

# Sanifarma

ENERO 2017



9900001603228

*farmacias a tu servicio*

4

## *Propósitos saludables*

### ***Cómo funcionan las vacunas***

Ventajas y calendario vacunal

10

### ***Invierno en tu piel***

Consejos para cuidar tu piel y tu cabello

14

### ***Evita las caídas***

Recomendaciones y papel del cuidador

16

### ***Cáncer de colon***

Campaña para su detección precoz

21

ioma  
PARIS

# MA CRÈME

El lujo de la personalización, con la máxima  
eficacia para tu belleza

Tu fórmula personalizada entre  
40.257 combinaciones posibles



Nº1 DE LA COSMÉTICA PERSONALIZADA\*

# ÍNDICE

**PROPÓSITOS SALUDABLES**  
para el nuevo año **4**

**VACUNAS**  
Ventajas y calendario **10**

**EL RINCÓN DEL CUIDADOR**  
Evita las caídas **16**

**ATENCIÓN FARMACÉUTICA** **19**

## COSMÉTICA

**14**

## NOTICIAS

**21**

**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*

**22**

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

**REDACCIÓN**  
Joaquín Atozqui  
Beatriz Pío  
Marlene Aznar

**PUBLICIDAD**  
Grupo Sanifarma  
sanifarma@sanifarma.com

**IMPRESIÓN**  
Gráficas Iratxe

**DISEÑO**  
Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016

GRUPO  
  
**Sanifarma**  
*Farmacias a tu servicio*



**Marianela Noain**  
Presidenta de Sanifarma

## EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Saludamos el nuevo año llenos de energía, nuevos proyectos y buenos propósitos, muchos de ellos relacionados con la salud y con la promoción de hábitos saludables entre todos los/as usuarios/as de las farmacias del Grupo SANIFARMA.

Dejar de fumar, controlar nuestro peso, depurar toxinas tras los excesos navideños... 2017 llega cargado de buenas intenciones. Y la nuestra, es la de seguir trabajando para colaborar en la ayuda a la detección precoz de la enfermedad y su prevención.

Como sabéis las farmacias SANIFARMA trabajan desde hace años en el desarrollo de campañas sanitarias dirigidas a ayudar a la detección precoz de enfermedades como la diabetes, la celiaquía, el cáncer de colon, etc.

En este número os hablamos de forma más específica del Programa de Prevención del Cáncer de Colon, una enfermedad que diagnosticada en su inicio puede curarse en el 90% de los casos.

Con el cambio de año estrenamos una nueva sección de la revista dedicada a abordar diferentes cuestiones relacionadas con la autonomía y cuidados de las personas mayores, que hemos bautizado como "El Rincón del Mayor". En este número abordamos la problemática de las caídas en el hogar y os damos algunas recomendaciones para prevenirlas.

Esperamos que los contenidos de este número os resulten de interés y aprovechamos la ocasión para desearos un **Feliz y Saludable 2017**.



*Las farmacias SANIFARMA trabajan desde hace años en el desarrollo de campañas sanitarias dirigidas a ayudar a la detección precoz de enfermedades como la diabetes, la celiaquía, el cáncer de colon, etc.*

# Propósitos saludables

*Empieza el nuevo año y con él llegan los buenos propósitos. Muchos de ellos están relacionados con nuestra salud, como dejar de fumar, bajar de peso y empezar a llevar una vida más sana, con hábitos de vida saludables.*



**E**l cambio de un año a otro es un buen momento para reflexionar y plantearse nuevos propósitos. Y la salud es, junto con el empleo y la situación económica, una de las principales preocupaciones de los españoles.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que bastaría con mantener una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física a lo largo de la vida para prevenir un tercio de los casos de cáncer. Por lo que adquirir hábitos de vida saludables, además de mejorar nuestra calidad de vida nos ayudará a prevenir enfermedades, muchas de ellas mortales.

## DEJAR DE FUMAR

**D**ejar de fumar es, sin duda, el propósito estrella cada 1 de enero. Y las cifras respaldan este deseo. El tabaquismo constituye la primera causa de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura en España.

El tabaco es uno de los malos hábitos más extendidos entre la población y uno de los más perjudiciales. El cigarrillo puede llegar a contener 4.700 productos químicos, 200 venenosos y 43 cancerígenos. Esta composición causa deterioro de la fertilidad, bronquitis y otras enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Cada año, más de 50.000 personas mueren prematuramente en nuestro país debido al consumo de tabaco. La mitad de las personas que mueren como consecuencia del tabaquismo pierden una media de 20 años de vida. Y muchas personas y sus familiares ven seriamente disminuida la calidad de los años vividos.

A la hora de dejar de fumar, el apoyo profesional multiplica las posibilidades de éxito por diez, por lo que es importante

que acudas a tu centro de salud y te informes de los apoyos disponibles. Eso sí, es esencial que estés motivado para lograr decir adiós al tabaco.

El programa de ayuda para dejar de fumar en Atención Primaria se oferta en muchas comunidades en centros de salud e incluye seguimiento individual o en grupos de fumadores.

También existen diferentes tratamientos farmacológicos de terapia sustitutiva de la nicotina (caramelos, parches y chicles esencialmente) y medicamentos como los inhibidores de la recepción de la serotonina y la dopamina. Todos ellos están recomendados en personas con dependencia media-alta y es importante visitar al médico o consultar a tu farmacéutico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

En tu farmacia encontrarás también productos naturales que te ayudarán a combatir los síntomas provocados por la retirada de la nicotina, como insomnio, ansiedad, dificultad para concentrarse, aumento del apetito y de peso, etc.



## Algunos consejos...

- Recuerda que lo más importante es tu **motivación**.
- **Fija una fecha** y comunícaselo a tu entorno.
- Practica alguna **actividad deportiva**.
- Procura retirar de tu entorno todos los objetos que te recuerden al tabaco (cigarrillos, ceniceros, mecheros, etc.)
- Si ya has tenido intentos previos que fracasaron, es importante que analices por qué no tuvieron éxito y que evites aquello que te hizo recaer en su día.
- Y **no te desanimes** si fracasas. **¡Vuelve a intentarlo!** La mayoría de los fumadores necesitan varios intentos antes de lograr su propósito.
- Consulta con tu **médico o farmacéutico**, seguro que puede ayudarte.

## VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

- + **Vivirás más y con mayor calidad de vida.** Recuerda que la mitad de las personas que mueren debido al tabaquismo pierden una media de 20 años de vida.
- + Regularás tu **tensión arterial y tu frecuencia cardíaca**. Al año de dejar de fumar el riesgo de infarto disminuye a la mitad.
- + Mejorarás tu **función respiratoria** y aumentará tu **capacidad física**. A partir de los primeros nueve meses sin fumar conseguirás mejorar el drenaje bronquial y reducir las infecciones respiratorias.
- + Mejorarás tu **circulación**, las **piernas cansadas** y las **varices**.
- + Tu riesgo de padecer **cáncer de pulmón** se igualará al de los no fumadores 10 años después de dejar de fumar.
- + Después de entre 5 y 10 años sin fumar, igualarás el riesgo de los no fumadores a padecer **infartos y embolias**. Algo especialmente importante si eres mujer y estás tomando anticonceptivos orales.
- + **Ahorrarás** dinero.
- + Mejorarás tu **imagen** (el estado de tus dientes, de tu piel, el olor y las manchas amarillentas...).

# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA



**STOP alergias con  
ACEITES ESENCIALES**

## ALLERGOFORCE

¿ Estornudos repetidos ?  
¿ Nariz que gotea y cosquilla ?  
¿ Lagrimeo ? ¿ Erupciones cutáneas ?  
**¡ Para una solución global de las alergias !**

Allergoforce Spray Nasal reduce la congestión o secreción nasal causadas por el polen, polvo doméstico, ácaros, ...  
Apto durante el embarazo y la lactancia.

Allarforce Pastillas mantienen tu bienestar frente a alergias respiratorias, alimentarias y cutáneas. Estimulan el funcionamiento hepático para mejorar la metabolización de los alérgenos. No producen somnolencia.

Allergoforce Spray Anti-ácaros es una fórmula eficaz\* y natural que ayuda a:  
- Erradicar los ácaros  
- Eliminar las fuentes de alergia y sus síntomas (nariz congestionada, ojos llorosos, etc.)

\*Eficacia probada (Estudios Pranarôm realizados por un laboratorio independiente)

Puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)



con aceites esenciales  
**100%** puros y  
naturales



## CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Las Navidades hacen que quien más o quien menos se eche unos kilitos encima. En España esta subida de peso ronda según los expertos entre 0,5 y 4 kilos. Este aumento hace que bajar unos kilos sea uno de los propósitos más extendidos cada inicio de año. Para lograrlo, los nutricionistas advierten que no hay que recurrir a dietas milagro o excesivamente restrictivas, que lo que harán será ralentizar nuestro metabolismo y provocarán un efecto yo-yo más adelante.

Lo importante es fijarse un objetivo realista y aprender a alimentarse de forma saludable, con cinco comidas al día y que incluyan todos los nutrientes básicos en la cantidad adecuada. Y sumar la práctica regular de ejercicio.

Por otra parte, hay que evitar en la medida de lo posible las **grasas saturadas y los azúcares**, sustituyendo la mantequilla y la margarina por aceite de oliva virgen, que cuenta con propiedades cardiosaludables.

Otra recomendación a tener en cuenta es la de escoger los **cereales integrales** antes que los refinados, ya que son más ricos en fibra, vitaminas y minerales.

La forma en la que cocinamos los alimentos también es importante. Hay que optar por la cocción, el vapor, la plancha o el horno y **renunciar a las frituras y las salsas**, así como no abusar de los **alimentos precocinados**.

También es importante controlar el **consumo de sal** para cuidar nuestro corazón y prevenir posibles enfermedades cardiovasculares.

Éstos son algunos de los grupos de nutrientes esenciales que ha de incluir nuestra dieta:

- **Hidratos de carbono.** Constituyen la principal fuente de energía y se encuentran en el pan, las patatas, los cereales, la pasta, las legumbres y el arroz. Si son integrales, constituyen también una fuente de fibra.
- **Proteínas.** Necesarias para que se formen las células y los tejidos del cuerpo. Están presentes en el huevo, en carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos.
- **Grasas.** Aportan ácidos grasos esenciales y energía, pero se recomienda moderar su consumo, porque pueden producir un aumento del colesterol y/o hipertensión, entre otras enfermedades. Se hallan en los aceites vegetales, grasas animales, en el huevo, carnes, los lácteos y pescados, sobre todo los azules. También son abundantes en la repostería.
- **Vitaminas y minerales.** Necesarios para que nuestro cuerpo lleve a cabo innumerables reacciones químicas a diario, se pueden obtener con una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras, recomendable al menos, cinco raciones al día. Las vitaminas y algunos minerales también están presentes en carnes, pescados, huevos y legumbres, por lo que para conseguir un aporte adecuado la dieta debe ser variada y deben estar presentes todos los grupos de alimentos.
- **Fibra.** La dieta debe contener al menos 25 gramos de fibra que, entre otros beneficios, ayuda a regular el tránsito gastrointestinal, el nivel de colesterol en sangre y el nivel de azúcar en la sangre. Contienen fibra las legumbres, los cereales, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas.

## Dietas

Los especialistas apuestan por evitar las “dietas milagro”, que, esencialmente, se agrupan en tres grandes grupos:

### Dietas hipocalóricas desequilibradas

Suelen ser monótonas y presentan numerosos déficits en nutrientes, sobre todo si se prolongan en el tiempo, produciendo pérdida de masa muscular. Nuestro metabolismo reacciona a la reducción de calorías gastando menos energía, lo que hace que una vez que recuperemos un consumo energético normal, ganemos peso.

### Dietas disociativas

Como la *Dieta Hollywood* o la *Dieta de Montignac*, se basan en que lo que nos hace ganar peso no son los alimentos en sí mismos sino sus combinaciones, por lo que proponen un consumo disociado de alimentos.

### Dietas excluyentes

Estas dietas abogan por eliminar drásticamente uno o varios grupos de nutrientes de nuestra dieta, como la *Dieta Atkins* o la *Dieta de la Proteína Líquida*.

Además, los nutricionistas advierten que hay que evitar todas aquellas dietas que eliminen grupos de nutrientes básicos, como los hidratos de carbono, que supriman alguna de las cinco comidas, que limiten la variedad de alimentos o que por su carácter excesivamente restrictivo generen ansiedad en la persona que las lleva a cabo, dado que esto determinará el fracaso y provocará una frustración adicional que llevará al efecto contrario.

## EJERCICIO



Según los datos del *Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)*, solo alrededor del 30% de los españoles practica deporte a diario. El ejercicio físico, además de fomentar una sensación de bienestar, ayuda al corazón a trabajar de manera más eficiente, contribuye a regular el colesterol y la sensibilidad a la insulina, a mejorar el tono muscular y a prevenir la obesidad y el sobrepeso, entre otros beneficios.

Es importante realizar al menos media hora de ejercicio cada día, como caminar, o, en su defecto, realizar al menos tres veces a la semana ejercicio de tipo aeróbico como ciclismo, baile, natación, etc.

Se recomienda también llevar una vida activa, procurando caminar, subir escaleras y movernos siempre que sea posible y en la medida de nuestra condición física.

# PRANARÔM

AROMATERAPIA  
CIENTÍFICA



Frescor y piernas ligeras  
todo el día

## CIRCULAROM

La gama de productos *Pranarôm* desarrollada para aliviar las piernas pesadas y cansadas. Mejora tu circulación de forma natural con aceites esenciales.

**Spray Circulatorio BIO:** Proporciona un frescor y alivio inmediatos de las piernas pesadas y cansadas. Contiene sustancias naturales hidratantes no grasas para evitar la sequedad de la piel. Puede utilizarse incluso sobre las medias. Spray de muy cómoda utilización ¡llévalo siempre contigo!

**Gel Circulatorio:** Agradable gel no graso para aplicar un suave y refrescante masaje en las piernas. Ideal para recuperar la sensación de alivio y ligereza en las piernas al final de la jornada.

**Oleocaps 6:** El complemento ideal al Spray y al Gel, para mantener una buena salud circulatoria.

Puntos de venta en [www.pranarom.com](http://www.pranarom.com)



con aceites esenciales  
100% biológicos

## EVITA EL ESTRÉS

**E**l estrés es un gran enemigo de la salud. Según uno de los últimos barómetros del *Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)*, uno de cada diez españoles se había sentido deprimido o desdichado muy a menudo o a menudo en las cuatro semanas anteriores a su encuesta. Unos datos significativos que nos han de llevar a reflexionar sobre la importancia de mantener la ansiedad bajo control.

