Edición
Nº32
Mayo / Junio 2018

infoLIDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

Fotografías de tapa: ph_puni

Porque la belleza también es salud

Descubrí nuestro nuevo espacio

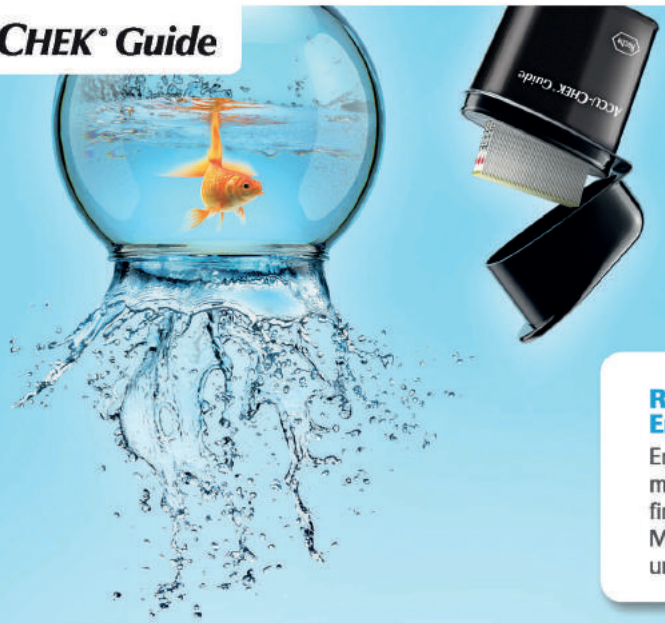
Beautys - Auto Beautys - Asesoramientos

DERMO Líder

Líder FARMACIAS

Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicación autorizada por el Ministerio de Salud y el Colegio de Farmacéuticos, ambos de la Provincia de Córdoba. Los artículos publicados fueron elaborados por Laboratorios y Profesionales Médicos, los cuales son responsables de los mismos. Tirada 15.000 ejemplares, de distribución gratuita.

ACCU-CHEK® Guide



Resistente a caídas
Envase SmartPack
Envase diseñado para mantener las tiras firmemente en su lugar. Más fácil de quitar solo una tira a la vez[1].

Accu-Chek® Guide.
Sorprendentemente ingenioso.

Área de dosificación más amplia
Presenta la zona más amplia de aplicación entre las marcas líderes[3], lo que ayuda a que sea más fácil colocar una pequeña gota en el extremo de la tira[1].

Eliminación de tiras sin contacto
El botón eyector permite la eliminación de la tira de manera rápida, fácil e higiénica.

Pruebas en la oscuridad
Luz en la ranura donde se inserta la tira, para realizar pruebas tanto de día como de noche.

Exactitud superior
Cumple con la norma ISO 15197: 2013[2] y ofrece una exactitud aún más estricta 10/10 para obtener resultados en los que puede confiar.

1. Harvey C., et al. J. Diabetes Sci Technol. Sep 2016. DOI:10.1177/1932296816658058.
2. ISO 15197: 2013: Requisitos del sistema de prueba in vitro para los sistemas de monitoreo de la glucosa en sangre para autodiagnóstico en diabetes mellitus.
3. Brazg RL, etc al. J. Diabetes Sci Technol. Nov 2016. DOI:10.1177/1932296816652902.

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia, sin valor diagnóstico. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Lea atentamente las instrucciones de uso.
Para mayor información, comuníquese al 0800-333-6365/6081.

Roche

Roche Diabetes Care Argentina S.A.
Rawson 3150 (B1610BAL) - Ricardo Rojas
Tigre - Buenos Aires

ACCU-CHEK®

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Seguimos transmitiendo buena salud!

Todos los sábados de 12:30 a 14 hs.

¡Escuchanos!

5TO. CICLO

El programa de salud de Farmacias Líder y Radio Sucesos. Quinto Ciclo de entrevistas y notas a destacados médicos y especialistas.

Un espacio aprobado por el Ministerio de Salud y el Colegio de Farmacéuticos ambos de la Provincia de Córdoba, creado con el firme propósito de educar e informar a nuestra sociedad sobre todo lo relacionado a la salud.

CompromisoLíder

El programa de Salud de Farmacias Líder

sucesos FM 104.7

Líder FARMACIAS

Av. General Paz 258: Rojas Gabriela-MP7212, García Stefanía Noelia-MP7225, Ledesma Dario Fabián-MP3873, Barrionuevo Valeria Silvina-MP7503 / **Belgrano 66:** Giraudo Lorena Vanesa-MP6808, Norma Alicia De La Cruz-MP7432, Curiotti María Gabriela-MP5852 / **Humberto Primo 208:** Bustos Eugenia Verónica-MP6455, Vivas Fernanda Beatriz-MP5688, Arietti María Florencia-MP6995 / **Santa Rosa 794:** Specchiale Viviana Graciela-MP4056, Hanun Nydia Dalila-MP6656, Almada Yanina Andrea-MP6423 / **O´Higigins 5845:** Caro Victor Eduardo-MP6680, Arriola María Fernanda-MP7419, Salto María Alejandra-MP6312/ **Oncativo 1366:** Gigena Débora María-MP6812, Kremr Yanina Milena-MP7485 / **Rafael Núñez 4220:** Requena María Inés-MP7414, Paez Eugenia Carolina-MP7522 / **Jujuy 520:** Brizuela Ivana Celene-MP6613, Altina Lucas-MP7620 / **Santa Rosa 1565:** Avila María Andrea-MP7199, Heredia Jessica Soledad-MP7129, Rivero Lidia Verónica-MP7276 / **Laprida 41:** Ellena Jenni Romina-MP7157, Piazza Tania Paola-MP6865, Braconi María Antonella-MP7487

Recetas para que disfrutes y controles tu Diabetes.

Masa de espinaca para pizza.

Novedosa y diferente pizza con masa de espinaca. Créanme vale la pena probarla. Es ideal para que coman los chicos, en especial los que le escapan a las verduras.
Con esta receta que les doy salen dos pizzas de buen tamaño. Se pueden acompañar con lo que más te guste y prefieras, realmente la masa queda muy buena y sabrosa.

Ingredientes
Rinde: 4 porciones.

- 600 gr. harina.
- 2 cdas. aceite (girasol u oliva).
- 50 gr. levadura fresca o 1 sobre de levadura seca x 10 gr.
- 1 cda. sal fina.
- 200 gr. espinaca cocida, bien exprimida y picadita.
- Agua tibia cant. nec. (aprox. un vaso depende de la harina).
- Salsa para pizza, cantidad necesaria.

Elaboración:
Tiempo de cocción estimado: 75 minutos.

1. Poner la harina sobre la mesa o dentro de un recipiente amplio en forma de corona.
2. En el centro colocar la levadura, el aceite y la espinaca picadita.
3. Sobre los costados de la harina colocar la sal. Es importante que en este momento no toque contacto con la levadura, de lo contrario la mataría y nunca leudaría.
4. Ir agregando agua de apoco en el centro de la corona y con los dedos vamos formando una especie de engrudo con la harina que vamos tomando de los costados hasta formar un bollo que no se pegue a las manos. Amasar y golpear el bollo contra la mesa hasta lograr una masa lisa.
5. Darle forma y dejar leudar tapado en lugar cálido hasta que el bollo esté bien hinchadito. Son 40 minutos aprox.
6. Una vez leudado aceitar un poco dos placas para pizza y con las manos apenas aceitadas dividir el bollo grande en dos, dar forma redondita y dejar leudar nuevamente sobre las placas. Son unos 15 minutos aprox., siempre tapados y en lugar cálido (ya se puede ir prendiendo el horno).
7. Una vez pasado el tiempo y los bollitos estén leudados, estirarlos con las yemas de los dedos hasta cubrir la placa y quede uniforme.
8. Agregar la salsa que más te guste.
9. Cocinar en horno medio fuerte previamente calentado por algunos minutos hasta dorar la base.
10. Colocar ingredientes de tu preferencia y servir.

Desayuno lleno de energía y saludable.

Ingredientes:
Rinde 2 porciones

- 1 taza leche de almendras o leche de arroz.
- 1/2 taza de agua.
- 4 cdas. de avena en hojuelas.
- 2 cdas. de quinoa en hojuelas.
- Edulcorante o miel para endulzar (opcional).
- Almendras tostadas.
- Frutas de estación de nuestro consumo diario (arándanos, frambuesas, peras, frutillas, banana o manzana, etc.).

Elaboración:
Tiempo estimado: 15 minutos.

1. En una olla caliente, vertemos todos los ingredientes excepto almendras tostadas y las frutas.
2. Llevamos a fuego medio por 8 minutos, para evitar que se pegue y se queme vamos mezclando de forma constante hasta hervir.
3. Reservamos hasta que esté frío. Servimos con almendras y con nuestras frutas predilectas.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Dra. Ana Ceballos / Dra. Sandra Belfiore

Vacunación del adulto: ¿qué debemos conocer?

Las vacunas son una de las formas más efectivas y seguras de proteger la salud. Todos los adultos necesitan vacunarse para protegerse y proteger a otras personas. Implican un derecho y una responsabilidad para evitar la trasmisión de enfermedades. **En Argentina, las personas mayores tienen garantizado el acceso a vacunas eficaces y seguras en forma gratuita con nuestro Calendario Nacional, aunque muchos las desconocen y no las reciben en el momento que corresponde.**

En base a la edad y el estado de salud, se recomiendan las siguientes vacunas: Antigripal, contra la enfermedad neumocócica, Hepatitis B, doble adulto (difteria, tétanos), acelular Pertussis (tos convulsa) en embarazada, sarampión - rubeola en adultos nacidos después de 1965 y que no certifiquen haber sido vacunados con dos dosis de SRP (sarampión - rubeola - paperas).

