

Sanifarma

JULIO 2016



farmacias a tu servicio

2

Verano saludable

Salud cardiovascular

Consejos para cuidar
tu corazón

4

Protección solar

Aprende a elegir tu
fotoprotector

15

Cosmética estival

Propuestas para hidratar
tu piel después del sol

18

Premiamos tu fidelidad

Descuentos y ventajas
con tu tarjeta Sanifarma

21

LABORATORIOS A.C.P.G.
EL NATURALISTA
Desde 1964



EL MEJOR ALIADO PARA COMBATIR LA INFECCIÓN DEL VERANO



CUIDA LA SALUD DE
TUS VÍAS URINARIAS

El Naturalista.
Desde 1964 cuidando de tu
salud de la forma más natural.

www.elnaturalista.es

ÍNDICE

SALUD CARDIOVASCULAR

Factores de riesgo

4

CUIDA TU SALUD EN VERANO

7

Verano con niños

9

Cistitis

11

Deshidratación

12

Mosquitos

13

Protección solar

15

Circulación

17

COSMÉTICA

18

NOTICIAS

20

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

22

EDITA

Grupo Sanifarma
Pol. Noain-Esqiroz.
Calle T, nº 33.
31191 - Esqiroz (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



Marianela Noain
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Tienes en tus manos el segundo número de nuestra revista **"SANIFARMA, farmacias a tu servicio"**, dedicado de manera especial al verano y a las patologías y trastornos relacionados con esta época del año, tales como la cistitis y la mala circulación, que provocan en muchos casos el efecto de piernas cansadas o hinchadas.

El verano requiere de cuidados especiales para nuestra salud, en capítulos tan importantes como la **protección solar** y la hidratación, esencial para evitar los **golpes de calor**, especialmente en ancianos y niños.

Precisamente hemos querido dedicar un capítulo especial a los **cuidados de los niños en verano**. Las características de los más pequeños les hacen más vulnerables por lo que hay que extremar la atención frente al sol, el agua, las comidas y digestiones, etc.

Otro de los temas que abordamos en este número de la revista es la **salud cardiovascular**. Las enfermedades cardiovasculares consituyen la primera causa de fallecimiento en España, por delante del cáncer y las enfermedades respiratorias.

En el mes de septiembre, las farmacias del Grupo Sanifarma pondremos en marcha una campaña de prevención de estas patologías bajo el eslogan **"cuida tu corazón"**.

En el transcurso de la campaña las farmacias del **Grupo Sanifarma** realizaremos la valoración del riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares mediante unas pruebas sencillas y una breve encuesta sobre hábitos de vida y antecedentes familiares. Desde estas páginas os animamos a participar en esta iniciativa.



El verano requiere de cuidados especiales para nuestra salud, en capítulos tan importantes como la protección solar y la prevención de los golpes de calor

Salud cardiovascular

Ejercicio, dieta saludable -baja en sal y rica en frutas y verduras- y abandono del tabaco, claves para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el conjunto de la población española, ocasionando alrededor del 30% de los fallecimientos, por delante del cáncer y las enfermedades del sistema respiratorio.

Comprenden cuatro grandes grupos: enfermedades del corazón, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades de las arterias, arteriolas y capilares y enfermedades de venas, vasos linfáticos y otras enfermedades circulatorias.

Los cardiólogos advierten que el 80% de las enfermedades del corazón y hasta el 90% de los infartos podrían prevenirse con un estilo de vida más saludable, con la práctica de más ejercicio y una dieta baja en sal y rica en frutas y verduras.

Existen diferentes **factores de riesgo** de padecer una enfermedad cardiovascular. Unos son **modificables**, como la hipertensión arterial, elevados niveles de colesterol y glucosa (diabetes), tabaquismo, sobrepeso/obesidad, falta de ejercicio y dietas ricas en sal y grasas y pobres en frutas y verduras.

Y otros factores de riesgo **no modificables**, como la edad (mayor riesgo a partir de los 55 años), los antecedentes familiares (si ha habido algún caso en nuestra familia de menos de 55 años en hombres y 65 en mujeres) y el sexo (los hombres tienen un riesgo más elevado, aunque las cifras se igualan a partir de la menopausia).



¿Cómo saber si eres hipertenso?

La hipertensión arterial se manifiesta habitualmente a partir de los 40 años y, dado que es asintomática en la mayoría de los casos, se le conoce como la "asesina silenciosa". Los especialistas señalan que si sospechamos que podemos ser hipertensos tenemos que estar alerta a los siguientes indicios que podrían estar relacionados con esta patología:

Dolor de cabeza

No el habitual, sino asociado a una presión generalizada y constante sobre nuestra cabeza, comparable con el efecto de llevar un casco de una talla más pequeña a la nuestra.

Sensación de aturdimiento

Unida a **malestar general**, dificultad para recordar cosas cotidianas de las que habitualmente nos acordamos.

Palpitaciones

○ sensación de que nuestro corazón late más rápido aunque no sea así.

Hipertensión arterial

Entre los factores de riesgo modificables el que más preocupa en nuestro país es la **hipertensión arterial**, que afecta a alrededor de 14 millones de españoles, aunque, según las cifras que maneja la Fundación Española del Corazón, sólo seis millones y medio están diagnosticados.

La hipertensión multiplica por tres el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, mientras que los fumadores tienen el doble de riesgo que los no fumadores.

Es importante llevar un control de la presión arterial, bien sea en nuestra farmacia o en casa, eso sí, mediante aparatos homologados y validados.

Si la máxima o sistólica resultante está por encima de 140 y/o la mínima o diastólica es más alta de 90, deberíamos acudir a nuestro médico porque puede tratarse de un cuadro de hipertensión.

Si ya estamos diagnosticados y seguimos un tratamiento antihipertensivo, tendremos que atender a las cifras de referencia que nos ha facilitado nuestro médico, seguramente inferiores a 140/90.

