PESO

Superior a 50 kilos.

● SALUD

Encontrarse bien de salud física y psíquica.

Exclusión Definitiva: Enfermedades graves, epilepsia, diabetes insulino dependiente, tumores malignos, enfermos o portadores de hepatitis B o C, VIH/SIDA, HTLV-I/II, enfermedad de Chagas, babesiosis, leishmaniasis, enfermedad de Creutzfeldt Jacob (enfermedad de las vacas locas), transplantes de córnea, duramadre, receptores de hormonas hipofisarias de origen humano (hormona de crecimiento) o xenotrasplantes.

Exclusión Temporal: catarro, gripe, fiebre, endoscopias, tatuajes, etc.

● FRECUENCIA

Los hombres pueden donar sangre en total 4 veces cada 12 meses, las mujeres 3 veces.

INFORMACIÓN

Las personas interesadas en ser donantes, se pueden informar en la Asociación de Donantes de Sangre (ADONA) o en el Banco de Sangre y Tejidos de Navarra.

Teléfonos:

848 422490

848 422560

848 422500

www.adona.es





El Dr. José Antonio García Erce, director del Banco de Sangre y Tejidos de Navarra, durante un proceso de donación de plasma.

DONACIÓN EN AFÉRESIS

La aféresis es un proceso de donación que consiste en pasar la sangre de un/a donante, a través de una máquina, separando y seleccionando uno o dos de sus componentes (hematíes, leucocitos, plaquetas y plasma) y recogiendo en una bolsa, devolviendo el resto de la sangre al donante.

Este proceso es más largo que el de una donación convencional (45 minutos al menos), por lo que habitualmente se realiza en donantes habituales que cumplan determinados requisitos: entre 18 y 65 años, con buenas venas y disponibilidad de tiempo.

Entre las principales ventajas de la donación de aféresis destaca que mediante este proceso se obtiene una mayor cantidad de un componente sanguíneo. En el Banco de Sangre y Tejidos de Navarra, se oferta la posibilidad de donar por este método al donante habitual, cuando ha efectuado 5 donaciones previas de sangre total. La Comunidad Foral es líder en esta técnica de extracción en cuanto al porcentaje respecto al total de casos.

Además, la recuperación de los componentes donados es más rápida (salvo en el caso de los hematíes o glóbulos rojos). Y se permite ampliar la base de donantes activos dado que permite que puedan donar personas con hierro bajo y tendencia anémica (frecuentemente mujeres) y grupos sanguíneos como el AB, que es el donante de plasma universal por excelencia.

**¿QUIERES SER
DONANTE DE
AFÉRESIS?**

**AFERESI
BIDEZKO ODOL-
EMAILE IZAN
NAHI DUZU?**





DONACIÓN DE PLASMA

Desde el Banco de Sangre y Tejidos de Navarra destacan que existe una especial necesidad de plasma. “El 90% de este componente sanguíneo -nos explica el Dr. José Antonio García Erce, director del Banco de Sangre y Tejidos de Navarra- lo destinamos a la industria farmacéutica. Sirve como base para elaborar medicamentos de gran valor para el tratamiento de pacientes inmunodeprimidos, hemofílicos, con problemas de coagulación o patologías en el hígado, entre otras enfermedades.

El plasma es un líquido transparente y ligeramente amarillento que representa el 55% del volumen total de sangre. En él, se encuentran suspendidas las células sanguíneas: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Como el plasma en su mayor parte es agua, la recuperación es muy rápida y las donaciones se pueden hacer con más frecuencia. Cada 15 días y solo se tarda unos 45 minutos.

Este componente sanguíneo se usa para recuperar factores de coagulación o para realizar recambios del mismo mediante aféresis para la eliminación de toxinas o anticuerpos. Los derivados del plasma se utilizan también como factores de coagulación, aporte de anticuerpos y de proteínas deficitarias por enfermedades congénitas o hereditarias (inmunoglobulinas, déficit de alfa 1 antitripsina).

Los diferentes componentes y el plasma se pueden obtener a partir del fraccionamiento de una donación de sangre total (450 ml) o por separación a través de máquinas-centrifugadoras (aféresis). El volumen de plasma obtenido de sangre total suele ser de 250-270 ml mientras que a través de aféresis se incrementa hasta 700 ml por donante, restituyendo el resto de la sangre sin perjuicio para el mismo.

