

# Sanifarma

OCTUBRE 2024



9900001603228

*farmacias a tu servicio*

35

## *Savia nueva*

**Terapia  
Hormonal  
Sustitutiva**

en la menopausia

4

**Déficit  
de hierro**

Repercusiones  
para la salud

13

**Caída  
capilar**

Consejos  
y tratamientos

16

**Cuidado  
facial**

Despigmentantes  
y retinol

19

# ioma

PARIS

## HAIRCARE



# NOW, BRING N°1 PERSONALIZED SKINCARE TO HAIRCARE

Rebuild healthy hair foundation for a moisturized, bouncy hair inside out.



# ÍNDICE

**TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA**  
Pros y contras

4

**ALTERNATIVAS NATURALES**  
Entrevista al Dr. Técnico de Nutergia

6

**SAVIA NUEVA**  
Nuevas incorporaciones a Sanifarma

8

**DÉFICIT DE HIERRO**  
Repercusiones para la salud

13

**ODONTOLOGÍA POLIVAGAL**  
Relación de la boca con el aprendizaje

14

**CAÍDA CAPILAR**  
Consejos para prevenirla y tratarla

16

**CUIDADO FACIAL**  
Despigmentantes y retinol

19

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

22

## EDITA

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

## REDACCIÓN

Beatriz Pío  
Isabel Ilundain

## PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma  
sanifarma@sanifarma.com

## IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

## DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



**Esther Villanueva Heras**  
Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Como sabes, Sanifarma es una agrupación de farmacias de Navarra, País Vasco y La Rioja. En este número hemos querido acercaros algunas de las últimas incorporaciones al grupo. Farmacéuticos y farmacéuticas con un denominador común: su preparación, su juventud y su inquietud por sumar como colectivo y seguir mejorando en la atención al paciente-cliente

Otra de las cuestiones que abordamos en la revista son las alternativas terapéuticas para tratar los principales síntomas de la **menopausia**. Analizamos la evolución y los últimos estudios en torno a la **Terapia Hormonal Sustitutiva (THS)**, y repasamos otras **alternativas naturales** para su tratamiento de la mano de Felipe Hernández, Director Técnico de Nutergia en España.

Llegado el otoño, abordamos también la **caída capilar**, objeto de muchas consultas en la farmacia, con consejos para prevenirla y opciones para mantener el cabello fuerte y sano a lo largo de todo el año.

Y os avanzamos uno de los temas que protagonizará una de las próximas campañas sanitarias que desarrollamos en las farmacias Sanifarma: el **déficit de hierro** y su importancia y consecuencias para la salud.

De la mano del Banco de Sangre y Tejidos de Navarra estamos trabajando en la elaboración de materiales divulgativos sobre la importancia del hierro y los síntomas y repercusiones de la anemia ferropénica.

Os iremos informando de las fechas y acciones a través de nuestra web **www.sanifarma.com** y de las redes sociales.



**Sanifarma**

# Menopausia y Terapia Hormonal Sustitutiva pros y contras

---

*La Terapia Hormonal Sustitutiva (THS) o de reemplazo hormonal está en el punto de mira hace décadas. Desde el estudio que las demonizó a principios de siglo (en 2002) como tratamiento para los síntomas de la menopausia, al desarrollo de nuevas vías de administración, como los “pellets” hormonales subcutáneos, y los resultados recientes de un estudio que aseguran que su uso retrasa el envejecimiento. ¡La polémica está servida! Analizamos la evolución de las opciones terapéuticas para tratar los síntomas de la menopausia, sus pros y sus contras.*





**S**egún los resultados de un estudio publicado recientemente en la revista **JAMA**, las mujeres posmenopáusicas que reciben terapia hormonal durante la perimenopausia envejecen más lentamente que las que no lo hacen.

Los autores de este trabajo analizaron los datos de 117.763 mujeres posmenopáusicas registradas en el Biobanco del Reino Unido. De ellas, el 40,3% había utilizado terapia hormonal sustitutiva en algún momento de su vida. Sus resultados apuntaron a que las mujeres que lo hacían presentaban menos indicios de envejecimiento que las mujeres que nunca la habían utilizado.

Este estudio ha vuelto a traer a la actualidad a la Terapia Hormonal Sustitutiva, reabriendo el debate sobre sus ventajas y sus riesgos.

## THS, QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA

La Terapia Hormonal Sustitutiva consiste en reemplazar las hormonas (estrógenos y progesterona esencialmente) que el cuerpo de la mujer ya no produce después de la menopausia.

La decisión de iniciar la THS suele ir precedida de un estudio médico personalizado, en el que se tienen en cuenta tanto los riesgos como los beneficios, momento y duración del tratamiento, dosis, vía de administración, etc.

Existen distintas vías de administración de la THS: oral, a través de parches transdérmicos, implantes subcutáneos, mediante pomadas cutáneas, «sprays» de absorción transcutánea, vía intranasal...

Las preparaciones vaginales de baja dosis de estrógeno, disponibles en forma de crema, comprimido o anillo, minimizan la cantidad de estrógeno absorbido por el cuerpo. Suelen utilizarse para tratar los síntomas vaginales y urinarios de la menopausia

En España se calcula que **el 20% de la población femenina (alrededor de 4 millones de mujeres) se encuentran atravesando la etapa de la menopausia**. De estas, se estima que entre el 25 y el 30% tienen una sintomatología intensa (sofocos, irritabilidad, disminución de la libido, insomnio, incontinencia y mayor riesgo de infecciones urinarias, dificultad de concentración, incremento del riesgo de osteoporosis y del riesgo cardiovascular, aumento de peso...). Y de este porcentaje, sólo reciben THS el 5%.