Para mantener la presión arterial en los niveles adecuados los cardiólogos recomiendan evitar el estrés crónico, mantener una alimentación sana, baja

en sal (máximo 5 gramos diarios), hacer ejercicio -entre los más recomendables, caminar al menos durante 30 minutos cada día a una velocidad moderada- y, si se fuma, abandonar el tabaco.

La relación entre el tabaco y la enfermedad cardiovascular es estrecha. Desde la Fundación Española del Corazón lo constatan: desde que entró



en vigor la Ley del Tabaco en España se han reducido en un 11% los ingresos hospitalarios provocados por infartos de miocardio.

Los beneficios de dejar de fumar son inmediatos y tan sólo tres años después de haber dejado el tabaco, el riesgo de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular del exfumador es el mismo que el de alguien que no haya fumado nunca.

Coenzima Q10

La coenzima Q10 se ha revelado como una gran ayuda para el cuidado de la salud cardiovascular. Según los resultados del estudio **QSymbio**, publicado en la revista *Journal of the American College of Cardiology, Heart Failure* la coenzima Q10 mejora los síntomas de la insuficiencia cardíaca, reduciendo a la mitad el número de fallecimientos por esta causa.

QSymbio incluyó un total de 420 pacientes con insuficiencia cardíaca crónica que fueron asignados, de forma aleatoria, a la toma diaria de, o bien 3 x 100 mg de coenzima Q10 de Pharma Nord de alta calidad, o bien cápsulas de placebo, como tratamiento adicional a los fármacos prescritos para su dolencia cardíaca.

Los resultados fueron notables. En el grupo que tomó Q10 se constató “una reducción del 43% de las muertes por causas cardíacas y una importante disminución del riesgo de padecer problemas adicionales de corazón en aquellos casos en que había existido previamente un infarto de miocardio”.

Nuestros niveles de Q10 decaen como parte natural del proceso de envejecimiento, por lo que todos experimentamos un descenso de nuestra potencia cardíaca. Los resultados de este estudio han constatado que con los complementos de Q10 existe una forma natural de solucionar dicho problema, **“aportando más fuerza y energía a nuestro corazón”**.

Éstas son las recomendaciones de la **Fundación Española del Corazón** para tener una buena salud cardiovascular:

- ♥ Lleva una dieta saludable, equilibrada y variada. Rica en frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados y con pocas cantidades de sal, azúcares y alcohol.
- ♥ Dedica 30 minutos diarios a la práctica de algún ejercicio adaptado a tu condición física.
- ♥ No fumes.
- ♥ Controla tu peso. Tu Índice de Masa Corporal (IMC) no debe ser mayor de 25. $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{altura en m})^2$.
- ♥ Vigila tu contorno abdominal. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.
- ♥ Controla tu tensión arterial (por debajo de 140/90 mmHg).
- ♥ Revisa tus niveles de colesterol y glucosa (en ayunas por debajo de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa).
- ♥ Mantén a raya el estrés y la ansiedad.

ENERGÍA de forma natural

– Con la Q10 original de Q-Symbio

Especialistas
en Q10



- Producto oficial de referencia de la Asociación Internacional de la Coenzima Q10 (ICQA)
- Efecto y seguridad documentada en 100 estudios científicos
- La primera marca de Q10 y más vendida de Europa

ActiveComplex® Q10 Gold contiene 100 mg de coenzima Q10 y vitamina C que contribuye a un metabolismo energético normal y ayuda a la reducción del cansancio y la fatiga.



C.N. 237802.5

ActiveComplex® Serie
Pharma Nord

Tel. 902 103 934 - www.pharmanord.es
sac@pharmanord.com

Gane una caja gratis de Q10* – visite www.pharmanord.es y participe en el concurso.

*una caja de ActiveComplex Q10 Gold (30 cáps.)



Cuida tu salud en verano

El verano es una época del año que requiere de unos cuidados y precauciones especiales. Desde la protección solar, a la hidratación y la prevención de ciertas patologías y trastornos propios de estas fechas del año, como los golpes de calor, las intoxicaciones alimentarias, la cistitis o la mala circulación.

El sol, tan asociado a los meses de verano, aporta beneficios a nuestro organismo en su justa medida. Nos ayuda a sintetizar la vitamina D, esencial para la mineralización de los huesos, y mejora la respuesta inmunitaria y la respiración, especialmente en el caso de los asmáticos y personas con problemas respiratorios (en verano se reduce notablemente la incidencia de las enfermedades respiratorias).

Eso sí, bastan entre 5 y 10 minutos de sol, dos o tres veces por semana para recargar nuestros depósitos de vitamina D.

Al mismo tiempo, el calor y la exposición solar en exceso llevan asociados otra serie de perjuicios para nuestra salud y es necesario tomar una serie de medidas para paliarlos en la medida de lo posible.

Vamos a hacer un recorrido por algunas de las patologías y trastornos asociados al verano. También os daremos algunos consejos y recomendaciones para proteger la salud de los más pequeños de la casa que, junto a los ancianos, son los más vulnerables frente a la exposición solar, la deshidratación, los golpes de calor y las intoxicaciones alimentarias, tan frecuentes en la época estival.

Por otra parte, en el caso de los enfermos crónicos, es importante que tengan presentes las condiciones ambientales a las que han de guardar de su medicación, así como el hecho de que algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad, por lo que es importante que consulten a su farmacéutico sobre las posibles interacciones.

Tu farmacéutico puede asesorarte además sobre el fotoprotector solar más adecuado en función de tu tipo de piel, fototipo y edad, y sobre todas las cosas que has de llevar en tu botiquín de viaje, especialmente si viajas al extranjero, o viajas con niños pequeños.

[Verano con niños]

Los niños son especialmente sensibles porque su organismo está en fase de desarrollo. Su piel, sus ojos y su sistema digestivo son más vulnerables y tenemos que estar atentos y extremar las precauciones.

