

Sanifarma

ABRIL 2016

farmacias a tu servicio

1

Astenia primaveral

**STOP
alergia al polen**

Síntomas y
recomendaciones

6

**Control
de peso**

Adios a la obesidad
abdominal

8

**Envejecer
con autonomía**

Atención domiciliaria
integral y adaptada

10

**Recupera
tu piel**

Y prepárala para la
exposición solar

14

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.)

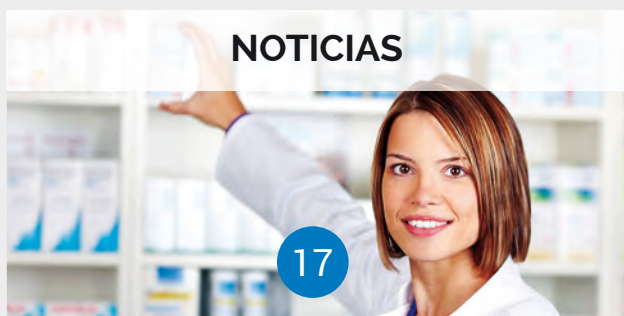
ÍNDICE

ASTENIA PRIMAVERAL 4
Consejos para combatirla

STOP ALERGIA AL POLEN 6

CONTROL DE PESO 8

ENVEJECER CON AUTONOMÍA 10



EDITA

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

REDACCIÓN

Joaquín Atozqui
Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Iratxe

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Marianela Noain
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

Tienes en tus manos el primer número de nuestra revista “**SANIFARMA, farmacias a tu servicio**”. Somos un grupo de Farmacias de Navarra, La Rioja y Guipuzcoa que ofrecemos servicios personalizados en el ámbito de la salud y del bienestar.

A través de este medio queremos presentarte nuestros servicios e informarte de aquellos aspectos necesarios para mantener unos hábitos de vida saludables, así como para la prevención y ayuda a la detección precoz de enfermedades.

En este número vamos a hablar de diferentes temas propios de esta época primaveral, como la **astenia** que aparece en muchos casos asociada al cambio de estación y, sobre todo, al cambio de hora. Aunque más que una patología en sí misma se trata de un trastorno adaptativo, os damos algunas pautas para combatir sus síntomas.

Otro de los temas que abordamos en este número de la revista es la **alergia al polen**, que se manifiesta especialmente en los meses de abril y mayo, y el control de peso, como llave no sólo a una mejora de la imagen sino además a una mejor salud y calidad de vida.

La **celiaquía, la autonomía y atención a las personas mayores en el hogar, y los consejos para el cuidado de la piel** tienen cabida también en este número de la revista que esperamos sea el primero de muchos para informarte y asesorarte sobre todos aquellos temas relacionados con la salud que puedan ser de tu interés.



Te informaremos sobre hábitos de vida saludables, y te ayudaremos en la prevención y colaboración en la detección de enfermedades



Astenia primaveral

La astenia primaveral es un trastorno adaptativo a los cambios que acarrea la despedida del invierno y la llegada de la primavera

El cambio horario, el mayor número de horas de luz y el ascenso de las temperaturas traen consigo una serie de modificaciones en nuestras rutinas que alteran nuestros ritmos biológicos. Como resultado, aparecen síntomas como irritabilidad, cambios de humor, dolores de cabeza, decaimiento tanto físico como anímico, insomnio...

Las mujeres de entre 30 y 60 años son el grupo más afectado por estos cambios y los síntomas no suelen alargarse durante más de dos semanas, que es el tiempo que el organismo tarda en acostumbrarse a las nuevas circunstancias estacionales.

Estas molestias pueden verse agravadas si se añaden a los síntomas ocasionados por la alergia al polen. Entre un 20% y un 25% de la población sufre rinitis alérgica y la inflamación que provoca se traduce en un malestar general que puede hacer que se duerma mal y que se esté más irritable.

La sensación de cansancio asociada a la astenia primaveral es leve, y los síntomas van remitiendo conforme nuestro organismo se adapta a la nueva situación.

Tratamientos

Si a pesar de las recomendaciones anteriores los síntomas no mejoran, consulta con tu médico o con tu farmacéutico sobre la posibilidad de complementar tu dieta con algún suplemento nutricional.

En este sentido, los tratamientos fitoterapéuticos de la astenia primaveral incluyen varias plantas con propiedades energizantes, como el ginseng (*Panax ginseng*) el eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*), la maca (*Lepidium peruvianum*), el jengibre (*Zingiber officinale*) o el hipérico (*Hypericum perforatum*), que favorecen la adaptación del organismo a los cambios de tiempo y ayudan a potenciar su rendimiento físico.

También predominan en los complementos nutricionales la jalea real, el polen, los oligoelementos (potasio, fósforo, magnesio...), ácidos grasos esenciales y Vitamina B y C.

