

Edición N°26

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

**Av. General Paz 258:** D.T. Farmacéuticos: Almada Yanina - M.P. 6423, García Stefania Noelia - M.P. 7225, Villafaña María José - M.P. 7226, Brizuela Celene M.P. 6613 | **Humerto Primo 208:** D.T. Farmacéuticos: Vivas Fernanda - M.P. 5688, Gigena Débora María - M.P. 6812, Bustos Eugenia Verónica - M.P. 6455 | **Santa Rosa 794:** D.T. Farmacéuticos: Specchiale Viviana - M.P. 4056, Hanun Dalila - M.P. 6656, Salto Alejandra - M.P. 6312 | **Belgrano 66:** D.T. Farmacéuticos: Giraudo Lorena Vanesa - M.P. 6808, Piazza Tania - M.P. 6865, Curiotti Gabriela - M.P. 5852 | **Oncativo 1358:** D.T. Farmacéuticos: Baghin Natalia - M.P. 6782, Arietti Ma. Florencia - M.P.: 6995, Michelutti Ma. Florencia - M.P. 6855 | **O'Higgins 5845:** D.T. Farmacéuticos: Pedraza Andrea Del Valle - M.P. 6816, Caro Victor - M.P. 6680 - Rojas Gabriela - M.P.: 7212 | **Av. Rafael Nuñez 4220:** D.T. Farmacéuticos: Urcelay Gabriela - M.P. 6547 - Bono Carolina Isabel - M.P. 7280, Nanzer Morcillo Silvia - M.P.: 7271 | **Jujuy 520:** D.T. Farmacéuticos: Graieb Eugenia - M.P. 7133 - Ledesma Fabian M.P. 3873, Gilardoni Marcela - M.P. 7287 | **Santa Rosa 1565:** D.T. Farmacéuticos: Avila María Andrea - M.P. 7199, Heredia Jessica - M.P. 7129, Rivero Lidia Verónica - M.P. 7276.

Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

Publicación autorizada por el Ministerio de Salud y el Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Córdoba.

Los artículos publicados en esta edición, fueron elaborados por los distintos Laboratorios y profesionales médicos, los cuales son responsables de los mismos.



**Compromiso Líder**

El programa de Salud de Farmacias Líder  
todos los Sábado de 12:30 a 14 hs.  
FM 104.7 / AM 1350

**ciclo 2015!!**



AÑO 9 / Mayo 2015

*¡Con solo  
escucharlo  
ya te hace bien!*

**sucesos**  
FM 104.7 + AM 1350



**Rumbo  
a nuestros...**





NUEVO

Tamaño Real

# Accu-Chek® Performa Nano

## Diseño innovador. Tecnología insuperable.

**Nuevo Sistema Accu-Chek Performa Nano.**  
**La tecnología se vuelve más pequeña e inteligente.**

- Pantalla retroiluminada de fácil lectura
- Mínima muestra de sangre 0.6 µl
- Rápida medición en sólo 5 segundos

Conózcalo en [www.accu-chek.com.ar](http://www.accu-chek.com.ar)

Servicio de Atención al Cliente

Accu-Chek® Responde



0800-333-6365

0800-333-6081

Ensayo orientativo para la autodetección de glucemia sin valor diagnóstico.  
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

# ACCU-CHEK®

# Farmacias Líder acompañando el esfuerzo y los logros de Andrea Berrino.

Andrea comenzó a nadar en 1999 cuando tenía 5 años, en Río Tercero (Córdoba), su ciudad natal. A los 11 años, empezó a viajar a Córdoba para prepararse con Federico Rossi, su actual entrenador, en el club Universitario y, seis años después, se instaló definitivamente en la ciudad capitalina para seguir su carrera deportiva.

Hoy, con 21 años, participó de múltiples torneos internacionales y logró varios récords absolutos vigentes. En el 2013, bajó el récord argentino de 200 metros espalda, que pertenecía a Georgina Bardach desde 2005. En tanto, en el 2014 cosechó 11 récords argentinos absolutos, el récord sudamericano en 200 mts espalda y se adueñó de 36 medallas. Integra la Selección Argentina desde el año 2009. Además, ESTUDIA Profesorado en Educación Física.

- . En los 100 metros espalda, se encuentra N°14 del ranking mundial.
- . La mejor nadadora argentina en 100 metros espalda, la segunda mejor en 50 metros espalda, y está entre las 3 primeras en 50 y 100 metros libre.
- . Es la primera mujer en bajar la barrera del minuto en los 100 metros espalda (58"60).
- . Desde el año 2008 ha logrado SIEMPRE medallas en todos los torneos en los que participó.
- . En el Mundial de pileta corta en Doha, Qatar, se ubicó dentro de las 13 mejores nadadoras del mundo.
- . Tiene 21 records argentinos vigentes, individua-

les y por equipo, desde el 2006 hasta el 2014.

. Está clasificada con Marca A para los Juegos Panamericanos Toronto 2015 y el Mundial de Pileta Larga en Kazan, Rusia.

. Desde 2014, representa al equipo brasilero de la Universidad de Santa Cecilia (UNISANTA) y, en el Campeonato Brasileiro Absoluto de Natación "Troféu Jose Finkel", que se llevó a cabo en septiembre de 2014, fue récord brasilero y del campeonato en los 200 metros espalda.

. En el Sudamericano de Natación, que se realizó en octubre de 2014 en Mar del Plata obtuvo 7 medallas, y logró dos récords argentinos individuales y dos en relevos (obtuvo récord argentino en 100 y 200 metros espalda, y en los relevos 4x200 libre y 4x100 combinados).

. Consiguió 3 medallas en los Juegos Odesur Chile 2014.

. En el último Campeonato Argentino, disputado en el mes de diciembre, se quedó con 8 medallas, logró la mejor marca técnica del torneo, y fue la nadadora que más puntos aportó para su equipo Universitario, campeón del torneo.

En el 2014 fue premiada por la Bolsa de Comercio de Córdoba, como una de los 10 jóvenes sobresalientes del año.

**Desafíos para este año: del 10 al 26 de Julio Juegos Panamericanos (Toronto, Canadá). Del 5 al 16 de Agosto Campeonato Mundial Piscina Larga (Kazan, Rusia) •**

**VAMOS ANDREA!!!**





## Recetas ricas y sanas pensadas especialmente para personas con Diabetes.

### *Souffle de zanahorias, manzanas y cebollas grilladas.*

*(Rinde 4 porciones)*

#### **Ingredientes:**

- Puré de zanahorias 600 gr.
- Leche descremada 200 cc.
- Almidón de maíz 20 gr.
- Margarina light 30 gr.
- Manzanas verdes en láminas 2 unidades.
- Cebolla en juliana fina 2 unidades.
- Perejil picado 2 cucharadas.
- Albahaca fresca picada 1 cucharada.
- Semillas de kummel 1 cucharadita de té.
- Huevos batido 1 unidad.
- Claras batidas a nieve 4 unidades.
- Fritolin.
- Sal (\*) y pimienta verde (optativo).

**(\*) Se recomienda el uso de sales modificadas, bajas en sodio.**

#### **Preparación:**

Cocinar en una sartén rociada con fritolín las cebollas y las manzanas juntas hasta tiernizar. Sazonar y rociar con un poco de las hierbas picadas.

Mezclar el puré de zanahorias con la leche, el almidón de maíz y la margarina. Llevar al calor sobre difusor o cuidando que no se quemé en la base. Esta preparación debe hervir para que se cocine el almidón. Apenas haga borbotones, retirar del fuego y entibiar. Agregar entonces el resto de las hierbas picadas (perejil y albahaca), las semillas y el huevo batido. Corregir la sazón y por último incorporar en forma envolvente las claras batidas a nieve. Preparar moldes individuales rociados con fritolín con una buena base de la mezcla de cebollas y manzanas. Colocar preparación de zanahorias hasta casi el borde y llevar al horno precalentado a 180° por 35 o 40 minutos. Servir caliente en el momento. Es una preparación muy sabrosa y muy liviana.





## Tarteletas dulces rellenas.

(Rinde 24 a 28 unidades)

### Ingredientes:

#### Masa:

- Harina 0000 180 gr.
- Edulcorante en polvo 2 cucharadas.
- Ralladura de limón 1 cucharadita.
- Margarina light 75 gr.
- Huevo batido 1.

#### Relleno:

- Queso unttable descremado 360 gr.
- Edulcorante en polvo 2 cucharadas.
- Café instantáneo 2 cucharaditas.
- Ralladura de naranja 1 cucharadita.
- 1 ½ sobres (10 gr.) de gelatina sin sabor hidratada en 2 cucharadas de oporto y 50 cc. de café.
- Frutos rojos para colocar por arriba (se los puede endulzar aparte con edulcorante antes de usar).