● **Calor**

Uno de los aspectos a tener muy presentes son los cambios de temperatura, por lo que hay que tener mucho cuidado en verano con los **golpes de calor**.

El cuerpo humano necesita mantener una temperatura constante en torno a 37°C. Cuando ésta se eleva, debido al ejercicio o al calor o el efecto directo del sol, se activan varios mecanismos para reducir esta temperatura, como el sudor.

Cuando las temperaturas son muy altas se corre el peligro de que nuestro cuerpo no sea capaz de autorregular su temperatura y esto produce una situación grave que puede provocar lesiones musculares, problemas cardíacos y/o neurológicos e incluso la muerte en los casos más graves.

En el caso de los bebés, es importante mantener una temperatura ambiente en casa de entre 21°C y 23°C y salir a la calle en las horas más frescas del día. Si el bebé está en el periodo de lactancia es importante darle el pecho a demanda.

También hay que evitar el frío, por lo que se desaconsejan los baños demasiado largos en el mar o en la piscina.

● **Deshidratación**

La **deshidratación** es otro de los aspectos que tenemos que observar especialmente en el caso de los bebés ya que la inmadurez de su sistema renal hace que hagan pis con frecuencia por lo que es conveniente vigilar el aporte de líquidos en los más pequeños. El calor y los problemas gastrointestinales como diarrea y vómitos pueden agravar la situación.

Los síntomas más evidentes de la deshidratación son: sequedad en la boca,

decaimiento, hundimiento de los ojos y ausencia de lágrimas al llorar.

● **Alimentación**

Otro aspecto a tener muy en cuenta en verano son las **intoxicaciones alimentarias**, que se multiplican por cuatro en la temporada estival y que provocan gastroenteritis y diarreas. Afectan con más frecuencia a los niños y a los ancianos por la mayor fragilidad de su sistema inmune y digestivo.

Para prevenirlas es importante prestar especialmente atención a la higiene y extremar las precauciones. Hay que lavarse las manos a menudo, siempre antes de manipular alimentos y después de ir al servicio.

Asimismo, hay que lavar bien todas las frutas y verduras que se vayan a consumir crudas con agua con una gota de lejía y mantener siempre los alimentos refrigerados a menos de 5 grados, consumiendo los recién preparados en un periodo inferior a dos horas.

● **Sol**

En lo que respecta a la **fotoprotección solar**, la piel de los niños también tiene unas necesidades especiales y una mayor necesidad de protección frente a los efectos nocivos del sol. Protege sus ojos con sombreros y gafas de sol y su piel con un fotoprotector adecuado, testado pediátricamente.

Recuerda que la piel tiene memoria y los daños solares se acumulan de forma progresiva, por lo que es importante evitar las quemaduras en la infancia.



Se recomienda que los niños de menos de seis meses no se expongan al sol. Su piel es muy sensible e inmadura por lo que no tiene la misma capacidad de respuesta frente al sol que un adulto.

● Playas y piscinas

En verano hay que extremar la vigilancia en playas y piscinas, especialmente si viajamos con niños. No hay que dejar nunca al niño sin vigilancia en la playa o la piscina, evitando que corran alrededor del bordillo de la piscina, donde es fácil resbalar y golpearse.

Otro aspecto a tener en cuenta es evitar que el niño salte a la piscina en zonas de poca profundidad o de rocas en el caso de la playa. Si tienes piscina en casa, valla completamente su perímetro y manten siempre la puerta cerrada con llave o con un pestillo al que los niños no tengan acceso.

● Digestión

Vigila también las digestiones. Los **corres de digestión** son frecuentes en verano, para evitarlos hay que reposar tras la comida, evitando la actividad física intensa y los baños con agua muy fría. Siempre se debe entrar en el agua de forma progresiva.

● Conjuntivitis y otitis

Otras de las patologías que proliferan en verano entre los más pequeños son las

conjuntivitis y las **otitis**, en ambos casos relacionadas con los baños.

El cloro y los agentes desinfectantes que se emplean en el agua de las piscinas suelen irritar los ojos y su uso común favorece la entrada de gérmenes provocando infecciones conjuntivas.

Lo mismo sucede con las otitis externas. Para prevenir las conjuntivitis es recomendable utilizar gafas de bucear y, en el caso de las otitis, hay que secar muy bien los oídos de los niños nada más salir del agua.

● Hongos

Otro foco de atención para la salud de nuestros hijos en verano es el **cuidado de sus pies**.

En verano se multiplican los hongos por las condiciones climáticas y el tiempo en espacios comunes como las piscinas.

Es importante que el niño lleve un calzado adecuado, que permita que sus pies transpiren de forma adecuada, y que use siempre chancletas en lugares públicos.

CONSEJOS



- Si viajas con niños es recomendable que tu botiquín de viaje incluya al menos una solución oral de rehidratación (por si se produce algún episodio de diarreas o vómitos que requiera compensar una posible deshidratación), así como repelente de insectos y crema antiinflamatoria para combatir los efectos de una posible picadura.
- Es aconsejable además que lleves paracetamol o ibuprofeno para la fiebre, así como pastillas o chicles antimareo y una solución de agua de mar o suero fisiológico para la adecuada higiene de ojos y oídos.

PHB
PETIT

EL PRIMER
CEPILLO DE DIENTES Y
GEL DENTÍFRICO
DE LOS NIÑOS

a partir de
2
años

Peppa Pig
© ABD Ltd/Ent One UK Ltd 2003



PHB Sonrisas para toda la vida

[Cistitis]

La cistitis es una infección de las vías bajas (vejiga y uretra) más frecuente entre las mujeres y, de forma significativa, en verano.

Se calcula que alrededor del 60% de las mujeres tiene un episodio de cistitis a lo largo de su vida, la mitad de los cuales se producen en el periodo estival.