COMBATIR LA ASTENIA

- ⊕ Respetar las horas de sueño y procura dormir 8 horas cada día. El descanso es esencial y para lograrlo es muy importante seguir unos horarios regulares y evitar los excitantes como el café, el té, el alcohol o el tabaco.
- ⊕ Realiza ejercicio, al menos media hora de alguna actividad cardiovascular moderada como caminar a ritmo rápido, montar en bicicleta, nadar o hacer aeróbic. El ejercicio estimula la producción de endorfinas, que te harán sentir mucho mejor.
- ⊕ Lleva una dieta equilibrada. Haz cinco comidas al día, consume alimentos ricos en vitaminas y minerales como verduras, hortalizas, frutas y alimentos ricos en omega 3, como el pescado azul. Evita las grasas y los azúcares y, para combatir el decaimiento, incorpora en tu dieta alimentos que te aporten un extra de energía, como pueden ser los frutos secos o los plátanos, que además son ricos en triptófano (aminoácido precursor de la serotonina, un neurotransmisor que potencia la felicidad). Otros alimentos ricos en triptófano son los huevos, leche, pescados, carnes, cereales integrales, piña y aguacate.



- ⊕ Hidrátate. Bebe al menos dos litros de agua cada día. En esta época del año especialmente, toma de forma regular zumos e infusiones.

CONSEJOS

- ⊙ Es importante recordar que los complementos nutricionales no sustituyen a una dieta equilibrada, sino que la complementan, por lo que será necesario además mantener un estilo de vida saludable y atender a las recomendaciones anteriores (dormir 8 horas, practicar ejercicio y llevar una dieta equilibrada).
- ⊙ Si el estado de decaimiento y fatiga asociados al cambio de estación se mantiene más allá de los 20 días se recomienda consultar al médico para descartar una posible patología más severa, como el síndrome de fatiga crónica o, en algunos casos, una posible depresión.

LA COENZIMA Q10

Otro de los suplementos para combatir el decaimiento asociado a la astenia primaveral lo constituyen los complementos alimenticios con la coenzima Q10, que contribuyen al adecuado funcionamiento del metabolismo energético, ayudando a transformar los alimentos en energía y apoyando así la reducción del cansancio y la fatiga.

La coenzima Q10 está presente en nuestra alimentación (carnes rojas, pescados como salmón, sardinas o atún), soja, etc., pero también puede sintetizarse por nuestro cuerpo. El mayor inconveniente de la Coenzima Q10 es su escasa biodisponibilidad, dado que sólo se absorbe entre un 15-25% de la que se ingiere, por lo que los complementos pueden ser un apoyo externo dado que contienen la coenzima más biodisponible y estable.

Una equivalencia significativa es que 100 mg de un complemento alimenticio con la coenzima Q10 equivale a la ingesta de 5 kilos de sardinas.



⊕ OTROS BENEFICIOS DE LA COENZIMA Q10

- 1 Mejora los síntomas de la insuficiencia cardíaca crónica y reduce a la mitad la mortalidad por esta causa.
- 2 Reduce en un 43% las complicaciones derivadas de la insuficiencia cardíaca crónica, como las rehospitalizaciones.
- 3 Disminuye el riesgo de padecer problemas adicionales de corazón en personas que han sufrido un ataque cardíaco (infarto del miocardio).
- 4 La coenzima Q10 podría ayudar a disminuir las dosis de medicamentos utilizados para regular la tensión. Cualquier ajuste de la dosis de estos medicamentos debe ser realizado por su médico.

Datos extraídos del estudio Q-Symbio, publicado en el *Journal of the American College of Cardiology*. En el estudio participaron 420 pacientes con insuficiencia cardíaca severa (Clase NYHA* III o IV) provenientes de nueve países diferentes. Los participantes fueron elegidos al azar para recibir diariamente, o bien cápsulas de gelatina blanda con Q10 en forma de ubiquinona, o bien cápsulas idénticas de placebo. A los participantes de los dos grupos se les hizo un seguimiento durante 2 años.



STOP alergia al polen

La alergia al polen o polinosis aparece como resultado de una hipersensibilidad de nuestro organismo, el cual interpreta como amenaza una sustancia inocua, como es el polen.

Sus síntomas afectan a los ojos, nariz y pulmones y se presenta normalmente durante la primavera y el verano. La padece aproximadamente el 15% de la población, porcentaje que sube hasta el 30% en el caso de los jóvenes.

La **polinosis** está causada por una reacción alérgica frente a los pólenes que penetran en nuestro organismo a través de las mucosas expuestas al aire (ojos, nariz, y boca) y que producen procesos respiratorios como la rinitis y el asma. Para combatir los síntomas de la alergia es recomendable reforzar el sistema inmunológico. Y en este sentido, los aceites esenciales, junto con la práctica de ejercicio y una dieta equilibrada rica en vitamina C y betacaroteno, pueden ser de gran ayuda.

La aromaterapia permite actuar sobre las diferentes manifestaciones alérgicas, ya sea a nivel cutáneo, respiratorio o sistémico, y evitando los efectos secundarios de algunos fármacos convencionales.