**Nota:** cualquier edulcorante sirve para cocinar excepto a base de Aspartamo porque pierde el dulzor.

### Preparación:

Precalentar el horno a 170°.

Para la masa mezclar la harina con el edulcorante en polvo y la ralladura de limón. Llevar la margari-



na al centro y hacer un punto arena. Luego hacer un volcán y en el centro colocar el huevo batido. Unir la masa y amasar. Enfriar en heladera, luego estirar y armar tarteletas individuales. Cocinar en horno hasta que estén algo doradas. Retirar y enfriar.

Para la crema se mezclan e incorporan muy bien todos los ingredientes. Lo último a incorporar es la gelatina hidratada. Enfriarla en heladera de 45 minutos a 1 hora, hasta que vuelva a tomar consistencia para luego rellenar las tarteletas. Rellenar y llevar las unidades al frío hasta consumir, y en ese momento agregarle los frutos por arriba. Servir como postre o a la hora del desayuno o merienda.

Estas recetas fueron realizadas por la Chef Uki Cappellari y adaptadas por la Licenciada en Nutrición y Educadora Diabetológica Adriana Bustingorry (MN1726).

ACCU-CHEK® Performa Nano



NUEVO



Accu-Chek® Performa Nano  
Diseño innovador. Tecnología insuperable.

**Nuevo Sistema Accu-Chek Performa Nano.**  
La tecnología se vuelve más pequeña e inteligente.

- Pantalla retroiluminada de fácil lectura
- Mínima muestra de sangre 0.6 µl
- Rápida medición en sólo 5 segundos

Conózcalo en [www.accu-chek.com.ar](http://www.accu-chek.com.ar)

Servicio de Atención al Cliente  
Accu-Chek® Responde

0800-333-6365  
0800-333-6081

ACCU-CHEK y ACCU-CHEK PERFORMA NANO son marcas registradas de Roche. © 2010. Productos Roche S.A.Q. e I.

ACCU-CHEK®

Ensayo orientativo para la autodetección de glucemia sin valor diagnóstico. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

# La nueva generación de insulinas.

En los últimos años, las nuevas tecnologías e innovaciones en el campo de la medicina, y especialmente en el tratamiento farmacológico de la Diabetes Mellitus (DM), ha permitido acercarnos nuevos fármacos, con mayores beneficios para lograr un adecuado control metabólico, menor desarrollo de efectos no deseados relacionados con el mismo, brindando mejor calidad de vida a las personas que padecen esta enfermedad crónica. Un atractivo campo de desarrollo en los últimos años, han sido las insulinas desde su descubrimiento en 1921 hasta la actualidad.

Cuando se inicia tratamiento con insulinas, por diferentes situaciones (diagnóstico reciente de DM, mal control metabólico, cirugía, infecciones graves, etc.), se trata de imitar la función normal del páncreas. Esta consiste en la liberación de una secreción basal, lenta, continua y otra en picos relacionados con los momentos en los cuales nos alimentamos. Dentro de las insulinas basales, desde 1946 contamos con la insulina NPH (insulina neutra con el agregado de protamina zinc), conocida en nuestro medio y utilizada en la actualidad.

Es una insulina basal, con un efecto de duración intermedia, que durante muchos años nos ha ayudado en la insulización basal de las personas con Diabetes Mellitus (DM).

Luego por recombinación genética en 1977 se obtienen las insulinas humanas, más purificadas, otorgándole características beneficiosas, reduciendo al mínimo el desarrollo de reacciones alérgicas u otros efectos relacionados con la inyección de insulina.

En el año 2000, aparecen los análogos de insulinas, insulinas obtenidas a partir del reemplazo de componentes en su estructura o el agregado





de otros componentes a las mismas, un escalón más arriba en el tratamiento de la DM. Esto les otorga características especiales sobre el resto de las insulinas en el mercado, mayor duración de acción, con promedios que van entre 20 a 24 hs, lo que mejora la adherencia con menor número de inyecciones por día, y mayor cobertura durante todo el día.

Otro beneficio de mayor importancia para los médicos que deben indicar insulina, como a las personas con DM, es la disminución de la presentación de hipoglucemias (disminución de los valores de glucosa menor a 70 mg. con presencia de síntomas o sin ellos), sobre todo nocturnas, y graves definidas como aquellas que requieren la ayuda de otra persona para salir de dicha situación.

Recientemente una nueva insulina ha salido al mercado, con resultados bastante promisorios, una insulina basal de acción ultraprolongada, insulina Degludec (Novo Nordisk), característica que permite su uso en una sola dosis, tanto para DM Tipo 1 y DM Tipo 2.

Presenta una duración de acción de 24 hs o más, con menores fluctuaciones de los niveles de glucosa, esto es menos variaciones entre valores altos (hiperglucemia) y valores bajos (hipoglucemia), lo que lleva a un estado de mayor estabilidad, permitiendo alcanzar mejor control metabólico, medido a través del automonitoreo, y a largo plazo por la hemoglobina glicosilada (promedio de glucosa de los últimos 3 meses).

Los diversos estudios en los que se ha evaluado su uso clínico hacen hincapié en la reducción de hipoglucemias graves y nocturnas, lo que la convierte en una insulina basal eficaz y segura en el tratamiento de la Diabetes Mellitus.

Insulinas Basales	
Acción Intermedia	Insulina Humana NPH 
Análogos Acción Prolongada	Insulina Glargina 
	Insulina Detemir 
Análogos Acción Ultraprolongada	Insulina Degludec 

**Dra. Verónica Ojeda Heredia**  
Especialista  
en Diabetes y Nutrición  
Jefa del Servicio de Diabetes  
Hospital Nacional  
de Clínicas

# Dermatitis del pañal.

## ¿Qué es la Dermatitis del pañal?

La Dermatitis del pañal, también llamada eritema del pañal, es una reacción inflamatoria aguda de tipo irritativo que tiene lugar en la piel del bebé en contacto con el pañal. Según su intensidad, puede ser más o menos doloroso al contacto.

## ¿Cómo identificarla?

Se presenta un área de piel irritada y enrojecida. La zona afectada suele estar delimitada por los márgenes del pañal, respetando los pliegues inguinales.

Es muy común en los bebés durante los primeros 3 años de vida, o mientras use pañales, y se da con mayor incidencia entre los 6 y 12 primeros meses de vida, coincidiendo con los cambios en su alimentación.

## Consejos para prevenir y tratar la Dermatitis del pañal común:

- . Observar el estado de la piel de la zona del pañal cada vez que vaya a cambiar el mismo.
- . Realizar cambios con frecuencia. En los recién nacidos se debe hacer de 10 a 12 veces por día, y a medida que van creciendo puede reducirse la cantidad, pero nunca menos de 6 veces diarias.
- . Dejar al bebé desnudo un tiempo antes de colocarle el nuevo el pañal, para permitir que la piel se termine de secar bien.

. Limpiar siempre la zona genital con un algodón humedecido con óleo calcaéreo o agua; y luego aplicar **Hipoglós VL** sobre la piel y los pliegues para generar una barrera protectora que proteja la misma.

. No usar cremas con corticoides ni antibióticos, a menos que lo indique su pediatra.

. Utilizar pañales descartables con propiedades absorbentes, evitando ajustar demasiado.

## ¿Qué es Hipoglós Cuidado Diario?

Es una pomada cuya función es proteger la piel de las paspaduras e irritaciones leves en cada cambio de pañal.

Gracias a su reconocida fórmula regeneradora, cicatrizante y protectora ha acompañado a generaciones de mamás en el cuidado de la piel de los bebés, y la de toda su familia.

**Hipoglós Cuidado Diario** es un aliado de las mamás en uno de los momentos más importantes de su vida: el nacimiento y los primeros meses de sus hijos •

**Asesoró: Dr. Diego Pochat**  
Médico Pediatra – M.N. 72.005

PROTECCIÓN  
CONTRA LAS PASPADURAS

# Hipoglós

POMADA CUIDADO DIARIO



**Presentaciones:** Pomada por 30 g - Pomada x 40 g: edición limitada con 30% más de REGALO.

0800-333-0033 | [hipoglos.com](http://hipoglos.com) | 

 Andrómaco



## Los OMEGA 3 de aceite de pescado y sus beneficios para tener una vida más saludable.

**Suplemento dietario que contribuye a cuidar la salud cardiovascular, a nivelar el colesterol y a reducir los triglicéridos.**

Los Omega 3 de aceite de pescado tienen las concentraciones más altas de Omega 3 EPA y DHA, ácidos grasos que demostraron científicamente ayudar a bajar los triglicéridos y a nivelar el colesterol, reduciendo así el riesgo cardiovascular.