El estrés, según destacan desde el *Consejo General de Psicología*, puede provocar o al menos acelerar la aparición de algunas enfermedades y la evolución de patologías crónicas. De hecho, el estrés está considerado como un marcador de riesgo cardiovascular.

Sus consecuencias para nuestra salud se traducen a menudo en la manifestación de síntomas como fatiga, inapetencia, insomnio, nerviosismo, ansiedad, angustia, dolores de espalda, etc.

Para evitar el estrés y la ansiedad **te damos algunos consejos:**

### SÉ POSITIVO

Intenta ver siempre el vaso medio lleno, te ayudará a mantener el estrés a raya.

### DIVIÉRTETE

Es importante que busques espacios de ocio que te ayuden a evadirte de las situaciones que te resultan estresantes. No te llesves el trabajo a casa y desconecta, disfruta de tu tiempo con la familia o los amigos.

### RELÁJATE

Busca momentos para ti, para leer un libro, pasear o darte un baño relajante.

### BUSCA APOYOS

Comparte tus sentimientos y sensaciones con las personas que te rodean, con tu familia y amigos. Refuerza tus relaciones sociales.

### QUIÉRETE

Sobre todo, QUIÉRETE. La autoestima y una visión positiva de la vida te ayudarán a combatir los graves prejuicios que el estrés y la ansiedad pueden ocasionar a tu salud.





## SUEÑO

El sueño tiene innumerables efectos beneficiosos para nuestra salud. Además de regenerar nuestro sistema inmunitario, nos ayuda a producir melanina y serotonina, dos hormonas que contrarrestan los efectos de la adrenalina y el cortisol, conocidas como las hormonas del estrés, y nos ayudan a ser más felices y más fuertes desde el punto de vista emocional.

El **insomnio** aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Según un estudio publicado en el *European Heart Journal*, las personas que no duermen lo suficiente tienen tres veces más posibilidades de sufrir una insuficiencia cardíaca que los que duermen de forma adecuada.

Los médicos advierten que es necesario dormir entre 7 y 8 horas diarias, aunque hay que tener presente que cada persona tiene unas necesidades diferentes, determinadas en buena medida por su edad. Mientras que un recién nacido puede dormir de 16 a 18 horas, un adulto duerme una media de 7-8 horas, y un anciano alrededor de seis horas y media.

Si no dormimos bien, estaremos más cansados durante el día y no podremos desarrollar nuestra actividad cotidiana a pleno rendimiento, por lo que ante los casos de insomnio, es importante detectar qué es lo que hace que no podamos dormir bien para poder solucionarlo. En ocasiones puede ser debido a problemas relacionados con la ansiedad y el nerviosismo, pero también puede estar debido a otras muchas causas, como por ejemplo no disponer de un colchón adecuado.

## CONSEJOS

Con la edad, el sueño se hace cada vez más ligero y son frecuentes sus interrupciones, por lo que os damos algunas pautas para conciliar el sueño y que este sea de la mayor calidad posible.

- + Es importante establecer un horario regular y tener en cuenta las condiciones ambientales. Para conseguir un ritmo de sueño, procura acostarte y levantarte a la misma hora. Mantén tu habitación a oscuras, ventilada y con una temperatura agradable.
- + Evita las siestas largas durante el día, intenta que no superen los 30 minutos y procura además espaciar o al menos dar un margen de siete horas entre la siesta y el momento de acostarte por la noche.
- + Evita las comidas copiosas antes de acostarte y espera al menos dos o tres horas después de la cena antes de irte a la cama.
- + Practica ejercicio físico. Te ayudará a conciliar el sueño. Eso sí, hazlo al menos cuatro horas antes de acostarte.
- + Evita los excitantes, como alcohol y tabaco.
- + Realiza alguna actividad relajante antes de irte a dormir, como leer, escuchar música, etc.
- + Evita quedarte dormido en el sofá, cuando tengas sueño, vete a la cama.
- + En tu farmacia puedes encontrar suplementos naturales que te ayudarán a combatir el insomnio. Existe una amplia gama de soluciones en infusión, gotas, cápsulas o comprimidos. Algunas de las más frecuentes contienen: pasiflora, lavanda, valeriana, tila, espino blanco, lúpulo y amapola.

**Si el problema de insomnio persiste en el tiempo, visita a tu médico para que analice tu caso y determine si es necesario prescribirte algún medicamento que te ayude a conciliar el sueño.**



# VACUNAS

*Según la OMS, las vacunas junto con la potabilización del agua han supuesto la mayor contribución a la disminución de la mortalidad y a la mejora de la calidad de vida, produciendo enormes beneficios en los ámbitos sanitario, económico y social.*

**L**os programas de vacunación han logrado un impacto significativo en la reducción de la mortalidad y la morbilidad asociadas a numerosas enfermedades infecciosas, evitando la muerte de entre dos y tres millones de personas cada año.

En España, la implantación del calendario de vacunación infantil ha permitido la práctica erradicación de enfermedades como el **sarampión, la tos ferina y la rubeola**. De este modo, los casos de sarampión representan en la actualidad el 0,02% de los que se registraban hace 30 años, frente al 1% en el caso de la tos ferina y el 0,04% en la rubeola.

España se sitúa entre las primeras posiciones en el ranking de países europeos con mayores tasas de coberturas vacunales (en torno al 95%). En el resto del mundo, las tasas de vacunación oscilan entre 92 y el 99% en los países desarrollados, mientras que en los países en vías de desarrollo estas cifras se mueven entre 30 y el 70%.

Según los datos que maneja la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, las vacunas evitan la muerte de 2,5 millones de niños cada año y salvarán 10 millones de vidas adicionales en la próxima década si se mantiene el esfuerzo económico que están realizando los países en los programas de vacunación.

Además de erradicar muchas enfermedades, vacunas como la de la gripe resultan determinantes para proteger a pacientes con enfermedades crónicas subyacentes, reduciendo las complicaciones médicas y evitando problemas asociados.

## ***Qué son y cómo funcionan***

Las vacunas son productos biológicos muy sofisticados, compuestos por microorganismos muertos (inactivados), atenuados o partes de ellos, que se administran para prevenir enfermedades infecciosas en las personas susceptibles de padecerlas.

Las vacunas recrean la enfermedad sin producir la infección, y de esta manera estimulan el sistema inmunitario para que este desarrolle defensas que actuarán en el momento en que se contacte con el microorganismo que produce la infección y la enfermedad.

El tiempo necesario para desarrollar una nueva vacuna es de 18 años, con un coste medio de 500 millones de dólares.

El proceso de producción de una vacuna es complejo y prolongado, pudiendo extenderse entre los 6 y los 20 meses. El 70% de este tiempo se emplea en procesos de control de calidad destinados a garantizar la seguridad y la eficacia de la vacuna.

## Calendario de vacunación

Un calendario de vacunación es una secuencia de administración de vacunas, diseñado para que en un período de tiempo se pueda inmunizar a una persona frente a las enfermedades que más le podrían afectar. Es una herramienta que ayuda a conocer en qué momento de la vida está recomendado recibir cada vacuna.

En los calendarios recomendados de vacunación hay vacunas que están financiadas por la Administración y otras que no lo están, y son igualmente importantes.