SÍNTOMAS DE LA ALERGIA AL POLEN



Ojos

Molestias en los ojos: lagrimeo, picor y conjuntivitis, entre otros.

Nariz

Estornudos, moqueo, congestión, obstrucción nasal y picor.

Pulmones

Tos, dificultad para respirar, sensación de opresión torácica y pitidos.

Malestar general

Cansancio e incluso fiebre (fiebre del heno).

El clima puede influir en los síntomas de la polinosis, reduciéndose los días de lluvia y en días nublados o sin viento, y aumentando con tiempo cálido, seco y con viento, que indica una mayor distribución del polen.

Asimismo, y con carácter preventivo, puede realizarse una desintoxicación primaveral puesto que un hígado descongestionado procesará mejor los alérgenos, disminuyendo la intensidad y la duración de la sintomatología.

Aceites esenciales

El aceite esencial de estragón tiene virtudes antiespasmódicas y antialérgicas por su contenido en la molécula aromática estragol (*cavicol metiléter*). No sólo es útil para combatir los síntomas cuando éstos ya se han manifestado, sino que ayuda a su prevención. Otro aceite esencial indicado para paliar los síntomas de la alergia al polen son la manzanilla noble (*Chamaemelum nobile*), Katrafay (*Cedrelopsis grevei*), y el aceite vegetal de comino negro (*Nigella sativa*).

Por otra parte, otra de las alternativas naturales para combatir los síntomas de la polinosis son los brotes de grosellero negro, considerados como un adaptógeno, un producto natural que aumenta el rendimiento de nuestro organismo. Se consideran un estimulante de las glándulas adrenales, responsables de sintetizar dos tipos de hormonas: las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), que participan en la respuesta al estrés, y los corticoides (cortisol, entre otros), que son los responsables de la adaptación en caso de cronificación de las condiciones estresantes. El cortisol tiene efectos antiinflamatorios y antialérgicos. El grosellero negro ayuda a aumentar de forma natural los niveles de cortisol en sangre.

RECOMENDACIONES

- + Mantén cerradas las ventanas de tu vivienda durante la noche para prevenir que entre el polen. Si fuese necesario, utiliza el aire acondicionado, que limpia, enfría y seca el aire.
- + El polen se emite entre las 5 y las 10 de la mañana, por lo que es recomendable reducir la actividad a primera hora de la mañana en la medida de lo posible. Y mantenerse en casa cuando el recuento de pólenes sea alto.
- + Cuando viajes mantén cerradas las ventanas del vehículo y si vas de vacaciones en las épocas de polinización alta elige destinos con menos polen, como lugares de playa o próximos al mar.
- + Toma los medicamentos que te ha prescrito tu médico de forma regular y en la dosis recomendada. Nunca superes dicha dosis.
- + No cortes el césped ni te coloques cerca cuando esté recién cortado, porque el corte del césped agita el polen.
- + No cuelgues las sábanas ni la ropa al aire libre, porque el polen puede acumularse en las prendas.

PRANARÔM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



STOP alergias con ACEITES ESENCIALES

ALLERGOFORCE

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

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

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

Allergoforce Spray Anti-ácaros es una fórmula eficaz* y natural que ayuda a:

- Erradicar los ácaros
- Eliminar las fuentes de alergia y sus síntomas (nariz congestionada, ojos llorosos, etc.)

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

Puntos de venta en www.pranarom.com



con aceites esenciales
100% puros y
naturales

Control de peso

Los meses de abril y mayo son ideales para introducir cambios en nuestra dieta y estilo de vida si nos planteamos bajar unos kilos antes del verano.



Para llevar cualquier dieta de control de peso es importante partir de un diagnóstico y analizar el historial y características de cada persona (edad, enfermedades, estilo de vida, etc.). Sólo así se obtendrán resultados y, lo más importante, se evitarán las consecuencias negativas provocadas por malos hábitos alimentarios

Es importante a la hora de poner en marcha una dieta hacerlo bajo la supervisión de un nutricionista. Cuidándonos, sin que nuestra salud se resienta por una brusca bajada de peso, y con las garantías de que esta reducción se mantendrá en el tiempo.

Existen tres frentes en los que debemos actuar si queremos obtener resultados a medio plazo: nuestra dieta, la práctica regular de ejercicio y los complementos que nos ayuden a potenciar la eliminación de líquidos y grasas que se retienen en determinadas zonas de nuestro organismo.

Pero no debemos de pasar por alto que hacer dieta es algo más que adelgazar. Es implantar buenos hábitos de alimentación para mejorar el estado de nuestra salud. No sólo abarca el aspecto terapéutico, sino también el preventivo de enfermedades relacionadas con la alimentación. Desde la diabetes, a las enfermedades cardiovasculares y determinados tipos de cáncer.

Obesidad abdominal, enemiga de nuestra salud

No debemos olvidar que la obesidad no es sólo un problema estético. Es una de las principales causantes de la diabetes y, en muchos casos, la antesala de las enfermedades cardiovasculares.