El organismo no produce Omega 3, por eso es tan necesaria su incorporación a través de la ingesta regular de pescado o el consumo de suplementos dietarios a base de aceite de pescado. A los argentinos nos cuesta incorporar pescado en nuestra dieta habitual. Por distintas razones relegamos los productos marinos del grupo de alimentos que comemos habitualmente, perdiendo así la posibilidad de aprovechar los efectos beneficiosos que éstos tienen para nuestra salud.

El aceite de pescado contiene ácidos grasos Omega-3, que son agentes protectores contra los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares (ACV), ya que contribuyen a evitar la formación de trombos, elementos fundamentales en los procesos de obstrucción de los vasos sanguíneos que generan las dos enfermedades antes mencionadas.

### No todos los Omega 3 son iguales.

El aceite de pescado es la fuente que provee mayor concentración de Omega 3, aportando ácidos poliinsaturados EPA y DHA.

**Los frutos del mar con alta proporción de Omega 3 son:** los peces azules como el atún, el salmón, la caballa, el arenque, las sardinas, las anchoas, la trucha marina; y los moluscos bivalvos como el mejillón y las ostras.

**Para llevar una vida saludable se deben de tener en cuenta una serie de pautas:**

### Controlar el colesterol

En Argentina la primera causa de muerte (según cifras oficiales) son las enfermedades cardiovasculares, y el colesterol tiene un papel fundamental en la aparición de estos trastornos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a las enfermedades cardiovasculares una epidemia que afecta todo el mundo.

Si bien el colesterol es una sustancia muy importante para el cuerpo ya que interviene en la formación de tejidos y hormonas, también puede ser muy peligrosa si está presente en niveles altos en la sangre. El aumento del colesterol favorece la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias, conduciendo a la enfermedad vascular cardíaca y cerebral.

### Comer sano

La OMS considera que una dieta es saludable cuando es completa, y para esto debe incluir todos los productos que son necesarios para una vida saludable, tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), como micronutrientes (vitaminas y minerales).

La dieta también debe ser equilibrada y suficiente, sin excesos en la cantidad de alimentos, debe cubrir las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permitir el mantenimiento del peso corporal adecuado.

La dieta debe ser variada, para lograr los aportes de vitaminas y minerales que el organismo necesita. Y por último, debe ser adecuada a cada individuo, adaptándose a las necesidades y características particulares de cada persona (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año, gustos, etc.).

### Hacer actividad física

El sedentarismo es un factor de riesgo muy perjudicial para el sistema cardiovascular. Caminar al menos 30 minutos al día ayuda a controlar el peso, disminuye las posibilidades de padecer hipertensión, mejora la circulación sanguínea, desciende los triglicéridos, ayuda a la digestión y a la salud ósea (previene la osteoporosis).

Tiene beneficios psicológicos. La sensación de bienestar que genera una caminata se prolonga entre tres y cinco horas después de finalizada la actividad, consecuentemente, contribuye a mejorar el estado de ánimo y a reducir la ansiedad, y permite un mayor rendimiento intelectual y laboral.



**Los OMEGA 3 de aceite de pescado:**

- ✓ Ayudan a proteger tu corazón
- ✓ Ayudan a reducir triglicéridos
- ✓ Ayudan a nivelar el colesterol



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



Nueva línea

**Colgate®**

**Plax®**

**ZERO ALCOHOL**

**Sin Sensación de Ardor**



# Historias de vida.

**Desde CAMI Salud pensamos utilizar este valioso espacio para compartir con ustedes historias de nuestros afiliados, las cuales marcaron un antes y un después en sus vidas, pero siempre dejando un mensaje de fe y esperanza.**

El 30 de mayo se conmemora el Día Nacional de la Donación de Órganos. Para hacer honor a tan importante día, entrevistamos a Silvia Mensa, mamá de Héctor Favot, nuestro “pacientito” que recibió con apenas dos años de edad un trasplante de médula para combatir una leucemia que estaba ganándole la batalla por su vida.

Silvia es de esas mamás con todas las letras, que muestra una fuerza espiritual y una paz que no se encuentran habitualmente en nuestros días. Enviudó cuando aún estaba embarazada, por lo que tuvo que criar a Héctor sola. Nos cuenta la historia con cierto orgullo, por haber ganado, por haber podido, por no haberse quebrado y principalmente por haberlo logrado con la compañía de sus afectos.

“Héctor, en septiembre del año 2000 presentó un dolor abdominal con frecuencia al levantarse. Luego de varias idas y vueltas, llegamos a Córdoba desde Castelar, donde vivíamos en ese entonces. Allí recibimos la noticia: tenía Leucemia.

Comenzamos con quimioterapia, luego rayos y ante el avance de la enfermedad, la única opción era el trasplante.” nos cuenta Silvia. “Como Héctor no tiene hermanos, me hicieron las pruebas de compatibilidad a mí y dieron negativas. Por ello los médicos iniciaron la búsqueda y luego de tres meses dieron con un donante de Francia” Silvia manifiesta muchísimo agradecimiento con la persona donante, la que no conoce por ser anónimo, pero dice: “Pregunté el nombre pero no pude obtenerlo. Quería agradecerle en persona o por lo menos escribirle una carta”. Por fin, el 17 de julio de 2001 Héctor fue trasplantado. Luego de varias semanas comenzó a mostrar signos de evolución. Silvia nos dice que de pronto un día llegó la Médica y corrió las cortinas del aislamiento y dijo: “Héctor: estás curado”. Era diciembre de 2001. Había pasado más de un año.

Hoy Héctor tiene diecisiete años. Sólo debe controlarse una vez al año. Es el orgullo de su mamá Silvia y de su abuelo Livio. Le gustan los autos. En parte porque eran los únicos juguetes que podía recibir durante esos duros años ya que no podía jugar a la pelota ni comer golosinas.

Una historia con final feliz gracias al esfuerzo de toda una familia que jamás bajo los brazos ●



**CAMI**  
salud

Medicina Prepaga  
para vos y tu familia

Larrañaga 31 - Nueva Córdoba 

[www.camisalud.com.ar](http://www.camisalud.com.ar) 

0800 777 2264 



# Fabogesic

Ibuprofeno



**El alivio va con vos**

SAVANT

# Meningitis Meningocócica.

## ¡Protege a tus hijos! ¿Tenes hijos menores de 10 años? ¿Estan protegidos contra la meningitis meningocócica?

### ¿Qué es la Meningitis Meningocócica?

La Meningitis Meningocócica es una infección bacteriana grave de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal. Puede causar importantes daños cerebrales y su mortalidad en las formas más severas, puede ser mayor al 50%.<sup>1</sup>

### ¿Cómo se transmite?

La bacteria se puede encontrar en las fauces de cerca del 20% de la población y su propagación se ve facilitada por el contacto estrecho y prolongado con una persona portadora a través de:

- Ambientes cerrados y mal ventilados
- Estornudos
- Tos
- Dormitorios compartidos
- Vajilla y cubiertos compartidos
- Otros.

### ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Náuseas y vómitos
- Dolor de garganta/coriza
- Fotofobia
- Dolor y rigidez en el cuello
- Erupción hemorrágica\*

- Convulsiones
- Confusión o delirio
- Pérdida de conciencia

**La Meningitis Bacteriana puede producir en un 10% a 20% de los sobrevivientes:**

- Daños cerebrales
- Sordera
- Amputación de extremidades
- Dificultad en el aprendizaje

Es una enfermedad progresiva que puede llevar a la muerte en 24 hs.

**LA MANERA MÁS EFECTIVA DE EVITAR LA MENINGITIS MENINGOCÓCICA ES A TRAVÉS DE LA VACUNACIÓN. CONSULTÁ A TU MÉDICO •**

1- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/es/>.

Ultimo acceso: 26 de Febrero 2015

\* Cuando la meningitis meningocócica va acompañada de sepsis.

SANOFI PASTEUR 



**MENINGITIS  
MENINGOCÓCICA**

**¡PROTEGÉ  
A TUS HIJOS!**

**¿TENÉS HIJOS  
MENORES DE 10 AÑOS?**

**¿ESTÁN PROTEGIDOS CONTRA  
LA MENINGITIS MENINGOCÓCICA?**

**NUEVO**

**75**  
Gador  
1940-2015

# Desensyl<sup>®</sup> Max

**RAPIDA ACCION**

**Crema Dental Desensibilizante de Rápida Acción con Acetato de Estroncio y Fluoruro de Sodio**



- Máxima acción desensibilizante
- Anticaries
- Fresco y agradable sabor
- Costo accesible
- Calidad Gador

Presentación:  
Pomo multilaminado conteniendo 60 g.