Vacunación en embarazada:

1.Vacuna triple bacteriana acelular (dTap): previene difteria - tétano y tos convulsa.

¿Porqué debe vacunarse?

Porque aporta el beneficio de la transmisión de anticuerpos al feto disminuyendo la posibilidad de contagio, enfermedad y mortalidad por tos convulsa en los primeros meses de la vida, hasta los 6 meses de edad, donde ya adquirió la inmunidad por las vacunas aplicadas a los 2-4 y 6 meses.

La embarazada se vacunará en cada embarazo, a partir de la semana 20 de gestación.

2.Vacuna antigripal: la embarazada tiene mayor riesgo de enfermedad grave por gripe, mayor riesgo de muerte fetal, parto prematuro y retardo del crecimiento intrauterino. La Vacunación aporta el beneficio de la protección de la embarazada y del RN hasta los 6 meses de vida, edad en la que puede recibir la 1ra. dosis de vacuna antigripal.

La embarazada se vacuna en cualquier trimestre del embarazo sin ningún riesgo para ella ni para el producto de la gestación. Si no fue vacunada, la puérpera puede recibir la vacuna hasta los 10 días post parto, pero NO es lo ideal, porque vacunándose después del parto no transmite anticuerpos al feto, por lo tanto NO lo protege adecuadamente hasta los 6 meses de edad.

3.Hepatitis B: Si la embarazada no registra antecedentes de vacunación, debe iniciar esquema con tres dosis, si tiene antecedente de haber recibido alguna dosis debe completar el esquema de las 3 dosis.

Vacunación en adultos a partir de los 65 años:

1.Vacuna antigripal: está recomendada cada año, con el objetivo de disminuir las complicaciones, internaciones, muertes y secuelas por el virus de la gripe.

Son vacunas seguras y efectivas, que NO necesitan orden médica para aplicarse.

2.Vacuna antineumocócica: el neumococo es un germen que produce neumonía, meningitis y sepsis, y del cual existen mas de 90 serotipos, pero no todos producen enfermedad. Se transmite por vía respiratoria y es responsable en los adultos mayores de una importante tasa de mortalidad.

Se dispone en nuestro calendario de dos vacunas, una contiene 13 serotipos, la otra 23, que cubren la mayoría de los serotipos que producen algún tipo de enfermedad. **Su indicación es la siguiente:**

a- Si no había recibido vacuna antineumocócica previamente, se aplica 1 dosis de vacuna Prevenar 13 y al año siguiente (12 meses) 1 dosis de la vacuna neumocócica 23 valente. NO debe revacunarse.

b- Si fue vacunado antes del los 65 años con vacuna neumococica 23 valente, recibirá una dosis de Prevenar 13 y a los 12 meses una dosis de vacuna 23 valente, esperando un intervalo de 5 años entre la 1ra. dosis de la 23 y la 2da dosis. NO debe revacunarse.

c- Si recibió una dosis de 23 valente a los 65 años o más, se aplicará una dosis de Prevenar 13 a los 12 meses. NO debe revacunarse.

Se debe aprovechar la oportunidad y colocar vacuna antigripal y antineumocócica en forma conjunta. NO se necesita órden médica.

3.Vacuna doble bacteriana dT (difteria - tétano): debe aplicarse un refuerzo cada 10 años.

Vacunación en adultos (18 a menos de 65 años):

1.Hepatitis B: Con el objetivo de fortalecer el proceso de control y eliminación de la enfermedad por Hepatitis B, nuestro país implementó la vacunación universal para todos sus habitantes. Deben aplicarse 3 dosis, y si había iniciado pero no completado su esquema de vacunación con anterioridad, debe completar las dosis faltantes.

2.Vacuna SRP / SR (sarampión - rubeola - paperas): las personas nacidas después del año 1965 deben acreditar tener aplicadas dos dosis de vacuna doble o triple. En caso contrario deberán recibir una dosis.

3.Vacuna Doble Adulto (Difteria +Tétanos): deberán recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.

4.Fiebre Hemorrágica Argentina: debe aplicarse a los trabajadores en áreas endémicas de la enfermedad (Santa Fe- Córdoba- Buenos Aires- La Pampa).

Vacunación en adultos de grupos de riesgo: Se consideran grupos de riesgos aquellas personas que padecen enfermedades crónicas, como oncológicas, patologías hepáticas, renales, respiratorias, cardíacas, diabetes, trasplantados, VIH. Para todos ellos, existe el Programa de Vacunación en Huéspedes Especiales, que contempla qué vacunas pueden y deben recibir.

En este grupo, se deberá consultar con su médico de cabecera en relación a las vacunas necesarias •

Dra. Ana Ceballos: *Pediatra Infectóloga – Comité de Infectología de la Sociedad de Pediatría de Córdoba.*

Dra. Sandra Belfiore: *Médica coordinadora del Programa Provincial de Inmunizaciones. Referente de vacunas del Ministerio de Salud de la Prov. de Cba.*

VICHY
LABORATOIRES

LA DOSIS DIARIA DE FUERZA PARA TU PIEL

MINÉRAL89

FORTALECE. HIDRATA. TONIFICA.

REFUERZA LA BARRERA CUTÁNEA CONTRA EL ESTRÉS, CONTAMINACIÓN Y CANSANCIO

PARA UNA PIEL SALUDABLE POR MÁS TIEMPO.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES.

Pie diabético.

La Diabetes es una enfermedad que crece día a día al compás de la obesidad y el sedentarismo. En USA se diagnostican 2600 casos diariamente, y en nuestro país el 9% de la población la padece. El pie diabético es una de sus complicaciones, y es la principal causa de amputaciones no traumáticas en el mundo. **Por lo menos 19 argentinos diariamente sufren la amputación de alguna parte de sus miembros inferiores.**

Existen cinco factores que por sí solos o en conjunto, pueden dar como resultado el pie diabético:

- Cambios biomecánicos del pie durante la marcha.
- Falta de control de la glucemia.
- Neuropatía.
- Enfermedades vasculares.
- Infección.

Esta patología conlleva un alto costo humano, hecho que llevó a los países europeos a firmar la Declaración de ST. Vincent. En ella y en sucesivos encuentros, se comprometieron a tomar medidas para disminuir en un 50% dichas amputaciones. Una de las medidas adoptadas, es que el tratamiento debe encararse por un equipo multidisciplinario, en el que el Podólogo cumple un rol fundamental.

El pilar más importante de la medicina actual es la Prevención, por eso el paciente debe recibir educación sobre el cuidado de sus pies.

Algunos de los consejos relevantes:

- Revisar los pies diariamente en busca de lesiones.
- Evitar la humedad en los pies.
- No utilizar bolsas de agua caliente u otra forma de calor concentrado.
- No utilizar hojas de afeitar, escofinas o callicidas. Debe tratarse con su podólogo.
- Probar el agua del baño con la mano antes de sumergir los pies.
- Utilizar medias de hilo, algodón o lana, de color claro, o las especialmente indicadas para pieles secas o quebradizas.
- Para proteger el pie de roces o presiones, existen productos de gel polímero hipoalergénicos.
- No fume.
- Las uñas largas pueden lastimar. Debe cortarlas su podólogo.
- Use calzado de la medida adecuada y cuero suave. Cómprelo a última hora del día y con medias gruesas para evitar la estrechez.
- Tratar que el calzado y las medias no tengan costuras o relieves.
- Lave todos los días sus pies con agua tibia y jabón neutro; séquelos con toalla suave, sin frotar.
- Realice anualmente un estudio computarizado de la marcha, para identificar zonas de hiperdescarga y sus posibles consecuencias.

CUIDE Y DEDÍQUELE TIEMPO A SUS PIES.
LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR DEFENSA

Pdgo. UBA Federico O. Saldarini
Jefe de la Sección Podología del Hospital Prof. Bernardo Houssay. (Vte. López, Buenos Aires, Argentina).
www.saldarini.com.ar

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

¿Cómo está tu piel?

Comfeel®
Crema Barrera

Protege, hidrata y recupera el pH de la piel

/ColoplastAR 0800 777 7008

Coloplast

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Dr. José Luis Serra

Muerte súbita en el deportista.

Siempre nos conmueve la noticia! Y no es para menos. Que un joven atleta muera súbita e inesperadamente practicando deporte no deja de ser una paradoja. Que la actividad deportiva, correctamente promocionada como favorecedora de salud en su concepto más amplio, provoque la muerte es difícil de entender. Una certeza es que el ejercicio físico controlado promueve la salud, tanto física como mental de quien la práctica. Otra certeza es que el esfuerzo físico, el stress mental, o ambos en conjunto, pueden, en ciertas circunstancias de ciertas enfermedades o patologías, provocar una arritmia que lleve a la muerte. Podemos resumir diciendo que la gimnasia, el deporte, es saludable, pero potencialmente maligno para los sujetos con enfermedades cardíacas. En dicho sentido esta situación no es patrimonio de los atletas, sino también de los que, sufriendo estas enfermedades, estén realizando actividades deportivas recreacionales no competitivas. Y son estas situaciones los que la medicina debe intentar prevenir.

¿Cuál es la incidencia de muerte súbita en la población jóven que practica deportes?