La humedad, el uso inapropiado de geles, el aumento de las relaciones sexuales, y el agua de las piscinas hacen que en esta época de verano se multipliquen las llamadas "infecciones de orina".

La **bacteria E.Coli** es la causante de entre el 70% y el 95% de los casos. Desde la zona perineal, donde se encuentran el ano y los genitales externos, invade las vías urinarias y asciende hasta la vejiga, donde se multiplica produciendo la cistitis.

El hecho de que la mujer tenga la uretra más corta que el hombre hace que el recorrido de la bacteria sea más corto y rápido, por lo que las infecciones son más frecuentes.

Los casos más leves pueden desaparecer por sí mismos, sin requerir medicación, pero en otros habrá que ir al médico dado que será necesario administrar antibióticos.

También se comercializan diferentes suplementos y productos naturales destinados a ayudar a potenciar las defensas del tracto urinario, especialmente los ricos en arándano rojo.

PREVENIR LA CISTITIS

- ⊕ Tomar al menos dos litros de líquido al día para eliminar así las bacterias del aparato urinario.
- ⊕ Procurar orinar con frecuencia, al menos cada 2-3 horas; de esta forma evitaremos el crecimiento bacteriano.
- ⊕ Realizar una higiene adecuada de las partes íntimas, empleando jabones específicos.
- ⊕ Después de ir al baño limpiarnos de delante hacia detrás para evitar arrastrar bacterias desde el ano a la uretra.
- ⊕ Evitar permanecer con el bañador mojado.
- ⊕ Es recomendable orinar siempre después de mantener relaciones sexuales.

SÍNTOMAS

- ⊙ Presión en la pelvis.
- ⊙ escozor y dolor al orinar.
- ⊙ Dificultad para la micción y micciones escasas.
- ⊙ Aumento de la frecuencia y la urgencia de ir al baño.
- ⊙ En ocasiones puede producirse sangrado en la orina y ésta puede presentar mal olor.
- ⊙ Fiebre en algunos casos y, rara vez, dolor en la zona lumbar y lateral.



[Deshidratación]



En verano las altas temperaturas, que hacen que sudemos más, aceleran la **deshidratación** de nuestro organismo, por lo que es recomendable incrementar la ingesta de líquidos, especialmente en los niños y las personas mayores.

Los síntomas de un cuadro de deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos más graves, pérdida brusca de peso, orina oscura y concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.

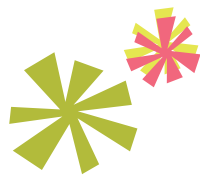
Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. Entre 6 y 8 vasos de agua u otras bebidas como zumos te aportan un litro y medio de líquido. También puedes hidratarte a través de los alimentos. Las frutas y las verduras tienen un alto contenido de agua –alrededor del 85% de su peso–, mientras que la carne y el pescado tienen un contenido de agua de entre un 50 y un 70%.

La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos, pero es importante anticiparse a ella sobre todo en verano y de forma especial si estamos expuestos al sol o si realizamos alguna actividad física en ambientes calurosos.

CONSEJOS

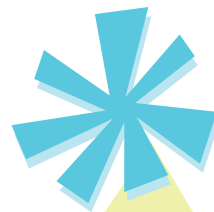
- ☉ Bebe sin esperar a tener sed. Tienes que tomar al menos entre 2 y 2,5 litros cada día, incluidos los procedentes de alimentos como frutas y verduras.
- ☉ Hidrátate antes, durante y después cualquier actividad física que realices, aunque sea de forma moderada. No olvides que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales.
- ☉ Si haces una comida copiosa necesitarás un aporte adicional de líquidos.
- ☉ Si estás haciendo dieta, recuerda que pueden variar tus necesidades de hidratación.
- ☉ Las bebidas alcohólicas no te ayudan a hidratarte. Es más, pueden acelerar tu nivel de deshidratación.
- ☉ La utilización de forma habitual de ciertos medicamentos, como por ejemplo diuréticos, puede afectar a nuestro estado de hidratación.

PHB
JUNIOR



VIA EL
REY
JULIEN

All Hall King Julien © 2015 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved



6+ años

PHB

Sonrisas para toda la vida



www.phb.es
www.elrincondelaspequenassonrisas.es

[Mosquitos]

Los mosquitos son uno de los “daños colaterales” del verano. Proliferan con el calor y actúan sobre todo al amanecer y al anochecer, especialmente en los lugares próximos a piscinas, lagos, charcas, etc.

Para prevenir sus picaduras conviene emplear ropas claras, evitar el uso de perfumes dulces y extremar la higiene, ya que los mosquitos se sienten atraídos por el sudor.

Además de los métodos barrera (mosquiteras esencialmente) se pueden utilizar repelentes para ahuyentarlos.