En España, el primer calendario nacional de vacunación se instauró en 1975, aunque la vacunación masiva y sistemática comenzó en 1963 con las campañas de vacunación frente a la **poliomielitis**. En 1965 se amplió con la vacunación frente a la **difteria, tétanos y tos ferina** y en 1981 se incluyó una nueva vacuna frente a **sarampión, rubéola y parotiditis**.

En los años 90, tras el trasvase de competencias sanitarias a las comunidades autónomas, se fue incorporando en algunas regiones la vacuna frente a la **hepatitis B**, mientras que en 1998 se introdujo en el calendario la vacuna frente al **Haemophilus influenzae B D** y en el año 2000 la vacuna frente a la **meningitis** por meningococo C.

A pesar de que cada comunidad autónoma cuenta con su propio calendario de vacunación, en 2010 el pleno del Consejo Interterritorial del Servicio Nacional de Salud acordó establecer un **Calendario Único de Vacunación** para toda España, que desde 2012 se revisa y publica anualmente (ver tabla página 13 con la previsión del calendario común de vacunación infantil establecido por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud para 2017).

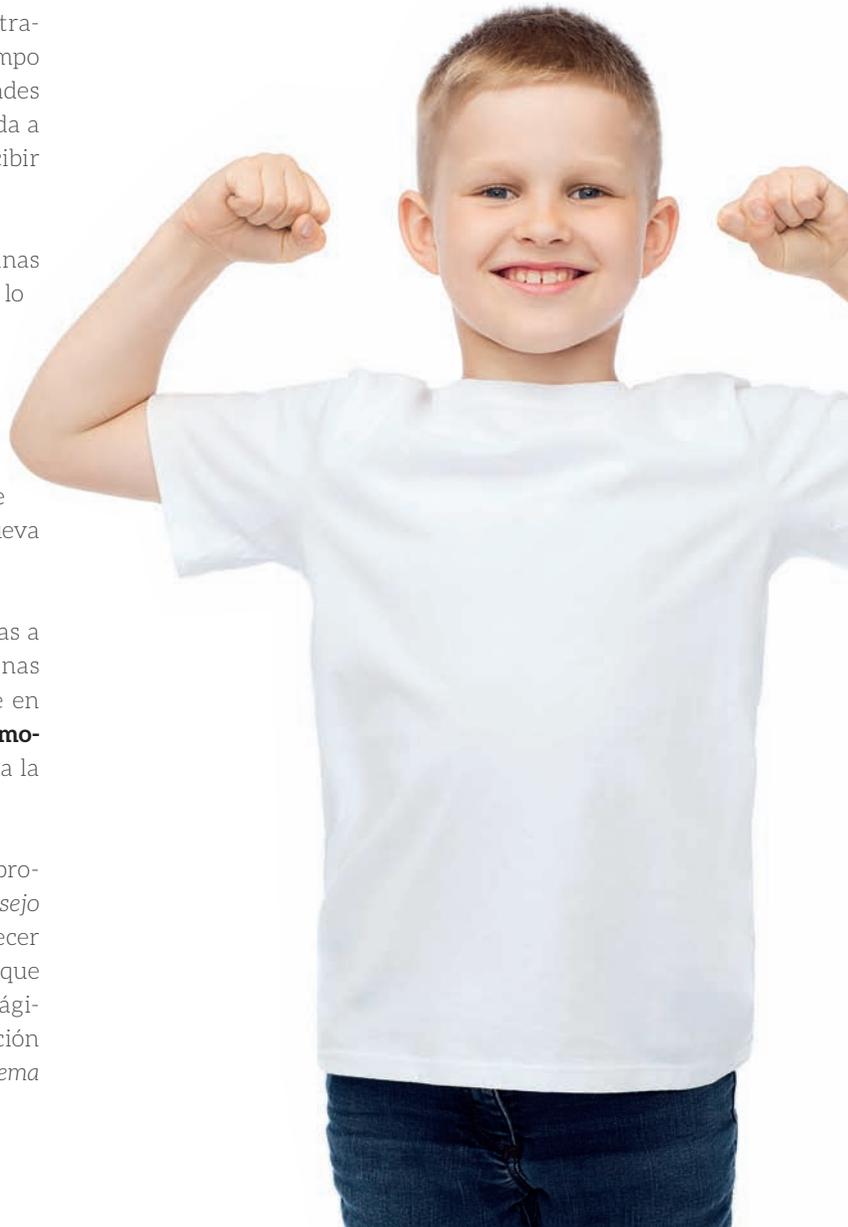
## Antivacunas

A pesar de que en España la corriente antivacunas no está tan extendida como en otros países, como por ejemplo en Estados Unidos, sí que existen casos de padres que optan por no vacunar a sus hijos.

En muchos casos, esta decisión está basada en falsas creencias sobre los efectos adversos de las vacunas, como la de que la vacuna trivalente (sarampión, parotiditis y rubeola) está relacionada con un aumento del riesgo de padecer autismo.

Esta idea cogió peso a finales de los años 90, cuando una prestigiosa revista médica, *The Lancet*, publicó el artículo del médico canadiense *Andrew Wakefield*, en el que sostenía dicha relación. Tiempo después fue retirado al demostrarse que incluía datos falsos y que su autor mantenía contactos de interés, económico con organizaciones antivacunas poderosas. De hecho, a *Wakefield* se le prohibió ejercer la medicina en el Reino Unido.

El artículo abrió una gran corriente antivacunas y reaparecieron casos de sarampión y de paperas y, de forma secundaria, de tos ferina y difteria, en países en los que no se contaba con calendarios de vacunación estrictos.



## BENEFICIOS DE LAS VACUNAS

- + Las vacunas reducen la incidencia y la morbilidad asociada a determinadas enfermedades para las que existe una vacuna preventiva.
- + Incrementan la esperanza y calidad de vida de la población.
- + Ahorran en costes hospitalarios disminuyendo el número de hospitalizaciones y consultas, y liberando dichos recursos para otros usos.
- + Evitan el contagio a las personas del entorno, contribuyendo así a la reducción de las bajas laborales y a la productividad.
- + Por cada euro invertido en vacunas se ahorran entre 4 y 5 euros de costes directos evitados.

¡NUEVO!

# Nutribén® Innova

Previene la Obesidad Infantil desde el Primer día.

BPL1

BPL1

Nuevo Nutribén® Innova  
con Bifidobacterium Lactis



C.N. 180832.5  
800 gramos

C.N. 180830.1  
800 gramos

C.N. 180833.2  
800 gramos



## Nutribén®

Especialistas en alimentación infantil

[www.nutriben.es](http://www.nutriben.es)



## Calendario de vacunación infantil recomendado para 2017 por el Consejo Interterritorial del SNS

VACUNACIÓN	EDAD									
	0 meses	2 meses	4 meses	11 meses	12 meses	15 meses	3-4 años	6 años	12 años	14 años
Poliomelitis		VPI	VPI	VPI				VPI <sup>(a)</sup>		
Difteria-Tétanos-Pertussis		DTPa	DTPa	DTPa				DTPa <sup>(a)</sup>		Td
Haemophilus influenzae b		Hib	Hib	Hib						
Sarampión-Rubéola-Parotiditis					TV		TV			
Hepatitis B (b)	HB <sup>(b)</sup>	HB	HB	HB						
Enfermedad meningocócica C			MenC <sup>(b)</sup>		MenC				MenC	
Varicela						VVZ	VVZ		VVZ <sup>(d)</sup>	
Virus del Papiloma Humano									VVZ <sup>(e)</sup>	
Enfermedad neumocócica		VCN1	VCN2	VCN3						

(a) Se administrará la vacuna combinada DTPa/VPI a los niños vacunados con pauta 2+1 cuando alcancen la edad de 6 años. Los niños vacunados con pauta 3+1 recibirán dTpa.