No hay cifras uniformes. Depende de distintos países y de la calidad de la información obtenida. En un estudio de muerte súbita cardíaca en jóvenes atletas participantes de la Asociación Atlética de Colegios Nacionales en Estados Unidos, que evidenció una muerte por cada 44.000 participantes por año. Un estudio en el estado de Minnesota, mostró una incidencia anual de muerte súbita cardíaca de 1 en 200.000 atletas de escuelas secundarias participando en deportes. Más allá de que las cifras frías puedan no mostrar una incidencia "numéricamente significativa", si es muy relevante, ya que sucede en personas jóvenes, en su plenitud, que fallecen en momentos en que se supone que "no debiera suceder".

¿Cómo prevenir esta desgracia?

Detectando enfermedades que pueden llevar a un deceso súbito durante el esfuerzo físico y/o stress mental. Sus prevalencias varían de acuerdo a las distintas poblaciones, razas, sexo y edad.
La gran mayoría pertenece a las patologías cardiacas. Una minoría puede ser por rotura de aneurismas cerebrales y enfermedades adquiridas no detectadas en el momento de los exámenes, como por ejemplo, la inflamación del músculo cardiaco ("miocarditis").
No debemos olvidar otras adquiridas como ser la mala utilización de drogas para mejorar el rendimiento **"doping" y el uso de drogas,** fundamentalmente por su frecuencia, la cocaína y derivados.
Dentro de las patologías cardíacas debemos considerar alteraciones genéticas que provocan Miocardiopatía Hipertrófica (músculo cardíaco grueso); anomalías congénitas varias, entre ellas de las arterias coronarias.

¿Cómo detectarlas?

Debemos aceptar en primer lugar que no todas son reconocibles, pero sí la mayoría, cumpliendo con ciertos algoritmos de evaluación. Estos varían de país en país por distintas circunstancias. **Debemos saber que lo primordial es un buen y orientado interrogatorio médico dirigido a detectar:**

- El antecedente de mareos, presíncope, síncope (desmayos) intra o post ejercicio.
- Dolor de pecho intra ejercicio.
- Taquicardia exagerada o palpitaciones intra ejercicio.
- Detección previa de hipertensión arterial, soplos cardíacos, alteraciones en el colesterol, antecedente de fiebre reumática.
- En su familia: la presencia de enfermedades cardíacas, y fundamentalmente de familiares con muerte súbita o por enfermedades cardíacas específicas a edad joven, menores de 40 años de edad.

Posteriormente el examen físico dirigido a detectar patologías que se manifiestan a través del mismo y un Electrocardiograma que ayuda a detectar ciertas patologías.
Está en discusión en distintos países la realización de una ergometría. Personalmente la considero necesaria para la competición, ya que puede detectar situaciones no manifestadas en lo descripto anteriormente.
Si algo de esto es anormal, otros estudios ya no de rutina, sino dirigidos, como ser el ecocardiograma, resonancia magnética o tomografía axial computada, estudios genéticos, pueden ayudar en la calificación de riesgo.
El tipo de deporte también es importante. No es lo mismo rugby que golf o juego del billar. Cada deporte tiene sus propias características en cuanto a las exigencias que ejercen sobre el organismo. La muerte súbita está más frecuentemente relacionada con el ciclismo, jogging, fútbol, natación, basquetbol, alpinismo, cross country sky.
El siguiente paso, una vez detectada una patología potencialmente con riesgo de muerte al practicar deporte, **es el consejo apropiado**. No hay reglas generales para poner en la misma bolsa a todas las enfermedades y todas las disciplinas deportivas. Y en ese punto deben entrar en consideración las guías médicas dadas a nivel internacional por los especialistas. Hay situaciones en las que algunos deportes están totalmente desaconsejados y otros sí se pueden practicar.
Hacer comprender al **deportista y su familia** de los riesgos es otro tema difícil. Se entra en situaciones de truncar vocaciones, expectativas deportivas y económicas. La contención para dicho grupo es importante para que puedan aceptar tal destino.
Las entidades deportivas deben, llegado el caso, ser rígidas en sus decisiones al respecto, poniendo como prioridad la vida del deportista.
Por último, sucedida la fatalidad, creo es importante, de no saber la causa, realizar una autopsia. Estamos hablando de prevenir y el resultado de dicho estudio puede ser fundamental para poder evitar otra tragedia en dicho núcleo familiar afectado. El reconocimiento de sustancias prohibidas que el malogrado deportista puede haber estado consumiendo es de vital importancia por todo lo que implica. Todo este conocimiento aporta al mejor entendimiento de estas patologías, de su riesgo y a la mejor toma de decisiones en el futuro●

José Luis Serra
Unidad de Arritmias y Prótesis eléctricas cardíacas
Sanatorio Allende, Nueva Córdoba.

Ibupirac

IBUPROFENO

Cápsula **12%** más chica.

Que el dolor no te impida disfrutar.

8 HORAS DE ALIVIO DEL DOLOR*

LA IMAGEN DE LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO PFIZER S.R.L. CARLOS BERG 3669, C.A.B.A. PFIZER.COM.AR

*CLINICAL THERAPEUTICS®VOL. 26, NO 5, 2004. Kerstin Malmstrom, PhD, Aditi Sapre, PhD, Heather Coughlin, R.N,Nancy G.B. Agrawal, PhD, Ralph S. Mazenko, MS, and James R. Fricke, Jr., DDS, MSD.

Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Ibupirac

Prevenir y disminuir los riesgos de la vida sedentaria.

Desde hace tiempo, la ciencia se ha ocupado de investigar y difundir la fuerte correlación entre un estilo de vida sedentario y distintos problemas de salud como la obesidad, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, los problemas cardíacos y cerebrovasculares.
El sedentarismo es un problema absolutamente crítico del que ninguna persona puede desentenderse. Como hábito y estilo de vida, facilita la aparición de enfermedades no transmisibles, es decir, patologías que no se transmiten mediante un proceso infeccioso. Las proyecciones indican que, para el año 2020, el 75% de las muertes tendrán su origen en enfermedades no transmisibles. Esto significa que casi ocho de cada diez personas perderán la vida como consecuencia de enfermedades relacionadas con la desatención de factores de riesgo. Este número debe conmovernos, alarmarnos, incitarnos a reflexionar sobre nuestros hábitos y a actuar en consecuencia porque estas enfermedades encuentran su caldo de cultivo en lo que hacemos, o mejor, en lo que no hacemos, en la falta de atención a los factores que disparan el riesgo de contraer estas patologías.

¿Cómo se expresa el sedentarismo?

Los seres humanos poseen características eminentemente sociales. Por eso, nos cuesta mucho desagregar los determinantes biológicos, de nuestras conductas, de los condicionantes sociales. Si estamos solos, comemos menos que si estamos acompañados. Si tenemos variedad de alimentos, comemos más que si hay de un solo tipo. Si de niños nos insisten en que se debe comer todo lo que hay en el plato, aprendemos a desconocer las señales biológicas de la saciedad, señales, por otro lado, que de por sí no son muy intensas.

En paralelo a esto, la disminución de la actividad física propia del sedentarismo despierta una sensación de letargo que, tarde o temprano, nos lleva al aislamiento y, eventualmente, a la depresión. Asimismo, favorece disminuciones físicas: se reduce la capacidad aeróbica, el cansancio se alcanza más rápido, la capacidad de metabolizar los alimentos se vuelve más lenta y deficiente porque el cuerpo prioriza generar tejido de reserva, aparecen desequilibrios hormonales (por ejemplo, en la producción de insulina o de hormonas tiroideas), etcétera.

Si estamos llevando adelante una vida sedentaria, si nos cuesta organizar nuestra dieta, si no sabemos cómo empezar a cambiar nuestros hábitos o no tenemos del todo claro qué hábitos son mejores que otros, es necesario pedir ayuda para prevenir y disminuir los riesgos de esta forma de vida.

NATUFARMA

AYUDA A PREVENIR Y DISMINUIR LOS RIESGOS DE LA
VIDA SEDENTARIA

www.natufarma.com
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:
0800-444-LNATU (56288)

Suplementa dietas insuficientes.
Ante cualquier duda consulte a
su médico o farmacéutico.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

NUEVA FÓRMULA

NUTRAMOS EL FUTURO

Leche modificada en polvo, adicionada con GOS y FOS, fortificada con hierro, calcio, zinc, vitaminas A, D y C, con ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, para niños a partir de los 2 años. Libre de gluten. SIN TACC.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Los beneficios en la salud de los Suplementos Naturales: Jengibre, Cúrcuma, Colágeno.

Jengibre:

El jengibre es una de las especias más saludables (y más deliciosas) del planeta. Está cargado de nutrientes y compuestos bio-activos que tienen poderosos beneficios para nuestro cuerpo y cerebro. Los beneficios ldel jengibre para la salud son impresionantes y están bien documentados como por ejemplo lo expone el estudio publicado por la National Library of Medicine Arthritis Dic. 2012, en el cual se compara las propiedades del jengibre con analgésicos conocidos por su gran eficacia.

El jengibre se ha utilizado en todo el mundo como un remedio natural durante miles de años debido a sus propiedades medicinales.

La osteoartritis es un problema de salud común que implica la ruptura y desgaste de los cartílagos que protegen los huesos en las articulaciones, provocando rose entre los huesos, lo que provoca dolor, hinchazón y rigidez. La inclusión en la dieta diaria de jengibre alivia el dolor articular así como también disminuye la ingesta de analgésicos.