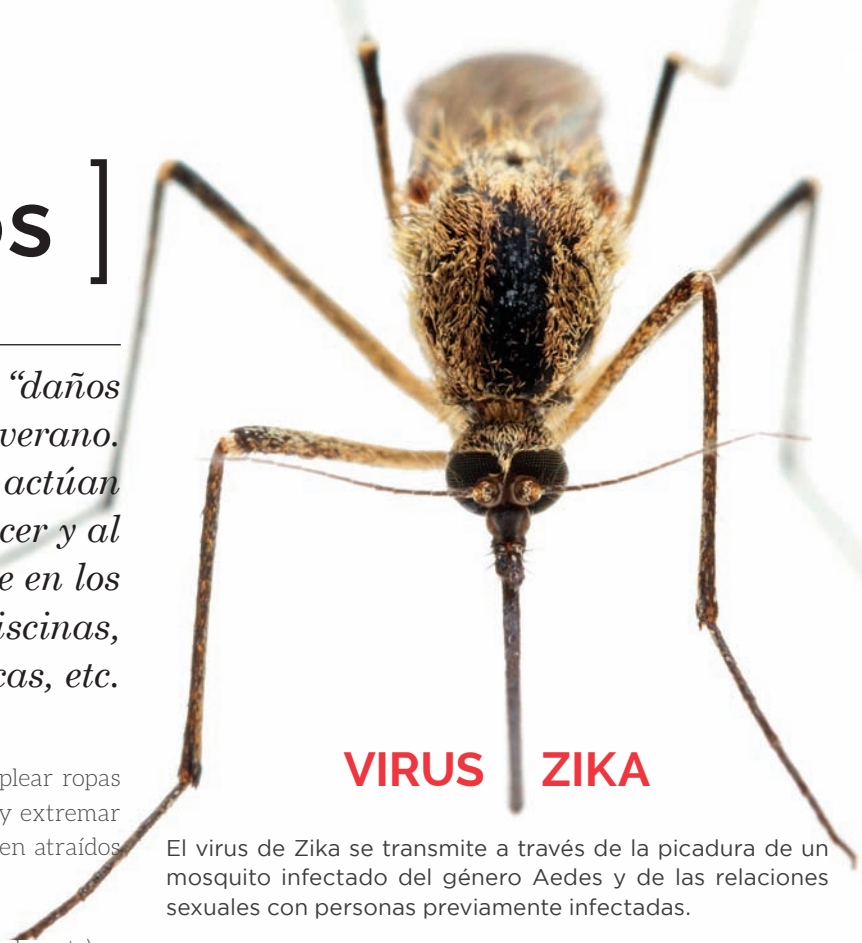
Existe una amplia variedad de productos para combatir los mosquitos tanto para repelerlos como para tratar las picaduras, que pueden infectarse. Tu farmacéutico te informará del más indicado en función de tu edad, tus características y la forma de administración (spray, roll on, pulseras, etc.).

En el caso de los productos repelentes en spray tienes que tener en cuenta que no hay que aplicarlos sobre la piel con quemaduras solares y que tienes que esperar 30 minutos entre la aplicación de la crema de fotoprotección y el repelente, aplicando éste en último lugar. Es importante leer bien la información sobre el producto, su modo de empleo y precauciones especiales en caso de embarazo o con los niños.

Si a pesar de las prevenciones, te pica un mosquito, tienes que procurar no rascarte y lavarte la picadura con agua y jabón, posteriormente puedes aplicar sobre la picadura productos tópicos para calmar y reparar la piel.

Si la picadura llega a productirte una reacción alérgica local, deberías de consultar con tu médico sobre la posibilidad de aplicar algún antihistamínico o corticoide para tratar la zona afectada.

Si viajas a algún país tropical sí que tienes que informarte previamente, ya que los mosquitos pueden transmitir enfermedades graves, incluso mortales, como la malaria, el dengue o la fiebre amarilla. Deberás planificar tu viaje con tiempo y tener en cuenta las vacunas recomendadas para viajar a tu destino así como las medidas preventivas que deberás tener en cuenta en cada caso.



VIRUS ZIKA

El virus de Zika se transmite a través de la picadura de un mosquito infectado del género *Aedes* y de las relaciones sexuales con personas previamente infectadas.

La enfermedad por el virus de Zika es leve y la mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas. Sin embargo, el reciente aumento de la propagación de este virus en Brasil se ha visto acompañado por un incremento sin precedentes del número de niños que nacen con **microcefalia**, un trastorno que hace que tengan la cabeza anormalmente pequeña, provocado por que la madre se ha visto afectada por el virus del Zika durante la gestación.

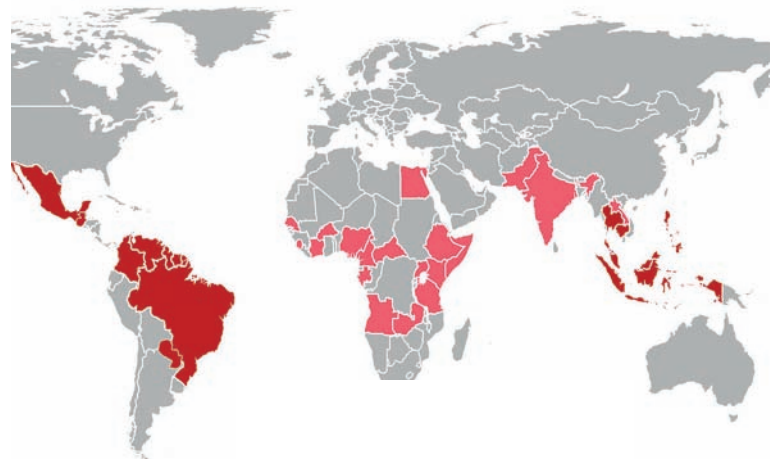
Según informa la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, también han aumentado bruscamente los casos de **síndrome de Guillain-Barré**, un trastorno neurológico que puede causar parálisis y en algunos casos es mortal.

Por lo general, los síntomas suelen manifestarse unos días después de la picadura de un mosquito infectado y persisten entre 2 y 7 días. Aunque la mayoría de las personas infectadas no presentarán síntomas, algunas pueden tener conjuntivitis, dolores musculares y articulares y cansancio.

Países con mayor riesgo de contraer el virus Zika

El virus se ha extendido por África, América, Asia y el Pacífico.

■ Casos adquiridos a nivel local ■ Datos encuesta serológica





Be+ DRY TOUCH

DESCUBRE Be+ DRY TOUCH ACABADO MATE Y SIN BRILLOS

TEXTURA RESISTENTE AL AGUA Y AL SUDOR

**TESTADO EN PIELS ATÓPICAS,
SENSIBLES Y REACTIVAS**



[Protección solar]

*A pesar de que todos sabemos que **la exposición solar sin control está estrechamente relacionada con el cáncer de piel**, el 43% de los españoles sigue sin protegerse frente al sol y muchos de los que sí lo hacen no utilizan la protección solar adecuada.*

A la hora de elegir un protector solar es importante tener en cuenta nuestra edad, tipo de piel (seca, grasa, mixta, sensible, reactiva...), fototipo, zona en la que se va a aplicar (rostro, cuerpo) y circunstancias de exposición (baños frecuentes, actividades acuáticas o de montaña, etc.). Asimismo, es importante realizar una protección solar específica durante el embarazo, ya que los cambios hormonales incrementan la probabilidad de que aparezcan hiperpigmentaciones de tipo melasma.