DONACIÓN DE MÉDULA ÓSEA

La médula ósea es un tejido indispensable para la vida, ya que en él se fabrican las células de la sangre y del sistema inmunitario. En la médula ósea se encuentran las células madre (también denominadas progenitores hematopoyéticos), capaces de producir todas las células de la sangre.

Algunas enfermedades se desencadenan por una producción excesiva, insuficiente o anómala de un determinado tipo de células derivadas de la célula madre. El trasplante de médula ósea permite su curación al sustituir las células defectuosas por otras normales procedentes de un donante sano. Por eso, en muchos casos, es la única opción terapéutica.

En lo que respecta a las donaciones de médula ósea, Navarra se sitúa en una posición destacada respecto a otras comunidades y, según apuntan desde el Banco de Sangre y Tejidos, cada año se realizan entre 6 y 12 donaciones de médula ósea.

En Navarra en 2023 había en la **Red de Donaciones de Médula Ósea (REDMO)** 13.650 donantes disponibles (8.240 mujeres y 5.410 hombres) .427 de estos/as donantes se sumaron al Registro en 2023. El ratio de donantes por cada 1.000 habitantes fue de 20,1 en 2023. Una cifra similar a 2022 (20,5).

Para ser donantes de médula los requisitos son similares a los de sangre y plasma, a diferencia de la edad. En estos casos la edad de los/as candidatos/as ha de situarse entre los 18 y los 40 años.



Doble protección

la unión hace la fuerza

La protección solar puede hacerse desde fuera, con la aplicación tópica sobre la piel, o desde dentro, mediante suplementos orales. Estos últimos sirven para complementar la fotoprotección convencional, reforzándola y supliendo factores que pueden restar su eficacia (escasa aplicación de producto o poco frecuente, zonas que olvidamos al darnos la crema, etc.).

Todos/as somos conscientes de los beneficios que el sol aporta a nuestra salud, siempre que nos expongamos a la radiación solar de forma controlada y protegida. Sin embargo, la piel no reacciona ante la exposición solar igual en todas las personas.

Esta época del año, en la que el sol cada vez es más protagonista, debemos emplear una **fotoprotección tópica** que se adecúe a nuestras necesidades y cumplir las recomendaciones básicas a la hora de exponernos al sol. Pero también conviene recordar que además de las cremas solares tópicas que todos conocemos, existe la **fotoprotección oral**.

Muchas personas no usan los fotoprotectores tópicos de forma adecuada porque no tienen en cuenta que:

- La protección se aplica en el lugar de exposición, cuando debería llevarse a cabo con anterioridad para hacerlo correctamente.
- No siempre se aplica de manera uniforme y homogénea: es habitual que queden zonas sin proteger.
- La cantidad media de producto que se aplica, 0,5mg/cm², es inferior a la que debería, de 2mg/cm².

- La eficacia de la fotoprotección se reduce por la sudoración, el agua o el contacto con ropa o toallas.
- No se reaplica con la suficiente frecuencia: al menos cada 2 o 3 horas y siempre después de cada baño.

En todas estas situaciones, **es recomendable sumar un extra de protección a través de suplementos orales.**

FOTOPROTECCIÓN ORAL

A pesar de utilizar protectores solares en crema, más del 50% de la radiación solar llega a nuestra piel. Para resolver este problema surgen las cápsulas de protección solar, que son unos complementos alimenticios compuestos por componentes vegetales como vitaminas o betacarotenos, que, además, contienen numerosos antioxidantes para lograr una piel saludable.

La fotoprotección tópica reduce la penetración UV y mejora los mecanismos propios de defensa de la piel. Sin embargo, la fotoprotección oral, además de mejorar los mecanismos de defensa de la piel, limita y previene el daño solar y aporta una protección sistémica.

HELIOCARE



La protección solar vía oral es especialmente aconsejable como complemento en épocas de alto riesgo para todas las pieles que quieran reforzar su protección o para las extremadamente sensibles al sol (fotodermatitis, alergia solar, melasma, vitiligo, etc.).

Estos son los casos en los que su uso está especialmente recomendado:

- Si tienes la piel sensible o padeces algún tipo de enfermedad dermatológica.
- Personas con la piel sana, pero con antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Aquellas que quieren prevenir la aparición de manchas y el envejecimiento cutáneo.
- Niños a partir de cuatro años que necesitan proteger su piel.
- Personas expuestas a la radiación solar tanto en la playa como en la montaña, sobre todo las que realizan actividades continuadas al aire libre.
- Personas que sudan mucho o que se bañan de forma continuada.
- Personas que toman algún medicamento fotosensible.

