

Sanifarma

ENERO 2025



farmacias a tu servicio

36



Déficit de hierro

***Propósitos
de salud***

para el
Año Nuevo

10

***Dermo
y capilar***

Avances en los
tratamientos

14

***Detox
y recuperación***

Propuestas para piel
y cabello

16

***Resumen
de 2024***

Hitos y novedades
en Sanifarma

18

ioma

PARIS

HAIRCARE



NOW, BRING N°1 PERSONALIZED SKINCARE TO HAIRCARE

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

ÍNDICE

DÉFICIT DE HIERRO
Campaña en las farmacias

4

PROPÓSITOS DE SALUD
Objetivos saludables para Año Nuevo

10

ODONTOLOGÍA POLIVAGAL
Respirando y comiendo

12

AVANCES EN Dermo y Capilar
Entrevista Cantabria Labs

14

PROPUESTAS
Para recuperar tu piel y tu pelo

16

RESUMEN
Hitos y novedades de 2024

18

SUMA Y SIGUE
Farmacia María Amiano (Cadreita)

21

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

Beatriz Pío
Isabel Ilundain

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Esther Villanueva Heras
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

El cambio de año es un buen momento para reflexionar sobre los hitos alcanzados y mirar al futuro con nuevos objetivos y buenos propósitos. En este número de la revista os hacemos llegar un resumen de algunas de las acciones que hemos desarrollado en 2024, con especial protagonismo de la reciente campaña sobre **Déficit de Hierro y Anemia Ferropénica** realizada en las farmacias Sanifarma.

El inicio de año es un buen momento también para analizar tendencias y avances. Para hacerlo, en el ámbito del **cuidado dermo y capilar**, hemos entrevistado a Laura Villanueva, Product Manager del Área de Capilar de Cantabria Labs, que nos ha hablado de las nuevas tecnologías que están desarrollando en su laboratorio y algunos de sus últimos lanzamientos para el cuidado dermocosmético y capilar.

En este primer número del año, como no podría ser de otra forma, incluimos un reportaje sobre los **buenos propósitos en lo que respecta a la salud**, en los que tu farmacéutico/a puede desempeñar una importante labor.

En el campo del cuidado de la piel y el cabello, como cada mes de enero, toca la recuperación tras los excesos, con propuestas para su detoxificación y renovación.

Y, para terminar, hemos incorporado un espacio fijo en el que iremos presentándoos las nuevas farmacias que se vayan incorporado a Sanifarma y a las que desde aquí, queremos dar una acogedora bienvenida. ¡Seguimos sumando para crecer!, con el objetivo último de mejorar el servicio que os ofrecemos en las farmacias del Grupo.

Aprovechamos para desearos un **Feliz y Saludable 2025**.



Sanifarma

Anemia

Por déficit de hierro

Del 13 al 23 de diciembre las Farmacias Sanifarma desarrollaron una campaña para dar a conocer la importancia de vigilar los niveles de hierro y las consecuencias de su déficit para nuestra salud.

The poster is divided into two vertical panels. The left panel features a female pharmacist in a white lab coat with a green cross logo. Above her, the text reads 'Test de detección de déficit de hierro' and 'Con un sencillo test y en tan solo 10 minutos podrás saber si tienes déficit de hierro.' A green speech bubble below says 'Pide tu prueba en esta farmacia'. The right panel is titled 'Anemia Por déficit de hierro' and shows a woman sitting on the floor, huddled in a ball, looking distressed. Red stars and lines around her head indicate symptoms. Speech bubbles point to her with the questions: '¿Dolor de cabeza?', '¿Irritabilidad?', '¿Mareos?', and '¿Cansancio?'. At the bottom, it says 'Te ayudamos a identificar y prevenir la anemia ferropénica' and includes the Sanifarma logo.

Pide tu prueba en esta farmacia

Además de divulgar los síntomas, factores de riesgo y las consecuencias de la anemia ferropénica, los/as usuarios/as de las farmacias del grupo pudieron realizarse una prueba de determinación inmunológica de la ferritina en sangre.

Se calcula que alrededor del **25% de la población mundial padece anemia**. Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) este porcentaje aumenta en el caso de las mujeres (30%) y sobre todo de las embarazadas (37%). **El déficit de hierro es su causa principal**.

A pesar de esta elevada incidencia (se trata del principal déficit nutricional a nivel mundial), muchas personas desconocen sus graves consecuencias para la salud. El hierro es un micronutriente esencial para la formación de la hemoglobina y los glóbulos rojos, responsables de transportar el oxígeno a los tejidos del cuerpo. Este mineral es fundamental para la producción de energía necesaria para la función celular.

Su déficit hace que el organismo no produzca la cantidad necesaria de hemoglobina, una proteína presente en los glóbulos rojos que les permite transportar oxígeno a todos los tejidos. Si esta carencia se mantiene en el tiempo, se manifiesta en **anemia por deficiencia de hierro o ferropenia**.

Los bajos niveles de hierro están relacionados con una peor calidad de vida, un mayor riesgo de infecciones, de partos prematuros o neonatos de bajo peso en el caso de las mujeres embarazadas y de trastornos de aprendizaje en niños de menos de 5 años. La OMS insiste especialmente en la prevención y tratamiento del déficit de hierro y la anemia porque se asocia con resultados clínicos adversos en la madre y recién nacidos: con un aumento de embarazos pretérmino, un mayor número de recién nacidos de bajo peso, y con un aumento de la mortalidad maternal.

Además, el déficit de hierro es un marcador pronóstico negativo y el primer signo de alarma de enfermedades crónicas como la **insuficiencia cardíaca, la insuficiencia renal crónica o las enfermedades inflamatorias**.

Entre los síntomas más frecuentes de la anemia ferropénica destacan cansancio inusual, palidez, dificultad para respirar, manos y pies fríos, dolores de cabeza y mareos, ritmo cardíaco irregular, uñas frágiles e inflamación o dolor en la lengua, entre otros.