(b) Pauta 0, 2, 4, 11 meses. Se administrará la pauta 2, 4 y 11 meses siempre que se asegure una alta cobertura de cribado prenatal de la embarazada y la vacunación de hijos de madres portadoras de Ag HBs en las primeras 24 horas de vida junto con administración de inmunoglobulina HB.

(c) Según la vacuna utilizada puede ser necesaria la primovacunación con una dosis (4 meses) o dos dosis (2 y 4 meses de edad).

(d) Personas que refieran no haber pasado la enfermedad ni haber sido vacunadas con anterioridad. Pauta con 2 dosis.

(e) Vacunar solo a las niñas con 2 dosis.

# Invierno en tu piel

**N**uestra piel no reacciona de la misma forma en invierno, cuando debe hacer frente al frío, al viento, a las calefacciones, la contaminación, etc. Todo esto daña a largo plazo nuestra piel. Por todo esto hay que protegerla con cuidado, no sólo para mantener un rostro más joven sino también por salud.



## SÉRUM N° 2 DE ANTAGE.

Sérum tensor y reafirmante. Este estupendo sérum se apoya en activos como el proteoglicano, por su función reafirmante y su capacidad de renovar y restaurar las células. Extracto de caviar con ácidos grasos esenciales, que aporta nutrición a nuestra piel. Extracto de algodón y ácido hialurónico que ofrecen hidratación y confort. Todos estos activos, hacen de este producto un complemento ideal en nuestro tratamiento.



La línea **WINE ELIXIR DE APIVITA** se apoya en el resveratrol por sus propiedades reafirmantes y antiarrugas. El resveratrol es un potente antioxidante que neutraliza los radicales libres principales responsables del envejecimiento de la piel. Aumenta la longevidad de las células y la renovación celular, disminuyendo la profundidad de las arrugas. Esta crema nos envuelve con la sensorialidad de los aceites esenciales nerolí, salvia... con un efecto tonificante que produce un gran bienestar.

## SÉRUM AQUA VITA DE APIVITA.

Durante el invierno el funcionamiento de la barrera de la piel se distorsiona y el agua se evapora de la superficie de la piel. Este sérum aporta hidratación intensiva instantánea, nos activa y asegura el funcionamiento adecuado de todos los mecanismos naturales de la hidratación de la piel, suaviza, calma, previene el envejecimiento prematuro de la piel y revitaliza. Contiene Agnocasto, ácido hialurónico, avena, aloe, propóleo... Una base natural para enfrentar el frío.



**CREMA ROSELIANE DE URIAGE.** Repara y refuerza la barrera cutánea, limita los desencadenantes de cuperosis y rosácea. Fortalece los capilares para evitar la rotura. Proporciona hidratación y bienestar inmediato.



## COSMÉTICA

**CONCENTRADO ANTIMANCHAS DE IOMA.** Roll-on borrador de manchas con textura ligera y rápida absorción. Reduce visiblemente el tamaño de las manchas marrones con el tiempo, reduce su intensidad y difumina las manchas pigmentarias. Contiene Sepiwhite, que reduce la producción de melanina a diferentes niveles, inhibiendo el proceso de aparición de la mancha; vitamina B3 e iluminadores ópticos que difuminan instantáneamente las zonas pigmentadas.



**CREMA 4 DE IOMA.** Esta suave crema, probada bajo controles dermatológicos, mejora el confort de la piel y reduce visiblemente las rojeces. Refuerza las defensas naturales lo que le convierte en un producto estupendo para las pieles con rosacea, y cuperosis. Calma la sensación de calor, hidrata de manera continuada y refuerza los capilares, que tienden a romperse con la presión sanguínea. Calma la piel tras tratamientos de láser, microdermoabrasión o peeling. Acción antiinflamatoria gracias al aceite de Boswellia, un fitocorticoide y ácido Azelaico.



### LINEA UPGRADE CHRONO LIFT SENSILIS.

Acción rejuvenecedora gracias al innovador DNA Reverse Complex, formulado con extracto de crisantemo, arroz rojo y péptidos. Línea de productos antiedad con propiedades reafirmantes de elevada eficacia y una formulación innovadora y de última generación. Estos productos tratan de forma intensiva los efectos del paso del tiempo en nuestra piel: líneas de expresión, arrugas, pérdida de elasticidad, de luminosidad, de firmeza y de definición del óvalo facial. Con un alto contenido de ingredientes naturales High tech, la línea Upgrade Chrono Lift es el tratamiento remodelador facial de acción tensora y antiarrugas ideal para la mujer preocupada por el envejecimiento y más concretamente por la flacidez.

## Cabello

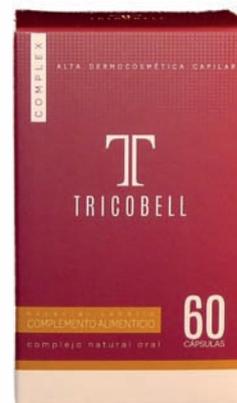
El pelo también acusa los cambios bruscos de temperatura, de los ambientes con calefacción secos al frío invernal y, en ocasiones, húmedo y contaminado del exterior. Por ello, se muestra seco y quebradizo y existe una mayor tendencia a sufrir caspa porque se produce la deshidratación del cuero cabelludo. La ruptura de las capas externas de cada fibra capilar (pelo) produce la desaparición del brillo natural propio de un pelo sano y la aparición de su aspecto quebradizo. Con ligera tendencia a su caída.



**PHYTOKERATINE EXTREM DE PHYTO CAPILAR.** Línea recomendada para pelo estropeado y quebradizo. Reconstruye y rellena la fibra capilar, devolviendo la nutrición y suavidad al cabello. Con queratina vegetal biomimética, que ayuda a redensificar el cabello. Dentro de esta línea encontramos: **Champú**, **Mascarilla** (con manteca de Zapote enriquecida con omega 6; nutritiva, regeneradora y calmante) y **Crema Extrem**, para asegurarnos una hidratación diaria del cabello frente a agentes externos y como thermo protector frente a secadores o planchas. Reparación anti rotura y anti encrespamiento. Aumenta el brillo y la suavidad. Se puede aplicar en seco y en mojado.

### TRATAMIENTO ORAL DE TRICOBELL, TRICOBELL COMPLEX.

Tratamiento oral natural que nutre y fortalece el cabello. Contiene 19 activos, entre los cuales se encuentran vitaminas del grupo B, ácido fólico y biotina, un activo necesario para solucionar los problemas capilares, que sólo se absorbe por ingesta, no de una manera tópica. Las cápsulas ayudan a prevenir y frenar la caída del cabello en general. Indicado en caídas prolongadas y difusas provocadas por estrés, anemia, estacional, etc. Se recomienda 1 cápsula al día durante 2 meses.



# Evita las caídas

*Las caídas constituyen la primera causa de muerte en personas de más de 65 años y más de la mitad se producen en el hogar*

**E**l progresivo envejecimiento de la población ha hecho que aumenten las caídas y sus consecuencias, que afectan a la calidad de vida de las personas que las sufren, especialmente en el caso de los ancianos.