Además el jengibre posee un alto contenido de gingerol, ésta es una de las sustancia bio-activas en el jengibre fresco y tiene potentes propiedades analgésicas y antiinflamatorias. El gingerol ayuda a reducir el riesgo de infecciones y es eficiente para inhibir el crecimiento de muchos tipos de virus y bacterias. Estas propiedades convierten al jengibre también en un aliado indispensable para potenciar nuestro sistema inmunológico frente a infecciones, resfríos, dolores de garganta, tos, etc.

Cúrcuma:

La cúrcuma es un ingrediente natural muy popular utilizado en la india por miles de años como hierba medicinal. La cúrcuma contiene una poderosa sustancia biológicamente activa llamada curcumina, la cual se ha estudiado profundamente en los últimos años. La curcumina es tan eficaz en el combate de la inflamación a nivel molecular, que se encuentra en la bibliografía científica comparada repetidamente con fármacos antiinflamatorios reconocidos. En estos estudios, con pacientes afectados por ejemplo con artritis reumatoidea, la curcumina ha demostrado ser aun más efectiva incluyendo además su conocida ventaja de carencia de efectos secundarios importantes. La curcumina tiene otros beneficios para la salud, es un poderoso antioxidante y ayuda a la salud cardiovascular.

Colágeno

El colágeno es una proteína abundante en nuestro cuerpo. Esta proteína está constituida por cadenas de aminoácidos que aportan flexibilidad y resistencia a nuestros tejidos. El colágeno es un componente muy importante de los huesos, tendones, ligamentos, cartílagos y piel. Con el paso de los años, la producción de esta proteína se reduce. Por ejemplo a los 40 años producimos la mitad de colágeno que en nuestra adolescencia. Esto implica un posible envejecimiento y pérdida de flexibilidad en los huesos y tejidos que contienen colágeno. Este envejecimiento puede retardarse mediante la incorporación a nuestra dieta diaria de esta proteína. Entre los beneficios mas importantes del colágeno podemos mencionar que ayuda a disminuir el dolor, la inflamación y la rigidez articular en las afecciones tales como la osteoartritis, artrosis, la gota, etc. Además interviene en la reparación del tejido de los cartílagos, fortalece los huesos, las articulaciones, las uñas y mejora la firmeza de la piel.

La vitamina C también es muy importante para la producción de colágeno, ayuda a mantener sus niveles elevados y en general a mantener una buena salud en nuestro organismo.

Liberate del Dolor de Articulaciones

JENGI TÉ Flex®

NUEVO

UN TÉ MUCHOS BENEFICIOS
- Protege los Huesos y Articulaciones
- Disminuye la Rigidez Articular
- Desinflama Naturalmente.

100% Natural SIN CONTRAINDICACIONES

JENGIBRE
COLÁGENO
CÚRCUMA
VITAMINA C

ESTE INVIERNO ESTAS PREPARADO

100% Natural SIN CONTRAINDICACIONES

TÉ Jengi Bel®

Olvidate del Estado Gripal!

JENGIBRE
MIEL
LIMÓN
VITAMINA C

UN TÉ MUCHOS BENEFICIOS
- Refuerza el Sistema Inmunológico
- Disminuye la Congestión
- Alivia el Dolor de Garganta

Sin T.A.C.C.

Consulte a su médico antes de consumir estos productos. NO utilizar en caso de embarazo, lactancia, ni en niños. Mantener fuera del alcance de los niños.

del bel SRL

www.LaboratoriosDelBel.com | @laboratoriosDelBel

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Dermatitis Atópica.

Datos útiles, consejos y recomendaciones:
Las pieles con Dermatitis Atópica son aquellas que presentan sequedad y tienden a irritarse. Este tipo de dermatitis afecta tanto al cuero cabelludo como a la cara, tronco y miembros superiores y/o inferiores, sobre todo en pliegues, y se acompaña de picazón como síntoma principal. Puede observarse en adultos y niños; en éstos últimos desde los primeros meses de vida. Se trata de una compleja interrelación entre predisposición genética, trastornos inmunológicos y alteración de la barrera cutánea.

La avena es muy utilizada como complemento en el tratamiento de este tipo de afecciones.
Sobre la piel produce una acción emoliente y se la considera clínicamente eficaz en el tratamiento de la piel seca. Normaliza el pH y protege la barrera natural de la piel. Es útil en procesos eccematosos e irritaciones cutáneas.

Sobre el cabello, ejerce un efecto fortalecedor, y tiene un gran poder sobre el cuero cabelludo sensible y pruriginoso, aliviando la sequedad y la picazón.

De esta manera, gracias a las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de la avena, es ampliamente utilizada en gran variedad de indicaciones dermatológicas, tales como prurito, dermatitis atópica, erupciones, psoriasis, entre otras afecciones, y además es ideal para el tratamiento de la piel sensible.

Consejos y datos para su tratamiento:
- La Dermatitis Atópica no es contagiosa.
- Los niños o adultos con Dermatitis Atópica pueden practicar deportes sin problema, como por ejemplo, natación.
- Deben vestirse con ropa clara y de algodón, evitando la lana, el nylon y las fibras sintéticas.
- No abrigar en exceso.
- Las personas que cuidan al niño con Dermatitis Atópica deben colocarse toallas o sábanas de algodón sobre la ropa donde apoyan la cabeza del bebé.
- No utilizar suavizantes ni perfumes de ropa.
- No utilizar perfumes sobre la piel.
- Mantener al niño con Dermatitis Atópica vestido con brazos y piernas cubiertas para evitar el rascado.
- Mantener las uñas cortas y limpias.

Consejos para la higiene personal:
- Tomar baños cortos (no más de 15 minutos), con agua tibia y jabón cremoso, en poca cantidad.
- Secar la piel con toallas de algodón y sin frotar.
- No usar jabón de lavar la ropa ni jabón perfumados para el baño diario.
- Luego del baño, hidratar la piel con cremas humectantes preferentemente a base de avena.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Ruffina

El Color que despierta tus emociones

- 7 Free
- Ultra Brillo
- Rápido Secado
- Colores Intensos

Ruffinacosmeticos

¿Por qué usar audífono?

Si Usted necesita de la ayuda auditiva y está en duda de si adquirirlo o no, tenga en cuenta y recuerde que siempre el audífono va a ser su gran aliado, si bien el equipamiento auditivo no cura su pérdida auditiva, **el audífono es una prótesis de gran ayuda para usted, le ofrece una lista interminable de ventajas para su vida social y su salud auditiva; ¡mejorando su calidad de vida!.**

Beneficios:

- Disminuye su agotamiento físico y mental.
- Mejora la calidad de sus relaciones sociales.
- Estéticamente la tecnología que ofrecen estos aparatos permiten de que sean cada vez más pequeños y prácticamente imperceptibles.
- Genera más entusiasmo para realizar sus actividades diarias.
- Permite una independencia siendo innecesario tener a una persona que lo/la acompañe para expresar o traducirle lo que otros dicen.
- En niños de entre 3 y 6 años facilita la etapa del desarrollo del lenguaje, los incorpora en el núcleo social permitiéndoles desenvolverse y expresar sus ideas y pensamientos.
- Se amoldan y se sujetan solos o a través de un molde, diseñados a la medida de su cavidad auditiva ofreciéndole comodidad y seguridad.
- Su tecnología digital le permite al usuario programar el audífono según su necesidad auditiva.

"UNA PÉRDIDA AUDITIVA SE NOTA MÁS QUE UN AUDÍFONO".

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Merthiolate

Que nunca falte!

GOTERO ESPATULA SPRAY

www.merthiolate.com.ar - ATENCIÓN AL CONSUMIDOR. 0800-44-472666

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.

gramon millet

102 PLUS

El PLUS para encarar tu día.

gramon millet

Suplemento dietario. Suplementa dietas insuficientes.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Los beneficios de la lactancia materna.

La lactancia materna es una fase muy importante en la vida del bebé y de la madre.
Para el bebé recién nacido, prenderse al pecho y succionar no es sólo una necesidad primaria fisiológica, sino que, sobre todo, es un momento de relación con la madre, lleno de emociones y sensaciones táctiles y auditivas, así también como las de sabor y olor.

La leche materna no sólo contiene todos los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales, sino también sustancias que lo defienden contra infecciones y promueven el desarrollo del sistema inmune.

Para la mamá, la lactancia materna genera las contracciones naturales del útero, necesarias y útiles para llegar de nuevo a su tamaño previo al embarazo. La lactancia materna también permite a la madre convertir la grasa acumulada durante el embarazo en energía, necesaria para la producción de leche.

¿CUÁNDO UTILIZAR UN SACALECHE?

Las madres utilizan sacaleches por razones prácticas, como en el caso de una emergencia (por ejemplo, debido a los excedentes de leche de pecho) o el retorno a las actividades habituales de la vida (de vuelta al trabajo, estudios, salidas, etc.).

En estos casos, las madres utilizan el sacaleche como un elemento indispensable, un aliado que asegura que su bebé se alimente de una manera serena y segura, incluso en su ausencia.

El sacaleche también ayuda a superar diversas situaciones que pueden surgir que dificulten y/o compliquen la lactancia natural, como grietas, obstrucción de los conductos mamarios, etc.

¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE MATERNA?

Guardar la leche en un recipiente de plástico o vidrio, llenando las tres cuartas partes. La leche materna se puede almacenar:

- De 4 a 6 horas a menos de 26º (temperatura ambiente).
- Durante un máximo de 3 días en la heladera a 2-5 ° C (se aconseja congelar la leche sin usar si no tenés un termómetro).
- Hasta 14 días en el congelador.
- Un máximo de 3 meses en el freezer.