CAUSAS DE LA ANEMIA FERROPÉNICA

Las causas principales del déficit de hierro son:

- **Pérdidas de sangre** por menstruaciones intensas y abundantes.
- **Pérdida lenta y continua de sangre** dentro del cuerpo (por úlcera péptica, hernia de hiato, o pólipos en el colon, entre otras causas).
- **Falta de hierro** en la dieta.
- **Incapacidad para absorber el hierro de los alimentos**. Algunas circunstancias y/o trastornos intestinales afectan a la capacidad del intestino para absorber nutrientes de los alimentos digeridos, como la celiaquía.
- **Embarazo**. En esta etapa hay una mayor demanda de sangre y de hemoglobina para el feto en desarrollo.

TEST DE FERRITINA

En el transcurso de la campaña se realizaron tests de detección inmunológica de la ferritina en la sangre, proteína que guarda el hierro en las células. Esta prueba se realiza con una gota de sangre del dedo y en tan sólo diez minutos, determina si la sintomatología reportada está asociada a una posible deficiencia de hierro.

Un resultado positivo de la prueba indica que la concentración de ferritina en la sangre es inferior a 20 ng/ml y, por tanto, hay una carencia. En los casos en los que el resultado del test fue positivo, se recomendó a los/as pacientes que acudiesen a su médico para que realizara el diagnóstico y determinara el tratamiento seguir en cada caso.



Javier Ruiz, de Farmacia Ruiz Bacaicoa, en la Plaza del Castillo de Pamplona, informando a un cliente en el transcurso de la campaña.



FARMACIAS
Sanifarma

¿Problemas para organizar tu medicación?

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

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



Con el patrocinio de Venalink • www.venalink.es

GRUPOS DE RIESGO

Aunque todo el mundo debería estar atento ante la presencia de uno o varios síntomas de la anemia ferropénica, existen diferentes grupos de riesgo que deberían estar más atentos:

Las mujeres en etapa fértil

Las pérdidas por la menstruación hacen que corran más riesgo de padecer anemia por falta de hierro.

Lactantes y niños

Es necesario vigilar especialmente a los bebés prematuros o con bajo peso al nacer, dado que no suelen obtener el hierro suficiente de la leche materna y pueden correr riesgo de padecer deficiencia de hierro. Además, los niños necesitan una cantidad adicional de hierro durante los períodos de crecimiento.

Personas vegetarianas

Al no comer carne pueden tener mayor riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro si no ingieren otros alimentos ricos en hierro.

PREVENIR LA ANEMIA

Para reducir el riesgo de anemia por deficiencia de hierro se recomienda seguir una dieta en la que se incluyan **alimentos ricos en hierro**, como carnes rojas, de cerdo y de corral, mariscos, legumbres, vegetales (sobre todos los de hoja verde como las espinacas), frutas desecadas (como uvas pasas), cereales, panes y fideos fortificados con hierro...

Además, se recomienda incorporar a la dieta alimentos ricos en **vitamina C**, dado que contribuyen a mejorar la absorción del hierro. Entre otros, brócoli, pomelo, kiwi, naranjas, mandarinas, tomates, pimientos...

Por el contrario, hay que tener en cuenta que otros alimentos, como los lácteos o los que contienen cafeína (café, bebidas energéticas, etc.) dificultan la absorción del hierro.

En algunos casos, puede estar recomendado complementar la alimentación con un suplemento de hierro. Siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario y consultando los períodos entre tomas si se usa otra medicación.

Hay que tener presente que **el exceso de hierro también es malo para la salud**, por lo que es importante tener en cuenta la recomendación profesional antes de tomar cualquier suplemento.

En el caso de los lactantes, se recomienda alimentar a los bebés con **leche materna** o de **fórmula fortificada con hierro** durante el primer año. Sobre todo en el caso de niños prematuros o con bajo peso al nacer. Transcurridos los seis primeros meses de vida del bebé, se recomienda incorporar a su alimentación **cereales fortificados con hierro**.

CONSEJOS



Alimentos ricos en hierro

Incorpora a tu dieta carnes rojas, mariscos, legumbres, verduras de hoja verde, cereales fortificados y frutas desecadas.



Vitamina C

Alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, brócoli o pimientos mejoran la absorción del hierro.



Lactantes

Se recomienda alimentar a los bebés con leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro durante el primer año.



Vigilancia especial

Es importante prestar especial atención a embarazadas, mujeres en edad fértil, bebés y niños en periodo de crecimiento.



Profesional

En algunos casos puede estar recomendado tomar suplementos de hierro. Siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud, como es el/la farmacéutico/a.

Actualización sobre anemia



Uno de los ejes que inspiran la actividad de Sanifarma es la **formación continua** para garantizar la mejor atención profesional a los clientes de las farmacias agrupadas.

El pasado mes de diciembre, y con carácter previo al inicio de la Campaña sobre Déficit de Hierro, **José Antonio García Erce**, hematólogo y director del **Banco de Sangre y de Tejidos de Navarra**, impartió una charla a las farmacias Sanifarma.

Los/as asistentes a esta sesión pudieron actualizar la información sobre la anemia ferropénica, sus consecuencias para la salud y los principales indicadores que determinan si una persona tiene déficit de hierro.

Entre otros aspectos, el director del Banco de Sangre y de Tejidos de Navarra, expuso la creciente incidencia de la anemia por déficit de hierro, especialmente en **mujeres y en niños en fases de desarrollo**, y las consecuencias que esta puede acarrear para la salud. Entre ellos, molestias gastrointestinales, alopecia prematura, acné, disminución de la atención y del rendimiento, depresión, alteraciones del sueño, fatiga, infecciones respiratorias, cefaleas...

El doctor García Erce destacó en su presentación la importancia de que todos los profesionales, especialmente los de Atención Primaria, contribuyan a la **detección precoz de la anemia ferropénica**.