Los fotoprotectores contienen sustancias químicas y/o físicas, denominadas filtros, capaces de absorber o reflejar las diferentes radiaciones solares, protegiendo a la piel de sus efectos dañinos.

La protección frente a los rayos UVB está determinada por el **Factor de Protección Solar (SPF) o Índice de Protección (IP)**, que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de nuestra piel frente al eritema, el enrojecimiento previo a la quemadura.

Este índice está regulado en Europa por el **método COLIPA**, un método estandarizado con el que se ha querido regular de forma oficial el SPF y que clasifica los fotoprotectores en varios tipos: bajo (del SPF 2, 4 y 6), Medio (8-10-12), Alto (15-20-25), Muy Alto (30-40-50) y Ultra (50+). Se aconseja utilizar al menos SPF 30 en las primeras exposiciones y aumentar el SPF en pieles claras, en niños y en la práctica de deportes acuáticos y de montaña.

En lo que respecta a la protección frente a los rayos UVA, existen varios métodos de medición. Se utilizan métodos in vivo o basados en la capacidad de producir una pigmentación inmediata (PPI o IPD) o duradera (PPD). También existen métodos in vitro basados en la capacidad de transmisividad de la radiación sobre el producto (DIFFEY). El método COLIPA asigna un sello UVA a aquellos productos cuya capacidad de protección frente a los UVA es al menos un tercio de la capacidad protectora de los UVB. Búscalo en el envase de tu fotoprotector.

CONSEJOS FRENTE AL SOL

- ⦿ Elige la fotoprotección más adecuada para tu edad y tu tipo de piel. Tu farmacéutico te asesorará sobre el protector solar más apropiado.
- ⦿ Aplícate el producto al menos veinte minutos antes de exponerte al sol y reponlo cada dos horas o después de cada baño.
- ⦿ Evita la exposición solar en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas) y consulta los índices diarios de radiaciones ultravioleta e infrarrojas.
- ⦿ Utiliza gafas de sol y asegúrate de que estén homologadas (con certificado de garantía, marcado CE y recomendaciones de uso).
- ⦿ Cubre aquellas zonas donde no te aplicas el fotoprotector: con un gorro, o ropa ligera, etc.
- ⦿ Extrema la precaución con los niños. Sus ojos y su piel no están totalmente desarrollados, por lo que las radiaciones les afectan más. Proteje sus ojos con sombreros y lentes de sol y su piel con un fotoprotector adecuado, testado pediátricamente.
- ⦿ Consulta a tu farmacéutico si estás tomando medicación, porque algunos medicamentos pueden provocar fotosensibilidad dando lugar a alergias.
- ⦿ Bebe agua o líquidos sin alcohol para evitar la deshidratación.

Existen diferentes tipos de radiación, según las longitudes de las ondas y su contenido energético.

- + **Radiación UVB**, que afecta a la epidermis o capa externa de la piel, provocando quemaduras solares y lesiones precancerosas.
- + **Radiación UVA**, que llega a la dermis y provoca envejecimiento cutáneo, manchas. Son los desencadenantes de las alergias solares, las reacciones fototóxicas y, en última instancia, el fotoenvejecimiento de la piel.
- + **Radiación infrarroja**, que penetra hasta la hipodermis, la capa más profunda de nuestra piel. Potencia los efectos negativos de los rayos UVB y UVA y genera radicales libres que degradan el colágeno y envejecen prematuramente la piel.

ioma
PARIS

CELL PROTECTOR

La mejor protección solar para tu piel*

SPF 50+ PA++++

Protección contra el stress ambiental



Nº1 en Cosmética Personalizada

[Circulación]

El calor provoca una mayor dilatación de las venas, lo que hace que la mala circulación, las piernas cansadas y otros trastornos del retorno venoso sean más frecuentes en verano.

El sistema circulatorio comprende tanto la circulación arterial, como la venosa y la linfática. Las venas son las encargadas de transportar la sangre desde los capilares sanguíneos, distribuidos por todo el cuerpo, hasta el corazón.

En el caso de las piernas, la fuerza de la gravedad se opone al sentido de circulación de la sangre, por lo que las venas de las extremidades inferiores están dotadas de unas válvulas que impiden el retroceso de la sangre. Esta capacidad de contracción se ve alterada por el calor, especialmente en aquellas personas que ya tienen problemas de circulación previos, apareciendo una insuficiencia venosa y con ella trastornos asociados como piernas cansadas, varices o pequeñas arañas vasculares, edemas, etc.

El más común en verano es el síndrome de las “piernas cansadas”, que afecta sobre todo a mujeres y puede acentuarse, además de por el calor, en etapas de la vida como la menopausia o el embarazo. Se caracteriza por una sensación de pesadez en las piernas, acompañada de hinchazón, dolor, picor, calambres, adormecimiento, etc.

Alimentación y aceites esenciales

Existen determinados alimentos que pueden ayudar a mejorar tu circulación, como los ricos en ácidos grasos poliinsaturados: aceites vegetales de semillas como girasol, soja y maíz, frutos secos, pescados azules y verduras de hoja verde.

También los alimentos ricos en potasio, como los cereales integrales, germen de trigo, hortalizas y legumbres, que ayudan a combatir la retención en el caso de las piernas hinchadas. Así como los antioxidantes (frutos rojos, zanahorias, tomates, espinacas, etc.), los ricos en fibra y, por supuesto, el agua. Por el contrario, se recomienda prescindir del té, el café, el alcohol y el chocolate, por su acción vasodilatadora, así como de los alimentos ricos en sodio y grasas saturadas.