La leche materna se puede almacenar en cualquier recipiente de plástico (estéril y hermético). Recordá marcar y escribir la fecha de extracción en cada contenedor. Utilizá primero la más antigua •

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

NUEVO

PULMOSAN®

ULTRA

Máxima potencia para combatir hasta la tos más rebelde

PULMOSAN ULTRA
Es potente de verdad

Lea atentamente el prospecto y ante cualquier duda consulte a su médico y/o a su farmacéutico.

Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

GEZZI
LABORATORIO
SIEMPRE CERCA TUYO

14 beneficios del Aloe Vera; una planta superpoderosa.

Desde tiempos inmemoriales fue utilizada para curaciones y en tratamientos estéticos.

El Barbadensis Miller, tradicionalmente conocido como Aloe Vera, es una planta medicinal muy popular de tallo corto y grueso que almacena agua en sus hojas.
Es originaria de África y **se ha utilizado durante siglos para la salud y la belleza, destacándose sus propiedades dermatológicas.**
Lo más utilizado del Aloe vera son las hojas. Cada una está compuesta por capas: una interna que es un gel transparente que contiene 99% de agua y el resto que está formado por glucomananos, aminoácidos, lípidos, esteroles y vitaminas. En este gel se encuentran la mayoría de los compuestos bioactivos de la planta que mejoran la salud de quien la utiliza. Se reconocen aproximadamente 75 principios activos potenciales allí.

Algunas de las razones por las cuales usar Aloe vera en la piel y el cabello.

1. Regula el pH de la piel.
2. Penetra profundamente en la epidermis.
3. Es hidratante y astringente.
4. Es un potente regenerador celular.
5. Limpia las células muertas de la piel.
6. Facilita la nutrición del folículo capilar estimulando así la fortaleza del cuero cabelludo.
7. Es cicatrizante: aumenta el correcto entrelazado de las fibras de colágeno sobre la zona lesionada debido a la regeneración celular.
8. Es anti-acné: por su acción desinfectante evita la proliferación bacteriana que estimula la formación del acné.
9. Su uso es ideal como post-depilatorio y para después del afeitado.
10. El gel del aloe vera genera un alivio para las quemaduras solares, ya que hidrata, calma y refresca de inmediato la piel.
11. Limpia en profundidad.
12. Tiene un poder antiarrugas.
13. Posee propiedades antioxidantes y antibacterianas.
14. Se recomienda su uso en patologías dermatológicas como la rosácea, en el caso de úlceras, a posteriori de someterse a intervenciones o depilación con láser.

Si bien existen más de 300 tipos de plantas de Aloe vera, sólo ciertas marcas de cosméticos utilizan para la elaboración de sus productos la Barbadensis Miller que es la variedad que mayores beneficios para la salud, cabello y piel ofrece •

Dra. María Angélica Velilla Dávalos
Dermatóloga del Hospital de Clínicas e integrante del staff médico del consultorio del Dr. Alejandro Cordero.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

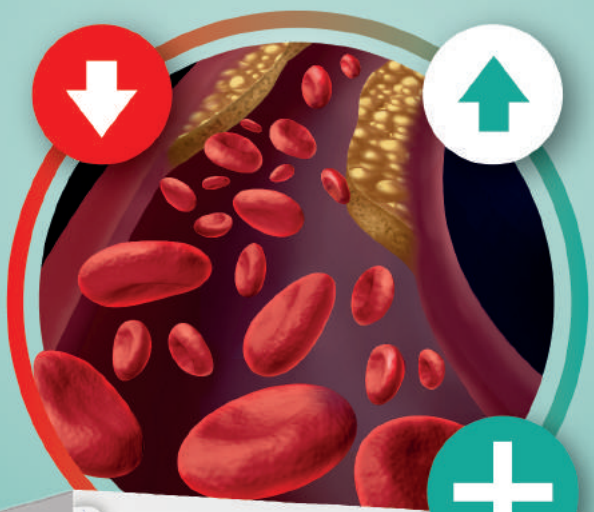
Fito Chiacaps®

Fitoesteroles + Aceite de Chía

Único con Doble Acción

Aceite de Chía

Ayuda a reducir el **colesterol y triglicéridos** que **produce** nuestro cuerpo.



Fitoesteroles

Evita la **absorción** del **COLESTEROL** que consumimos.

Mucho más que Chía.

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico. **www.fitochiacaps.com.ar** | 0-800-333-ELEA (3532)

ELEA

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Científicos argentinos desarrollan una crema para regenerar la piel.

La doctora Claudia Anesini, investigadora independiente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet), quien estudia junto a su equipo las propiedades de las plantas autóctonas de la Argentina, desarrolló una tecnología que permite regenerar la piel.

El equipo del Conicet hace foco en la jarilla (Larrera divaricata) y el café (Coffea arabica), extractos naturales con múltiples beneficios que fueron utilizados para crear la crema multifunción Umane, desarrollada en forma exclusiva al laboratorio Garré Guevara S.R.L.

"Estas plantas tienen varias particularidades que nosotros venimos estudiando hace mucho tiempo; fundamentalmente son antioxidantes, antiinflamatorias, antimicrobianas e inmunomoduladoras. Es decir que son capaces de modular la proliferación de células ya sea del sistema inmune (como leucocitos) y células que están en la piel (fibroblastos)", explicó Anesini, que trabaja en el Instituto de Química y Metabolismo del Fármaco (Iquimefa, Conicet-UBA).

A partir de estos principios activos se desarrolló la crema multifunción que regenera, humecta e hidrata la piel. No posee contraindicaciones (por lo tanto puede ser utilizada durante el embarazo y la lactancia) y es también para personas con diabetes, soriasis y rosácea.

A su vez, la doctora destacó la inocuidad de la crema: "para muchas de estas enfermedades en las cuales se ve afectada la piel, se usan diferentes preparados que tienen muchos efectos adversos, desde corticoides hasta inmunosupresores. Nosotros probamos la inocuidad de nuestros extractos, no producen irritación en la piel ni fotosensibilidad, son hipoalergénicos".
Por su parte, Sergio Garré, dueño del laboratorio licenciatario, señaló: "El producto es un fitocosmético, diseñado como regenerador celular e ideal para pieles sensibles; posee una tecnología única en el mundo, investigada por la doctora Anesini y escalado a nivel industrial por la empresa".

El vínculo entre el Conicet (a través de la Gerencia de Vinculación Tecnológica) y el laboratorio Garré Guevara no es reciente; ya han trabajado en conjunto en la línea Ecohair, compuesta por productos que tienen una poderosa acción contra la caída del pelo de la cabeza, pestañas y cejas. También han desarrollado un champú para combatir la caspa •

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

LANZAMIENTO

Probá la línea **Colgate Total® 12**

La solución completa para tu boca.

Crema **Total 12 Salud Visible** 90gr

Enjuague **Total 12 Clean Mint/ Aliento Saludable** 250ml

Cepillo **Total 12 Advanced 360º** 2x1

Colgate

LANZAMIENTOS IMPERDIBLES

¿Tenés tos?

Durante los días de invierno, sin duda, las enfermedades respiratorias son de las que más nos afectan. Llegan sin aviso y rápidamente se convierten en una molestia para nuestro cuerpo, especialmente la tos, el síntoma más común.
La tos es un mecanismo reflejo de defensa que tiene nuestro organismo para evitar la entrada de irritantes o agentes nocivos.

¿Cuándo debo utilizar Bisolvon®?

Bisolvon® es un medicamento que contiene Clorhidrato de Bromhexina, que ayuda a disolver la flema que se genera en los bronquios cuando se padecen ciertas enfermedades respiratorias, como por ejemplo resfrío común y gripe, entre otras. De esta manera alivia los síntomas asociados a la tos con flemas. [1][2]

¿Querés una solución natural?

Bisolhelix® es una solución de origen natural, con una fórmula concentrada de extracto de Hedera Hélix L. y con doble acción que expulsa la flema y ayuda a respirar mejor. [3]

Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico

(1)Camurri S. Efficacy and tolerability of a new formulation bromhexine sachet versus N-acetylcysteine in children affected by acute bronchitis. Gazz Med Ital 1990; 149(3):45-48. P90- 57202
(2)Valenti S, Marenco G. Italian Multicenter Study on the Treatment of Chronic Obstructive Lung Disease with Bromhexine - A Double-Blind Placebo-Controlled Trial. Respiration 1989; 56:11-15. P89-51567
(3)ESCOP Monograph hederae helicis folium (ivy leaf) 2nd edition, 2009 (P14-02802), Runkel et al. Pharm. Ztg. (27) 2005 (R08-4006)

Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

INNOVACION EN **FITOCOSMETICA**

UNA NUEVA GENERACION DE PRODUCTOS PARA LA **RECUPERACION Y SALUD CAPILAR**

ECO HAIR®
FITOCOSMETICO

CLINICAMENTE TESTEADO
EFICACIA INEDITA 84,6%
al día 90 del tratamiento

CRECIMIENTO CAPILAR
LOCION FITOCOSMETICA

ANTICAIDA
SHAMPOO

ANTICASPA
SHAMPOO

REPARADOR CAPILAR
BALSAMO ACONDICIONADOR

ES APTO SU USO EN:

- ALOPECIAS DE TODO TIPO (no cicatricial)
- DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO
- CELIACOS
- HIPERTENSION RIESGO CARDIACO
- POST QUIMIOTERAPIA
- HIPOTIROIDISMO
- EMBARAZO LACTANCIA
- IMPLANTES CAPILARES

ECO HAIR®
FITOCOSMETICO

REVOLUCION EN **CEJAS Y PESTAÑAS**

- Favorece el engrosamiento
- Estimula el fortalecimiento

- No irrita la piel
- No contiene alcohol
- Sin parabenos

Sin T.A.G.C.