La Fundación Española del Corazón distingue dos tipos de obesidad según donde se localiza la principal acumulación de grasas:

Obesidad abdominal

También conocida como central o androide, en la que la grasa se concentra en el abdomen y rodea a los órganos internos.

Obesidad periférica

Conocida como ginoide, en la que la grasa se reparte entre los glúteos, los muslos y los brazos.

La obesidad más perjudicial para nuestra salud es la obesidad abdominal, que es la que padecen aproximadamente 3 de cada 10 españoles. Los pacientes que tienen un aumento de grasa abdominal presentan un incremento importante del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Para saber si es tu caso, sólo tienes que medir tu abdomen a la altura del ombligo y sin ropa: si superas los 88 cm. en el caso de las mujeres y los 102 cm. en los hombres tienes un riesgo importante de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Servicio de Asesoramiento Nutricional

Las farmacias del Grupo Sanifarma disponemos de un Servicio de Asesoramiento Nutricional dirigido a mejorar el estado de salud a lo largo de las diferentes etapas de la vida. A través de este servicio, que cuenta con la dirección científica de la Universidad de Navarra y la colaboración de Cinfa, se realiza una dieta personalizada a partir de un análisis antropométrico (medición del índice de masa corporal, peso, perímetros, etc.) y la realización de un test nutrigenético, que analiza la predisposición de cada persona a padecer determinadas patologías permitiendo su prevención a través de la nutrición.

La genética hace que cada persona responda de forma diferente a los alimentos, por lo que tenemos en cuenta tu genética para personalizar tu dieta y hacer el seguimiento de sus resultados.

En las visitas de seguimiento, tu nutricionista te enseñará a adaptar nuevos hábitos de vida para que aprendas a cuidar tu alimentación por ti mismo.

Este servicio también da cobertura a personas con requerimientos nutricionales especiales, bien sea por la etapa de la vida en la que se encuentran (menopausia, embarazo, lactancia, etc.) o por patologías asociadas, como celiacías, intolerancias alimentarias, enfermedades cardiovasculares, etc.

PRANARÔM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



**Frescor y piernas ligeras
todo el día**

CIRCULAROM

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

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

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

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

Puntos de venta en www.pranarom.com



con aceites esenciales
100% biológicos



Envejecer con autonomía

Envejecer es un proceso natural que requiere de medidas de atención integral y adaptada para salvaguardar la autonomía y el bienestar del anciano/a.

Desde soluciones de apoyo a la vida diaria (camas especiales, andadores, antiescaras, órtesis, soluciones para la incontinencia urinaria, etc.) a apoyo profesional en terapia ocupacional, orientación familiar y en la contratación de personal. Acciones todas ellas dirigidas a que envejecer sea una etapa más de la vida y a que las personas mayores puedan mantener su autonomía y permanecer en su hogar mientras sea posible.

Hablamos con Lorea Urabayan, trabajadora social y cofundadora de Teseo SC, una empresa navarra de asesoramiento y atención domiciliaria integral a la tercera edad. A través de la Terapia Ocupacional y con el apoyo de Trabajo Social en Teseo SC trabajan la capacidad cognitiva y motriz de la persona, valorando el apoyo de ayudas técnicas en el domicilio, permitiendo el acceso a las prestaciones del sistema y facilitando la descarga de los cuidadores a través del descanso y el aprendizaje de pautas de manejo de los familiares.

Sanifarma.- ¿Por qué surge Teseo SC?

Teseo.- Teseo SC surgió para cubrir las necesidades de las personas que viven la vejez como una etapa más de la vida, sin que este sea un motivo para perder su autonomía y su capacidad de socialización. Teseo SC nace para atender a aquellas personas que luchan por permanecer en su casa, con su entorno y haciendo aquello que les gusta.

S.- ¿Cuál es el valor diferencial de Teseo?

T.- Sin duda, su carácter interdisciplinar. Que llegemos a ser octogenarios ha conllevado la aparición de enfermedades que condicionan la vida de las personas y que requieren el apoyo de un equipo interdisciplinar: Medicina, Enfermería, Psicología, Fisioterapia...y, por supuesto, Terapia Ocupacional y Trabajo Social. Porque son necesarias nuevas formas de actuación que garanticen una atención integral y adaptada a la persona; con profesionales que entiendan sus circunstancias.

Los profesionales tenemos que entender que hay personas que viven solas o en matrimonio y quieren que se continúe respetando su intimidad. Y nosotros nos debemos adaptar a eso garantizando su bienestar con otro tipo de medidas, fomentando su autonomía, capacidad de resolver problemas, concienciando a los familiares... Como hijos, ellos nos dotaron de capacidad para emprender nuestra vida, y ahora... ¿no vamos a ayudarles a finalizar la suya como ellos deseen?

Desde Teseo SC estamos dispuestas a ello. Creemos que es posible mantenerse en el domicilio con bienestar y tranquilidad de todos si trabajamos la concienciación de la enfermedad y de los apoyos, y mantenemos la estimulación cognitiva y física.