El 50% de los mayores de 80 años se caen al menos una vez al año; y los que se caen, tienen entre dos y tres veces más probabilidades de caerse de nuevo en el transcurso del siguiente año.

Los principales factores de riesgo frente a las caídas son:

- La edad (a más edad más riesgo).
- Los antecedentes previos.
- La toma de determinados medicamentos (antidepresivos, sedantes, etc.).
- Enfermedades crónicas como la artritis, enfermedades de tipo respiratorio o depresión... y otras puntuales como infecciones urinarias o incluso la gripe.
- El deterioro cognitivo, demencial.
- La presencia de mareos.
- Problemas y deformidades en los pies (jau-netes, callosidades...).

## PAPEL DEL CUIDADOR

El papel del cuidador es crucial para muchos aspectos de la vida cotidiana de las personas dependientes, entre ellos los relacionados con la movilidad.

Según nos comenta *Libertad Pérez*, de Familiados, es especialmente relevante “prestar especial atención cuando surge una limitación, ya que es una situación nueva tanto para la persona como para la familia”.

Desde Familiados hacen una serie de recomendaciones para evitar las caídas:

- **Mantener la forma física:** es fundamental que se practique ejercicio diario, paseos, levantarse, sentarse, subir escalones... Dentro de lo que se pueda, pero con continuidad. Tanto la persona cuidada como el cuidador.
- **Vigilar la medicación:** no relajarse, ya que muchas caídas vienen por no haber tomado la medicación prescrita o hacerlo de forma inadecuada.
- **Cuidar la nutrición e hidratación:** para mantener la tensión en su sitio y evitar así caídas por bajadas de tensión y desva-necimientos.
- **Adaptar la vivienda:** cuantas menos dificultades, menos caídas. Pasamanos, antideslizantes, eliminación de escalones... Todos estos elementos mejorarán la movilidad y eliminarán riesgos.

Por su experiencia en la atención domiciliaria, en Familiados nos explican que, a pesar de que se encuentran con hogares adaptados, en muchos casos la adaptación es de tipo generalista (baños, camas articuladas, grúas de movilización, etc...) sin haber realizado un chequeo previo de las circunstancias de la persona.

“Creemos -señala *Libertad Pérez*- que la personalización es imprescindible para conseguir unos resultados óptimos; personalizar la adaptación del hogar logrará mejorar y alargar la autonomía del anciano”.

Una de las situaciones delicadas que hay que tener presente para evitar caídas es a la hora de levantarse de la cama y acostarse. En este sentido es importante tener en cuenta el tiempo que el anciano lleva acostado y levantarlo poco a poco, con cuidado.

Hay que adaptar la altura de la cama, sofá o silla, para que se pueda incorporar sin grandes esfuerzos y asegurarse de que usa un calzado adecuado (cómodo, fácil de poner y quitar, y que sujete bien el pie).

También hay que eliminar obstáculos tales como alfombras, cables, etc. y vigilar que el suelo no este mojado o resbaladizo.

“Son consejos básicos -concluye *Libertad Pérez*- pero, como hemos dicho, no universales. En todos los casos debemos aplicar el sentido común para facilitar la movilidad y evitar las situaciones de riesgo. Y en caso de dudas, ponerse siempre en manos de profesionales”.

## RECOMENDACIONES

1. Asegúrese de que su casa es segura. Adapte su vivienda en caso de que sea necesario:
  - Con una buena iluminación (luces nocturnas en su dormitorio, en el hall, baño...).
  - Con el teléfono en un lugar accesible.
  - Evitando obstáculos en las zonas de paso, como cables, muebles, etc.
  - Las alfombras sujetas al suelo y superficies antideslizantes.
  - Barandillas en el cuarto de baño para el uso en bañera, ducha, retrete.
2. Use zapatos de suela antideslizante, de no fricción y tacón bajo. Evite llevar zapatillas sueltas que hagan que se tropiece.
3. Visite a su médico al menos una vez al año, consúltete si advierte disminución de visión o mareos. Si su médico le recomienda usar bastón o andador úselo pues aumentará su base de sustentación evitando una mala caída.
4. Existen dispositivos de alerta para las personas que viven solas, conectados con SOS NAVARRA.
5. Hable con su médico y/o farmacéutico si observa algún efecto secundario al tomar sus medicinas.
6. Cuando se levante de la cama siéntese en el borde durante unos minutos antes de ponerse en pie.

## buscas un cuidador?

cuidados especializados - ayuda con la higiene personal  
acompañamiento - tareas cotidianas - transporte - otros

- > cuidadores **profesionales**
- > completa **confianza**
- > **contacto** directo, sin intermediarios
- > a partir de **una hora**
- > desde tu **móvil**
- > **fácil, rápido, seguro**

### te invitamos a probar nuestro servicio

Para que lo puedas hacer, te invitamos a **dos horas gratis** al contratar un servicio de cualquier duración en nuestra web. Canjea este cupón por una invitación **en tu farmacia Sanifarma**.

familiados  
www.familiados.com

invitación



## Consecuencias de las caídas

Las caídas en los ancianos tienen graves consecuencias en su calidad de vida, tanto físicas como psicológicas e, incluso, sociales.

Entre las **consecuencias físicas**, además del fallecimiento, que se produce en algunos casos, están las fracturas (especialmente de cadera, húmero, costillas, muñecas, etc.), los hematomas y las heridas, las lesiones neurológicas y en algunos casos cuando la caída provoca que el/la anciano/a permanezca en el suelo durante un largo periodo de tiempo, hipotermia y otras lesiones asociadas a estas circunstancias.

En lo que respecta a las **consecuencias psicológicas**, hay que destacar la pérdida de autonomía y autoestima y el miedo a una nueva caída, que en algunos casos pueden derivar en depresiones y estados de ansiedad.

El llamado “síndrome postcaída” puede estar asociado también a actitudes



sobreprotectoras en el entorno del paciente, que hacen que éste pierda su ya mermada autonomía y su autoestima, con la modificación de hábitos de vida.

Esta última circunstancia está relacionada con consecuencias que vienen a clasificarse como **sociales**, que van desde la necesidad de cambiar de domicilio, de requerir ayudas sociales o de necesitar hospitalización en los casos más graves.

Es muy importante enseñar a la persona mayor a levantarse en caso de caída porque la permanencia durante un largo tiempo en el suelo puede traer consecuencias graves, como hipotermia, destrucción muscular, alteraciones cardíacas, etc.

En primer lugar, hay que colocarse boca arriba estirar un brazo y doblar la pierna contraria, girarse hacia el lado en el que está el brazo estirado y girar el cuerpo dando la vuelta y colocándose boca abajo; gatear hasta un apoyo (si es una silla ha de ser pesada porque si no podría volcarse). Es muy importante tener en cuenta que después de una caída es imprescindible una valoración médica para evaluar sus posibles consecuencias.



## Rincón del Cuidador®

Encuentra lo que necesitas para cuidar de un familiar con dependencia y pérdidas de orina — desde casa. De forma cómoda y segura.

[www.elrincondelcuidador.es](http://www.elrincondelcuidador.es)



Going further  
for health



# Atención farmacéutica

*La proximidad y cobertura de la red de farmacias hacen que el farmacéutico sea el profesional sanitario más cercano a la población. Esto, unido a su formación y a su contacto diario con los pacientes, le convierte en un agente clave en la ayuda al diagnóstico y a la prevención de enfermedades.*

**E**l farmacéutico ocupa un papel crucial en la ayuda al diagnóstico y la prevención de enfermedades. Junto a estas competencias figura también la de promover el **uso racional del medicamento**, cada día más importante por el progresivo envejecimiento de la población y la importante relevancia de las enfermedades crónicas.