✓ **EFICACIA COMPROBADA***
✓ **OFTAMOLOGICAMENTE TESTEADO****

PRODUCTOS ELABORADOS
BAJO PATENTES DEL CONICET

CONICET
TRANSFERENCIA
TECNOLÓGICA

WWW.LABGARREGUEVARA.COM

WWW.ECOHAIR.COM.AR

Garré Guevara
LABORATORIOS

* Según estudio eficacia cosmética comparativa in vivo octubre 2016 . **Según estudio de seguridad oftalmológica cosmética in vivo diciembre 2016. Estas imágenes han sido retocadas y/o modificadas digitalmente. Todas las fotos de los productos son a título ilustrativo.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

ASPEN

CONECTATE CON TU BIENESTAR

NEBULIZADOR COMPRESOR ULTRA COMPACTO

405A

NUEVO PRODUCTO

DISEÑO NUEVA GENERACIÓN

- ULTRA COMPACTO
- ULTRA LIVIANO

NEBULIZADOR COMPRESOR COMPACTO

NF80

NUEVO PRODUCTO

VA technology

Ampolla MEDFLOW con tecnología de válvula ajustable, permite regular la salida del flujo de la medicación.

TENSIÓMETRO DIGITAL DE BRAZO AUTOMÁTICO

KD-5962

NUEVO PRODUCTO

- PANTALLA TÁCTIL
- 60 MEMORIAS
- GUÍA VOCAL DE USO

TENSIÓMETRO DIGITAL AUTOMÁTICO

KD-5031

NUEVO PRODUCTO

- BRAZALETE UNIVERSAL
- 3 USUARIOS CON 30 MEMORIAS C/U

ASPIRADOR NASAL AUTOMÁTICO

A-DELFÍN

NUEVO PRODUCTO

- FÁCIL LIMPIEZA
- CON 12 MELODÍAS OPCIONALES

facebook.com/AspenSalud

www.aspensalud.com.ar

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Bagóvit
FACIAL

PRO LIFTING

Cuidado Superior

TODOS
LOS DIAS

Ácido Hialurónico | Manteca de Karité

Hidrovance® | Vitaminas A y C

Bagóvit cuida el futuro de tu piel.

Bagó

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Experto en el cuidado de la piel del diabético.

DiabetTX desarrolló una línea completa que brinda soluciones eficaces para la piel de personas que padecen Diabetes.
La resequedad, el agrietamiento, la descamación y tirantez relacionadas a la piel del diabético, requieren prevención y cuidados especiales. También en zonas de roce y sudoración.

HIDRATACIÓN

Las cremas ***DiabetTX*** ayudan a mantener hidratada la piel extremadamente seca que puede presentar agrietamiento y a eliminar la sensación de tirantez y descamación causada por la resequedad.

Las exclusivas fórmulas de las cremas *DiabetTX* brindan una Triple Acción

1. Hidratan en profundidad.
2. Alivian al instante las molestias de la resequedad.
3. Contribuyen a la regeneración de la epidermis.

¿Cómo actúa *DiabetTX Crema Plus* 10% Urea?

- Hidrata la piel en profundidad, restaurando la barrera protectora natural de la piel, evitando la pérdida de agua.
- Otorga una sensación inmediata de alivio refrescante, ayudando a eliminar la sensación de tirantez y descamación causada por la resequedad extrema.
- Ayuda a prevenir lesiones y le devuelve a la piel la suavidad perdida.

Aplicación: En todo el cuerpo, especialmente en las zonas de mayor resequedad como los pies, codos y brazos.

Áreas de aplicación recomendadas

Pliegues del abdomen, submamarios, ingles, glúteos y cualquier otra zona externa que acumule humedad.

¿CÓMO CUIDAR LA PIEL DEL DIABÉTICO?

Alimentación: Es altamente influyente en la piel del paciente. El control de la ingesta y niveles de azúcar ayuda a llevar la afección de mejor forma.
Higiene: Se recomienda lavar con un jabón neutro o no irritante y agua tibia, evitando las altas temperaturas. Secar la superficie y hacer hincapié en las zonas que suelen permanecer con humedad.
Revisión: Es importante chequear sus pies todos los días.
Hidratación: Luego de cada lavado y secado, utilizar una crema especializada hidratante formulada para este tipo de pieles. No colocar cremas hidratantes entre los dedos de los pies, ya que algunas partes del cuerpo precisan estar secas.
Consulta médica: Es importante consultar con periodicidad a un especialista de confianza ●

Estos productos no fueron diseñados para aplicar en pie diabético.

DiabetTX
CREMA PLUS 10% UREA
HIDRATA LA PIEL CON
MAYOR RESEQUEDAD
COMO LOS PIES, CODOS Y BRAZOS.

¿Alguna pregunta sobre DiabetTX? Llame sin cargo al 0800 444 3666 o ingrese a www.diabettx.com.ar
Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

SILFAB
PRODUCTOS PENSADOS PARA TU BIENESTAR
LÍNEA DE TRATAMIENTO MÉDICO
NEBULIZADOR A PISTÓN PIXEL . N30
· Modelo super compacto.
· GARANTÍA 2 AÑOS.
ASOCIACION ARGENTINA DE MEDICINA RESPIRATORIA
anmat
NEBULIZADOR ULTASÓNICO POTENZA . N68
· Membrana de acero inoxidable.
· Modelo con cámara de agua sellada.
ASOCIACION ARGENTINA DE MEDICINA RESPIRATORIA
anmat
LÍNEA DE PREVENCIÓN Y CONTROL
OXÍMETRO CON CURVA . MD300-CC
· 6 modos de visualización.
· Con ondas pletismográficas.
anmat
LÍNEA DE CUIDADO Y BIENESTAR
BALANZA DIGITAL Bamboo . BE207
· Hasta 180 Kg.
· Superficie de madera.
www.silfab.com.ar
/SILFABARGENTINA
Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

"Jugar es un signo de salud"

Desde un bebé que se divierte con el pelo de su mamá hasta un niño que puede representar un personaje de un cuento, el juego tiene un rol fundamental en el desarrollo mental de los chicos y en su formación psíquica.

El juego es una de las actividades más importantes para los niños y es clave para su desarrollo mental. Así lo asegura **María Catarineu**, psicopedagoga, creadora de "Rayuela, tiempo de juego" -espacio de prevención y promoción de la salud del niño- y cofundadora de la "Consulta Pediátrica Integral" en el país, que propone una atención en conjunto desde una mirada clínica y de estimulación del desarrollo del bebé dentro de la consulta pediátrica, en Consultorios Lirios del Talar.

"Jugar es construir un espacio de encuentro entre la mamá y el bebé, que fortalece su vínculo. También es un momento de descanso, libre de exigencias, que activa el desarrollo mental del niño", explica Catarineu y agrega que ese despliegue incluye todas las áreas de desarrollo: cognitiva, comunicacional, social y motriz. A continuación **EnfaBebé 3** te acerca algunas sugerencias de Catarineu para disfrutar de cada etapa del desarrollo con los juegos que más estimulan a los niños.

Lic. María Catarineu
Psicopedagoga. Creadora de "Rayuela, tiempo de juego" y co-fundadora de la "Consulta Pediátrica Integral" en el país, en Consultorios Lirios del Talar.

La lactancia materna es el mejor alimento para el lactante.
Nota redactada por: Urban Grupo de Comunicación.

NUEVO
Flexiplen
Diclofenac Sódico
No pares de moverte
Pablo Matera,
Jugador profesional de rugby argentino.
Flexiplen
Flexiplen 25
Diclofenac Sódico 25mg
RÁPIDA ACCIÓN
Antiinflamatorio - Analgésico
10 cápsulas blandas
SAVANT
Venta Libre
Antiinflamatorio - Analgésico
Ante cualquier duda, consulte a su médico.
Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.
SAVANT
Más salud, mejor vida.

Dra. Josefina Miculán

Medicina del sueño.

Existe una privación de sueño verificable en el hombre contemporáneo, que prioriza un mundo atemporal, con actividad continua las 24 horas, 7 días a la semana y que lleva a una reducción progresiva de las horas de sueño. En promedio, dormimos unas 2 horas menos que hace apenas 40 años y esto incide de forma negativa a nivel físico y psíquico.

El sueño no es un fenómeno exclusivo del sistema nervioso central (SNC). En realidad, se trata de un programa fisiológico completo, diferente de la vigilia y que comprende dos estados fisiológicos muy distintos de órganos y sistemas: sueño lento y sueño REM (fase de sueño de movimientos rápidos), que deben necesariamente sucederse de forma armónica para asegurar el estado de salud. Los hábitos de sueño y actividad de vigilia forman parte de uno de los principales determinantes de salud, en el estilo de vida del individuo. Los hábitos de sueño no saludables se traducen en enfermedad y/o mortalidad.

La regularidad y normalidad del ritmo sueño/vigilia es imprescindible para la vida. Los seres humanos no pueden prescindir del sueño por más de algunos días. El tiempo medio que un adulto debería dormir por noche es de 7 a 9 horas. Pero no todas las personas logran dormir bien, porque padecen enfermedades del sueño, que debido a su poca información, tanto a nivel médico como social, pueden vivir largos períodos sin que su enfermedad sea debidamente diagnosticada y tratada.

Hay más de 100 trastornos diferentes de sueño y de vigilia que se pueden agrupar en 4 categorías principales:

a)Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio).

b)Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva).

c)Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño).

d)Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño).