S.- ¿Qué aporta a la persona mayor el hecho de permanecer en su domicilio frente a trasladarse a una residencia?

T.- Quienes hayan trabajado cercanos a un medio residencial, o simplemente por la experiencia propia de la vida, pueden suponer que la decisión de salir del domicilio para acceder a un

recurso residencial no es fácil, probablemente sea una de las más difíciles a tomar.

En el momento de mayor fragilidad de la vida, en el que las limitaciones dificultan la autonomía, en el que precisas y esperas el apoyo y cariño de personas cercanas... las circunstancias te obligan a tomar la decisión de vivir rodeado/a de extraños y bajo unos horarios y rutinas pensados para el funcionamiento de otros.

S.- ¿A qué se debe esa combinación de Trabajo Social y Terapia Ocupacional?

T.- Nos pareció que la combinación de Trabajo Social y Terapia Ocupacional era la clave para facilitar que las personas mayores en situación de dependencia, bien sea por un proceso de enfermedad o por el propio envejecimiento, puedan permanecer en el domicilio manteniendo la máxima calidad de vida, acompañados de las personas de su entorno y respetando sus costumbres, creencias y valores, contando siempre con nuestra supervisión y apoyo profesional.

Hay que tener en cuenta, que existen situaciones que precisan un seguimiento médico y unos cuidados de enfermería que hacen necesario el ingreso en un centro que aporte estos cuidados. Pero la gran mayoría de las situaciones pueden ser atendidas desde el domicilio.

Desde Teseo SC les ofrecemos el acompañamiento necesario para que la persona y los familiares y/o cuidadores se impliquen en los cuidados, cuenten con la información necesaria, conozcan las pautas de manejo de la persona según su patología y situación, y acondicionen la vivienda a las necesidades.

S.- ¿Qué servicios ofrece Teseo SC?

T.- Teseo SC ofrece una atención integral a todas las personas a través de varios servicios. En primer lugar, se realiza una valoración inicial en el propio domicilio, estudiando a la persona eje de la atención, su situación sociofamiliar, la situación de la vivienda y las necesidades existentes.

Tras la valoración se emite un juicio clínico de lo observado y una propuesta de intervención en las áreas valoradas para que la persona y su entorno puedan tomar la decisión de iniciar el servicio. También ofrecemos terapia ocupacional, realizando una estimulación tanto cognitiva como funcional.

Se establece el número de sesiones semanales y su duración en función de los objetivos marcados. Las sesiones pueden ser individuales en el domicilio o grupales en centros de trabajo, permitiendo la socialización con otras personas ajenas a la familia.

También ofrecemos un servicio de orientación familiar, en el que se realiza una escucha activa con los familiares para garantizar una buena dinámica familiar, disminuir la situación de sobrecarga del cuidador, facilitar pautas de manejo en el domicilio, informar de asociaciones de apoyo...

Asimismo, orientamos y damos apoyo en trámites y gestiones, facilitando información sobre los recursos sociales y las ayudas existentes y apoyando a los familiares en su gestión y en coordinación con los/as Trabajadores Sociales de la Red Pública.

También prestamos apoyo en la contratación de personal de cuidado directo en el domicilio

Y no nos olvidemos también de la prevención a través de Talleres de envejecimiento activo.



Rincón del Cuidador®

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

www.elrincondelcuidador.es



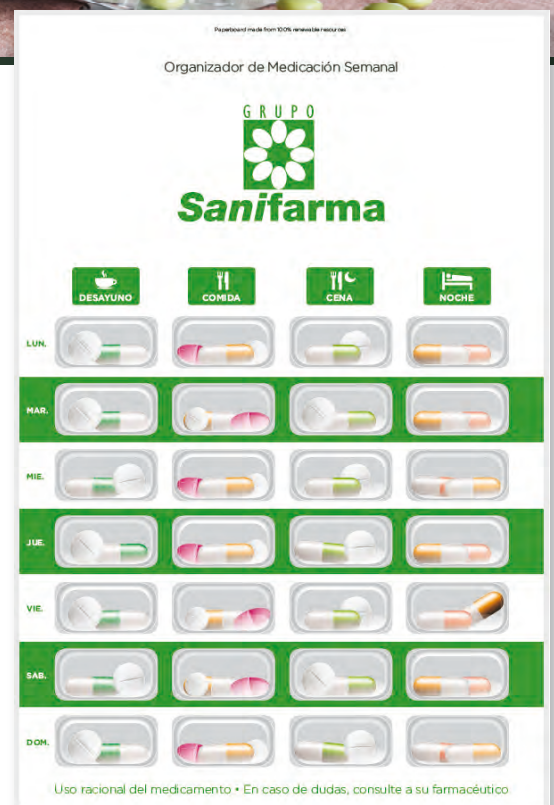
Going further
for health

¿Problemas para organizar tu medicación?