“*En los últimos años, se ha demostrado la relación entre el déficit de hierro y una peor calidad de vida y un mayor riesgo de infecciones; también con un incremento de partos prematuros y neonatos de bajo peso en el caso de las mujeres embarazadas.*”

José Antonio García Erce, hematólogo y director del Banco de Sangre y de Tejidos de Navarra, fue el encargado de impartir la formación previa a la campaña. Aprovechamos para charlar con él sobre los estudios que han relacionado la anemia por déficit de hierro con un deterioro de la calidad de vida de las personas que la padecen.

“En los últimos años -explica el doctor García Erce-, se ha demostrado la **relación del déficit de hierro** con una **peor calidad de vida**, un **mayor riesgo de infecciones**, y de **partos prematuros o neonatos de bajo peso** en el caso de las mujeres embarazadas”. “Y, por supuesto -añade- con un mayor riesgo de desarrollar una anemia o una recaída”.

“Especialmente, el déficit de Hierro -señala el doctor García Erce- puede tener efectos importantes sobre la salud y calidad de vida de mujeres y niños”. Según destaca, hay muchos estudios que lo relacionan con un mayor riesgo de infecciones urinarias durante el embarazo, de afección de la placenta, de nacimiento de niños de bajo peso y de trastornos de aprendizaje hasta los 5 años de edad”.

Pero también se asocia este déficit nutricional a un bajo rendimiento escolar y a cambios en el comportamiento de los adolescentes.

Pero lo más importante, es que incluso sin anemia, el déficit de hierro puede ser debilitante, exacerbar una enfermedad crónica subyacente e incrementar la morbilidad y la mortalidad.

La anemia por déficit de hierro es precisamente uno de los principales motivos de rechazo temporal de donaciones en el Banco de Sangre y Tejidos de Navarra, sobre todo en mujeres. De hecho, se estima que entre el 25 y el 50% de las mujeres donantes sanas y en edad fértil tienen déficit de hierro (ferropenia) frente a un 5% de los varones donantes habituales.



JOSÉ ANTONIO GARCÍA ERCE

Hematólogo. Director del Banco de Sangre y de Tejidos de Navarra



2025

Propósitos de salud

El comienzo del nuevo año suele ir acompañado de buenos propósitos... sobre todo en lo relativo a la salud. Tras los excesos de las Navidades, muchas personas se acercan a la farmacia en busca de suplementos que contribuyan a detoxificar el organismo y a bajar esos kilos extra que habitualmente nos acompañan en el mes de enero. Dejar de fumar y mantener el colesterol a raya son otros de los propósitos por excelencia cada inicio de año.

Los niveles de colesterol pueden aumentar hasta un 10% como consecuencia de los excesos de las fiestas navideñas. Comidas altas en grasas, sal y azúcares, excesivo consumo de alcohol, alimentos hipercalóricos... Las Navidades suelen pasar factura a nuestro peso y a nuestra salud.

Además de ganar algún kilo, indicadores como el colesterol o los triglicéridos pueden aumentar en enero, por lo que es hora de retomar los hábitos saludables: horarios de descanso, beber dos litros de agua al día, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma regular.

Después de tantas celebraciones, es habitual que nos sintamos cansados, tengamos alteraciones del sueño y/o digestivas (pe-

sadez, acidez, estreñimiento...). Para recuperarnos, es recomendable priorizar alimentos con efecto detoxificante, que ayuden a nuestro organismo en el proceso de eliminar las toxinas acumuladas estos días. Destacan la alcachofa, la remolacha, el romero, enebro, el cardo mariano o el limón, entre otros. También aumentar los alimentos con fibra, como frutas, verduras, productos integrales y cereales.

En lo que respecta al ejercicio, se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada cada día.

Recuerda que tu farmacéutico/a puede asesorarte y ayudarte en el seguimiento y control de la presión arterial, el azúcar en sangre, colesterol y otros marcadores de salud.



CONTROL DEL COLESTEROL

El colesterol es un lípido que se encuentra de forma natural en nuestras células y ayuda a sintetizar sustancias esenciales para el organismo (hormonas, sales biliares...). La mayor parte del colesterol se produce en nuestro hígado y otra parte la absorbemos a través de los alimentos.

Si existe un exceso de colesterol, éste se acumula en las paredes de las arterias formando lo que se conoce como “placas de ateroma”. Estas placas provocan la rigidez de los vasos sanguíneos y su progresiva obstrucción, pudiendo llegar a provocar accidentes vasculares.

El colesterol elevado (por encima de 240 mg/dl.) es un factor de riesgo de **enfermedad cardiovascular**. No produce síntomas, por lo que es importante hacer un seguimiento anual.

Se recomienda hacer un **control anual de colesterol** para todas las personas de más de 40 años. Si se observa un resultado medio-alto se recomienda realizar cambios en el estilo de vida (ejercicio, dieta, etc.) y volver a monitorizar este indicador tres o seis meses después.

CONTROL DE AZÚCAR

El control del nivel de azúcar en sangre es esencial para **prevenir y detectar la diabetes**.

Está recomendado especialmente en personas mayores de 45 años, y antes si existe obesidad, antecedentes familiares de primer grado de *diabetes mellitus*, hipertensión, en mujeres que hayan sufrido diabetes gestacional o niños con más de 4 kilos de peso al nacer.

AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Los/as farmacéuticos/as intervienen de forma directa en el autocuidado de la salud. No sólo en lo que respecta a la gestión de la medicación, sino también en la promoción de la salud y en la detección de factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades. En este sentido, **los controles y determinaciones de salud que se realizan en las farmacias son esenciales**.

Según destacan desde el Consejo General de Farmacéuticos, “los farmacéuticos, como profesionales de la salud altamente capacitados, desempeñan un papel fundamental en la educación de los pacientes sobre su salud, la prevención de enfermedades y el manejo de enfermedades crónicas”.