## EVOLUCIÓN DE LA THS

Antiguamente el tratamiento hormonal se utilizaba de forma mayoritaria para tratar los síntomas de la menopausia. La situación cambió drásticamente en 2002, cuando se publicaron los resultados del estudio WHI ("Womens' Health Initiative"). Para el mismo, se reclutaron mujeres con riesgo cardiovascular alto con el objetivo de demostrar que dándoles una combinación de hormonas sintéticas a dosis medias-altas, se conseguía disminuir ese riesgo.

Lejos de esto, el estudio tuvo que interrumpirse precozmente porque se detectó un aumento en los casos de cáncer de mama. De ahí se extrajo la conclusión de que la THS provocaba cáncer de mama, creencia que ha persistido en el tiempo a pesar de que, años después, se han detectado diversas irregularidades a la hora de seleccionar a las participantes del estudio y de valorar e interpretar sus resultados. De hecho, cuestionan que no tuvo en cuenta ni la edad ni los años que habían pasado desde la menopausia hasta su administración, algo esencial a la hora de determinar los beneficios y riesgos de la THS.

Recientemente, la Sociedad Norteamericana para la Menopausia (NAMS) ha apoyado la teoría de que la terapia hormonal en mujeres puede ser beneficiosa, valorando en cada caso el riesgo-beneficio. A su juicio, los riesgos son variables. Dependen del tipo de hormonas (sintéticas o bioidénticas), su dosis, duración del tratamiento, vía de administración y momento en el que se empieza la terapia (perimenopausia, por ejemplo). Frente a esto, consideran probados sus beneficios en el tratamiento de los síntomas vasomotores (sofocos y sudoración nocturna), los genitourinarios y en la prevención de la osteoporosis.

## ALTERNATIVAS TERAPÉUTICAS

Algunas mujeres no presentan síntomas en la menopausia (alrededor del 25%) y otras lo hacen de forma leve. En estos casos, y en los que la THS esté desaconsejada (mujeres de más de 60 años o en las que ya han pasado 10 años desde la menopausia, antecedentes de cáncer, enfermedades hepáticas...) los suplementos pueden ser una buena alternativa para mitigar los síntomas.

Hablamos a continuación (siguiente página) con Felipe Hernández Ramos, director técnico en España de Laboratorio Nutergia, doctorado en Ciencias de la Alimentación y especialista universitario en Epidemiología y Salud Pública, sobre otras alternativas terapéuticas para paliar los síntomas de la menopausia, como los fitoestrógenos y las plantas naturales.

# Alternativas naturales en la *menopausia*



## FELIPE HERNÁNDEZ RAMOS

Director Técnico para España de Laboratorio Nutergia  
Doctorado en Ciencias de la Alimentación y especialista Universitario en Epidemiología y salud Pública

---

*Fitoestrógenos y plantas medicinales son dos alternativas para tratar los síntomas más frecuentes en la menopausia (sofocos, insomnio...). Repasamos las distintas opciones con Felipe Hernández, Director Técnico de Nutergia en España.*

**Revista Sanifarma.- Las mujeres cada vez están más y mejor informadas sobre los cambios hormonales que se producen en la menopausia y en las distintas alternativas disponibles para tratar su sintomatología. En algunos casos buscan alternativas a los tratamientos hormonales. ¿Qué les aportan los suplementos?**

**Dr. Felipe Hernández Ramos-** Según los últimos datos, en estos momentos son más de 4 millones de mujeres las que tenemos en España en esa fase de vida. En mi opinión, es un error ver la menopausia como un problema de salud, es solo un cambio a una **nueva fase de vida**, y ese cambio se hace a través de un "puente", que es el climaterio, que comienza un tiempo antes de la menopausia y transcurre hasta un tiempo después.

El organismo y su metabolismo tienen que hacer un cambio paulatino, y, efectivamente, en ese cambio se presentarán

síntomas, más o menos acusados, como sofocos, sudores nocturnos, irritabilidad, alteraciones del sueño, sequedad de mucosas, falta de libido, aumento de peso... En fin, visto así no parece muy agradable.

Mi consejo de base para afrontar esta fase de la vida es comenzar por poner unos buenos cimientos, con una **óptima actividad física**, incluyendo ejercicio de fuerza moderado (la mejor manera de mejorar la densidad ósea a futuro), y unos buenos **hábitos de alimentación** (evitando especialmente azúcares, exceso de almidones y comidas procesadas).

A partir de ahí, es posible utilizar ciertos activos naturales que pueden ayudar a modular el desequilibrio hormonal que se produce. La mayor ventaja de los **suplementos naturales** es que si se utilizan correctamente no tienen efectos negativos. Es cierto, no logran un ajuste hormonal tan rápido como la



THS (Terapia Hormonal Sustitutiva), pero en muchas ocasiones su eficacia es más que suficiente y, a la larga, la modulación fisiológica suele ser más gratificante al no presentarse síntomas no deseados.

### Revista Sanifarma.- ¿Cuáles serían los principios activos más efectivos para combatir los síntomas más comunes, como decaimiento, insomnio, sofocos, bajada de libido...?

**Dr. Felipe Hernández Ramos-** Existen dos opciones claramente diferenciadas. Por un lado, tenemos los **activos vegetales con fitoestrógenos**, presentes en numerosos alimentos de origen vegetal. El interés por los fitoestrógenos surgió a partir de la observación de algunos estudios epidemiológicos en los que se comparaba la dieta de la población occidental con la de la población oriental. Se comprobó que las mujeres asiáticas presentan una menor incidencia, en relación con las occidentales, de trastornos asociados al climaterio, como por ejemplo los sofocos, los sudores nocturnos o las alteraciones del sueño.

Los fitoestrógenos se agrupan en tres familias principales: lignanos, cumestanos e isoflavonas. Aunque químicamente son similares a los estrógenos, su acción es más débil. Dos conocidas fuentes de fitoestrógenos naturales son la salvia (*Salvia officinalis L.*) y el lúpulo (*Humulus Lupulus L.*), muy utilizadas tradicionalmente en mujeres con menopausia.