También ha de considerarse los trastornos respiratorios durante el sueño, siendo el SAOS (Síndrome de apneas obstructivas del sueño) el más prevalente. Los ya señalados trastornos respiratorios durante el sueño, pueden generar, alteraciones en sus actividades de la vida diaria y en sus relaciones personales, tanto laborales como familiares. Los síntomas nocturnos como ronquidos, ahogos, apneas, referidos más frecuentemente por la pareja del paciente, son más específicos que los diurnos, frecuentemente caracterizados por somnolencia diurna o síntomas indirectos de la misma como fatiga, sopor o cansancio.

Hay varios estudios que se pueden realizar para poder diagnosticar los distintos trastornos del sueño, entre ellos tenemos la Polisomnografía, test de latencias múltiples, test de mantenimiento de vigilia, entre otros. Estos estudios no son invasivos para los pacientes y es fundamental que se realicen en centros especializados, capaces de brindar al paciente todas las comodidades y un informe completo al médico para poder arribar a un diagnóstico preciso. De ellos la Polisomnografía convencional es el estudio que se solicita con mayor frecuencia y uno de los más completos. Nos brinda información sobre la actividad bioelèctrica encefálica, los patrones respiratorios, oximetría, ritmo cardíaco y alteraciones de los movimientos nocturnos, de esta manera nos permite diagnosticar varias patologías que se presentan durante la noche.

El tratamiento se efectuará para cada paciente y cada patología, comprendiendo el contexto familiar, social y psico-afectivo.

Hay medidas que podemos llevar a cabo para mejor nuestra calidad de sueño, entre ellas, las medidas de higiene del sueño que incluye una serie de hábitos de conducta que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño y deben unirse a toda intervención medicamentosa. **Las medidas fundamentales de higiene del sueño son las siguientes:**

1. Ir a la cama sólo cuando se tenga sueño.
2. Levantarse todos los días, incluidos los fines de semana, a la misma hora.
3. Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
4. Evitar las siestas durante el día.
5. Reducir o evitar el consumo del alcohol, cafeína, hipnóticos.
6. Evitar comidas copiosas antes de acostarse.
7. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz).
8. Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
9. Realizar un ejercicio físico moderado al final de la tarde.
10. Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.
11. Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.

Si bien estas medidas favorecen el sueño, no son completamente efectivas, necesitando en algunos pacientes otros abordajes para su curación.

Debe destacarse la marcada diferencia, entre una polisomnografía, con las características señaladas, es decir, que registra actividad encefálica, respiratoria, cardíaca, niveles de oxígeno, etc., con lo que también se puede llamar poligrafía que se refiere sólo al registro de lo cardíaco o respiratorio.

El uso de medicamentos para mejorar los estadios de sueño, deben ser efectuados, por especialistas en la materia, que actualmente tienen nivel internacional (especialistas en sueño).

En nuestra institución Instituto de Neurología Infanto-Juvenil CETES, tenemos un departamento dedicado a esta problemática, tanto en niños como en adultos, con personal altamente especializado y equipamiento de última generación.

Dra. Josefina Miculán
Médica (MP 34862) Pediatra (ME 17402)
Neuróloga Infantil (ME 182
Responsable Departamento Sueño CETES

COMPARTIENDO LOS MOMENTOS JUNTO A VOS

#MeSientoBien

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. PRINCIPIOS ACTIVOS: ALCACHOFA, BOLDO, DAUCUS CAROTA Y MENTOL.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Prof. Mario Di Santo

Educación y movimiento.

En este opúsculo simplemente expondré algunos puntos de vista acerca de la posible finalidad de la educación física escolar sin ánimo ni pretensiones de erigirlos como mejores o superadores de los criterios hoy dominantes, sino simplemente como aristas para la reflexión en el marco de una sociedad democrática. También, porque no, instar al debate en quienes ya hayan transitado por las etapas formales del sistema educativo. No aspiro a que estas ideas se transformen en currícula, ni obligar a que sean leídas o estudiadas.

Muy probablemente todo en la vida sea contingente excepto dos tareas, funciones o procesos vitales, o como usted los prefiera llamar. Ellas son nada más ni nada menos que nutrirse y moverse. En rigor son funciones, procesos y también, tareas y responsabilidades. Es absolutamente accidental o eventual que usted sea o llegue a ser alto o bajo, gordo o flaco, heterosexual u homosexual, caucásico u oriental, profesor o notarial contable, médico o arquitecto, simpatizante de Belgrano o Talleres, hasta, inclusive, sano o enfermo. Lo que bajo respecto alguno deja de ser inexorablemente necesario, es qué para seguir con vida, usted debe moverse y comer. Ni bien deja de hacerlo, tiempo más o tiempo menos, ya no hay vida. Y es, paradojalmente, de lo que menos se enseña en la escuela y lo que el estilo de vida contemporáneo más ha deteriorado.

Si nos remontamos a la edad de piedra (recordemos que más del 90% de la historia de la humanidad lo fue) como así también a la observación de comunidades indígenas actuales, notamos que entre los numerosos contenidos que se enseñaban y enseñan, de padres a hijos, de mayores a menores, nunca faltaron ni faltan aquellos inherentes al movimiento y la nutrición. No solamente a respetar la tierra y las fuerzas sobrenaturales, sino también, y siempre, a moverse de manera económica y eficiente, cuidando no sólo el propio cuerpo, sino también las armas y herramientas. De ello dependía la supervivencia y, tal como no había repuestos para las averiadas o rotas por mal empleo, mucho menos para las partes del cuerpo humano o sus funciones disminuidas por mal uso. La técnica, como concepto relativo a "hacer bien lo que se hace", no suponía conflictividad ni generaba ideas inherentes a la opresión o la falta de libertad. Enseñaban, en definitiva, que la naturaleza es un gran reglamento que nos enseña a vivir. No respetar sus leyes reporta, inexorablemente, consecuencias negativas. La naturaleza como la normativa por excelencia y, puntualmente, respecto a las funciones orgánicas vitales no podíamos sobrevivir decidiendo como nos quedaba cómodo. El hombre a lo largo de casi toda la historia evolutiva nunca vivió como le quedaba cómodo, sino como pudo. Y configuró un corpus de conocimientos que, transmitido de generación a generación, incrementaban las chances de sobrevivencia. Extrañamente, nuestra escuela ha omitido tales consideraciones, muy probablemente por interpretarlas, desde un dualismo aún no superado, menores en jerarquía a otros contenidos aparentemente más importantes. Muchas veces recuerdo al "conatus" de Spinoza, como virtud básica y elemental, inherente al deseo y la acción puestas al servicio de la preservación de la existencia. No me atrevería a calificar tales esfuerzos como superfluos sino todo lo contrario. Quizás, me arriesgo a pensar, sean base y condición de posibilidad de las demás virtudes. Y tentado en seguir pensando, me atrevo a postular que ser indiferente a la propia salud es un acto de despreocupación por los demás. Si perdemos la salud pudiendo no haberlo hecho, es decir, cuando a partir de un acto de voluntad omiso o faltante nuestra salud es frágil o está en graves problemas, nos transformamos en la más pesada carga para quienes, paradójicamente, afirmamos amar. Extraña forma de amar, por cierto. Trate de entenderla si puede.

Hoy nos encontramos inmersos en una situación en la cual, nuevamente, aunque en sentido exactamente inverso, el movimiento y la nutrición se han convertido en factores desencadenantes de factores de riesgo que, ya no siendo simplemente amenaza, se materializan como causa de mala calidad de vida, discapacidad y muerte prematura. **Antes el hombre se movía mucho y comía lo que podía, precisamente para hacerlo gastaba más de 7000 calorías diarias. Hoy el hombre se mueve poco y come no sólo lo que puede, sino lo que quiere, lo que no debe y mucho, y mal. Nuevamente, movimiento y nutrición se erigen como problemas raigales y exigen ser incluidos como cuestiones de interés educativo, siendo mucho más fácil desde su tratamiento en la escuela crear hábitos saludables en nuestra población cuanto más tempranamente se los aborden. Aprender a movernos y comer conforme a la naturaleza humana vuelve a ser, hoy por hoy, aunque en rigor de verdad, siempre lo ha sido, una necesidad vital a la cual, estimo humildemente, la escuela no puede darle la espalda.** Y si es posible, hacer extensivos tales esfuerzos al grupo familiar.

La ecuación es, vista desde una perspectiva amplia, sencilla. Somos herederos de un genoma kinético que se perfiló durante millones de años sobre la base de enfrentar hambrunas y entornos hostiles, agresivos. Sobrevivir era imposible sin destreza física y resoluciones mentales paralelas. En un abrir y cerrar de ojos nos encontramos frente a un cambio contextual formidable, propio

de los últimos 60 años. El medio se transformó en obesigénico e hipocinético, léase "sedentario", muy de prisa y nuestra biología entró en un desajuste natural. Estar perfilados para una vida muy diferente a la que el entorno invita a transitar, muy probablemente entonces, por ello, los males que hoy nos aquejan. Sólo podemos pensar en tres opciones: cambiar el genoma, transformar el contexto o modificar la conducta. Las dos primeras son imposibles, sólo la tercera es viable. En eso consiste, precisamente, la sencillez de la ecuación y, al mismo tiempo, su tremenda dificultad. Y en ello la escuela podría contribuir mucho, no sin el respaldo de otras ramas del quehacer social y científico tales como la medicina, la economía, la urbanística, etc.