Además de asesorar a los/as usuarios/as sobre el uso de los medicamentos y la importancia de la adherencia a los tratamientos, los/as farmacéuticos/as pueden contribuir a detectar signos tempranos o factores de riesgo para determinadas enfermedades y realizar acciones para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

En este sentido, las Farmacias Sanifarma desarrollamos diferentes **campañas de prevención** de distintas enfermedades, dirigidas a contribuir a su detección precoz. **Diabetes, ictus, celiaquía, anemia ferropénica...**

Cada año, las farmacias asociadas informan a sus pacientes/clientes sobre distintas patologías y, en algunos casos, ofrecen la posibilidad de realizar algunas determinaciones que permiten contribuir a su detección precoz.

Respirando y comiendo *POLIVAGAL* *Breathing Eating Polivagal (BEP)*

La fisiología de la boca a través de las funciones básicas que más realizamos: respirar, masticar y tragar de calidad, son esenciales para el equilibrio de todo nuestro cuerpo. Esta zona maxilo-facial forma parte del gobierno de sistemas como el autónomo, digestivo, respiratorio, postural,... BEP hace referencia al arte o método de respirar y comer para sanar, orientado a la eficiencia en la regulación de los Sistemas Nervioso Autónomo (SNA) y Metabólico.

BEP trabaja en el respeto de la fisiología humana en los procesos de entre 25.000-28.000 respiraciones, 6.000-8.000 ciclos masticatorios, 1.800-2.500 degluciones diarias correctamente. Estos procesos fisiológicos para la oxigenación, digestión y de asimilación de los nutrientes son fuente de vida que nos permiten funcionar en toda nuestra capacidad. Está basado en los principios organizadores de la Teoría Polivagal (TPV). Una teoría en neurociencia publicada por el **Dr. Stephen Porges**, donde describe como SNA está influenciado por el sistema nervioso central, sensible a influencias aferentes donde aproximadamente el 80% de las señales nerviosas se envían del cuerpo al cerebro, y sólo el 20% del cerebro al cuerpo, y proporciona las explicaciones de la conexión entre el cerebro, y los nervios que controlan los músculos de la boca, faringe, cara, corazón.

El SNA es el lenguaje del cuerpo más antiguo e integrativo que tenemos. Con cada interacción o experiencia relacional que tenemos con el entorno, influye y es influido para dar la solución más fisiológica y flexible frente a las situaciones potencialmente estresantes. Sustenta las diferentes clases de activación que guían los comportamientos y experiencias psicológicas, siempre buscando el equilibrio entre el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP) con el fin de favorecer la respuesta más adaptativa ante la situación o tarea.

El SNS es el mecanismo primario que controla la reacción de estrés lucha o huida, activando cuando interpretamos que hay peligro o amenaza, esta preparado para responder en su máxima potencia. La respiración BUCAL activa el SNS, es más superficial y rápida, se paraliza la digestión, no es momento de comer.

El sistema nervioso parasimpático (SNP) al contrario, activa el propio potencial regenerador, reparador y de conexión del cuerpo desde un estado de relajación de vital importancia cuando la amenaza ha pasado. Cuando nos hallamos en seguridad SNP la respiración suele ser más nasal, lenta y profunda, estamos en situación de poder comer tranquilos para ser eficientes en la masticación, deglución, digestión y asimilación de los nutrientes, ya que, mantiene los órganos internos funcionando con buen riego sanguíneo.

Por otro lado, el metabolismo es el proceso por el que las células del cuerpo producen energía y los materiales que necesita el organismo para la vida. El metabolismo también ayuda a eliminar sustancias tóxicas. Desde el punto de vista evolutivo la moneda de cambio en la naturaleza es la energía, ya que, la vida precisa un alto consumo de la misma. Las fuentes de energía que el cuerpo humano recibe, son a través de la ingesta de alimentos, agua y oxígeno, lo que requiere una organización corporal con sistemas digestivo y respiratorio, que permitan extraer nutrientes del aire y los alimentos lo mas eficazmente, para optimizar este proceso metabólico.

La energía genera movimiento para la vida, hacia fuera y hacia adentro: relaciones, reparar tejidos, mejorar la memoria, concentración, capacidad de trabajo, rendimiento deportivo etc. BEP empuja al cuerpo hacia su capacidad de funcionar a máxima eficiencia y con mínimo gasto para la optimización metabólica del recurso energético.

Todas las tradiciones o costumbres de otros tiempos, han hecho del acto de nutrirse un acto sagrado. Como tal, merece respeto y se han creado rituales, una serie de acciones que se repiten favoreciendo durante el acto de respirar y comer la activación o respuesta de la rama parasimpática para el equilibrio del SNA y la metabolización de los nutrientes. Nos han hecho conscientes y responsables de la importancia que tiene respirar, que hacemos constantemente y de comer, acto que hacemos varias veces al día.

En las sociedades modernas siempre con prisas hemos dejado de lado olvidando estos rituales que representan un principio para la salud, y bienestar de nuestro organismo. Como ejemplo la tradición judeocristiana que nos queda próxima, antes de comer se bendice la mesa, que es una forma de agradecer por lo alimentos que se nos proporcionan necesarios para la vida. Desde una mirada más neuro-fisiológica cuando vamos a la mesa venimos de hacer cosas, trabajar, cocinar, etc., estamos activados en el SNS. En este estado el cuerpo envía la sangre a la periferia: extremidades, corazón y cabeza para dar respuesta a los desafíos de la vida. Al bendecir la mesa y dar gracias por los alimentos, nos detenemos, lo que facilita que se active la rama parasimpática con el propósito de que el cuerpo envíe la sangre de la periferia

a los órganos internos para realizar una buena digestión, comer despacio y así mejorar la asimilación de los alimentos.

La **respiración** por la nariz favorece la estimulación del SNP, lo que va a permitir comer tranquilo y poner en marcha todos los procesos para la digestión, mientras que en situaciones de más estrés o miedo la respiración es bucal estimulando el SNS. El respirador oral vive en un estrés fisiológico.

La **masticación** es un acto biológico que tiene un patrón bilateral, con una función unilateral alternante a ambos lados (derecha-Izquierda). Esta forma de comer favorece la acción del sistema nervioso parasimpático que regula la salivación, el proceso digestivo y nos relaja.