Puedes ayudar a paliar los síntomas de las “piernas cansadas” con aceites esenciales, con ingredientes naturales como la menta, que aporta una sensación de frescor, y la siempreviva. Basta con añadir un par de gotas de estos aceites esenciales a un poco de aceite vegetal o de crema hidratante y aplicarlos en un masaje, desde los tobillos y subiendo hacia la parte superior de las piernas.

CONSEJOS

- Procura dormir con las piernas ligeramente elevadas; puedes poner un cojín bajo el colchón a la altura de los pies para levantarlas.
- Evita el sedentarismo y practica ejercicio con regularidad (bicicleta, natación, correr...). Camina al menos media hora al día.
- Date duchas frías empezando por los pies y subiendo progresivamente por las piernas.
- Masajea tus piernas de abajo arriba. Puedes utilizar algún aceite esencial rico en mentol, hipérico o ciprés. para paliar los síntomas de las “piernas cansadas”.
- Evita la exposición de tus piernas a temperaturas elevadas en baños calientes.
- No uses ropa ajustada y evita los zapatos planos o con demasiado tacón.
- No mantengas las piernas cruzadas cuando estés sentado/a y si vas a hacer un viaje largo procura levantarte cada cierto tiempo.
- Utiliza medias de compresión. En verano puedes aplicarte sprays especiales para la circulación sobre las medias para que no te resulten incómodas.

Verano en tu piel

El verano hace que nuestra piel tenga unas necesidades especiales, tanto de hidratación como de protección frente agentes externos como el cloro y la sal.

La exposición al sol y al calor hacen que nuestra piel pierda elasticidad y nuestro cabello se deshidrate los meses de verano. Asimismo, el cloro de las piscinas y la sal del mar representan otras de las agresiones externas a las que nos sometemos en esta temporada.

Hemos recopilado diferentes propuestas para rehidratar y reparar nuestra piel y cabello en verano, así como para combatir las manchas. Cremas, sueros, mascarillas y contornos de ojos... Para su aplicación tanto antes como después de tomar el sol.



La crema nº 7 de IOMA - **CELL PROTECT**-, ayuda a inhibir la actividad de la melanina, evitando que se oscurezcan las manchas existentes y que se formen nuevas manchas.

Su uso aclara las manchas y unifica el tono de la piel.



La diferencia con respecto a otras hidratantes es que la **Crema nº 1 de IOMA** además de hidratar, es osmoreguladora. Esto significa que contiene un activo que ayuda a mantener el nivel de agua para que, independientemente del factor que provoque la sequedad, el nivel de agua de la piel aumente y, con él, sus defensas.

Su uso está recomendado para pieles que por la exposición excesiva al sol y a otras agresiones externas tiendan a deshidratarse y a perder elasticidad.

El **SERUM Nº 1 DE ANTAGE** hidrata en profundidad la piel. Contiene glicoproteínas, colágeno y ácido hialurónico, que ayuda a retener el agua y a reconstruir las fibras que sostienen los tejidos de la piel. Por ello, hidrata en profundidad, mejora la comunicación celular y aumenta la densidad dérmica, previniendo las arrugas.

Redensificante y regenerante. Sus activos hacen de este serum un complemento ideal para el verano, ayudándonos a mantener la piel perfectamente cuidada



AGUA TERMAL DE URIAGE procedente de Los Alpes. Una aplicación de agua termal evita que la piel pierda su elasticidad natural y le ayuda a evitar el envejecimiento prematuro, al hidratarla adecuadamente.

Su composición única refuerza la barrera cutánea ayudando en la protección de la piel.

Es un agua natural isotónica que preserva la integridad de las células actuando como escudo a las agresiones externas. Hidrata, calma y alivia picaduras, enrojecimientos y sarpullidos, también en los bebés.

Alivia las quemaduras solares.



COSMÉTICA

SUN SECRET gotas aftersun hidratantes y antiarrugas. Tratamiento facial de textura ligera y ultra comfortable que hidrata y suaviza tu piel después de la exposición solar. Gracias a su innovadora fórmula con DNA Safe Complex y un complejo calmante/repador, previene el envejecimiento cutáneo, hidrata y regenera los tejidos fotodañados contrarrestando la formación de arrugas. La piel resulta elástica y comfortable y el bronceado se mantiene duradero y uniforme. Textura de color transparente ligera y fresca, de rápida absorción. Aplicar sobre la piel limpia y seca en rostro después de la exposición al sol.



El Tratamiento Acondicionador **TRICOBELL** acondiciona, protege y repara el cabello sin necesidad de aclarado. Gracias a su contenido en Phantenol y proteínas de la seda suaviza y aporta volumen. Con aceite de Argán, Pro Vitamina B5 y keratina, da al cabello un aspecto natural evitando su deterioro. Con filtro UV, protege del sol y del calor.



SUPREME DTX HUILE ESSENTIELLE DETOX

Para regenerar y detoxificar cara, cuerpo y pelo. Combinación única de 10 aceites vegetales naturales y vitaminas que le confieren propiedades regeneradoras, antioxidantes, antiedad e hidratantes. Acción regeneradora gracias a los aceites de Centella asiática, Argán y Rosa. Acción antioxidante gracias a los aceites de Cáscara de Arroz, Romero y Oliva + Vitamina E. Acción hidratante gracias a los aceites de Macadamia y Flor de la Pasión + vitamina F. Acción suavizante gracias a los Aceites de Lino y Bambú.



CONTORNO OJOS 5 ACTION DE APIVITA

Hidrata, previene arrugas, descongiona y reafirma el párpado superior. El Lirio Blanco reduce las ojeras y los signos de fatiga bajo los ojos y minimiza las bolsas del párpado superior. El complejo de cobre reduce las líneas de expresión y las arrugas y mejora la elasticidad y la firmeza de la piel. La infusión patentada que combina 3 tipos de té de montaña griego estimula la producción de proteínas y ofrece sus propiedades antioxidantes, hidratantes y protectoras frente a la radiación. El aloe, la miel, el pantenol y el ácido hialurónico de bajo peso molecular hidratan la zona del contorno de los ojos.