La pregunta es, entonces, acerca de las disciplinas que en el marco escolar podrían hacerse cargo de estas enseñanzas. Respecto a la nutrición, damos paso al costado y dejamos a los expertos que lo propongan. Ahora bien, ya hablando estrictamente de la educación inherente al aprendizaje de prácticas corporales para la salud, para una vida corporal saludable desde las opciones motrices, no es extraño que muchos países desarrollados hayan depositado su confianza para ello en la educación física.

Países del hemisferio norte, particularmente los nórdicos europeos, han dado un giro importante a la orientación de su educación física escolar, tanto primaria como secundaria. Entienden que su función principal es proveer herramientas para autogestionar la vida motriz ya fuera de la escuela. Vislumbraron que tal como las demás materias escolares deben proveer recursos para valerse mejor, gracias a sus aportes, fuera de la escuela, la educación física no podía simplemente limitarse a entretener a los niños o simplemente hacerlos jugar. Por ello la orientación a la educación física adaptada, a los efectos que luego la población sepa como auto-entrenarse, como autogestionar sus procesos que incumben a la relación entre salud y movimiento. La consecuencia de ello es que, precisamente, la formación en una cultura de movimiento con orientación científica desde la misma escuela ha permitido no sólo combatir los factores de riesgo derivados de la "tétrada" de la modernidad, sino también evitar la proliferación de instructores, entrenadores personales, otras profesiones parasitarias de la educación física y métodos enlatados de moda. Algo así es mi sueño para nuestro país, remarcando siempre el respeto a opiniones alternativas.

Quizás, si nos lo proponemos, podríamos lograr algo semejante en nuestro país. Qué gracias a una educación física escolar, orientada a la cultura de la práctica corporal motriz saludable, la población acceda a, entre otras cosas, y sin pretender ser exhaustivos:

Herramientas para mejorar su condición física, ya que sin salud el hombre no puede pensar (o, al menos, con la libertad que quisiera).

Directrices para conservar la salud del aparato locomotor durante toda la vida y, a partir de allí, optar libremente por prácticas diversas, ya sea recreativas, deportivas, danza o cualquier otra.

Criterios para elegir deportes adecuados y adaptados a edad y condición.

Aprender a practicar saludablemente los deportes que elija, como así también cualquier otra práctica motriz, reduciendo la probabilidad de lesiones y siempre expresando valores de nobleza y decoro.

Hábitos motrices que perduren para toda la vida, si es posible, inclinación por una vida deportiva saludable, sin confundir los excesos y aberraciones del deporte profesional con los valores del deporte en general.

Aprender a preservar al deporte como tesoro cultural, conocer de los deportes, desde la práctica y también desde la teoría, y no solamente los susceptibles de ser enseñados en la escuela.

Rescatar los valores de la gimnasia formativa.

Trabajar funciones intelectuales superiores a la par de los procesos motrices propiamente dichos.

Actitud crítica frente a los mitos populares relativos al ejercicio y la salud, transformándose en promotor de enunciados científicos relativos a estas cuestiones.

Objetividad ante los vientos de la moda, para no transformarse irreflexivamente en consumidores de propuestas meramente comerciales y de poco valor pedagógico y fisiológico.

Conocimientos para autogestionar sus procesos motrices no deportivos fuera de la escuela, haciendo un empleo más productivo de su tiempo libre.

Lineamientos para extender pedagógicamente a su propia familia, a los efectos de prolongar un proceso educativo saludable a sus seres queridos en todo lo relativo a las prácticas corporales motrices para la salud.

Generar el sentido de "responsabilidad biológica", comprendiendo que la salud no es solamente un bien individual sino, y por sobre todo, un bien social•

Prof. Mario Di Santo: *Instructor y experto en flexibilidad. Licenciado en Educación Física, Profesor del Instituto del Profesorado en Educación Física (IPEF), Profesor adjunto y asociado de la Escuela de Movimientos y Recreación Humana de la Memorial University Saint Jhon`s de Canadá, Creador y Director el primer centro de neurociencias y motricidad humana del interior del país, Eucinesis.*

El Colágeno Bovino tipo 2 para mejorar la calidad de vida.

Artrosis

Síntomas frecuentes:

- Dolor mecánico que aparece con el movimiento y cede durante el reposo.
- Dificultad para realizar los movimientos cotidianos.
- Crujidos al mover las articulaciones.
- Pérdida de la movilidad.
- Rigidez matinal y post-inmovilidad.

Artritis

Síntomas frecuentes:

- Dolor e inflamación de una o más articulaciones.
- Dificultad de movimiento.
- Calor y enrojecimiento de la articulación afectada.
- Rigidez matinal que dura desde 5 minutos a una hora.

Cada día son más las personas que han incluido a su dieta diaria el consumo de Colágeno. ¿La razón? El efecto progresivo positivo logrado en el mediano corto plazo y sustentable en el tiempo. Sin efectos secundarios! ¡sin contraindicaciones!

COVADENIL es el único producto compuesto integralmente de Colágeno Bovino tipo 2, y en su estado nativo y natural, es decir que conserva todas sus propiedades al no ser alterado de forma alguna. Además, contiene agregados de lisina (insumo natural extraído del maíz) que ayuda a mejorar la absorción del calcio.

Miles de personas han elegido consumir **COVADENIL** para mejorar su calidad de vida, porque aporta colágeno Nativo y Natural para mantener los cartílagos, huesos y articulaciones sanos.

Principales efectos de COVADENIL

- Movilidad sin dolor.
- Disminuye la rigidez.
- Desinflama las articulaciones.
- Regenera el cartílago de los huesos.

COVADENIL no tiene contraindicaciones ni efectos secundarios, se puede tomar siempre, no necesita descanso.

Modo de consumo: una ampolla diaria en ayunas diluida en un ¼ de vaso con agua o jugo natural de frutas.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

ÓPTICA

SOLER

Vernos Más.

BENEFICIOEXCLUSIVO

MULTIFOCALES
¡SIN CARGO!

Golpix

GOLPIX, de Laboratorios Raffo, es un producto a base de Árnica, una planta que puede encontrarse en lugares montañosos de Norteamérica y que hace algunos años se hizo conocida en EEUU por sus beneficios antiinflamatorios.
GOLPIX es la primera, única y natural opción para aliviar los golpes y moretones de los niños.

Al tratarse de un producto de origen natural, no tiene efectos adversos y puede aplicarse la cantidad de veces que sea necesario.

En su casa, la escuela, el club, la plaza y todos los lugares donde los chicos interactúan, existe el riesgo de sufrir algún golpe y **GOLPIX** estará allí para ayudarlos •

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

GASTROMAX® MAGNESICO

Pantoprazol (Magnésico Dihidrato) 40 mg

MÁXIMA PROTECCIÓN EN LA ERGE NOCTURNA

- Tratamiento de primera línea en la ERGE moderada a severa [1]
- Vida media más prolongada que Pantoprazol Sódico [1-2]
- Eficaz en la curación de la esofagitis [1]
- Reduce eficazmente, al menos en un 80%, los síntomas de la ERGE [3]
- Eficacia en la reducción de los síntomas de la ERGE, tanto diurnos como nocturnos [3]
- Alivia los síntomas nocturnos y mejora la calidad de vida [2-3]
- Adecuado perfil de eficacia y tolerabilidad [1-2]
- Cómoda posología: 1 comprimido diario [2]
- Costo de tratamiento accesible

Presentación

Envase conteniendo
30 comprimidos recubiertos gastrorresistentes

IOMA Instituto de Obra Médico Asistencial

PAMI INSSJP

RECETARIO SOLIDARIO

Para más información sobre GASTROMAX® MAGNÉSICO visite www.gador.com.ar

1) Hein J. Comparison of efficacy and safety of pantoprazole magnesium and pantoprazole sodium in the teatment of gastro-oesophageal reflux disease. A randomized doble- blind, controlled, multicenter trial. Clin Drug Investig 2011; 31 (9): 655-664. **2)** José María Remes-Troche et al. Efficacy, Safety and tolerability of Pantoprazole Magnesium in the Treatment of Reflux Symptoms in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease (GERD): A Prospective, Multicenter, Post-Marketing Observational Study. Clin Drug Investig (2014) 34: 83-93. **3)** López-Alvarenga, et al. Relief of night-time symptoms associated with gastroesophageal reflux disease following 4 weeks of treatment with pantoprazole magnesium: The Mexican Gastroesophageal Reflux Disease Working Group. J Neurogastroentol Motil 2014; 20 (1): 64-73.

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico.
Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Gador en TAD

Gador
Al Cuidado de la Vida
http://www.gador.com.ar

Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina prepaga 0800-222-SALUD (72583) -www.sssalud.gov.ar - R.N.E.M.P (Prov) 1297

Líder más
PERFUMERIAS

Y un día volvió la verdadera perfumería a Córdoba...!

CUMPLIMOS nuestro 1er AÑO

Porque sabíamos que necesitabas volver a encontrar en un solo lugar todo para tu cuidado personal y el de tu familia, hace un año inauguramos **Líder más**. Una perfumería pensada especialmente para brindarte más espacio, más belleza, más servicios, más actividades, más descuentos y promociones, más asesoramiento y calidad de atención... más de todo.

más Belleza

- Make Up
- Uñas
- Cremas cosméticas
- Perfumes y fragancias

más Cuidado Personal y Salud

- Nutrición
- Mamá y bebé
- Cuidado bucal
- Cuidado capilar

más Servicios

- Puestos de maquillaje
- Beauty
- Asesoramiento personalizado en los distintos sectores

SANTA ROSA 167 - Bº CENTRO - CBA.

LIDERMASOK

WWW.LIDERMAS.COM

mylanta mylanta.com.ar 0800-333-3532

Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Laboratorio ELEA