Por último, **tragar** es en parte una función voluntaria y en parte autónoma que completa el hecho de masticar. Estas 3 funciones vegetativas primarias equilibradas a nivel estructural son un continuo entrenamiento muscular que van a mantener el equilibrio de nuestras dos articulaciones temporo-mandibulares, nuestra postura y nuestras cadenas musculares que afectan al buen estado de nuestra espalda a nivel cervical, dorsal o lumbar hasta la planta del pie y el desarrollo y crecimiento en el niño. Cuando la boca no está en equilibrio poco a poco va a empezar una degradación general: a nivel dental (caries), gingival (encías), articular (ATM), muscular, postural, neurológico, digestivo,... BEP con unas sencillas claves ayuda estimular la rama parasimpática para el equilibrio SNA:

- Sentarse derecho y hacer 3 respiraciones profundas o dar gracias por los alimentos (seguir principios de nuestra tradición).
- Comer con la boca cerrada para respirar por la nariz, ya que al respirar por la boca activamos SNS, tragamos y comemos deprisa.
- No hablar en la comida más que lo imprescindible, para charlar está la sobremesa y por supuesto evitar las discusiones, ya que, se activa la rama simpática.
- Masticar tranquilo y despacio. Dar tiempo para masticar y no engullir. La señal de saciedad que regula el apetito tarda 20 minutos en llegar al cerebro, esto ayuda a regular el peso.
- Masticar unilateralmente alternando 10x10, más o menos 10 veces cada bocado primero con un lado y luego con el otro de forma consciente.
- Comer sin distracciones: televisión, ordenador, libro... los dispositivos tecnológicos nos distraen y hacen que se reduzca la sensación de saciedad y comamos más.
- Comer para vivir, no vivir para comer. Trata de comer lo justo y necesario. Y nada que te siente mal.
- Asegurate de tener la boca y todos los dientes en buenas condiciones para poder respirar, masticar y tragar correctamente. Sanar es restablecer, reintegrar lo que se ha perdido.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net



PHB

imprescindibles

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

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA



Últimos avances en dermo y capilar



LAURA VILLANUEVA

Farmacéutica. Product Manager del área capilar en Cantabria Labs España

La exigencia creciente de los/as usuarios/as en términos de formulación y eficacia ha impulsado los avances en dermofarmacia y cuidado capilar. Repasamos las últimas tendencias con Laura Villanueva, Product Manager del área capilar de Cantabria Labs.

Revista Sanifarma.- ¿Cuáles son los últimos avances en cosmética y capilar?

Laura Villanueva - Nos encontramos en un momento de gran innovación en este campo, que podemos ver materializado en nuevas fórmulas, técnicas de obtención de ingredientes y, por supuesto, nuevos productos. La exigencia del usuario es cada vez mayor en términos de formulación y eficacia y eso está haciendo que la evolución sea muy rápida.

En este sentido, desde Cantabria Labs llevamos el espíritu emprendedor en nuestro ADN lo que nos ha motivado a desarrollar nuevos productos con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas. Hace unos meses lanzamos, por ejemplo, la gama SKIN RESIST en el marco antiedad de las pieles reactivas, junto con una nueva tecnología, Aquammunist® que es nuestro primer agua mineromedicinal.

Dentro del área capilar, los avances están sucediendo a una velocidad vertiginosa, hay un **interés creciente el campo de la tricología** y se manifiesta también en el desarrollo de nuevos productos. En este sentido, lanzamos hace unos meses un producto muy innovador para el crecimiento de cejas y pestañas, Iraltone 2 en 1 cejas y pestañas, que tiene en su composición ingredientes muy interesantes como la tecnología Wharton Gel Complex® y además cuenta con un ensayo clínico en pacientes reales.

Creo que los lanzamientos en estos campos y especialmente en el área capilar avanzan desde el inicio de su desarrollo, poniendo en el foco al paciente, con el objetivo de obtener **tratamientos cada vez más individualizados** y que puedan satisfacer sus necesidades. Por supuesto, creo que también cada vez, va a ser más importante que estos próximos lanzamientos vayan acompañados de evidencia científica que avale los resultados.

Revista Sanifarma.- Como laboratorio comprometido con la innovación, Cantabria Labs cuenta con distintas tecnologías patentadas para neutralizar los efectos en la piel de la contaminación y combatir el envejecimiento. ¿En qué consisten y en qué estáis trabajando ahora mismo?

Laura Villanueva - Uno de los valores que define a nuestro laboratorio es la **innovación**. Desde el inicio de su trayectoria, Cantabria Labs ha buscado la manera de enfocar su investigación en nuevas soluciones que ayuden a mejorar la salud y calidad de vida de las personas. Desde la fotoprotección oral con Fernblock®, que, en combinación con la protección tópica, ayuda a aumentar la resistencia de la piel frente al sol. Hasta Edafence®, tecnología antipolución que ha demostrado proteger la piel frente a agresores externos tan presentes en nuestro día a día como la contaminación, los metales pesados o el humo del tabaco.



Por su parte, SCA® Growth Factor Technology, es una tecnología rica en factores de crecimiento que está presente en gran parte de los productos de ENDOCARE. Posee la capacidad de reparar y estimular las células envejecidas para que se comporten como células jóvenes.

Y, como comentábamos antes, recientemente hemos incluido Aquammunist®, una nueva tecnología exclusiva, en la línea SKIN RESIST. Está basada en **el agua mineromedicinal del manantial de Solía** (Cantabria) donde confluyen agua dulce y agua salada del mar Cantábrico. Su biodiversidad es única, rica en microalgas y posee propiedades calmantes y protectoras que ayudan a mantener el equilibrio de la función barrera cutánea, optimizando la capacidad de controlar la reactividad.

Todas estas tecnologías hacen que nuestros productos sean únicos y ofrezcan mejores resultados.

Revista Sanifarma.- ¿Qué tendencias destacaríais en el campo del cuidado capilar?