TU FARMACÉUTICO PUEDE AYUDARTE A TOMAR DE FORMA ADECUADA LA MEDICACIÓN PRESCRITA POR TU MÉDICO.

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

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





Una de las sesiones grupales de terapia ocupacional organizadas por Teseo SC

S.- ¿Qué es la terapia ocupacional y en qué consiste?

¿Qué pasa cuando una persona activa, que acude a actividades lúdicas en cualquier centro cívico, empieza con sintomatología de demencia? ¿O de Enfermedad de Parkinson? ¿O sufre un ictus?

T.- Aun en los grados más leves, en la mayoría de los casos es difícil que pueda seguir con la actividad: existe una pérdida de iniciativa, desorientación tanto temporal (qué día es) como espacial (no sabe cómo llegar), limitaciones físicas para la realización correcta, dificultades en la comunicación...

Desde Teseo SC entendemos que a través de la Terapia Ocupacional permitimos la adaptación de la persona a sus nuevas circunstancias personales y contextuales; hacemos importante hincapié en la motivación como motor de la realización de las actividades, buscando actividades de interés para la persona y que le generen satisfacción con su realización. Habitualmente los/las terapeutas ocupacionales intervienen en procesos que cursan con daño cerebral adquirido (provocado por un accidente cerebro vascular, un traumatismo craneo encefálico o enfermedades degenerativas –demencias, Parkinson..), lesiones medulares, y trastornos de la deglución y de la comunicación.

S.- ¿Qué es la psicoestimulación?

T.- La psicoestimulación es un conjunto de estrategias terapéuticas, no farmacológicas, concebido para restablecer, rehabilitar y frenar el proceso evolutivo de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

En Teseo SC trabajamos en pequeños grupos, de máximo seis personas, en los que se trabaja a nivel cognoscitivo (estimulación de memoria, lenguaje, cálculo...) y a nivel funcional (mantenimiento de fuerza y tono muscular, trabajo de la AVD...).

S.- ¿Cómo se hace un diagnóstico de necesidades? ¿cuál es el procedimiento que se sigue?

T.- Realizar un buen diagnóstico de las necesidades implica recoger toda la información posible, tanto lo que la persona y/o su entorno nos traslada como lo que nosotros mismos hemos podido observar. En algunos casos esta información puede ser suficiente, pero habitualmente es necesario utilizar escalas de valoración que permitan objetivar la información recogida (grado de autonomía, capacidad cognitiva, capacidad funcional) y con ello poder detectar las necesidades y valorar su mejoría tras la terapia y/o uso de productos de apoyo recomendados.

S.- ¿Qué papel puede desempeñar el farmacéutico en el diagnóstico de necesidades y la venta de productos de apoyo para las personas mayores?

T.- Hoy en día el farmacéutico es una persona de confianza para gran parte de la población, a la que acudimos en muchas ocasiones a pedir consejo, incluso antes de visitar al médico. El hecho de que la farmacia amplíe su campo de actuación incluyendo la venta de productos de apoyo creo que facilita la atención integral de la que hablábamos.

El farmacéutico conoce nuestra medicación, conoce nuestras enfermedades, sabe qué productos consumimos habitualmente, nos observa en el paso del tiempo... Todo ello le cualifica para detectar nuestras necesidades y prevenirlas con recomendaciones de productos que él/ella pueda disponer.

Recupera tu piel

Pasado el invierno, nos enfrentamos al reto de reparar nuestra piel, tratarla para que recupere su luminosidad y prepararla para la exposición solar.

Las bajas temperaturas producen una disminución del flujo sanguíneo, baja oxigenación y una nutrición deficiente, por lo que pasado el invierno nuestra piel se muestra más apagada, sin vitalidad. Ahora toca recuperar su luminosidad.

Mayo y junio son unos meses repletos de eventos. Bodas, comuniones... Queremos que nuestra piel esté perfecta y para conseguirlo os damos algunas recomendaciones que, además, nos ayudarán a preparar nuestra piel para el verano y a que el bronceado sea más bonito y duradero.

Exfoliación

Elimina las impurezas y las células muertas que se han acumulado a lo largo del invierno con una exfoliante. Así renovarás la epidermis, favoreciendo la regeneración celular, la hidratación posterior y la efectividad de los tratamientos, así como un bronceado uniforme y duradero.



GAMA DE EXFOLIANTES FACIALES DE APIVITA con ingredientes naturales para cada tipo de piel: con oliva, para piel grasa, con albaricoque para pieles secas, y con arándanos para pieles apagadas.



PEELING FACIAL REVITALIZANTE CON CARBÓN VEGETAL para todo tipo de pieles. Aporta luminosidad en pieles apagadas o afectadas por el estrés y la contaminación.

Protección

Hay que tener mucho cuidado con la exposición a los primeros rayos de sol. Aunque nos parezca que tiene menor intensidad, en primavera aumenta la radiación UV y son frecuentes los despistes y las quemaduras, sobre todo si hacemos alguna actividad al aire libre. Consulta a tu farmacéutico cuál es la crema fotoprotectora más adecuada a tu tipo de piel.