**Gador**

*Al Cuidado de la Vida*

<http://www.gador.com.ar>

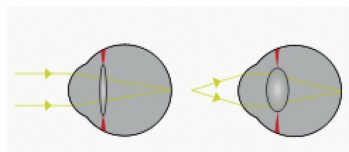


# La presbicia.

La luz procedente de un objeto lejano y otro cercano incide en el mismo punto de la retina gracias a cambio en la curvatura del cristalino (acomodación). Para que la imagen de un objeto observado muy de cerca se vea nítida, es necesario que el cristalino se curve de tal manera que pueda hacer converger los rayos luminosos y se enfoquen sobre la retina. Con el paso de los años, el cristalino pierde plasticidad, y por tanto, su poder para curvarse.

La presbicia es el resultado de la pérdida de la capacidad de acomodación del ojo, lo cual ocurre en toda la población a partir de los 40 años. La acomodación es la capacidad que nos permite ver con nitidez objetos cercanos a expensas de la función del músculo ciliar que cambia la forma del cristalino y aumenta el poder óptico del ojo. La función del músculo ciliar depende del grado de estimulación parasimpática de los receptores muscarínicos. El ojo humano infantil tiene la capacidad de pasar del enfoque de objetos lejanos a otros próximos, a una distancia muy corta de unos 5 cm, gracias a su gran poder de acomodación, de unas 20 dioptrías. Sin embargo hacia los 40 años, esta capacidad ha disminuido únicamente a entre 3 o 4 dioptrías, y continúa disminuyendo hasta los 65 años, ello impide leer textos situados a distancias cortas, los cuales se ven desenfocados y borrosos, el sujeto necesita alejarse el texto para poderlo ver con nitidez, pero al hacerlo no puede distinguir las letras y precisa gafas para la lectura y la visión a distancias cortas.

Algunas personas de más de 50 años pueden leer sin ayuda de gafas, ello se debe generalmente a que presentan algún grado de miopía o astigmatismo miópico, o a que están desarrollando una catarata que altera la forma del cristalino, lo que paradójicamente les permite ver de cerca sin necesidad de lentes.



## Cuadro clínico

Los síntomas aparecen alrededor de los 45 años y progresan hasta los 60 aproximadamente. Consisten en una dificultad creciente para la visión nítida de objetos cercanos.

La lectura se va haciendo cada vez más difícil y de manera instintiva se alargan los brazos para alejar los textos (efecto conocido como "síndrome de los brazos largos") a una distancia superior a 33 cm para poderlos leer con nitidez. A esa distancia muchos caracteres están demasiado lejos para ser identificados con facilidad.

Los síntomas se acentúan en condiciones de baja luminosidad y al final del día.

## Tratamiento

Anteojos. Se emplean lentes convexas con una graduación adecuada que oscila habitualmente entre 1 y 3 dioptrías. Mediante su uso se debería poder leer con claridad a una distancia de 33 centímetros. Antes de adquirir las gafas es recomendable una visita al oftalmólogo para que realice una valoración de la capacidad visual. Cuando existe un defecto visual previo a la aparición de la presbicia que dificulta la visión de lejos, por ejemplo una miopía, será necesario utilizar dos gafas distintas, una para la visión próxima y otra para la visión lejana, o bien lentes especiales bifocales o multifocales ●

**TODAS LAS  
OBRAS SOCIALES**

**TODAS  
LAS TARJETAS**

ÓPTICA  
**SOLER**

DESDE 1967

MIRARSE A LOS OJOS.

DEÁN FUNES 280 (0351) 446 1452 | DEÁN FUNES 521 (0351) 411 0020

# Diseñadas para la simplicidad



NT2765EP2014-AR

**NovoTwist 32**  
Importado por:  
Novo Nordisk Pharma Argentina S.A.  
Av. del Libertador 2740 – Olivos  
(B1636DSU) Buenos Aires  
D.T.: Aldo A. Chiarelli, Farmacéutico.  
AUTORIZADO POR LA ANMAT PM 739-16



## El hombre y el cuidado de la salud.

**Desde que el Creador puso al hombre sobre la tierra, no lo dejó librado al azar en lo referente a la prevención y cuidado de su salud. Lo rodeó de recursos naturales: al agua, el sol, el aire y las plantas.**

El estudio de las plantas y su uso medicinal se remonta prácticamente al principio de la evolución del hombre, quien se valió por miles de años de estos recursos.

Hoy en día la ciencia confirma la presencia en las plantas de compuestos químicos con acciones farmacológicas, denominados principios activos, que constituyen los ingredientes primarios utilizados por laboratorios farmacéuticos en el desarrollo de formas comerciales que serán patentadas para su uso terapéutico. Los fitofármacos, incluyen extractos estandarizados producidos a partir de la totalidad de una planta o de sus partes u órganos.

En los últimos años se ha revalorizado a los remedios naturales y la medicina vuelve a hacer un uso cada vez mayor de las plantas curativas. Se ha podido comprobar que aunque su efecto pueda parecer más lento los resultados son mejores a largo plazo, especialmente en la prevención y en el tratamiento de las enfermedades crónicas.

Se calcula que en la actualidad el 25% de los medicamentos contienen al menos una planta o alguna sustancia derivada de los vegetales. Esta proporción va en aumento a medida que se inves-

tiga y se conocen mejor las plantas medicinales.

Ciertamente la ciencia médica actual no puede prescindir de los fármacos de síntesis química, de acción potente e inmediata, pero se deben usar con cautela, para los casos agudos y difíciles, debido a que tienen importantes efectos indeseables comparados con los obtenidos a partir de las plantas medicinales.

**¿Sufre Ud. de insomnio?** Pruebe con valeriana, pasionaria, tilo que al contrario de los sedantes químicos no disminuyen los reflejos ni crean adicción.

**Padece de estreñimiento crónico?** Pruebe con cáscara sagrada, malva o semillas de lino.

**Los sofocos, la transpiración fría, la irritabilidad le quitan calidad de vida?** Pruebe con isoflavonas de soja.

**Debe tener en cuenta que las plantas recolectadas y prescritas de forma empírica por aficionados pueden resultar asimismo peligrosas.**

**Lo ideal son los preparados a base de plantas correctamente identificadas y sus extractos, dosificados y preparados por profesionales en laboratorios farmacéuticos, según prescripción de un profesional médico conocedor de sus propiedades. Esto es la fitoterapia científica a la que modernamente se tiende ●**

**NATUFARMA**



*Potenciarnos los beneficios de la vida sana*

Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288) | [www.natufarma.com](http://www.natufarma.com) | [clientes@natufarma.com.ar](mailto:clientes@natufarma.com.ar)

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



# COLESTEROL



## CHÍA Omega-3 Bagó

NUEVO



EL ACEITE DE CHÍA TE AYUDA  
A REDUCIR LOS NIVELES DE

**COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS**

La CHÍA es una de las fuentes naturales más rica en ácidos grasos Omega-3. Al ser un producto de origen vegetal carece de sabor fuerte o a pescado.

*Posee respaldo científico y calidad de Laboratorios Bagó.*

COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS DE LA CHÍA,  
EN COMPARACIÓN CON OTROS ALIMENTOS

Porcentaje de Omega-3 cada 100 ml de aceite

Chía	63,8 %	Soja	8 %
Algas	36,7 %	Maíz	1 %
Pescado	29,8 %	Girasol	1 %
Canola	11 %	Oliva	1 %

**Bagó**

# Lumbalgia.

El tratamiento del dolor es una subespecialidad. Cuando hablamos de Tratamiento del Dolor, estamos hablando de un área de la medicina que en los últimos 20 años ha tomado un auge tremendo por NECESIDAD de los pacientes. Hoy sabemos que en el mundo (y es un problema realmente mundial) el DOLOR esta infratratado, con la terrible consecuencia del sufrimiento humano hoy evitable.

Como alguna vez mencionamos en ésta revista, hoy nuestros pacientes siguen "sufriendo INNESCARIAMENTE" de dolor cuando salen de una cirugía (postoperatorio como ejemplo de dolor agudo) o cuando padecen de una patología crónica de columna, o cuando sufren de sus cefaleas semanales o mensuales o sufren por tener una "neuropatía" por Herpes Zoster o Diabética (como ejemplo de dolores crónicos).

**Mencionaré brevemente uno de los problemas más comunes que vemos a diario en la comunidad y que afortunadamente hoy existen múltiples formas de tratamientos para mejorarla:** El Dolor de Espalda o Lumbalgia/Lumbociatalgia.

El impacto del dolor de espalda continúa siendo muy importante en salud pública: y nuevamente las cifras de discapacidad por esta patología disponibles a nivel nacional y mundial no son muy distintas.

Cuando hablamos de Dolor de Espalda, la historia clínica y el examen físico constituyen la base para solicitar los estudios "complementarios" (Radiografías, Tomografías, Resonancia, Cámara Gamma, Electromiografía, etc), en el tratamiento y la mejoría de los pacientes.