Laura Villanueva - Realmente estamos viviendo un momento apasionante en el área del cuidado capilar. Están surgiendo nuevas tendencias como por ejemplo la **“skinificación” capilar**, que viene a ser el concepto de trasladar al cuero cabelludo los mismos cuidados que podríamos realizar en la piel del rostro y del cuerpo. En este sentido creo que esta tendencia va a tener un largo recorrido, puesto que cada vez el interés de la población por tener un cuero cabelludo sano y un pelo bonito es creciente.

Por supuesto, no puedo dejar de mencionar la relevancia que están teniendo los productos y tratamientos para la caída capilar. No es de extrañar sabiendo que, por ejemplo, la alopecia androgenética afecta a un 50% de los hombres y un 40% de las mujeres a lo largo de su vida. Y teniendo en cuenta que la innovación farmacológica en este campo es continua.

En Cantabria Labs, desarrollamos, no solo complejos alimenticios y cosméticos, sino también fármacos. Esto nos ayuda a tener una visión completa del abordaje y a trabajar muy de la mano con los profesionales.

Revista Sanifarma.- En Cantabria Labs habéis desarrollado la tecnología Microbioma Balance Tech, que se basa en el estado de la microbiota y su relación con algunos problemas capilares ¿En qué consiste?

Laura Villanueva - Esta tecnología exclusiva está formada por glicoproteína de la pared bacteriana de *Corynebacterium granulosum* combinada con un 5% de ácido hialurónico. Lo más importante es que esta tecnología ha demostrado reequilibrar la microbiota alterada en estados descamativos seborreicos, además de aportar un extra de hidratación y confort a la piel. Esta tecnología se encuentra presente en Iraltone DS emulsión indicada para los estados descamativos seborreicos.

Revista Sanifarma.- También habéis investigado y desarrollado soluciones con melatonina para tratar la caída capilar. ¿En qué consisten? ¿Estáis trabajando en alguna novedad en este campo?

Laura Villanueva - En Cantabria Labs estamos comprometidos con la tricología y una de las áreas donde dedicamos más esfuerzos es la caída capilar. Sabemos que afecta a una gran parte de la población y además puede tener consecuencias psicológicas para quien la padece. En este sentido, lanzamos Iraltone Forte Melatonin, que trata de unas cápsulas indicadas en caída estacional que cursa con estrés.

La melatonina es una hormona producida por el cuerpo. Regula los ciclos de día y noche o los ciclos de sueño-vigilia. En épocas en que el cabello es más débil - como en los cambios de estación, la melatonina ayuda a frenar la caída y a reforzar el cuero cabelludo. Investigaciones recientes han demostrado que la melatonina tiene varias actividades que incluyen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Además, está implicada en la regulación del crecimiento capilar y función barrera de la piel. En el cuero cabelludo, la melatonina puede mediar en varias acciones positivas para el crecimiento normal del pelo, promoviendo la fase anágena.

Desde Cantabria Labs trabajamos para poder ofrecer nuevas **soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas** que padecen cualquier tipo de caída capilar y en este sentido estamos desarrollando nuevas fórmulas que deseamos que pronto puedan ver la luz.

CUIDADO

facial y capilar

Tras los excesos de las fiestas navideñas, toca recuperar la piel y el cabello. Hemos recopilado algunas propuestas para detoxificarlos y para hacer frente al frío de estas fechas de inicio de año.



Detox de Goah

Con cardo mariano y vara de oro, las cápsulas Detox de Goah te ayudan a eliminar las toxinas acumuladas en el organismo.

Las podemos tomar en momento de excesos de alimentación, antes de empezar una dieta de adelgazamiento o un tratamiento anticelulítico.

Además, te ayudarán con el estreñimiento o en cualquier momento para depurar la piel de toxinas.

Se toman durante un mes, 2 cápsulas en ayunas con abundante agua.



Ioma 2 Vitality Sleeping Mask

Mascarilla nocturna que actúa ayudando en el proceso de regeneración y limpieza de la piel. Contribuye a eliminar las toxinas que acumulamos durante el día debido a la contaminación. Rehidrata la piel y la calma gracias al ácido hialurónico.

Podemos utilizarla como tratamiento de choque detox durante 15 noches seguidas o como tratamiento 2 veces por semana. Aplicar con la piel limpia, dejándola actuar toda la noche. A la mañana siguiente limpiaremos la piel normalmente y nos pondremos nuestro tratamiento habitual. Verás tu piel más descansada y recargada de energía.



Ioma 3 Booster Jeunesse

Cuidado antiedad inteligente que, gracias a la tecnología LED, te permite seguir la evolución de la tasa de hidratación de tu piel.

Indicado para pieles asfixiadas, deshidratadas, frágiles. Aumenta la hidratación, disminuye las arrugas de deshidratación. Estimula la regeneración. Mejora y alisa las arrugas de la edad. Protege la piel. Detoxifica y oxigena, unifica la piel y aporta luminosidad.

Se puede utilizar como una cura de hidratación en momentos de necesidad día y noche, o bien como tratamiento habitual una vez al día.



Serum Bee Radiant de Aпивita

Previene, retrasa y repara los signos de la edad. Proporciona de manera inmediata un aporte de luminosidad a la piel y la protege de los agresores ambientales a los que se enfrenta a diario.

Sérum energizante con extracto de peonía blanca, propóleo patentado, fruta de dragón y aceites esenciales de jengibre, limón y rosa. Aplicar mañana y noche antes de la crema evitando el contorno de los ojos.

Mascarilla detox con calabaza de Aпивita



Esta mascarilla facial con calabaza es ideal para la detoxificación de la piel. Rejuvenece la piel eliminando las impurezas del entorno y las células muertas con las enzimas de la calabaza y los aceites esenciales de limón y jengibre. Con acción antioxidante gracias a su infusión de rosa mosqueta.

Absorbe el exceso de sebo, disminuyendo visiblemente los poros con arcilla blanca. Mantiene la piel hidratada y suave con aceite de semilla de calabaza, manteca de karité, miel de tomillo griego, aceite de oliva y ácido hialurónico. Aplicar una capa generosa, dejar actuar 10 minutos y retirar con agua.