La exposición solar acelera el envejecimiento de la piel. Para combatir sus efectos os recomendamos **CELL PROTECT DE IOMA**, que protege la piel frente al envejecimiento prematuro y las manchas de pigmentación. Una crema de fácil aplicación y gran cobertura.



Por su parte, Uriage ofrece una amplia gama de protectores solares para cada tipo de piel. Os proponemos en esta ocasión **BARIÉSUN**, una crema no grasa, especialmente concebida para pieles intolerantes y para las más delicadas. Es resistente al agua y ofrece una protección muy alta gracias a su complejo fotoprotector 100% mineral.

COSMÉTICA



Otra de nuestras propuestas es la crema **BEE RADIANT DE APIVITA**, de textura enriquecida con células madre de tallo de naranjo, con acción antiedad y que atenúa el micro-relieve de la piel.

EL SERUM N° 4 DE ANTAGE tiene un alto contenido en Vitamina C (al 15%) estabilizada por lo que aclara manchas provocadas por el fotoenvejecimiento, ayuda a cerrar poros, y nutre las capas profundas de la piel provocando aumento de la luminosidad. En pieles fotoenvejecidas se emplea para despigmentar el rostro tras una exposición solar prolongada.

En pieles apagadas para iluminar el rostro, mientras que en pieles grasas ayuda a seborregular y cerrar el poro.



SERUM PERSONALIZADO VITALY SHOT DE IOMA

para devolver la vitalidad de la piel de acuerdo con la textura deseada, solo basta una aplicación en forma de sérum o en combinación con tu crema hidratante de día.



Hidratación

La principal preocupación de las mujeres es la falta de luminosidad. La fatiga, el estrés, o la contaminación son factores a los que la piel está expuesta a diario. Estas agresiones disminuyen progresivamente la luminosidad del rostro, y el tono de la piel se vuelve más opaco y las arrugas más visibles.

La respuesta de IOMA es Vitality Shot, el primer sérum creador de luminosidad personalizado para una piel cansada que necesita fortalecerse de una manera rápida y sencilla y con resultados inmediatos y duraderos. Con Vitality Shot crearemos una nueva luminosidad instantánea, que combina con iluminadores reflectores de la luz y vitamina C encapsulada, y vitaminas E y B3, que proporcionan vitalidad y rehidratación a la piel.



El **SERUM N° 3 DE ANTAGE** es un fluido autobronceador facial y corporal que aumenta progresivamente el tono de la piel obteniendo un bronceado natural, uniforme y duradero. Contiene DHA y Eritrulosa, té verde y aloe vera. Pueden añadirse unas gotas a la crema de cuidado facial o corporal, según el efecto de bronceado deseado.

La innovadora fórmula del AGUA BRONCEADORA SUN SECRET DE SENSILIS

contiene DNA Safe Complex, que potencia la belleza de la piel y previene el envejecimiento.

Gracias a la presencia en fórmula de su exclusivo Melanobronce TM al 2%, estimula la producción de melanina incluso sin exposición al sol, acelerando e intensificando el bronceado.



Bronceado

Semanas antes del verano es recomendable empezar a utilizar prebronceadores. Son suplementos orales, normalmente ricos en betacaroteno y antioxidantes, que neutralizan los radicales libres y estimulan la protección natural de la piel activando la melanina y previniendo así las quemaduras ocasionadas por las primeras exposiciones al sol. Además de protegernos del sol nos ayudarán a que nuestro bronceado sea más bonito y duradero.

También llega la época de bodas y comuniones y en la mayoría de los casos no hemos tenido ocasión de broncear nuestra piel. En el mercado existe una amplia gama de autobronceadores de gran calidad que consiguen un efecto muy natural.

ioma
PARIS

VITALITY SHOT



El 1^{er} Sérúm Creador de Luminosidad*
personalizado



VITALITY SHOT es el Primer Sérúm Creador de Luminosidad* de diseño exclusivo para cada tipo de piel

- De acuerdo con las necesidades de tu piel, utiliza una, dos o tres gotas.
- De acuerdo con la textura deseada, solo basta una aplicación en forma de sérúm o en combinación con tu crema hidratante de día.

Vitality Shot mejora instantáneamente la luminosidad de tu rostro. Día a día, tu piel se verá revitalizada y perfectamente protegida, y así recuperará la luminosidad en profundidad.

DE VENTA EN FARMACIAS - Descúbrelo a partir del 15 de abril

Nº1 de la Cosmética Personalizada**

CELIAQUÍA



La enfermedad celiaca es una intolerancia permanente al gluten que, en individuos predispuestos genéticamente produce una lesión grave en la mucosa del intestino y provoca una atrofia de las vellosidades intestinales que determina una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos y, con ella, deriva en estados carenciales.



El diagnóstico de la enfermedad celiaca se realiza a través de una biopsia intestinal que consiste en una extracción de una muestra de tejido del intestino delgado superior para ver si éste está o no dañado. Se considera que el 75% de los celíacos está sin diagnosticar.