En el grupo de pacientes con dolor agudo, existen tres subgrupos: aquellos con dolor simple no específico, aquellos con dolor radicular (que va por

el glúteo y alguna pierna) y el grupo de aquellos con una patología seria como infección, tumor, etc que son la minoría.

Una vez hecho el diagnóstico (el saber el origen del dolor de ese paciente), viene el tratamiento específico. En la realidad debo decir que al consultorio de Dolor llegan a la primera consulta pacientes con éste tipo de dolencias, que ya realizaron múltiples tratamientos previos como fisioterapia y kinesiología, toma de medicamentos que incluyen múltiples antiinflamatorios, analgésicos varios, miorrelajantes y por que no alguna intento de medicina alternativa, ya que cuando la lumbalgia/lumbociatalgia es crónica, realmente incapacita, alterando la función normal del individuo en el trabajo, de relación con los demás y trayendo alteraciones emocionales importantes. De allí es que en el estudio y tratamiento de los pacientes con dolor crónico se utilizan cada vez más los métodos diagnósticos y terapéuticos de tipo invasivo: bloqueos facetarios (una articulación entre vertebra y vertebra), epidurales, radiculares (bloqueo de un nervio específico), bloqueos sacroiliacos, denervación facetaria por radiofrecuencia ("quemar" el nervio responsable del dolor), etc.

La utilización de alguno de éstos métodos, mas el cambio de posturas nocivas, la actividad física dirigida para tonificación y fortalecimiento de grupos musculares específicos, son todos métodos que ayudan a mejorar ese "estado de dolor" que realmente puede ser emocionalmente desequilibrante.

Son métodos sencillos para intentar dar un tratamiento cercano a ser definitivo en patologías como protrusiones o hernias de discos lumbares o cervicales, alteraciones en las articulaciones entre vertebra y vertebra (facetar articulares) o cuando una vértebra que por un traumatismo o por osteoporosis se fractura, también se realiza la llamada Vertebroplastia (colocación de un cemento especial en la vertebra rota).

Lo más importante es que existen múltiples tratamientos para los dolores de columna agudo y crónicos. La clave está en tener un buen diagnóstico para ofrecer el tratamiento más adecuado a la patología del paciente y reintegrarlo rápidamente a su actividad diaria habitual. ●

## Dr. Nicolás Sarría

Anestesiólogo y Experto en Medicina Paliativa y Tratamiento del Dolor - Especialista Dolor: "Fundación Dolor, The Institute of Pain Management ,Tx, EEUU" - Encargado Área de Dolor del Instituto Oulton de Córdoba.



# FÁCIL, FÁCIL DE HACER, DE LEER.



El test de embarazo más completo diseñado exclusivamente para que tu experiencia de uso sea mucho más fácil. Muestra el resultado en signos, evitando así errores de interpretación. Además, se puede realizar hasta 4 días antes de la fecha estimada de menstruación y sin recipientes.



## BLANCO FÁCIL

Lengüeta más ancha con tecnología **color control**



## LECTURA FÁCIL

Display con resultado en signos.



## AGARRE FÁCIL

Diseño ergonómico con grip mejorado.

0800-333-4272  
[www.evatest.com](http://www.evatest.com)

 /Evatest

**ELEA**



# Colágeno, una proteína con múltiples funciones.

## Historia

Desde hace mucho tiempo se conocen los efectos saludables del colágeno hidrolizado. Hildegard Von Bingen, la conocida poetiza y monja benedictina, experimentó con extractos de tejido animal que contenían colágeno y verificó un efecto positivo sobre las articulaciones.

La cultura asiática tradicional lo ha utilizado sobre todo por sus efectos en envejecimiento.

El colágeno hidrolizado se ha convertido además en un ingrediente importante para la industria cosmética por su aplicación en diversos tratamientos para mejorar la salud del cabello, la piel y las uñas.

## ¿Qué es el colágeno?

El colágeno es una proteína y es la proteína más abundante del organismo. Pero en realidad se trata de un proteoglicano, es decir, un compuesto formado de proteína y carbohidratos. Una vez que se eliminan los carbohidratos del colágeno, queda sólo la proteína que es la gelatina. Es un producto natural que contiene más de un 97% de proteínas.

Es componente básico de la piel, huesos, ligamentos, tendones y cartílagos. También forma la estructura de la pared de los vasos sanguíneos, córnea, dentina, encías y cuero cabelludo, así como del tejido conectivo que envuelve nuestros músculos y órganos.

## Efectos saludables

Su perfil de aminoácidos, permiten mejorar las estructuras de varios tejidos del organismo, fun-

damentalmente huesos, cartílagos, tendones y ligamentos.

Posee importantes beneficios saludables en personas con artrosis y osteoporosis. Existe evidencia de que su ingestión reduce el dolor en pacientes que padecen artrosis de rodilla o cadera.

El colágeno hidrolizado es uno de los ingredientes mejor estudiados.

A partir de investigaciones la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado que el colágeno hidrolizado es seguro.

Actualmente existen en el mercado nuevos comprimidos recubiertos a base de Colágeno Hidrolizado con vitaminas, que pueden conseguirse en dietéticas y farmacias, como suplementos dietarios. En ocasiones se utiliza como una alternativa sobre las cremas u otros tratamientos. Si bien existen varias marcas en el mercado, es importante adquirir las de mayor calidad y con tecnología farmacéutica aplicada.

**“En conclusión, podemos decir que el colágeno proporciona vitalidad y frescura a la piel, mejorando también el aspecto del cabello y las uñas. Se favorece también la reducción y formación de estrías, combate la flacidez en el cuerpo en zonas como brazos, piernas y abdomen”.**

**Dra. Mónica Katz, médica especialista en nutrición, directora de cursos de posgrado de Nutrición en la Universidad Favaloro.**

Verse bien desde adentro

Para la piel, cabello y uñas  
Vitamina A, Vitamina E y Colágeno Hidrolizado.

**Colágeno**  
Suplemento dietario a base de  
Vitamina A, Vitamina E  
y Colágeno hidrolizado.

30 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS

Nutrifarma®

Presentación: 30 Comprimidos Recubiertos    Ingesta diaria: 1 Comprimido x día

Nutrifarma®  
Suplementos de calidad para vivir mejor

Suplementa dietas insuficientes, ante cualquier duda consulte a su médico.



# Ibupirac

IBUPROFENO

*Vas a estar bien.*



LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.  
Pfizer S.R.L.-Virrey Loreto 2477. Buenos Aires-Tel. 4788-7000 . [www.pfizer.com.ar](http://www.pfizer.com.ar)

# Novedades en vacunación.

**Existen dos medidas en Salud Pública que han tenido un extraordinario impacto en la salud de los ciudadanos del mundo a lo largo de los años: la potabilización del agua y la vacunación.**

Las vacunas son un gran avance de la medicina; gracias a ellas se han podido controlar, eliminar y erradicar del mundo enfermedades y han contribuido de manera fundamental al bienestar de la población.

Las vacunas contienen antígenos que causan enfermedades, que están debilitados o muertos; o son que son producidas por ingeniería genética. Al recibir una vacuna el cuerpo produce una respuesta que crea defensas contra el agente que se aplica, así cuando la persona vacunada se expone a la enfermedad ya su cuerpo tiene elementos preparados a causa de la vacuna que reconocen al atacante y lo destruyen, logrando así, evitar la enfermedad.

## Calendario Nacional de Vacunación 2015

Nuestro país cuenta con una Calendario de Vacunación muy completo, que administra de forma gratuita vacunas al individuo sano, desde su nacimiento y vacunas especiales a grupos de riesgo, como diabéticos, cardiopatas, personas con enfermedades renales, hepáticas, oncológicos, embarazadas, pacientes con SIDA, personal de salud, etc.

## VACUNAS QUE SE INTRODUCEN EN EL CALENDARIO NACIONAL EN 2015

### 1-VACUNA ANTIROTAVIRUS

Con el propósito de controlar la enfermedad diarreica por Rotavirus en Argentina, se incorpora a partir del 1ro. de enero 2015 la vacunación de niños y niñas que cumplan 2 meses de edad. La vacuna antirotavírica incorporada es la monovalente.

El esquema completo de vacunación antirotavírica

se compone de dos dosis que deberán ser aplicadas por vía oral, en forma conjunta con el resto de las vacunas de Calendario Nacional correspondientes por edad.

**-1ra. dosis de vacuna contra rotavirus:** Niños de 2 meses de edad (edad máxima de administración 14 semanas y 6 días).

**-2da. dosis de vacuna contra rotavirus:** Niños de 4 meses de edad (edad máxima de administración antes de las 24 semanas de edad).