Como experto en el medicamento, el farmacéutico ofrece servicios profesionales dirigidos a mejorar la calidad de los pacientes. Y de forma específica, dirigidos a mejorar su adhesión a los tratamientos, como el **organizador de medicación semanal (OMS)** de las farmacias SANIFARMA, especialmente diseñado para ayudar a aquellas personas en la administración diaria de sus medicamentos.

Mediante este servicio, el farmacéutico revisa el tratamiento de cada paciente y organiza los medicamentos en el OMS de forma ordenada y conforme a la pauta prescrita por el médico.

El proceso de sacar los medicamentos del envase original y volverlos a reacondicionar en este envase, requiere de unos conocimientos o acreditación por parte del farmacéutico.

El proceso es muy sencillo. El paciente, familiar o cuidador acude semanalmente a la farmacia a recoger el OMS debidamente preparado por su farmacéutico. Hay una fase previa en la que el farmacéutico se reúne con el paciente, revisa la medicación y considera conveniente ofrecer este servicio al paciente.

El OMS está solamente indicado para aquellos pacientes que obtengan un beneficio asistencial. En este punto cabe resaltar que, al igual que otras facetas asistenciales, es imprescindible la confianza del paciente hacia su farmacéutico y que le mantenga informado de los cambios que prevea hacer en su medicación (por ejemplo, debidos a una visita a otros facultativos) para que se pueda actuar en consecuencia y suspender o modificar la medicación evitando duplicidades y/o incompatibilidades.

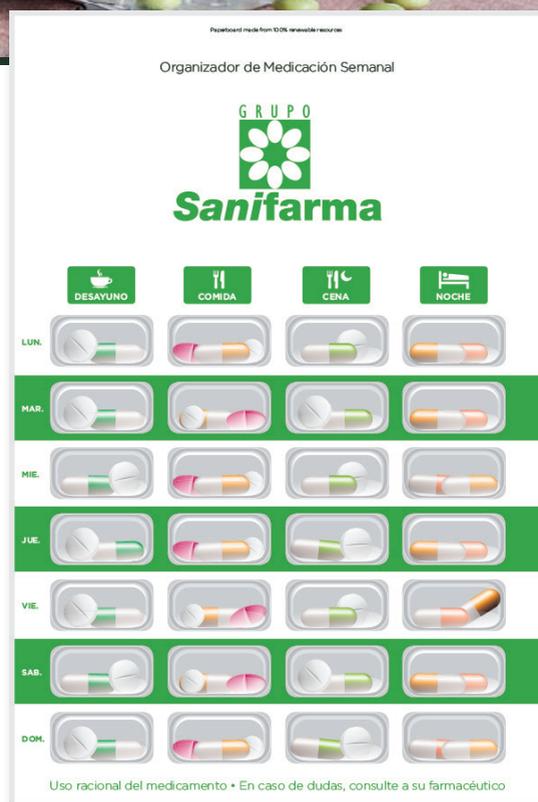
Desde hace más de diez años y dentro de la apuesta inicial por los servicios asistenciales, este servicio se viene prestando con éxito en todas las farmacias SANIFARMA. Y en todo este tiempo hemos recogido muchos testimonios de pacientes y, sobre todo de familiares y cuidadores, mostrando su agradecimiento por este servicio y por su repercusión en la mejora de la salud de los pacientes.

# ¿Problemas para organizar tu medicación?

TU FARMACÉUTICO 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.

Evita los despistes y las equivocaciones con este blíster semanal personalizado, elaborado y supervisado en tu farmacia **Sanifarma**.



# Cáncer de colon

*El cáncer de colon es uno de los tipos de cáncer más frecuentes entre la población. Detectado a tiempo, puede curarse en el 90% de los casos.*

**E**l cáncer de colon es un tumor maligno en el intestino grueso o en el recto que se manifiesta a partir de una lesión conocida como pólipo.

El proceso se inicia con la transformación de células de la mucosa del colon (la capa que recubre la pared interior) en células anormales que crecen de manera descontrolada.

Al cabo de un tiempo se forma un pólipo, constituido por células transformadas pero probablemente aún no cancerosas. El pólipo continúa su transformación cancerosa pudiendo invadir estructuras y espacios vecinos. Por lo que cuanto antes se detecte la enfermedad mayor es la probabilidad de curación.

El riesgo de desarrollar la enfermedad es mayor en personas con antecedentes familiares de cáncer de colon o recto o enfermedades inflamatorias intestinales y aumenta de forma notable a partir de los 50 años.

Para prevenir su aparición, se recomienda llevar una dieta rica en frutas y verduras (con bajo contenido de grasas y carnes rojas y procesadas), la práctica regular de ejercicio y el abandono del consumo de tabaco y alcohol.

Las farmacias del Grupo SANIFARMA desarrollan un **programa permanente de ayuda a la detección del cáncer de colon** con el que queremos sumarnos a los esfuerzos de las administraciones en el cribado y detección de esta enfermedad.

En primer lugar se realiza un cuestionario al paciente para valorar sus antecedentes y sus hábitos de vida, tras lo cual se realiza un test de detección de sangre oculta en heces. Para ello, se entrega un tubo para la recogida de la muestra al paciente y se le explica cómo ha de recogerse la muestra; el paciente entregará posteriormente el tubo en la farmacia.



En las farmacias SANIFARMA puedes informarte sobre esta enfermedad y su prevención y saber, mediante una sencilla prueba, si presentas un riesgo elevado de desarrollarla.

## MÁS INFORMACIÓN

Si quieres recibir más información sobre el Programa de Prevención Precoz del Cáncer de Colon acude a tu farmacia SANIFARMA más cercana o hazlo a través del teléfono o de nuestra página web.



948 20 61 65



[www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com)