Recuerda que tu farmacéutico/a puede informarte sobre aquellos medicamentos que pueden hacer que tu piel sea más sensible frente a los efectos nocivos del sol.

FOTOPROTECCIÓN ORAL HELIOCARE

Los objetivos de la fotoprotección oral son:

- Compensar la aplicación inadecuada del protector solar.
- Proteger todas las superficies corporales.
- Ofrecer una protección que dura entre 5 y 6 horas y no desaparece.
- Aportar beneficios adicionales más allá de la simple protección solar (p. ej., propiedades antioxidantes o inmunoprotectoras).

Para conseguir una mayor eficacia se recomienda tomar las cápsulas solares siguiendo las indicaciones de los fabricantes. Por normal general, la protección solar vía oral se aconseja tomarla media hora antes de exponer la piel a la radiación solar, una vez al día y preferiblemente con agua. Recuerda que en ningún caso puede sustituir a la crema protectora.

Las cápsulas de la gama Heliocare contienen la **tecnología patentada Fernblock®**, que activa los mecanismos de reparación en las capas más profundas de la piel donde no llega la crema solar. Su eficacia ha sido ampliamente demostrada en más de 50 estudios y publicaciones científicas.

Fernblock® es eficaz desde la primera toma, multiplicando la resistencia de nuestra piel al daño solar y activando mecanismos de neutralización y reparación.

Se recomienda utilizar fotoprotección oral y tópica a diario durante todo el año; pero estos productos, además, son un plus de protección perfecto para tomarlas antes de realizar actividades al aire libre y para momentos, a veces inesperados, de exposición intensa al sol.

A través de diferentes estudios, las capsulas con Fernblock® han demostrado sus beneficios frente a distintas condiciones cutáneas resultantes del daño solar.

La fotoimmunoprotección oral reforzada con Vitamina D, tiene un papel esencial para el buen funcionamiento del organismo, ya que participa en procesos tan importantes como la absorción y el mantenimiento de los niveles de calcio y el funcionamiento de los músculos. Además el Fernblock® activo con tecnología basada en el polypodium leucotomos que ha demostrado 4 niveles fotoprotectores: frente al eritema, inmunológico, antioxidante y reparador del daño celular desde la primera dosis y a dosis únicas.

El Bruxismo: Odontología Polivagal

El bruxismo es una actividad regulada por el sistema nervioso central que afecta la función muscular del aparato masticatorio. Esta acción involuntaria activada por el sistema nervioso autónomo (SNA) se caracteriza por rechinar (frotamiento) y/o apretar las estructuras dentales. Por lo general, el bruxismo se realiza durante la noche en la fase REM del sueño, donde se generan fuerzas mucho mayores que durante la masticación.

El bruxismo puede causar desgaste y/o sensibilidad dental; dientes rotos o astillados; dolor de cabeza, cuello y oídos; problemas en la articulación temporomandibular (ATM), problemas y roturas en los tratamientos dentales y retracción de las encías, entre otros síntomas.

Para aliviar transitoriamente los síntomas se utilizan férulas (dispositivo protector utilizado en el tratamiento del bruxismo) contra las consecuencias del rechinar. Pero si queremos un tratamiento de integración, hay que ir a la causa eliminando el desencadenante de activación del sistema nervioso autónomo (SNA) que pone en marcha los mecanismos fisiopatológicos que detonan esos potenciales de acción (impulsos) para que se contraigan los músculos masticatorios continua y constantemente.

ODONTOLOGÍA POLIVAGAL

La **Odontología Polivagal (OPV)** es una práctica de la clínica dental orientada a la eficiencia del SNA. La función global del SNA consiste en mantener la situación de homeostasis del organismo ante cambios del medio ambiente externo e interno, lo que favorece la auto-regulación del nivel de alerta a través de sus ramas simpática/parasimpática, que coordinan las respuestas de estrés y relajación para dar la respuesta más adaptativa ante la vida. La boca refleja el estado del SNA y cualquier interferencia en ella lo desregula.

El bruxismo no es solo un mero desorden mecánico por frotamiento, sino que es el signo primario de un trastorno de origen multifactorial que favorece una activación del sistema nervioso autónomo (SNA) con mucha carga del sistema simpático. Y que tiene relación con un aumento del tono de la musculatura masticatoria (masetero, temporal, musculatura suprahioidea,...).