MASCARILLA ALOE DE APIVITA

Mascarilla de hidratación intensa con una textura de crema-gel, recomendada para todos los tipos de piel y todas las edades. Nutre, calma y suaviza. Equilibra y tonifica, después de una agresión producida por sol. Base de té verde, para evitar la oxidación de la piel. Aceite de jojoba, vitamina E y ácido hialurónico.



MASCARILLA LAVANDA DE MAR DE APIVITA

Mascarilla hidratante y refrescante adecuada para todo tipo de piel e ideal para la piel madura seca y deshidratada. La lavanda de mar hidrata en profundidad, favorece la producción de colágeno y rejuvenece la piel. El extracto de propóleo patentado ofrece una acción antioxidante, protegiendo la piel de las agresiones del medioambiente y el envejecimiento prematuro. El aceite orgánico de caléndula y el aceite de colza contribuyen a la hidratación y la nutrición de la piel y ofrecen suavidad.



Cuida tu corazón

Del 29 de septiembre al 15 de octubre y bajo el lema "Cuida tu corazón", las farmacias del Grupo Sanifarma desarrollarán una **campaña de prevención de las enfermedades cardiovasculares** en la que informarán sobre las enfermedades cardiovasculares y realizarán unas sencillas pruebas para identificar el riesgo de padecer alguna enfermedad del sistema circulatorio.

La campaña, que arrancará el 29 de septiembre, Día Mundial del Corazón, persigue concienciar a la población sobre el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ayudar a su prevención mediante el control de los factores de riesgo modificables, tales como la hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, sobrepeso, etc.

Durante la campaña, las farmacias del Grupo Sanifarma realizarán una serie de mediciones para determinar el riesgo de padecer una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos a través del estudio de los siguientes datos: edad, sexo, altura, peso, tabaquismo, antecedentes familiares directos de enfermedad coronaria, presión arterial, nivel de colesterol y el ejercicio que se realiza. Según el resultado, se recomendará a la persona que acuda a su médico para establecer el diagnóstico.

PRUEBAS Y DETERMINACIONES

- ⊕ **Colesterol total.**
- ⊕ **Tensión arterial.**
- ⊕ **Edad, sexo, peso, altura, tabaquismo, antecedentes familiares directos de enfermedad coronaria y ejercicio que se realiza.**

Las farmacias ofrecerán información con el apoyo de diferentes folletos sobre los distintos aspectos de la enfermedad así como consejos para reducir el riesgo cardiovascular.

Todas las personas interesadas pueden obtener más información acudiendo directamente a la farmacia del Grupo Sanifarma más próxima a su domicilio.



948 20 61 65



www.sanifarma.com



Premiamos tu fidelidad

El Grupo Sanifarma cuenta con su propia tarjeta de fidelización, que permite acceder a descuentos directos en parafarmacia, promociones y servicios personalizados a los clientes de las farmacias del Grupo.

Se trata de una tarjeta gratuita que permite acumular puntos canjeables por descuentos desde la primera compra.

Los puntos pueden canjearse en todo momento (a partir de un saldo mínimo de 10 puntos) y la tarjeta puede utilizarse en las farmacias Sanifarma, tanto en su versión física como a través de una aplicación móvil que permite visualizar el saldo de puntos acumulados en todo momento y recibir notificaciones sobre promociones y campañas específicas.

Como titular de tu tarjeta Sanifarma podrás beneficiarte de servicios personalizados y obtendrás asesoramiento profesional sobre promoción de la salud y prevención y ayuda al diagnóstico de diferentes patologías gracias a las campañas que el Grupo desarrolla a lo largo de todo el año.



LA TARJETA SANIFARMA EN TU MÓVIL

Descarga la aplicación QUOMAI en tu móvil iPhone o Android.

Es un tarjetero móvil con el que podrás llevar cómodamente en tu teléfono la tarjeta SANIFARMA y muchas otras tarjetas de fidelización.

Descarga QUOMAI en Apple App Store o Google Play y aprovecha las ventajas de tu tarjeta SANIFARMA con mayor comodidad.



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^a 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^a José
Espoz y Mina, 1. Tel. 948 546 284

ETXARRI ARANATZ

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

EULATE

Aguirre Ramirez, M^a Florinda
Mayor, 116 Tel. 948 543 804

FUNES

Cantó Martínez, M^a 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 Larumbe, José María
Dos de Agosto, 12 B. Tel. 948 861 066

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^aJ. 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^a 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^a Carmen Gil**
Las Heras, 7 bajo. Tel. 071 566
- ZUBIRI**
- Liso Aldaz, María José**
Río Arga, 33. Tel. 948 304 226

GUIPUZCOA

ANDOAIN



Zatarain Gordoa, 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

ZARAUZT

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

LA RIOJA

ARNEDO



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

AUTOL

Luqui Sarrasqueta, Conchita
Ntra Señora de Yerga, 3. Tel. 941 401 047



 **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.

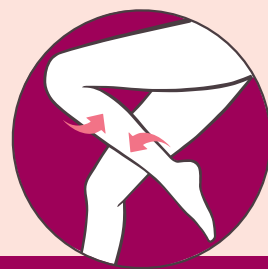
¿Quieres que te hagamos un diagnóstico?



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

PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA



**Frescor y alivio para
piernas pesadas y
cansadas**



Todo el día
SPRAY CIRCULACIÓN BIO

+ Al final del día
GEL CIRCULACIÓN

+ A diario
OLEOCAPS 6

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 un buen confort circulatorio.

Información y puntos de venta en www.pranarom.com

con aceites esenciales
100% puros y
naturales