Los niños prematuros pueden y deben aplicarse la vacuna contra rotavirus según edad cronológica y en dosis estándar de vacuna (si han sido dados de alta de la maternidad), logrando similar eficacia a la de los RN a término.

### 2-VACUNA ANTIVARICELA

La varicela es una de las enfermedades infecciosas exantemáticas agudas que afectan con mayor frecuencia a los niños. Es altamente contagiosa. Se estima que produce aproximadamente 400.000 casos nuevos cada año en nuestro país. Existe una vacuna efectiva en controlar esta enfermedad, la misma será incorporada al Calendario Nacional durante el año 2015, con el propósito de controlar la infección por varicela y sus complicaciones, con una dosis a los 15 meses de edad.

### 3-VACUNA ANTIMENINGOCÓCICA

La enfermedad meningocócica es una enfermedad bacteriana aguda, (producida por el meningococo), potencialmente severa, que puede afectar a todas las edades.

La OMS estima alrededor de 500.000 casos de enfermedad invasiva y 50.000 muertes por año. En nuestro país, la población más afectada son los menores de 1 año.

Existen diferentes tipos de serogrupos de menin-

gococo; en la actualidad, en nuestro país, predominan el serogrupo W y el B.

La vacuna antimeningocócica previene las infecciones producidas por el meningococo. La misma será incorporada al Calendario Nacional en el año 2015 con esquema de aplicación de tres dosis, a los 3, 5 y 15 meses de edad y una única dosis a los 11 años, dado que a población adolescente se considera que tiene alta portación de meningococo en su orofarige.

## VACUNACIÓN DE EMBARAZADA

### 1- VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL

Es fundamental la aplicación de vacuna antigripal en cualquier trimestre de embarazo: esta acción previene en la embarazada las complicaciones de riesgo derivadas de la gripe y protege al Recién Nacido, al transferirle anticuerpos, durante los 1ros. 6 meses de vida, edad en la que aún no puede ser vacunado.

### 2- VACUNACIÓN CON VACUNA dTap (difteria – tétanos – acelular de tos convulsa)

Con el propósito de disminuir la incidencia y mortalidad de tos convulsa en niños menores de 6 meses de edad, se incorpora en 2012 la vacunación con dTap a embarazadas a partir de la semana 20 de gestación. El nivel de anticuerpos transmitidos por la madre, permite tener protección antes de adquirir inmunidad por la vacunación del 1er. semestre de vida.

### 3- VACUNACIÓN ANTIHEPATITIS B:

Si la embarazada no ha recibido vacunación anti-Hepatitis B, deberá ser vacunada con las tres dosis, durante el embarazo, para prevenir la transmisión de la enfermedad al Recién Nacido.

## VACUNACIÓN DEL ADULTO

### 1- VACUNACIÓN CONTRA NEUMOCOCO EN ADULTOS CON VACUNA ANTINEUMOCOCCICA 13 VALENTE, INCLUIDA EN EL CALENDARIO NACIONAL

#### Personas mayores de 18 años que presenten una o más de las siguientes comorbilidades:

Inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, infección por VIH, insuficiencia renal crónica, síndrome nefrótico, leucemia, linfoma y enfermedad de Hodgkin, enfermedades neoplásicas, inmunodepresión farmacológica, trasplante de órgano sólido, mieloma múltiple, asplenia funcional o anatómica, anemia de células falciformes, implante coclear y fístula de LCR.

- 1 dosis de VCN13 (vacuna antineumococica 13 valente) seguida de 1 dosis de VPN23 (vacuna polisacárida antineumococica 23 valente) con un intervalo mayor a 8 semanas. A los 5 años una dosis de refuerzo de VPN23 y otra dosis de VPN23 a los 65 años (si la dosis previa fue administrada antes de los 60 años y dejando un intervalo mayor a 5 años con la dosis anterior).

#### Personas mayores de 18 años que presenten una o más de las siguientes condiciones:

Cardiopatía crónica, enfermedad pulmonar crónica, diabetes mellitus, alcoholismo, enfermedad hepática crónica, tabaquismo.

- **Entre 18 y 64 años:** VPN23 una dosis. Repetir VPN23 al cumplir 65 años (dejando un intervalo mayor a 5 años con la dosis anterior).

- **Mayores de 65 años:** VPN23 una dosis.

**Dra. Ana Ceballos**

**Comité de Infectología Sociedad de Pediatría  
Filial Córdoba.**

# Las manos: La herramienta más importante en nuestra vida diaria.

*La higiene es el pilar fundamental en la prevención de enfermedades y/o infecciones.*

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, las cuales pueden traernos severas consecuencias a nuestra vida. En nuestra cotidianeidad las manos están en contacto con innumerable cantidad de objetos y personas, los cuales indefectiblemente son vías de transmisión de gérmenes, y que pueden afectar nuestra salud. Ya que la mayoría de los virus y bacterias se transmiten a través de las manos. Incorporar nosotros mismos e inculcar a nuestros hijos el hábito de lavar sus manos con jabón, es una medida preventiva e inteligente para evitar contagios y enfermedades, sin privarse de nada y poder disfrutar una vida más tranquila.

**InstantCare** es un producto preparado y especialmente creado para otorgar toda la protección y cuidado de la piel. Sus dosis personales, están pensadas para otorgar un lavado único y así mismo poder evitar el contacto de muchas manos, como suele ocurrir con un pan de jabón tradicional, los cuales no están exentos a posibles gérmenes. Una pastilla de jabón equivale a un lavado, su dosis justa y necesaria otorga una espuma diferente a la de los jabones tradiciona-

les, que barre con la suciedad y elimina todo tipo de gérmenes, logrando la limpieza perfecta que nuestras manos necesitan. Su fórmula suave e hipoalérgica permite también lavar el rostro y hasta desmaquillarlo, gracias a que limpia y protege dejando la piel lisa y sedosa, sin irritar los ojos. Tampoco es tóxico.

**InstantCare** es un producto muy versátil, ideal para las personas que tiene muchas actividades en su día y que no pueden por falta de tiempo, volver a sus hogares a higienizarse. Sus unidades presentan una gran comodidad, gracias a su pequeño tamaño, también es ideal para aquellas personas que les gusta viajar, así mismo como para los deportistas.

**El producto se divide en 3 presentaciones:** Sport, Jazmín y Anti-bacterial. Cada una está pensada y diseñada para brindar la higiene necesaria en cualquier tipo de escenario. Es un producto que no afecta al medio ambiente, su fórmula no utiliza grasa, conservantes ni componentes de origen animal.



**¡NUEVO! JABÓN EN PASTILLAS INDIVIDUALES DE RÁPIDA DISOLUCIÓN!!**



MANOS SIEMPRE SUAVES Y PROTEGIDAS **ESTÉS DONDE ESTÉS**

[www.instantcare.com.ar](http://www.instantcare.com.ar)



EL 1<sup>ER</sup>\* EFECTO LIFTING CONTINUO:  
CORRECCIÓN ANTI-ARRUGAS + FIRMEZA  
DIARIA Y DURADERA.

NUEVO

# LIFTACTIV SUPREME



## DE LA MAÑANA A LA NOCHE<sup>1</sup>

- Piel suave y luminosa
- Los rasgos se mantienen firmes
- El día no deja marcas en la piel

## EN 1 MES<sup>2</sup>

- Corrige las arrugas incluso las profundas
- + 32% FIRMEZA

[DESARROLLADO CON DERMATÓLOGOS]

PIELES SENSIBLES  
SIN PARABENOS  
CON AGUA TERMAL DE VICHY

\*Tratamiento de Vichy. / 1 Auto-evaluación al final del día durante 7 días de utilización. / 2 Test instrumental, 40 mujeres, 4 semanas.

TU PIEL IDEAL  
**VICHY**  
LABORATOIRES

# Alimentación saludable a lo largo de la vida.



**Es sabido que la alimentación es uno de los pilares sobre los que se apoya nuestra salud, y va sufriendo variantes en la medida que nuestra vida va cambiando.**

A través de los años nuestro organismo tiene requerimientos energéticos diferentes para mantener el peso saludable. Es así como, en la adolescencia, etapa de crecimiento y maduración, nutrientes como el calcio, el hierro y las proteínas, se tornan fundamentales. Además es época de elevado gasto calórico por actividades deportivas escolares y extra-escolares, por lo tanto el requerimiento calórico del adolescente es ligeramente mayor al adulto, y se elevan las necesidades proteicas, vitamínicas y minerales.

La adolescencia es una etapa crítica para acentuar la educación alimentaria ya que hay predisposición al tema debido a lo importante que se torna el concepto de imagen corporal. Siempre es bueno enfatizar que enseñar hábitos de alimentación saludable no es enseñar a “hacer dieta”. Un adolescente puede y debe comer de todo, con especial cuidado en el orden de comidas y evitando el “picoteo” de comida chatarra como así también el consumo temprano y abuso de alcohol. Lamentablemente, muchos jóvenes se preocupan por su estética e imagen, pero no son coherentes con

este objetivo al consumir alcohol en cantidades excesivas durante los fines de semana.