Sus causas varían de persona a persona:

- Hábitos y estilo de vida actual: prisas, preocupaciones, malas digestiones...
- Consumo de alcohol, cafeína, tabaco u otras sustancias.
- Ciertos medicamentos.
- Estrés, desordenes emocionales,...
- Problemas de sueño, mal descanso.
- Respiración oral: reducción de la permeabilidad de las vías respiratorias y/o lubricación baja o ausente de los tejidos de la boca y esófago.
- Problemas dentales o de mordida.
- Desordenes generales que favorecen la activación del SNA.

La activación simpática del SNA o estrés no es algo malo, sino que es una reacción adaptativa al entorno, diseñada por la supervivencia que nos permite movilizarnos para dar respuesta adecuada a las exigencias externas.

El cuerpo lanza una señal liberando noradrenalina para que la respiración y pulso se aceleren, los músculos se tensan, la mandíbula está rígida, la cara inexpresiva, apretamos los dientes, y en general adoptamos un estado de alerta en el que sea más efectivo luchar o huir.

Nos centramos en protegernos de la amenaza, que se resuelve cuando el estresor pasa. Ahora bien, si el estrés se prolonga o mantiene en el tiempo, esto ya causa daño físico y psíquico. El bruxismo es un ejemplo de esto.

El aparato masticatorio a través del nervio trigémino es un instrumento para la liberación emocional y del stress. El bruxismo es una salida de emergencia de los conflictos, sobre-exigencias que llevan a la activación del SNA (simpaticotonia).

Lo que no logramos resolver o controlar durante el día (en forma consciente), permanece como una amenaza de la cual nos ocupamos de forma inconsciente durante la noche.

En definitiva son la tensión física, emocional o intelectual desencadenantes que hasta que no logramos superarlos e integrarlos en nuestra vida desregulan el SNA y causan problemas en el cuerpo.

En muchos de los casos hay una somatización emocional por tensión, ansiedad, estrés y otros problemas que nos hacen apretar los dientes.

Las emociones son respuestas inconscientes de nuestro cuerpo y nuestra mente que se producen ante los estímulos externos. Informan al sistema biológico y lo impulsan a reaccionar por medio de los sistemas simpáticos y parasimpáticos del SNA y del sistema endocrino que realizan la adaptación funcional de nuestros órganos.

Por lo tanto organizan los cambios en la musculatura y expresión de la cara y del cuerpo, el tono de voz, la actividad del cerebro, el sistema circulatorio, respiratorio, inmune, etc. propiciando así, un entorno corporal óptimo. Ello nos ha programado para sobrevivir y perpetuar la especie, facilitando la respuesta y conducta apropiada a cada situación.

Es posible que en algunas personas el bruxismo sea leve, en grado I, y que no requieran tratamiento, bastando con algún cambio en el estilo de vida y hábitos tales como:

- Reducir el estrés con técnicas que ayuden a la relajación
- Actividad física y alimentación saludable.
- Reducción o eliminación del consumo de tabaco, alcohol, bebidas estimulantes (café, te, energeticas), alimentos procesados o con azúcar que estimulan el circuito de la recompensa en el sistema nervioso central mediante la dopamina.
- Si el bruxismo es diurno, ser consciente de cuándo se hace, (generalmente en momentos de concentración, estrés o ansiedad) y aprender a relajar los músculos de la cara.

En los niños el bruxismo suele ser una cuestión de la maduración fisiológica sin que se considere un problema relacionado con el sistema nervioso central.

En una sociedad, entre otras cosas, con poco estímulo masticatorio debido a la dieta blanda, el bruxismo aparece entre los cuatro y seis años como una forma natural de favorecer el estímulo del desarrollo muscular y óseo de los huesos de la cara y el recambio de la dentición.

Normalmente desaparece con el paso de los años, aunque en ocasiones, se sigue padeciendo y hay que valorar un problema funcional, una posible mal-oclusión o estar asociada con estados de estrés elevados (bullying escolar, abuso,...).

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



Exposoma y cuidado de la piel

El término “exposoma” se refiere a todos los factores que impactan sobre nuestra salud que no están relacionados con la genética. Como los ambientales o los hábitos relacionados con el estilo de vida (alimentación, sueño, deporte...).

En el caso de la piel, factores como el tabaquismo, la exposición solar, la contaminación o el estrés son determinantes para su aspecto y su salud.