# Sanifarma

*Farmacias a tu servicio*



Tarjeta  
Sanifarma



Servicio de asesoramiento  
dermocosmético

## NAVARRA

### ANSOAIN

**Lecumberri Martínez, Sagrario**  
Canteras, 25. Tel. 948 135 545

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

### BARAÑAIN

**Cubillas Barricart, Beatriz**  
Avda. Comercial, 4. Tel. 948 254 733

**Cubillas Ruiz, José Javier**  
Avda. Rascacielos, 4. Tel. 948 281 040

### BERA

**Lasarte Goya, Amalia**  
Leguía, 31. Tel. 948 631 264

### BERRIOZAR

**Úriz Ron, Teresa**  
Etxaburua, 10. Tel. 948 354 000

**Sánchez Domínguez, Irene**  
Avda. Guipuzcoa, 59. Tel. 948 300 208

### BURLADA

**Úriz Peman, M<sup>a</sup> Dolores**  
Ronda de las Ventas, 11. Tel. 948 131 353

### ERRO

**Urroz Lores, Mayte**  
San Esteban, s/n. Tel. 948 768 071

### ESTELLA

**Echeverría Garisoain, Rosa**  
Paseo Inmaculada, 70. Tel. 948 546 534

**Torres Echeverría, M<sup>a</sup> José**  
Espoz y Mina, 1. Tel. 948 546 284

### ETXARRI ARANATZ

**Bakaikoa Ormazabal, Virginia**  
Burundabide, 3. Tel. 948 462 009

### EULATE

**Aguirre Ramirez, M<sup>a</sup> Florinda**  
Mayor, 116. Tel. 948 543 804

### FUNES

**Cantó Martínez, M<sup>a</sup> Luisa**  
Avda. de Peralta, 9. Tel. 948 754 534

### GORRAIZ

**Iraizoz Irigoyen, Ana**  
Plaza Castillo de Gorraiz, 8. Tel. 948 337 313

### HUARTE

**Blanco Ruiz, Ildelina**  
Zubiarte, 26. Tel. 948 332 175

### LERÍN

**Orozco Elorza, Irantzu**  
Teruel, 5. Tel. 948 530 658

### LESAKA

**Alzate Bazterretxea, Olga**  
Plaza Bittiria, 3. Tel. 948 637 269

### MENDAVIA

**Pardo Garde, Eulogio**  
Augusto Echeverría, 36. Tel. 948 695 202

### MILAGRO

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

### MUTILVA BAJA

**Alzeta Pellicer, María**  
La Cruz, 3. Tel. 948 234 170

### NOAIN

**Garisoain Otero, Ana**  
Real, 27. Tel. 948 318 059

### OLITE

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

### OTEIZA

**Aznárez Clemente, Esteban José**  
San Miguel, 17. Tel. 948 536 200

### PAMPLONA

**Angulo López de Armentia, Elena**  
Irunlarrea, 52. Tel. 948 270 424

**Autobuses (Leyre Atozqui)**  
Estacion de Autobuses. Tel. 948 213 107

**de Fuentes Pérez, Natalia**  
Martín de Zalba, 7. Tel. 948 164 062

**M<sup>a</sup>J. Garralda-B. Fernández de Aguirre**  
Joaquín Beunza, 39. Tel. 948 136 783

**García Lipuzcoa, Adriana**  
Navarro Villoslada, 12. Tel. 948 244 376

-   **García Torres, Pilar Idoia**  
Remiro de Goñi, 2. Tel. 948 072 426
-   **Heras Izaguirre, Elena**  
Pico de Ori, 8. Tel. 948 234 079
-   **Hernández González, Cristina**  
Pza Guitarrista Sabicas 3. Tel. 948 383 520
-  **Iriarte Iribarren, Cristina**  
Esquíroz, 20. Tel. 948 267 148
-  **Jáuregui Nazabal, Clara**  
Conde de Rodezno 13. Tel. 948 231 733
-   **Cristina Labat -Ana Fernández**  
Isaba,18. Tel. 948 382 394
-   **Lorca Díaz, Inés**  
Irunlarrea, 5. Tel. 948 174 419
-   **Martín Sedano, M<sup>a</sup> Asunción**  
Cuenca de Pamplona 53. Tel. 948 315 509
- Martínez Eslava, María**  
Pza. S.an Juan de la Cadena, 3. Tel. 948 365 799
-   **Noain Yoldi, Marianela**  
Monasterio de Urdax, 3. Tel. 948 254 586
-   **Ojer Martínez, Raquel**  
Monasterio de Irache, 16. Tel. 948 258 580
-   **Olloqui Larumbe, Olga**  
Pedro Aranaz, 8. Tel. 948 249 592
-   **Ruiz Bacaicoa, Javier**  
Plaza del Castillo, 25.
- PUENTE LA REINA**
-   **González Valencia, Javier**  
Fray Vicente Bernedo, 24. T. 948 340 055
- SANGÜESA**
-   **López Santamaría, Tomás**  
Mayor, 77. Tel. 948 870659
- SARRIGUREN**
-  **Susana Narro - Francisco Martínez**  
Pza. Pta. de Aranguren 1. Tel. 948 805 780
- TAFALLA**
-   **Arrodo Arbea, Feli**  
San Isidro, 34. Tel. 948 703 223
- UHARTE-ARAKIL**
-   **Azurmendi López, Garbiñe**  
Felipe Gorriti, 9. Tel. 948 464 233
- VILLAFRANCA**
- Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina**  
Pza. Donantes de Sangre 1. Tel. 948 845 248
- VILLATUERTA**
- Araiz Martínez, María Puy**  
Mayor, s/n. Tel. 948 845 248
- VILLAVA**
- Ignacio Donézar - M<sup>a</sup> Carmen Gil**  
Las Heras, 7 bajo. Tel. 071 566
- ZUBIRI**
- Liso Aldaz, María José**  
Río Arga, 33. Tel. 948 304 226

## GUIPUZCOA

### ANDOAIN

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

### SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

-   **Farmacia Cabezudo**  
San Francisco 54. Tel. 943 275 448

### TOLOSA

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

### ZARAUTZ

-  **Noemí Gallo - Zaloa Gallo**  
Zigordia, 17. Tel. 943 134 019

## LA RIOJA

### ARNEDO

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

### QUEL

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

## Servicio de asesoramiento dermocosmético

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

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

En las consultas de revisión valoramos los resultados obtenidos y si es necesario, se adapta el tratamiento a la nueva situación.

*¿Quieres que te hagamos un diagnóstico?*



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



# DISFRUTA DE TU DÍA A DÍA Vitans



Mantén tus articulaciones en forma

Rendimiento físico y mental

Refuerzo muscular

Tu dosis diaria de Vitamina C

Tu dosis positiva de energía

## COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

### SALUD CARDIOVASCULAR

N<sup>S</sup> Omega-3  
N<sup>S</sup> Tensium  
N<sup>S</sup> Lipiben

### DIETA Y SALUD

N<sup>S</sup> Lipoless  
N<sup>S</sup> Drenante Vitaminado  
N<sup>S</sup> Saciaplen  
N<sup>S</sup> Gestor de Grasas  
N<sup>S</sup> Metabolizador de Hidratos

### SALUD DIGESTIVA

N<sup>S</sup> Lactoben Forte  
N<sup>S</sup> Lactoben  
N<sup>S</sup> Fibra  
N<sup>S</sup> Florabiotic  
N<sup>S</sup> Florabiotic Instant  
N<sup>S</sup> Laxibiotic  
N<sup>S</sup> Defenbiotic

### SALUD FEMENINA

N<sup>S</sup> Menopausia  
N<sup>S</sup> Cispren  
N<sup>S</sup> Femibiotic  
N<sup>S</sup> Test de Menopausia

## ENERGÍA Y VITALIDAD

N<sup>S</sup> Vitans Colágeno+  
N<sup>S</sup> Vitans Magnesio+  
N<sup>S</sup> Vitans Energy+  
N<sup>S</sup> Vitans Vitamina C+  
N<sup>S</sup> Vitans Vitalidad A-Z

## SALUD DEL SUEÑO

N<sup>S</sup> Melatonina  
N<sup>S</sup> Valeriana Complex

## SERVICIOS NUTRICIONALES

N<sup>S</sup> Servicio Cardiovascular  
N<sup>S</sup> Servicio Peso Ideal  
N<sup>S</sup> Servicio Regularidad Intestinal  
N<sup>S</sup> Servicio 50+  
N<sup>S</sup> Estudio y programa Nutricional  
N<sup>S</sup> Estudio y programa Nutri genético

## SOLUCIONES NUTRICIONALES

N<sup>S</sup> Complet Solution Colesterol  
N<sup>S</sup> Complet Solution Peso ideal  
N<sup>S</sup> Complet Solution Regularidad Intestinal