Pasada la etapa de crecimiento rápido que significa la adolescencia, el requerimiento calórico disminuye y se estabiliza. Si tenemos en cuenta que esta etapa coincide con la adquisición de autonomía a través de la vida laboral adulta, nos damos cuenta como es probable que se pierda la práctica deportiva por falta de tiempo. Eso, sumado a el cambio de vida que se produce al dejar el hogar paterno para vivir independiente, muchas veces disminuye los requerimientos calóricos. Si no hay en este momento una adaptación de la alimentación a ese nuevo modo de vida, seguramente será etapa de aumento de peso.

Nuevamente, para el adulto joven los consejos que deben primar son:

- .Orden de horarios de comidas.**
- .Comidas variadas con todos los grupos de alimentos.**
- .Evitar la repetición de porciones...si ud está más quieto...debe comer menos!...**
- .No perder la práctica de ejercicio, manteniendo aunque sea la caminata lo más frecuente posible.**
- .El fin de semana no es para el “libertinaje ali-**

**mentario”...recuerde que ud es libre para comer de todo en cantidades moderadas siempre.**

**En la década de los cuarenta es bueno revisar si hay algún componente de nuestra alimentación que se ha estado desvirtuando.**

.Perdí el buen hábito de desayunar por el trajín del trabajo?

.Gané unos kilitos por dejar de fumar?...(si ud hace actividad física lo evitará!).

.Encontré en los dulces el “consuelo” para mis crisis emocionales? (recuerde que sólo logrará otra crisis: la del sobrepeso).

.Tras más horas de trabajo terminé resignando lo poco que me quedaba de actividad física?...(re-tómela!).

-Me doy cuenta que “la única gratificación que me queda en la vida” es comer y me transformé en gourmet?...(a revisar el “tanque de combustible emocional”!, seguramente hay relaciones perdidas en el tiempo que pueden volver“ a llenarlo”).

Llegada la época de la jubilación y retiro de la vida activa laboral (por lo menos en el ritmo que se tenía anteriormente), es un excelente momento para reencontrarse con “el tiempo para uno mismo”. Puede que sea tiempo de tomar todo con desaceleración, dedicarle tiempo a la sana alimentación y actividad física acorde a esa etapa, retomar hobbies, más tiempo para las relaciones interpersonales, y por qué no seguir disfrutando de buena comida con moderación. A esta altura, si usted fue cuidadoso en las etapas anteriores, basta con mantener el ritmo de las cuatro comidas diarias y ser observador de no consumir en cantidad alimentos con mucha grasa, especialmente de origen animal (en realidad el pescado es la excepción de esta regla).

Todos los “hipos” (hipocalórico, hiposódico, hipocolesterínico, etc etc) que su médico recomienda,

van a encontrar buena realización si usted come de todo, poco y ordenadamente. Y no se olvide!, el problema no es la comida, el problema es qué vínculo establecemos con ella. Como todas las otras relaciones, si el vínculo es sano, todo queda en su lugar ●

**Lic. Susana Aranda**

**Nutricionista.**

**MP: 1469**

**Programa Hábitos**

Lázaro Lángier 844

Residencial Vélez Sarsfield

psomizo@arnet.com.ar



MundoCorazon.com



# El papel de la higiene en el bienestar íntimo.

**El aseo es la clave para sentirte segura y lucir tu belleza. Toda mujer tiene que saber cuáles son las mejores maneras de cuidar su cuerpo; sin embargo, apenas se tocan los temas de la higiene femenina.**

**A continuación te damos algunos consejos para que te sientas fresca y segura incluso en los momentos más íntimos.**

## Cuestión de ingredientes

Tu zona íntima es delicada, por lo que es importante seleccionar limpiadores con ingredientes que satisfagan las necesidades concretas del cuerpo femenino. Los jabones con perfumes intensos o los desodorantes vaginales pueden provocar irritación. Asegúrate de usar un producto formulado específicamente para la higiene íntima. Los jabones, geles de ducha y champús normales son perjudiciales. El pH de la zona íntima es más ácido que el del resto de la piel y varía con los cambios hormonales durante el ciclo mensual. Esto se tiene en cuenta a la hora de desarrollar productos de higiene íntima de alta calidad.

## Utiliza las manos

Ten cuidado cuando te laves con un paño o una esponja vegetal. Por su textura esponjosa, los

paños y las esponjas vegetales pueden retener bacterias e incluso criar moho, de modo que mantenlos limpios y cámbialos con frecuencia. La manera más segura de mantener limpias las áreas extremadamente sensibles como tu zona íntima consiste simplemente en enjabonarlas cuidadosamente con las manos.

## Con moderación

¡Realmente, es posible excederse en la limpieza! Aunque no te des cuenta, tu cuerpo se esfuerza por mantener un equilibrio constante, respondiendo incluso a los cambios más pequeños en tu rutina. Por ello, la moderación es necesaria para una higiene adecuada. La exposición excesiva a productos de jabón, incluidos los baños de espuma, puede causar infecciones, sequedad y molestias. Los expertos también desaconsejan el uso de duchas vaginales u otras formas de limpieza interna. Si todo funciona adecuadamente, podrás mantenerte limpia por fuera y dejar que tu organismo se limpie por dentro. ●

**Nuevo**

Lactacyd® reinventa el cuidado íntimo con su nueva línea

# Lactacyd® pro·bio®

Su exclusiva fórmula Bio-Defensa refuerza las defensas de tu zona íntima para que estés más segura y protegida.

Lactacyd®. Higiene y protección íntima cada día.

\*De la zona íntima. Sanofi-aventis Argentina S.A. Av. Int. Tomkinson 2054 (B1642EMU), San Isidro, Provincia de Buenos Aires, Argentina. ARLAC140903

**SANOFI**



# CONTROLÁ TUS GANAS DE FUMAR POR 24 HS

## DOSIS

**+20** CIGARRILLOS  
POR DÍA



**Parches TTS 30**  
21mg de nicotina  
(3 semanas)

**-20** CIGARRILLOS  
POR DÍA



**Parches TTS 20**  
14mg de nicotina  
(3 semanas)



**Parches TTS 20**  
14mg de nicotina  
(3 semanas)



**Parches TTS 10**  
7mg de nicotina  
(3 semanas)



**Parches TTS 10**  
7mg de nicotina  
(3 semanas)



— [WWW.NICOTINELL.COM.AR](http://WWW.NICOTINELL.COM.AR) —

**Nicotinell**  
NICOTINA

**Nicotinell® Parches**  
el aliado para controlar tu ansiedad

 **NOVARTIS**

Novartis Argentina S.A. Ramallo 1851 (C1429DUC), Buenos Aires, Argentina. [www.nicotinell.com.ar](http://www.nicotinell.com.ar).  
Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Estos productos son de venta libre y están disponibles en farmacias.

6334134 FEB 2015

# Manchas en la piel: ¿Cómo desvanecerlas?

Molestas y difíciles de remover. Así son esas manchas que aparecen en la piel del rostro a medida que pasa el tiempo y que cada vez se acentúan un poco más.

Las manchas en la piel pueden generarse por las más variadas causas como la edad, el acné, un padecimiento médico específico e incluso los hábitos diarios como el cigarrillo.

## El sol en la piel

**Pero sí existe un factor que es el primer causante de manchas en la epidermis: el sol.** Más allá del bronceado que el verano suele dejar y que esfuma algunos detalles físicos que se quieren ocultar, la realidad es que también el sol causa otras marcas que no son visibles hasta que es muy tarde.

El impacto del sol sin protección en la piel es notorio y dañino. Sus rayos UVB son los que broncean y queman la piel mientras que los UVA son los responsables del fotoenvejecimiento (arrugas), de la generación de manchas y hasta pueden alterar el ADN de la epidermis causando melasma (cáncer de piel).

## ¿Cómo puede prevenirse esto?

Primero es fundamental que saber si las manchas son pigmentarias, es decir, algo rojizas y principal-

mente ocasionadas por el sol, es si son irregulares y más grandes que una peca.

## Tips para prevenir y disminuir las manchas en la piel

**Por otro lado, existen algunos consejos muy importantes para evitar o disminuir esas molestas manchas de una vez:**

- . Siempre utilizar protector de forma diaria y con un mínimo factor 30. La protección solar impedirá que la piel se sobreexponga al sol y genere manchas.
- . Chequear periódicamente las manchas, lunares y pecas para corroborar que no muten en su forma, tamaño o color.
- . En caso de ya poseer manchas causadas por el sol, acné, tabaquismo u otros factores, disminuirlas con un suave peeling que renovarás las capas de la epidermis y la regenerará.
- . Siempre, ante cualquier duda lo mejor es concurrir a la consulta con un especialista de confianza.