Gel limpiador detox de Aпивita

Gel limpiador negro detox con carbón activo y propóleo que limpia eficazmente el rostro y los ojos sin reseca la piel.

Elimina el maquillaje y las impurezas, detoxifica y deja la piel limpia, fresca y confortable. Revitaliza la piel y ofrece una acción anti-polución.

Masajear suavemente sobre la piel húmeda (rostro y ojos) y aclarar con agua.



Champú hidratante de Aпивita

Limpia el cabello y además mantiene su hidratación natural y la del cuero cabelludo, evitando el encrespamiento.

Con ácido hialurónico, extracto de aloe, miel de tomillo y proteínas de avena, para una hidratación intensa.

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



Sérum capilar hidratante de IOMA

Con una infusión de aceite de jojoba y aceite de canela, este sérum es un tratamiento ligero que puede utilizarse después de lavar el cabello y como retoque durante el día.

El cabello queda más brillante y disciplinado. El sérum reduce el encrespamiento, facilitando el peinado sin apelmazar el cabello.

Aplicar sobre el cabello húmedo, mechón a mechón, evitando el cuero cabelludo. Dejar actuar unos minutos bajo una toalla seca. No necesita aclarado. También puede utilizarse sobre el cabello seco antes de peinarlo.

2024

Resumen del año

El cambio de año es un buen momento para reflexionar sobre todo lo vivido y mirar hacia el futuro con nuevos objetivos y propósitos. Hemos querido hacer un resumen recopilando alguno de los hitos que han marcado estos últimos doce meses. Las iniciativas que hemos desarrollado, tanto en campañas sanitarias como en encuentros profesionales y formaciones. Y, sobre todo, las incorporaciones de nuevas farmacias al grupo, que suponen un impulso más a nuestra labor y nos animan a seguir mejorando y trabajando cada día.

+ Nuevas farmacias

En 2024 hemos dado la bienvenida a nuestro grupo a nuevas farmacias. Algunas, fruto del traspaso de farmacias ya asociadas y otras, nuevas incorporaciones. En la revista os hemos ido presentando a cada uno/a de ellos/as y en los próximos números os iremos introduciendo al resto: Minerva

Eguizábal (farmacia en Calahorra), Eva Pernas (farmacia en Burlada), Raquel Pérez (farmacia Cizur Menor), y, en Pamplona, Nadia Anciones (farmacia Anciones), Jose Alberto Rubio (farmacia Parque Yamaguchi) y Jonathan Mercado (farmacia Buztintxuri).



Titulares de algunas de las nuevas Farmacias Sanifarma: Ana García (farmacia en Arróniz), María Amiano (farmacia en Cadreita), Urtzi Urionabarrenetxea (farmacia en Urdiain), Nerea Viedma (farmacia en Ardoi); Álvaro Masa (farmacia en Burlada), y Ohiane Andueza (farmacia en Estella).

+ INNOVARSE

El 13 de diciembre tuvo lugar en Olite (Navarra) la entrega de diplomas de InnovaRSE, acto en el que Sanifarma fue reconocida por su trabajo en el campo de la responsabilidad corporativa, junto con otras empresas de la Comunidad Foral.

Nuestra compañera, Cristina Salanueva, fue la encargada de recoger el diploma en representación del grupo.



InnovaRSE es un **sistema de gestión** desarrollado por Gobierno de Navarra y dirigido a pymes, micropymes, autónomos y sector público de la Comunidad Foral.

El objetivo de este programa es implantar y desarrollar la **responsabilidad social (RS)** en la estrategia y gestión de las organizaciones y entidades, en las tres dimensiones de la sostenibilidad: ambiental, social y económica.

En 2024, el sistema InnovaRSE ha sido reconocido como Buena Práctica Empresarial en Interreg Europe, lo que permite referenciar a Navarra en esta materia, facilitando que otras entidades y regiones de la Unión Europea puedan conocer el modelo de responsabilidad social InnovaRSE.

El programa consta de tres etapas que van desde la planificación para realizar un diagnóstico de la situación y diseñar un plan de mejora, la ejecución del mismo con la puesta en marcha de proyectos o actividades previstas, y por último el ciclo de mejora para profundizar en la aplicación de los criterios de responsabilidad social y revisión permanente de los distintos aspectos recogidos.

En el acto de reconocimiento la consejera Maeztu destacó que “el impacto social es una huella o señal que deja una organización en los grupos sociales y entorno con los que interactúa, pudiendo contribuir a generar cambios en beneficio de la entidad y de esos grupos”.



La consejera de Derechos Sociales, Economía Social y Empleo, Carmen Maeztu, presidió el acto y fue la encargada de entregar los diplomas a todas las entidades reconocidas por su responsabilidad social.

+ Anemia Ferropénica

Nueva campaña sobre Déficit de hierro en las farmacias Sanifarma

Como ya os hemos informado ampliamente en este número de la revista, el pasado mes de diciembre desarrollamos una nueva campaña sanitaria en las farmacias Sanifarma, sobre el déficit de hierro y la anemia ferropénica.

Esta campaña se suma a otras que realizamos de forma continua cada año, como la Campaña sobre celiacía que desarrollamos cada mes de mayo o la de diabetes, en noviembre.

El objetivo de todas ellas es dar a conocer diferentes patologías, contribuyendo a su conocimiento y a su detección precoz a través de la información en la farmacia y de la realización de distintos tests y determinaciones.

Anemia

Por déficit de hierro



¡Infórmate en esta farmacia!

Te ayudamos a indentificar y prevenir la anemia ferropénica



+ Formación

Un año intenso

El año que hemos despedido ha sido muy intenso en el capítulo de la **formación continua**. Desde la presentación de nuevos modelos SPD de Venalink, al Taller de ayudas técnicas de Vermeiren o la formación sobre Prevención de úlceras por presión de Wellect o las dos jornadas de Nutergia, sobre Nutrición Celular Activa y sobre Biología del Estrés, entre otras.