Dado que uno de los síntomas más acusados en esta etapa de la vida es la irritabilidad y la ansiedad, hemos querido crear una sinergia que contenga estas dos plantas con Gaba (ácido

gammaaminobutírico) por su efecto calmante natural, junto con magnesio y vitaminas del grupo B, fundamentales para el sistema nervioso (ERGYFEM Bienestar).

Por otro lado, algunas mujeres no pueden, o no desean, recurrir a tratamientos hormonales, ni tampoco fitohormonales (fitoestrógenos) para su menopausia, lo que subraya la necesidad de considerar enfoques alternativos. Afortunadamente, la experiencia con **plantas medicinales** es muy amplia (siglos de experiencia en su uso) y muchas de ellas han demostrado utilidad para aliviar los síntomas del climaterio, sin contener fitoestrógenos, como, por ejemplo, el azafrán o el diente de león (*Taraxacum officinale*), incluso el "humilde" polen ha demostrado en diversos estudios la capacidad para mejorar la libido y aliviar los sofocos.

Hemos buscado una sinergia entre estos activos y el cromo, que ayuda con el metabolismo de la glucosa, además de magnesio y vitaminas del grupo B (ERGYFEM Equilibrio). Esta es una buena opción para quien no desea suplementarse con fitoestrógenos.

### Revista Sanifarma.- ¿Se pueden recomendar para todas las mujeres o existe alguna contraindicación?

**Dr. Felipe Hernández Ramos-** Precisamente una de las razones de crear dos opciones, una sin fitoestrógenos, es porque, aunque no está claramente dilucidado científicamente, la prudencia manda que, si hay antecedentes de cáncer hormono-dependiente, es mejor decantarse por una fórmula sin fitoestrógenos.

## Alivio natural durante la menopausia

- ✓ Sofocos<sup>1,2</sup>
- ✓ Sudores nocturnos<sup>1</sup>
- ✓ Irritabilidad<sup>2</sup>
- ✓ Fatiga<sup>2</sup>
- ✓ Regulación hormonal<sup>3</sup>

NUEVO



ERGYFEM  
equilibrio

ERGYFEM  
bienestar



[1] El azafrán de Erygfem equilibrio contribuye a mejorar los signos de la menopausia, tales como la irritabilidad y los sofocos.  
 [2] La salvia de Erygfem Bienestar contribuye al bienestar durante la menopausia actuando sobre los sofocos y los sudores nocturnos.  
 [3] El magnesio de Erygfem equilibrio y bienestar contribuye a reducir la fatiga.  
 [4] La vitamina B6 de Erygfem equilibrio y bienestar ayuda a regular la actividad hormonal.  
 Los complementos alimenticios no deben ser usados como sustitutos de una dieta equilibrada.

# Savia NUEVA

*Sanifarma es una agrupación de farmacias de Navarra, País Vasco y La Rioja que nació en 2001 como una central de ventas y servicios innovadores y diferenciadores dentro del ámbito de la salud y el bienestar. En los últimos meses se han incorporado a nuestro grupo varias farmacias. Sus farmacéuticos y farmacéuticas titulares destacan por **su juventud** (la mayoría entre 30 y 40 años), **su preparación y su motivación**. Hablamos con algunos de ellos/as para que nos cuenten su experiencia.*



## Nerea Viedma Ansa

📍 Ardoi, Zizur Mayor

**N**erea es, sin duda, uno de los mejores ejemplos de las últimas incorporaciones al grupo. Titular de una farmacia en la **urbanización Ardoi de Zizur Mayor** (Navarra), forma parte de ese grupo de profesionales farmacéuticos que se mueve con soltura en las redes sociales, combinando a la perfección la atención cara a cara con las nuevas tecnologías al servicio del consejo de salud y la recomendación.

“Desde que abrí la farmacia -nos explica- tenía claro que no quería una farmacia convencional. Quería que los clientes disfrutasen de la farmacia. Por ello, realizamos **talleres y charlas** totalmente gratuitas, lo que permite a la gente aprender de manera amena y divertida sobre diferentes temas”. Estos talleres, según nos cuenta, suelen durar una hora y media aproximadamente y durante el taller además de aprender, meriendan y además se van con algún regalito.

“Otra cosa que nos diferencia mucho de otras farmacias -añade Nerea- son los **regalos personalizados**. Realizamos cestas para nacimientos, cumpleaños, eventos especiales... con la frase o nombre deseado. Diseñamos las tarjetas en función de cada cesta y las realizamos nosotras a mano. Le ponemos mucho mimo a todo... Si tuviésemos que describirnos con una palabra sería detallistas. ya que cuidamos cada detalle en todo lo que hacemos, ya sea una charla, un taller, un regalo, nuestro escaparate...”.

La Farmacia de Nerea Viedma forma parte de Sanifarma desde mayo de 2024. Al igual que el resto de sus compañeros/as destaca el buen rollo y el compañerismo que existe en el grupo.

“Entre las principales ventajas que hemos visto hasta ahora en formar parte de la agrupación destacaría -señala- las acciones sanitarias que llevan a cabo y la posibilidad de poder intercambiar productos con los compañeros. Esto nos permite ofrecer al cliente variedad de productos que en los almacenes no disponen y que, de no pertenecer al grupo, sería imposible conseguirlos”.





## Urtzi Urionabarrenetxea

📍 Urdiain

## DE COPENHAGUE A URDIAIN

**U**rtzi Urionabarrenetxea regenta desde hace dos años la única farmacia en el **municipio navarro de Urdiain**. Estudió la carrera de Farmacia en la Universidad de Copenhague, (Dinamarca), tras lo cual se especializó en **Farmacia Hospitalaria** en la Universidad de Queen's en Belfast (Irlanda del Norte). Esta experiencia previa le ha servido para contar con una visión clínica e internacional sobre el rol farmacéutico, que le ha llevado a involucrarse de manera activa en el seguimiento de sus pacientes (término que prefiere respecto al de "clientes") y en la comunicación con la Atención Primaria.