El efecto acumulativo de todos estos elementos puede alterar las funciones biológicas de la piel y acelerar su envejecimiento. De hecho, se calcula que el 80% del envejecimiento de la piel está relacionado con el exposoma.



Cada día nuestra piel se expone a a muchos factores que aceleran su envejecimiento. Desde factores ambientales, como la polución (contaminantes químicos, micro partículas, ozono, insecticidas, etc.) a todo tipo de radiaciones (UVA, UVB, luz azul, etc.) y el propio clima, cada día más extremo por el cambio climático.

Otros "frentes" que deterioran la piel son los cambios hormonales (pubertad, menstruación, embarazo, menopausia...) y los relacionados con nuestro estilo de vida.

Hábitos como la alimentación equilibrada, el sueño adecuado o la actividad física regular, hacen que el aspecto de nuestra piel mejore notablemente. Así como, en negativo, por el consumo de alcohol y tabaco o la presencia de estrés.

Impacto en la piel

Estas son algunas de las consecuencias directas de algunos de estos factores:

FACTORES AMBIENTALES

La contaminación acelera los efectos del estrés oxidativo y daña la barrera cutánea. El resultado, una tez apagada y con una textura desigual en la que son más visibles los signos de envejecimiento.

El cambio climático afecta negativamente a la función barrera de la piel, reduce la hidratación y altera la producción de sebo. Como resultado, la piel está deshidratada, con menos densidad y las líneas de expresión son más visibles.

La radiación ultravioleta (UV) y la luz azul degradan las proteínas estructurales de la piel y aumentan el estrés oxidativo.

HÁBITOS DE VIDA

La falta de sueño afecta al proceso de renovación de la piel, impactando en la barrera cutánea.

La nutrición afecta la calidad de la ingesta de nutrientes y la capacidad de la piel para resistir factores de estrés.

El estrés psicológico tiene un impacto a corto y largo plazo en la salud de la piel y su capacidad de regeneración.

FACTORES HORMONALES

Desequilibrios hormonales a lo largo de la vida sobre todo de la mujer, como la pubertad la menstruación, el embarazo o la menopausia se ven reflejados en el estado de la piel.

Las alteraciones hormonales afectan a la estructura de la dermis.

NOVEDAD

Mascarilla HYDRA 1 de IOMA



El estilo de vida urbano tiene consecuencias directas en la piel y para contrarrestarlas IOMA ha presentado recientemente la Mascarilla hidratante y oxigenante HYDRA1.

Esta mascarilla se presenta como la solución perfecta para los daños expositivos:

Detoxifica la piel

Libera la piel de impurezas, contaminantes, toxinas y residuos acumulados.

Fortalece la piel

Hidrata y refuerza la barrera cutánea para una mejor defensa frente a los agentes externos.

Alimenta la dermis

Refresca la piel y la tonifica.

Aumenta la relajación

Suaviza las líneas de expresión y calma la piel en un momento de relajación y confort.

CUIDADOS

para la piel en verano

La hidratación y la prevención de las manchas y quemaduras mediante la protección solar son dos de los cuidados básicos de la piel en verano. Hemos recopilado algunas de las propuestas de las principales firmas que encontrarás en las Farmacias Sanifarma.



Mascarilla hidratante-oxigenante Ioma 1

Mascarilla facial perfecta para recuperar la piel y contrarrestar las agresiones de la vida urbana, como la contaminación, la deshidratación y el estrés. Con efecto hidratante, refrescante, oxigenante e iluminador.

Restaura las reservas de agua de la piel, fortaleciendo la barrera cutánea, reduciendo toxinas y contrarestando el estrés oxidativo.

Refresca y tonifica para despertar la piel. Suaviza las líneas y calma la piel para un momento de relajación y confort.

Se recomienda aplicar una capa gruesa sobre la cara y el cuello una o dos veces por semana, dejándola actuar durante 15 minutos para después aclarar abundantemente.

Serum hidratante Biomimetic

Tratamiento para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles y reactivas.

Recupera la piel, corrigiendo el NMF (Factor Natural de Hidratación). Contiene una patente mundial, el Crosspolymer Yalic, que ayuda a tratar la deshidratación.

Sus propiedades hidratantes, evitan también la pérdida de agua, potencian la producción de factores naturales de hidratación y ayudan a mantener la elasticidad de la piel.

Formula biocompatible con la dermis que permite una rápida penetración: hidratando, nutriendo y regenerando hasta las capas más profundas de la piel.

Aplicar mañana y noche unas gotas sobre la piel limpia y siempre antes del producto habitual para potenciar la eficacia de este.