También puedes realizarte en tu farmacia una sencilla analítica de sangre que incluye los marcadores serológicos de la enfermedad celiaca y que puede determinar en un alto porcentaje la probabilidad de ser celíaco, ayudando al médico especialista a proseguir en el diagnóstico de dicha enfermedad.

Tras el diagnóstico, el único tratamiento disponible para la celiacía es el seguimiento estricto de una dieta sin gluten, que permitirá la reparación de la lesión de las vellosidades intestinales.

El gluten es una proteína presente en algunos cereales: trigo, cebada, centeno, espelta, triticale y avena. Actualmente los productos libres de gluten están identificados claramente, aunque es recomendable comprobar los ingredientes en la etiqueta del producto.

Síntomas de la enfermedad celiaca

- Pérdida de peso
- Diarrea crónica
- Distensión abdominal
- Carácter irritable u otras alteraciones del mismo (apatía, tristeza...)
- Deposiciones blandas, frecuentes, abundantes, pálidas y fétidas
- Palidez
- Hipotrofia muscular, especialmente en extremidades y nalgas
- Debilidad generalizada
- Anemias por déficit de hierro resistentes al tratamiento
- Vómitos y estreñimiento

Grupos con mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad

- Familiares de primer grado (padres y hermanos) de celíacos
- Familiares de segundo grado
- Personas con enfermedades como dermatitis herpetiforme, diabetes tipo I, tiroiditis, hepatitis crónica autoinmune, artritis reumatoide, psoriasis, vitiligo, alopecia areata, así como otras enfermedades autoinmunes
- Personas con trastornos neurológicos como epilepsia, encefalopatía progresiva, etc.
- Personas con síndrome de Down, fibrosis quística o síndrome de Turner

¿Eres celiaco y no lo sabes?



CAMPAÑA DE DETECCIÓN PRECOZ

Con motivo de la celebración del **Día Nacional del Celiaco** el próximo 27 de mayo las farmacias del **Grupo Sanifarma** llevarán a cabo, un año más, la campaña de **Detección Precoz de la Celiaquía**. Se trata de sensibilizar a los pacientes celiacos y a su entorno de la importancia de realizar un control adecuado de la enfermedad celiaca. En el marco de esta campaña, que cuenta con la colaboración de la Asociación de Celiacos de Navarra, las farmacias del Grupo SANIFARMA realizarán la prueba de detección de celiaquía a un coste promocional del 27 de mayo al 11 de junio. Los familiares de los miembros de la Asociación de Celiacos de Navarra tendrán un descuento especial.

OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

- + Contribuir a la detección del mayor nº posible de celiaquías ocultas, ayudando de esa manera a lograr una mayor calidad de vida de los afectados.
- + Difundir los diferentes aspectos de la enfermedad entre la población general, mejorando la integración de los pacientes en la sociedad.
- + Realizar un análisis estadístico de los datos recogidos en la campaña.

¿celiaco?
Una de cada cien personas es celiaca y no lo sabe ...
¿... y usted?

HÁGASE UNA PRUEBA
EN ESTA FARMACIA

Sanifarma
Farmacias a su servicio

La detección precoz mejora la Calidad de Vida

Una iniciativa reconocida

La campaña del Grupo Sanifarma obtuvo el **Premio Correo Farmacéutico** en su primera edición por ser la primera iniciativa de este tipo a nivel nacional.

Infórmate en tu farmacia Sanifarma más cercana (consulta en nuestra web www.sanifarma.com). A través de un sencillo análisis de sangre, se detectará la presencia o no de marcadores serológicos de la enfermedad celiaca y además tu farmacéutico te informará sobre diferentes aspectos de la enfermedad, mediante un asesoramiento nutricional personalizado y otras recomendaciones sobre hábitos saludables y estilo de vida.



SONRISAS QUE SIENTAN BIEN

COMPRA
2
PRODUCTOS COMBINADOS



Y LLÉVATE
GRATIS
UNA EXPERIENCIA
WELLNESS ▶



BELLEZA



NUTRICIÓN



RELAX



DEPORTE



Más información en www.sonrisasphb.com



Consulta a tu
farmacéutico

* Promoción válida por la compra de 2 productos de higiene bucal para adulto de las categorías cepillos manuales, pastas dentífricas de 100ml y enjuagues bucales de 500ml. Se requiere la compra de 2 productos de distintas categorías. El periodo de validez de esta promoción queda comprendido entre el 01/04/2016 y el 30/04/2016, ambos inclusive.

ADELGAZA Y MANTÉN TU PESO IDEAL.

Te veras mejor



¿QUIERES REDUCIR
TU APETITO?



¿NECESITAS CONTROLAR
LAS GRASAS?



¿TE PIERDEN
LOS DULCES?



¿GRASA
ACUMULADA?



¿TE SIENTES
HINCHADA?



¡Cuidarte tiene premio!

Infórmate en www.nutricionpersonalizada.com