Sus años como farmacéutico hospitalario le llevaron a especializarse en el área de la **formulación magistral**. Actualmente formula tanto para otras farmacias de Navarra como para sus propios clientes.

### ¿Cuál es el perfil de los clientes de tu farmacia?

*Es la única farmacia en el municipio, y el perfil del cliente es muy variado, ya que además de dispensar medicamentos y productos de parafarmacia, también se despachan a diario diversas fórmulas magistrales dirigidas a pacientes de todas las edades.*

### ¿Cómo conociste Sanifarma?

*Conocí Sanifarma porque me visitaron en 2023. Acababa de abrir la farmacia y estaba aterrizando pero, una vez estabilizado, no dudé en incorporarme a la agrupación en 2024. Al final, estoy solo en la farmacia, en zona rural... y Sanifarma me ofrece el acompañamiento que necesito y ajustado a mi farmacia, sin imposiciones.*

### ¿Desde tu experiencia, cuál es la principal ventaja de pertenecer a la agrupación?

*Una de las razones principales por la que me incorporé a Sanifarma fue el deseo de formar parte de un **grupo de farmacias que buscan la calidad y la mejora continua de sus servicios asistenciales**, además de ofrecer apoyo mutuo entre ellas. Otra de las razones era la formación que ofrece Sanifarma a sus farmacias, y diferentes actividades y campañas a lo largo del año a través de las cuales la farmacia y el farmacéutico ganan protagonismo como profesionales y referentes de la salud en la sociedad.*





**Ana García Zúñiga**

📍 Arróniz

## FARMACIA EN ARRÓNIZ

**A**na García Zúñiga es titular de su farmacia de **Arróniz** desde hace alrededor de seis años. Se incorporó a Sanifarma en noviembre de 2023 y representa a la perfección a las últimas incorporaciones al grupo: **joven, preparada y con muchas ganas de trabajar** para mejorar los servicios que ofrece en la farmacia.

Arróniz es un pequeño municipio de la Merindad de Estella (Navarra) con alrededor de 1.000 habitantes. “La mayoría de los clientes son vecinos del pueblo y de la zona- nos explica Ana García-, en su mayoría personas mayores y pluripatológicas, pero también gente joven; lo que tienen en común es su fidelidad y su cercanía”.

Para Ana, resulta muy gratificante poder acercar a los habitantes de Arróniz servicios que normalmente son más fáciles de encontrar en grandes ciudades, como el servicio de asesoramiento dermatocósmico o las campañas que organiza Sanifarma, como la de detección precoz de la celiaquía. Porque, como resalta, “**hay que cuidar y apostar por las zonas rurales**”.

“A nivel profesional -destaca- pertenecer a Sanifarma, es un apoyo grande, tanto para el personal de la farmacia como para el paciente. Es clave a la hora de formarnos en diferentes temas para poder dar un mejor servicio. Hacen distintas campañas, como por ejemplo de celiaquía, que ayuda al paciente a una detección precoz. También nos dan herramientas y facilidades para, entre todas, saber comprar mejor. Nos ofrecen servicios que se adaptan totalmente a las necesidades de nuestros pacientes...”

“A mí me gustaría resaltar -añade Ana García- lo que me aporta a nivel personal. Sientes un **respaldo y apoyo continuo**, algo muy importante en una profesión en la que muchas decisiones las tienes que tomar tú sola. Hay un compañerismo brutal y muchas ganas por caminar juntos, y esto te ilusiona y te da fuerza a seguir en esta profesión”.

“**Pertenecer a Sanifarma nos permite formarnos en diferentes temas para ofrecer un mejor servicio al paciente.**”





**Álvaro Masa**

📍 Burlada

## CONSEJO FARMACÉUTICO EN EL CORAZÓN DE BURLADA

**F**ue en diciembre de 2023 (en un par de meses hará el año) cuando Álvaro Masa, cogió las riendas de su farmacia, en la **Calle Mayor de Burlada (Navarra)**. Ese mismo mes, se sumó al grupo Sanifarma animado por los resultados obtenidos por otras farmacias y por su deseo de sumar experiencias y conocimientos.

“Las personas que atendemos en la farmacia - nos cuenta Álvaro- son mayoritariamente personas mayores y por ello precisamente tenemos un trato super cercano, en el que el consejo farmacéutico es primordial”.

“Lo mejor de formar parte de Sanifarma -añade-, además de obtener mejores precios y poder acceder a muchos servicios profesionales. Una vez dentro, te das cuenta de la unión y la generosidad y ayuda entre compañeros”.

“ Lo mejor de formar parte de Sanifarma, además de obtener mejores precios y poder acceder a muchos servicios profesionales, es que estamos muy unidos y nos ayudamos entre todos.”





**Ohiane Andueza Díaz**

📍 Estella

## FARMACIA SAN MIGUEL EN ESTELLA

**O**hiane Andueza Díaz es titular de la **Farmacia San Miguel de Estella** (Navarra) desde principios de este año, cuando asumió el traspaso por jubilación de manos de M<sup>a</sup> José Torres. Desde el inicio, pasó a formar parte del grupo Sanifarma, al que ya pertenecía la anterior titular, que fue precisamente quien le introdujo en el conocimiento de sus ventajas y servicios.

*“Pertener a un grupo como Sanifarma -nos explica- hace que jamás te sientes sola, y cara a un nuevo reto como ser titular de una farmacia, es una ayuda inmensa”.*

*“Nuestros clientes -señala Oihane- son personas mayores, muy fieles a los servicios que ofrece el barrio de Estella en el que se encuentra nuestra farmacia. Procuramos ofrecerles empatía, servicio y confianza en el ámbito de la salud, algo importante teniendo en cuenta la situación actual de la sanidad pública”.*

*“**Pertenecer a un grupo como Sanifarma hace que jamás te sientes sola, y cara a un nuevo reto como ser titular de una farmacia, es una ayuda inmensa.**”*



# Déficit de HIERRO

*El 26 de noviembre se celebra el Día Mundial del Déficit de Hierro para concienciar a la población de la importancia del que constituye principal déficit nutricional a nivel mundial. Un grave problema de salud pública, con graves consecuencias para las personas que los padecen.*



**E**l déficit de hierro y la anemia por déficit de hierro constituyen un grave problema de salud pública, con serias consecuencias para las personas que los padecen. Los especialistas insisten en que es fundamental el correcto manejo del déficit de hierro, y de su causa, para mejorar el estado de las personas y la calidad de vida de la población en general.