Aftersun Apivita

After sun en textura gel-crema hidratante enriquecido con ingredientes antioxidantes.

Refresca y calma la piel de forma inmediata. Es ideal para aplicar después de las actividades al aire libre del verano como leche corporal hidratante.

Gracias a la lavanda de mar y el aloe hidrata en profundidad. El higo y el extracto de pepino hacen que calme y refresque la piel y su extracto de propóleo patentado permiten que tenga una protección antioxidante.



Cápsulas Sol Goah

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

Actúa como un protector solar, previniendo la aparición de manchas o lesiones producidas por los rayos UV.

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



Cápsulas Heliocare 360°

Combinación inteligente de ingredientes que ayuda a prevenir el fotoenvejecimiento, las manchas y otras alteraciones cutáneas derivadas de la exposición solar en todo tipo de pieles al sol.

Con Fernblock®+, cisteína, vitaminas y prebióticos, en combinación a la fotoprotección tópica, aumentan la resistencia de la piel al sol desde la primera toma. Se recomienda tomar 1 cápsula al día antes de tomar el sol.



Bariesun 100 spf 50, piel intolerante al sol

Máxima protección para pieles intolerantes al sol. Ayuda a prevenir los daños celulares y el fotoenvejecimiento causado por los rayos UVA, UVB y la luz azul.

De acabado invisible y no pegajoso, se absorbe rápidamente. Enriquecido con Aquaspongines y vitamina E, el fluido Bariésun 100 proporciona una protección intensa contra la deshidratación

CUIDADO

capilar



Keratin Repair oil Apivita

Keratin Repair es una gama de cuidado capilar profundamente nutritiva y reparadora tanto del cabello como del cuero cabelludo, para garantizar un pelo más fuerte, reducir el encrespamiento y prevenir las puntas abiertas y la rotura capilar. Con miel y queratina vegetal, formulada sin sulfatos y sin siliconas.

El aceite aporta a tu cabello seco y dañado una nutrición intensa y hasta 230 °C protección térmica. Puede aplicarse como tratamiento pre-champú 15-25 minutos antes del lavado para una nutrición intensa, o, post-lavado sobre el pelo húmedo y antes del peinado, para protección térmica y facilitar el peinado.



Champú Keratin Repair

Limpia suavemente sin apelmazar el cabello. Nutre y repara el cabello desde el interior. Proporciona a tu cabello una dosis de queratina vegetal y miel y olvida el encrespamiento, las puntas abiertas y la rotura capilar.

Aplicar una pequeña cantidad sobre el cuero cabelludo y uniformemente sobre el cabello y masajear suavemente. A continuación, aclarar abundantemente con agua tibia.

Evitar el contacto con los ojos.



Mascarilla Keratin Repair

Nutre y fortalece el cabello dañado gracias a la miel encapsulada en liposomas. Restaura y repara el cabello seco y dañado, previene las puntas abiertas, controla el encrespamiento y protege frente a las herramientas térmicas de peinado gracias a la queratina vegetal.

Enriquecida con aceite de oliva y almendras y proteínas para reponer los lípidos de la fibra. Deja el cabello suave gracias al aloe vera, el aceite de algas y los esteres de jojoba. Aumenta la elasticidad y el brillo del cabello, enriquecido con biotina.

Aplicar una o dos veces por semana, después del champú, dejar actuar durante 3-5 minutos y aclarar con abundante agua.

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

Álvaro Masa
Calle Mayor 24 948 147 689

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

CINTRUÉNIGO

Martínez 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 Olasso, 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	
URDIAIN		
Urdiain Botika C/ Bentalde, 2	948 562 804	
VIANA		
López de Murillas Suescun, Belén La Pila, 19 Bajo	948 645 418	
VILLAVA		
Carmen Gil Díaz Las Heras, 7 bajo	948 071 566	
ZIZUR MAYOR		
Farmacia Nerea Viedma Errotaxar, 17	948 020 413	

GUIPUZCOA

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

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

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

Farmacia Olano Dr. Marañón, 34	943 219 412	
--	-------------	--


TOLOSA

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

ZARAUZ

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

LA RIOJA**ARNEDO**

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


CALAHORRA

Farmacia Minerva Eguizabal C/ José M ^o Garrido, 10	941 139 479	
---	-------------	--

LOGROÑO

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

QUEL

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

**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.



¿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**

ptiben

Cuidamos tu mirada