Suma y sigue

Sanifarma es una agrupación de farmacias de Navarra, País Vasco y La Rioja que nació en 2001 como una central de ventas y servicios innovadores y diferenciadores dentro del ámbito de la salud y el bienestar. En los últimos meses se han incorporado a nuestro grupo nuevas farmacias. En los distintos números de la revista iremos presentándoos a sus titulares, que nos explican cómo han conocido el grupo y cuáles creen que son las ventajas de pertenecer a una agrupación como Sanifarma.



María Amiano, farmacéutica y sevillana de origen, llegó a Cadreita el pasado mes de febrero, procedente de Alcalá de Henares, donde desarrolló su carrera profesional durante casi diez años. Se incorporó a Sanifarma en agosto de 2024.

¿En qué año abriste la farmacia y cuál es el perfil de tus clientes?

Adquirí la farmacia a comienzos de año (Febrero 2024). De mis pacientes destacaría, la diversidad cultural y lingüística existente, lo cual supone un reto a la hora de realizar un correcto consejo farmacéutico.

Como farmacéutica, siempre he querido dar una sensación de familiaridad que propicie la consulta y la búsqueda de consejo.

Se trata de dar una solución a los problemas que se me planteen, mediante mis conocimientos y orientación, y que, además, sirva como conocimiento para el futuro si se vuelve a producir.

¿Cómo conociste Sanifarma?

Conocí Sanifarma porque me visitaron y me incorporé al grupo en agosto de 2024.

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

Para una farmacia pequeña, como es mi caso, pertenecer a un grupo permite ofrecer un mayor abanico de servicios y categorías para mis clientes. De esta forma, la farmacia y el farmacéutico ganan protagonismo como profesionales y referentes de la salud en la sociedad.

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA

ANSOAIN

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

ARRONIZ

Farmacia Arróniz
Plaza de los Fueros 15 948 537 411

BERA

Lasarte Goya, Amalia
Leguía, 31 948 631 264 

BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier
Etxaburua, 10 948 354 000 

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

BURLADA

Álvaro Masa
Calle Mayor 24 948 147 689

Farmacia Eva Pernas
Ronda de las Ventas, 11 948 131 353 

CADREITA

Farmacia María Amiano
San Miguel, 7 614 23 18 62

CINTRUÉNIGO

Martínez Fernández, Carla
Ribera, 4 948 812 015 

CIZUR MENOR

Farmacia Cizur Menor
Plaza Baltxarran, 5 699 838 017

ESTELLA

Hernández González, Cristina
Paseo Inmaculada, 70 948 546 534 

Farmacia San Miguel
Espoz y Mina, 1 948 546 284 

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia
Burundabide, 3 948 462 009 

EULATE

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

FUNES

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

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina
Zubiarte, 26 948 332 175 

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga
Plaza Bittiria, 3 948 637 269 

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio
Augusto Echeverría, 36 948 695 202

MILAGRO

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

NOAIN

Garisoain Otero, Ana
Real, 27 948 318 059 

OLITE

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

PAMPLONA

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

Cristina Labat-Ana Fernández
Isaba, 18 948 382 394 

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

Farmacia Anciones Doctor Fleming, 9	948 064 062	
Farmacia Arrosadía Pablo Antoñana, 22	639 18 55 49	
Farmacia Buztintxuri Paseo Buztintxuri, 16 Bajo	848 820 885	
Farmacia Heras Pico de Ori, 8	948 234 079	
Farmacia Izarbe Adela Bazo, 10	948 591 878	
Farmacia Parque Yamaguchi Plaza Pintor Paret, 5	948 271 614	
Galea Tabar, Leyre Mº de Urdax, 23	948 170 507	
García Lipuzcoa, Adriana Navarro Villoslada, 12	948 244 376	
Jáuregui Nazabal, Clara Conde de Rodezno 13	948 231 733	
Khayat, Raid Remiro de Goñi, 2	948 072 426	
Maciá Soro, Beatriz Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	
Mª J. Garralda-B. Fernández de Aguirre Joaquín Beunza, 39	948 136 783	
Martín Sedano, Mª Asunción Cuenca de Pamplona 53	948 315 509	
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25	948 221 624	
Zúñiga Olaso, Ana Monasterio Tulebras, 1	948 266 005	
PUENTE LA REINA		
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	
SANGÜESA		
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870 659	
SARRIGUREN		
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
TAFALLA		
Farmacia San Isidro San Isidro, 34	948 703 223	
UHARTE ARAKIL		
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233	
URDIAIN		
Urdiain Botika C/ Bentalde, 2	948 562 804	

VIANA

López de Murillas Suescun, Belén 948 645 418 

La Pila, 19 Bajo

VILLAVA

Carmen Gil Díaz 948 071 566

Las Heras, 7 bajo

ZIZUR MAYOR

Farmacia Nerea Viedma 948 020 413

Errotaxar, 17

GUIPUZCOA**ANDOAIN**

Zatarain Gordo, Ana Elisabet 943 590 802

Pza. Elizondo, 6

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

Farmacia Cabezudo 943 275 448 

San Francisco 54

Farmacia Olano 943 219 412

Dr. Marañón, 34

TOLOSA

Olarreaga Aramburu, Marta 943 672 438

Martin Jose Iraola, 10

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo 943 134 019

Zigordia, 17

LA RIOJA**ARNEDO**

Rincón Farmacéuticos S.C. 941 380 879 

Pº Constitución, 58

CALAHORRA

Farmacia Minerva Eguizabal 941 139 479

C/ José Mº Garrido, 10

LOGROÑO

Paternain-Martínez 941 233 655

Avda. Jorge Vigón, 53

QUEL

Hernández Rivero, Rodolfo 941 392 034 

Avda Santa Cruz 2 bis

**Servicio de asesoramiento
dermocosmético**

¿Quieres que te hagamos un diagnóstico personalizado?

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

Pharmagrip
FORTE

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

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

Elige estar bien,
elige Cinfa

A partir de 14 años



Fiebre, congestión, secreción nasal y dolor. Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras toma este medicamento. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

cinfa