A pesar de que el déficit de hierro puede afectar a cualquier persona, **su prevalencia es mayor en mujeres pre-menopáusicas, embarazadas y en niños de menos de cinco años de edad.**

El hierro es un micronutriente esencial para la formación de la hemoglobina y los glóbulos rojos, responsables de transportar el oxígeno a los tejidos del cuerpo. Su déficit es un marcador pronóstico negativo y el primer signo de alarma de enfermedades crónicas como **la insuficiencia cardíaca, la insuficiencia renal crónica o las enfermedades inflamatorias.**

La anemia por deficiencia de hierro es un tipo frecuente de anemia, trastorno en el cual la sangre no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos.

## SÍNTOMAS

El déficit de hierro o ferropenia explicaría, antes de la aparición de anemia, un intenso cansancio y síntomas o signos como

nerviosismo, irritabilidad, insomnio, falta de concentración, bajo rendimiento intelectual, piernas inquietas, fragilidad de cutículas (pelos, uñas), etc. Entre los síntomas de la ferropenia y la anemia ferropénica destacan:

- Deterioro de las funciones cognitivas, cefalea.
- Náuseas, anorexia.
- Aumento susceptibilidad, infecciones, deterioro del sistema inmune.
- Deterioro de la termorregulación (manos y pies fríos).
- Caída del cabello, uñas quebradizas.
- Disnea, taquicardia, palpitaciones, fatiga crónica...
- Amenorrea, infertilidad.
- Antojos inusuales de sustancias no nutritivas, como hielo, tierra o almidón.
- Especialmente en bebés y niños, falta de apetito.

Si se presentan algunos de estos síntomas **es importante acudir al médico** para obtener un diagnóstico.

Precisamente para contribuir a su diagnóstico, las **Farmacias Sanifarma** desarrollarán próximamente una campaña de divulgación sobre el déficit de hierro, que se desarrollará en colaboración con el **Banco de Sangre y Tejidos de Navarra.**

Al igual que otras campañas sanitarias que desarrolla la agrupación, se informará sobre los síntomas y las repercusiones del déficit de hierro y la anemia ferropénica.

# Aprendizaje Odontología Polivagal ¿Qué tiene que ver con la boca?

*La boca normalmente es entendida como una función eminentemente digestiva o de comunicación, pero en realidad tiene una importante repercusión a nivel cerebral y de regulación en el sistema nervioso Autónomo (SNA). La capacidad de aprendizaje, atención o la función de memoria están directamente relacionadas con la regulación del SNA. Es el funcionamiento del cuerpo a través del sistema nervioso y el cerebro lo que nos permite experimentar y responder a nuestro entorno.*

**E**l aprendizaje es el proceso a través del cual se modifican y adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, conductas y valores. Es permanente y comienza en las primeras etapas de la vida con los sentidos y no tanto con el trabajo cerebral. El desarrollo, desde que los niños nacen hasta que empiezan a caminar, es el momento donde se sientan todas las bases para todas las etapas posteriores.

El desarrollo psico-motor es el proceso de aprendizaje mediante el cual el niño adquiere habilidades básicas, tales como hablar, moverse o interactuar con su entorno y con otras personas. Tiene una dirección organizada por dos leyes: Ley cefalo-caudal y próximo-distal. La ley "céfalo-caudal" dice que los niños se desarrollan desde la cabeza hasta los pies, de ahí que primero sostienen la cabeza, y la ley "próximo-distal" dice que nos desarrollamos desde el centro de nuestro cuerpo hasta la punta de los dedos. El centro originario donde se encuentra la energía física, emocional y de comunicación del bebé cuando viene está en la boca, para que, desde aquí, en forma de onda, se cumplan estas leyes.

El bebé viene al mundo medio sordo, medio ciego, neurológicamente inmaduro, a nivel motor des-coordinado, pese a ello cuenta con recursos innatos para su correcto desarrollo y poder alcanzar todo su potencial. Lo primero que hace es: respirar, llorar, succionar y deglutir, si no, no sobrevive. La boca a través de estas funciones básicas de supervivencia transmite constantemente información sensorial al **Sistema Nervioso Central (SNC)**, que va a ser el motor de arranque del desarrollo psico-motor y la maduración de los demás sentidos y sistemas. Con ello va ir descubriendo todo lo que esta a su alrededor, conectando con su mundo exterior y su cuerpo. Por lo tanto, la base del aprendizaje en nuestro sistema nervioso central está estrechamente vinculado a nuestros sistemas sensoriales.

Desde el punto de vista sensorial los andamiajes de la pirámide del desarrollo psico-motor son tacto, gusto junto con olfato y propiocepción, primeros sentidos que aparecen en área oral incluso antes del nacimiento, en la etapa fetal. Estas habilidades

de procesamiento sensorial son los cimientos del aprendizaje y la regulación del comportamiento para progresar hacia habilidades superiores como la autorregulación (emocional), la atención y el aprendizaje.

La **Odontología Polivagal (OPV)** es una práctica de la clínica dental orientada a la eficiencia del SNA lo que favorece el equilibrio simpático/parasimpático para la auto-regulación del nivel de alerta o activación, facilitando una respuesta adaptativa ante la vida y con ello alcanzar una buenas competencias para el aprendizaje.

La **auto-regulación SNA** es la capacidad de dar respuesta con el nivel adecuado de alerta de acuerdo a las demandas de la tarea o situación. Esta habilidad es la base del aprendizaje y del cambio. El nivel de alerta es el estado general de activación tanto fisiológico, neurológico como psicológico. El nivel óptimo de alerta es aquel que nos permite afrontar la tarea o situación de la forma más adaptativa, mejor posible.

En un **estado de activación alto**, el cuerpo lanza una señal liberando noradrenalina para que la respiración y pulso se aceleren, los músculos se tensen, la mandíbula este rígida, la cara inexpresiva, haya una postura del cuerpo cerrada, y en general adoptemos un estado de alerta en el que sea más efectivo luchar o huir. Una reacción diseñada por la supervivencia donde estamos centrados en protegernos de la amenaza, pero que no es la más adaptativa para facilitar el aprendizaje. En el **estado de alerta bajo**, todo lo contrario, estamos desconectados de la situación, pero tampoco estamos en disposición de aprender.

El objetivo de la OPV, a través del buen desarrollo, estado y función oro-facial, es ordenar el sistema trigeminal para una buena integración sensorial, pieza clave en la capacidad de funcionar de una manera más coherente del SNA. Hay que proveer a nuestro sistema nervioso con el tipo apropiado de estímulos orales que nos hacen sentir bien, sintonizados, equilibrados y saber cuáles necesitamos filtrar porque nos interfieren. Este proceso es necesario para alcanzar un estado de alerta que sea organizador, calmante, y por lo tanto regulador.



Cualquier interferencia buco-facial y/o mala función oral: respiración, deglución o masticación favorecen un desbalance en la regulación autonómica y con ello de los circuitos neuronales que intervienen en la cognición, la toma de decisiones, la ansiedad, la conducta o el humor.

Al igual que el cuerpo físico, necesita un entrenamiento para su buena forma, el SNA también, ya que este sistema de alerta está diseñado para la supervivencia con un alto rendimiento en la naturaleza y no para la vida en sociedades como la nuestra. Este entrenamiento con el tiempo construye nuevos patrones autónomos y neurológicos, que son pautas habituales de reacción, para así normalizar el estado de alerta donde nuestro sistema nervioso está preparado para aprender, trabajar e interactuar con el medio.

Un ejemplo equilibrador del SNA es la **masticación alternante** que estimula vías neurales de la boca por estímulos mecánicos. Tiene inter-conexiones con el hipocampo y modula cortisol en niños (neuro-desarrollo). Activa la irrigación sanguínea (aporte de nutrientes, oxígeno y eliminación de sustancias de deshecho) y está relacionada con el buen funcionamiento cerebral y el rendimiento cognitivo. Favorece otras funciones como la comunicación entre los dos hemisferios del cerebro, promueve la propiocepción, etc.

Otra función importante en la actividad cerebral es la **respiración nasal**, que no sólo sirve para obtener oxígeno sino que está relacionada con la función cerebral y el comportamiento. Ejerce un fuerte efecto fisiológico sobre el SNA. Coordina la actividad neuronal en todo el cerebro durante el sueño y el estado de tranquilidad. Una respiración de calidad estimula neuronas en la corteza olfativa, amígdala e hipocampo. Estos dos últimos son cruciales, no solo en las situaciones estresantes, sino también por su influencia en funciones superiores del cerebro, como el aprendizaje y la memoria.

Las habilidades cognitivas dependen más de una buena percepción somática (del cuerpo) que de la pura capacidad cerebral. El desbalance del SNA afecta en los circuitos neuronales que intervienen en la cognición. El fracaso escolar no se debe al azar, sino que parece reflejar, entre otros aspectos, estados de alerta sobreexcitado o hipo, cerrado, formas de desregulación del SNA. La **integración sensorial oral** ha demostrado sus beneficios en el desarrollo socio-emocional, cognitivo y cerebral:

- Mejora la atención, concentración, memoria y aprendizaje.
- Aumenta la capacidad para la autorregulación emocional.
- Reduce las reacciones impulsivas.
- Mejora el clima en el aula, creando un espacio más seguro y propicio para el aprendizaje y el bienestar.

### JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención  
[www.capdental.net](http://www.capdental.net)



**PHB**

*imprescindibles*

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

1  
CEPILLA

2  
PERFECCIONA

3  
COMPLETA





# Caída capilar en otoño



---

*La llegada del otoño hace que en muchos casos la caída capilar se acentúe.*

*Este tipo de caída está causada por el acortamiento de las horas de luz, que hace que nuestro cuerpo se prepare para el cambio de estación, haciendo un recambio de cabello acelerado.*

*El proceso se conoce como efluvio telogénico y consiste en el aceleramiento del paso de los cabellos que están en su fase de crecimiento (Anagen) a su fase de muerte (Telogen).*



**L**a caída de cabello, que se acentúa en el cambio de estación con la llegada del otoño, es de tipo difuso, y se suma al hecho de que, muchas veces, el pelo está dañado tras los excesos del verano (cloro, salitre, exposición al sol...) que se traducen en pelo quebradizo, puntas abiertas, encrespamiento...

Para reparar el pelo y prevenir la caída, además de realizar un saneamiento con un corte, es importante hacer un buen diagnóstico a medida.

Para acertar con los tratamientos y, en este caso prevenir la caída, habrá que determinar en primer lugar el tipo de caída (androgénica o seborréica mayoritariamente localizada en la parte superior de la cabeza- y difusa -repartida por toda la cabeza y muy rápida).

## Asesoramiento capilar

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

En primer lugar, una de nuestras especialistas capilares realiza una exploración visual del pelo y cuero cabelludo, y analiza un cabello, desde el bulbo a la raíz y las puntas a través de un microvisor.

Este diagnóstico capilar permite determinar un tratamiento personalizado, tras el cual se realizará un seguimiento durante el tiempo que dure el tratamiento, viendo su evolución y ajustándolo caso de que fuese necesario.

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

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

## Cómo prevenir la caída

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

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

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

# Ritual de cuidados

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

Para lograrlo, es importante implantar hábitos de vida saludables (alimentación, ejercicio...) y seguir un ritual adecuado de rutinas y cuidados, que debería incluir los siguientes pasos:

1

### PRECHAMPÚ

Recomendado sobre todo para cabellos desnutridos, apagados, secos o con exceso de sebo.

Consiste normalmente en un aceite que se aplica 10-20 minutos antes de lavarse el pelo. Se distribuye mediante un suave masaje y se deja actuar.

2

### CHAMPÚ

#### Tratamiento lavante

Este producto, al igual que todos los que forman parte de cada ritual se escogerá de forma específica para cada tipo de cabello y sus necesidades.

3

### ACONDICIONADOR Y MASCARILLA

#### Tratamiento con aclarado

Tras el lavado se recomienda aplicar un producto que facilite el cepillado y que además nutra y repare el pelo en profundidad. El acondicionador es de uso frecuente, mientras que la mascarilla basta con utilizarla una vez por semana. En ambos casos, aplicar de medios a puntas y aclarar abundantemente.

4

### STYLING

#### Tratamiento sin aclarado

Para terminar aplicaremos un producto de styling, es decir una crema, espuma o aceite para definir el peinado y aportar brillo e hidratación, cerrando las puntas.

# CUIDADO CAPILAR

## *para prevenir la caída*



### ***Elixir cabello de Goah***

Elixir Goah CABELLO ayuda a reducir la edad biológica del cabello, favoreciendo la regeneración de la fibra capilar. Contiene "32 activos" que contribuyen a la síntesis de ADN, refuerzan la estructura del cabello y reducen la caída.

Aumenta el grosor del cabello y su resistencia, disminuyendo su rotura. Aumenta la hidratación y reduce el encrespamiento. Mejora la circulación del cuero cabelludo regulando la grasa, proporciona vitalidad y brillo al cabello y aumenta la resistencia de las uñas.

Tratamiento bebible durante 20 días.



### ***Cápsulas cabello de Goah***

Complemento alimenticio a base de Omega 3, queratina hidrolizada, extracto de vid, vitaminas y minerales.

El selenio, zinc y la biotina contribuyen al mantenimiento del cabello en condiciones normales.

Tomar dos cápsulas juntas al día después del desayuno o comida.



### ***Iraltone AGA plus Forte de Cantabria Labs***

Contribuye a la normalización de la caída capilar crónica severa con un componente hormonal, así como al fortalecimiento y recuperación de la densidad capilar.

Actividad reforzada gracias a sus activos específicos, como el extracto de *serenoa repens*, aceite de semilla de calabaza, enriquecido con vitaminas y minerales.

Tomar una cápsula al día, preferiblemente por la mañana con un vaso de agua.



### ***Cápsulas cabello de A pivita***

Ayudan a fortalecer el cabello. Con aceite de *hippophae*, zinc, jalea real, biotina, L-Cisteína, selenio y vitaminas B5 y B9, que contribuyen al mantenimiento del cabello, las uñas y la piel.

Tomar 1 cápsula diaria después de la comida principal, durante al menos 3 meses.



# CUIDADO *facial*

*En otoño muchos de los tratamientos de cuidado facial se centran en reparar la piel tras el verano, con despigmentantes para las manchas y tratamientos con retinol, que además son muy útiles para tratar arrugas y para mejorar la textura y el aspecto de la piel.*



## **Serum Renew 3 de Ioma**

Serum rejuvenecedor intensivo con retinol. Un potente concentrado diseñado para restaurar la salud de la piel y su textura natural y combatir los signos del envejecimiento.

Suaviza las arrugas y las líneas de expresión, aumenta la firmeza y estimula la renovación de la piel, devolviéndole luminosidad, revitalizándola y dándole un aspecto más rejuvenecido. La concentración de esta nueva fórmula hace que sea una alternativa perfecta para aquellas personas que ya usaban el retinol pero buscan mejorar los resultados.

Se aplica por la noche sobre cara y cuello mezclado con la crema, evitando la zona de los ojos y su contorno.



## **Serum whitening de Biomimetic**

Tratamiento despigmentante en gotas que actúa sobre las manchas gracias a potentes activos como el Ácido Glicólico, la Vitamina C y el complejo CYWHITE.

Exfolia, unifica el tono de la piel y mejora el aspecto de las manchas estimulando la producción de colágeno.

Se aplica mañana y noche sobre la piel limpia y seca de rostro, cuello y escote, y siempre antes del producto habitual para potenciar su eficacia. Aplicar 4-5 gotas sobre la mano y masajear suavemente.



## **Neoretin Discrom Control de Cantabria Labs**

Solución concentrada en ingredientes despigmentantes de uso diario para unificar e iluminar el tono, reduciendo visiblemente las manchas y la hiperpigmentación.

Ideal para pieles con melasma, léntigos, manchas derivadas del acné o manchas del sol.

Formulado con AHAs por su gran actividad exfoliante y renovadora para conseguir una piel más lisa y un tono más uniforme. RethinSphere®, innovadora tecnología que combina un éster de ácido retinoico y retinol. Ácido Tranexámico, Niacinamida y un derivado del Ácido Azelaico que actúan sobre la síntesis de la melanina ayudando a prevenir y reducir las manchas. Y ácido eláxico, que actúa como antioxidante. Apto incluso para pieles con baja tolerancia a los retinoides.

# Novedades



## Just Bee Clear, nueva línea para el acné

Apivita ha presentado una nueva línea para pieles grasas con tendencia acnéica. Se trata de **Just Bee Clear**, diseñada para tratar eficazmente las necesidades de este tipo de pieles, gracias a su exclusivo propóleo AmC patentado antimicrobiano.

Apta para pieles sensibles, tanto para adolescentes como adultos. No comedogénica ni fotosensibilizante.

Incluye un **Gel limpiador purificante**, una **Loción purificante** minimizadora de poros y una **Crema hidratante anti-imperfecciones** con efecto matificante.

Tres pasos en la rutina de cuidados de la piel grasa (dos veces al día, mañana y noche): en primer lugar, la limpieza; a continuación, la Loción purificante, y, para terminar, la Crema anti-imperfecciones matificante hidratante.

## Iraltone Serum Booster 2 en 1 Cejas y Pestañas

Estrés emocional y ansiedad, alteraciones metabólicas, exceso de cosméticos, contaminación, tabaco y agentes ambientales, entre otras causas, influyen en el ciclo de vida de pestañas y cejas. Estos factores alteran su función protectora, impidiendo así realzar la belleza de nuestros ojos.

Para dar un cuidado cosmético y dermatológico de alta calidad para cejas y pestañas, Cantabria Labs ha desarrollado Iraltone 2 in 1 Lashes & Eyebrows Serum Booster. Un producto con ingredientes activos únicos que combina distintas tecnologías para lograr unas cejas y pestañas mucho más largas, fuertes e hidratadas.



Con Sympeptide Xlash, ácido hialurónico y la provitamina B5, Iraltone incorpora por primera vez a su gama la innovadora tecnología Wharton Gel Complex (WGC)®. Este activo actúa como un eficaz redensificador, antioxidante y reparador, aumentando la producción de proteínas y consiguiendo un efecto lifting en las pestañas.

Iraltone 2 in 1 Lashes & Eyebrows Serum Booster, debe emplearse una vez al día, preferiblemente por la noche. Para su correcta aplicación cuenta con un pincel de punta fina, diseñado para deslizar el producto en la base de la raíz de las pestañas superiores y un cepillo, para extenderlo sobre el largo de las cejas.





cantabria labs

# IRALTONE

2 en1 Serum Potenciador  
de Pestañas y Cejas

## POTENCIA TU MIRADA

FUERZA | LONGITUD | DENSIDAD

### WhartonGel Complex®

AYUDA A ESTIMULAR EL  
CRECIMIENTO DE CEJAS Y PESTAÑAS

REFUERZA Y REGENERA EL BULBO  
PILOSO INCREMENTANDO SU  
RESISTENCIA

AUMENTA LA DENSIDAD,  
EL DIÁMETRO Y REDUCE LA CAÍDA

2 in1 Lashes & Eyebrows Serum Booster  
GAZE ENHANCER - STRENGTH, LENGTH & DENSITY

cantabria labs

IRALTONE




# 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<sup>a</sup> Dolores  
Ronda de las Ventas, 11 948 131 353 

### CADREITA

Farmacia María Amiano  
San Miguel, 7 614 23 18 62

### 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 Ramirez, M<sup>a</sup> Florinda  
Mayor, 116 948 543 804

### FUNES

Cantó Martínez, M<sup>a</sup> 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

Garisoain 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<sup>a</sup> 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 



<b>Farmacia Izarbe</b> Adela Bazo, 10	948 591 878	
<b>Galea Tabar, Leyre</b> M <sup>o</sup> de Urdax, 23.	948 170 507	
<b>García Lipuzcoa, Adriana</b> Navarro Villoslada, 12	948 244 376	
<b>Jáuregui Nazabal, Clara</b> Conde de Rodezno 13	948 231 733	
<b>Khayat, Raid</b> Remiro de Goñi, 2	948 072 426	
<b>Cristina Labat-Ana Fernández</b> Isaba, 18	948 382 394	
<b>Maciá Soro, Beatriz</b> Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	
<b>Martín Sedano, M<sup>a</sup> Asunción</b> Cuenca de Pamplona 53	948 315 509	
<b>Ruiz Bacaicoa, Javier</b> Plaza del Castillo, 25	948 221 624	
<b>Zúñiga Olaso, Ana</b> Monasterio Tulebras, 1	948 266 005	
<b>PUENTE LA REINA</b>		
<b>González Valencia, Javier</b> Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	
<b>SANGÜESA</b>		
<b>López Santamaría, Tomás</b> Mayor, 77	948 870 659	
<b>SARRIGUREN</b>		
<b>Susana Narro - Francisco Martínez</b> Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
<b>TAFALLA</b>		
<b>Farmacia San Isidro</b> San Isidro, 34	948 703 223	
<b>UHARTE ARAKIL</b>		
<b>Azurmendi López, Garbiñe</b> Felipe Gorriti, 9	948 464 233	
<b>URDIAIN</b>		
<b>Urdiain Botika</b> C/ Bentalde, 2	948 562 804	
<b>VIANA</b>		
<b>López de Murillas Suescun, Belén</b> La Pila, 19 Bajo	948 645 418	
<b>VILLAVA</b>		
<b>Carmen Gil Díaz</b> Las Heras, 7 bajo	948 071 566	
<b>ZIZUR MAYOR</b>		
<b>Farmacia Nerea Viedma</b> Errotaxar, 17	948 020 413	

**GUIPUZCOA****ANDOAIN**

**Zatarain Gordo, Ana Elisabet** 943 590 802  
Pza. Elizondo, 6

**SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA**

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

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


**TOLOSA**

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

**ZARAUTZ**

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

**LA RIOJA****ARNEDO**

**Rincón Farmacéuticos S.C.** 941 380 879   
P<sup>o</sup> Constitución, 58

**CALAHORRA**

**Farmacia Minerva Eguizabal** 941 139 479  
C/ José M<sup>a</sup> Garrido, 10

**LOGROÑO**

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

**QUEL**

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

**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.



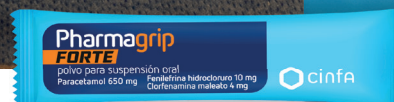
Pharmagrip  
**FORTE**

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

Pharmagrip Forte combate eficazmente los síntomas de dolor, fiebre, congestión y secreción nasal.

Elige estar bien,  
elige **Cinfa**

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.

10 años  
cinfa