**LINEA ANTIEDAD**

# Cicatricure®

Experta en regeneración de la piel

**Microdermoabrasión**  
Renueva la piel en sólo **4** semanas



✓ Para manchitas de sol, acné y de la edad.  
✓ Peeling para hacer en casa.

Genomma Lab.®

NUEVO



EFFECTIVA ACCIÓN DESCONGESTIVA

- Alivia el enrojecimiento
- Calma la sensación de sequedad y picazón
- Brinda frescura en forma rápida y duradera



Uso diario.

OJOS FRESCOS, SIEMPRE.

Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Atención al consumidor: 0800-44-472666

gramon millet

# Dentimax® Ultra

ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES.

- Fijación Efectiva
- 12 horas de duración
- Sellado seguro



40g



20g

LA SEGURIDAD QUE NECESITÁS.

## La enfermedad de los “Besitos Salados”.

La Fibrosis Quística (FQ) es la enfermedad genética e incurable más frecuente de la raza blanca. Se transmite en forma hereditaria y se manifiesta desde el momento del nacimiento. Se trata de una patología compleja, no contagiosa, que afecta a muchos órganos del cuerpo, principalmente pulmones y en menor medida al páncreas, hígado e intestino, provocando la acumulación de moco en estas zonas. Estas secreciones anormales, espesas y pegajosas originan complicaciones como enfermedades pulmonares crónicas, insuficiencia pancreática, excesiva concentración de sal en el sudor y en ocasiones afección hepática. Es uno de los tipos de enfermedad pulmonar crónica más común en niños y adultos jóvenes, y es un trastorno que suele agravarse por infecciones pulmonares debido a *Pseudomonas* o *Staphylococcus*. Se han descrito más de 1500 mutaciones para esta enfermedad y en la actualidad se dispone de una medicación que corrige el defecto genético para una de estas mutaciones.

Aunque en cada paciente se manifiesta de diferente modo y en distintos grados, la afección pulmonar es la más grave y en ocasiones llegan al trasplante.

No existe ningún tratamiento curativo, sin embargo son posibles tratamientos que permiten mejorar los síntomas y alargar la duración de la vida.

### Síntomas más comunes

Tos crónica / Depositiones abundantes / sudor salado / pérdida de peso / infecciones pulmonares crónicas / pólipos nasales / malnutrición / retraso en el crecimiento.

### ¿Con qué frecuencia se presenta?

Aproximadamente 1 de cada 6000 personas es portadora sana, que nunca enfermará, pero su unión con otro/a portador/a puede ocasionar el nacimiento de un hijo afectado. El riesgo es del 25 % en cada gestación, porcentaje alto en términos genéticos.

### ¿Cómo se diagnostica?

**.Pesquisa Neonatal:** La ley 24.438 determina que es prestación obligatoria en todos los recién nacidos y por lo tanto se incluye en el Plan Médico Obligatorio (P.M.O.). Con la Ley 9.381 se adhirió a la Provincia de Córdoba.

**.Prueba del Sudor (Método de Gibson & Cooke).**

**.Estudio genético molecular.**

**¿Porque se dicen que los besos salados son los más dulces?**

Los enfermos presentan una alta concentración

de sal (NaCl) en el sudor, ya que en la piel se daña la secreción del sudor, siendo éste rico en sales. Esto es lo que permite llegar al diagnóstico mediante su análisis, realizando el test del sudor.

### Córdoba FQ

“Córdoba FQ” es una asociación formada por un grupo de padres que se unieron solidariamente para hacer frente a las problemáticas que ocasiona la FQ. Esta asociación cuenta con el apoyo del equipo interdisciplinario del Hospital Infantil de la ciudad de Córdoba y su misión es la de promover el bienestar de familiares y pacientes con otorgando soluciones a los problemas sociales, económicos y asistenciales que ocasiona la enfermedad.

### ¿Que se propone Córdoba FQ para este 2015?

**DIFUNDIR...** dar a conocer la enfermedad y generar conciencia sobre la importancia de un diagnóstico oportuno para una buena calidad de vida. Informar que sin sus tratamientos los pacientes no viven. Hay personas que luchan sin cansancio día a día para disfrutar al máximo sus vidas, acompañadas por sus familias que los protegen, los médicos que los cuidan, median y guían. Enfermeros y kinesiólogos que los asisten y amigos que los acompañan permanentemente... Todos ellos están esperanzados en que la cura viene en camino, por lo tanto hay que darla a conocer para contribuir con la calidad de vida de todos los pacientes.

**“Vos respiras sin pensar, nosotros sólo pensamos en respirar”.**

Romina Abalo

Lic. En Comunicación Social

Miembro de Córdoba FQ

Mamá de paciente con Fibrosis Quística





# Caída de cabello.

## Una verdadera preocupación

La caída de cabello afecta tanto a hombres como a mujeres. Aunque en algunos casos se trate de un problema pasajero y estacional, en la mayoría de ellos se convierte en un proceso crónico que afecta la salud emocional de los pacientes.

El ser humano tiene entre 100.000 y 150.000 cabellos, cada uno de los cuales crece en promedio de 1 a 1,5 cm/mes. Perder entre 80 y 100 cabellos por día se considera una caída normal; si la caída de pelo es mayor, se está ante una situación que requiere una respuesta efectiva e inmediata.

## Pueden diferenciarse dos tipos de caída:

**Caída Reaccional:** se observa más en mujeres, es temporal y suele aparecer luego de algún evento desencadenante, tal como cambios de estación, cambios hormonales (post-parto, contracepción), estrés físico (enfermedad, cirugías), estrés psicológico, dietas hipocalóricas estrictas. A su vez el maltrato diario como el cepillado intensivo, el uso de planchita y/o secador de pelo en exceso, agresiones químicas (alisados, tinturas), puede generar una pérdida excesiva y brusca del cabello,

acompañada de fragilidad y resquebrajamiento del tallo piloso.

**Caída Crónica:** se la considera la más frecuente tanto en hombres como en mujeres: es gradual y progresiva. En el desarrollo de este tipo de caída juegan factores hereditarios y genéticos, hormonales, vasculares y peptidérgicos. En la alopecia crónica, cada ciclo de crecimiento es más corto que el anterior, el cabello está menos irrigado, más débil, llega más rápido al final de su vida útil, se va miniaturizando progresivamente y se transforma en vello o desaparece. En general en el hombre se observa un aumento de las entradas, la desaparición del cabello en la coronilla y parte anterior de la cabeza. En las mujeres la desaparición es más difusa, avanza en forma natural hacia la calvicie más o menos completa de la región frontal y parte superior del cráneo.

**Cualquiera sea el origen de la caída, es aconsejable actuar rápidamente para revertir la progresión del cuadro •**



**DUCRAY**  
LABORATORIOS DERMATOLÓGICOS

**EFICACIA COMPROBADA  
EN CADA TIPO  
DE CAÍDA DE CABELLO**

⊕ Venta exclusiva en Farmacias  
Origen: Francia  
Centro de atención al consumidor: 0800-333-5509  
www.pierre-fabre.com.ar  
www.ducray.com/es-ar

Pierre Fabre

# 40 GOTITAS Ó 1 COMPRIMIDO DESPUES DE LAS COMIDAS



Me Siento Bien!



Hepatalgina®



GOTAS X 60 ML. Y 150 ML. | COMPRIMIDOS RECUBIERTOS X 15 UN. Y 30 UN.

PRINCIPIOS ACTIVOS: ALCACHOFA - BOLDO - DAUCUS CAROTA - MENTOL // ACCIÓN TERAPÉUTICA: COLERÉTICO, COLAGOGO, DIGESTIVO, CARMINATIVO, HEPATOPROTECTOR // CERTIFICADO NRO.: 2.924.  
LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACEÚTICO.



Centro de Coordinación de Operaciones con sistema de comunicación multiplataforma que garantiza el permanente contacto entre las ambulancias, el afiliado y el centro médico. Sistema satelital integrado de geo-referenciación e información clínica del afiliado. Ambulancias equipadas con la más alta tecnología.

**TECNOLOGÍA  
PARA  
CUIDARTE.**

**435-1111**



**[www.urg.com.ar](http://www.urg.com.ar) | 0800 888 9490**

UNA EMPRESA  



# TRIPLE ACCIÓN EN UN SOLO KIT

NUEVO

# nopucid<sup>®</sup> Focus

- **Elimina** los piojos al instante gracias a su exclusiva tecnología de microgotas.
- **Repele** los piojos por 12 hs gracias a su novedoso serum.
- **Protege** el cabello, dejándolo suave y brillante.

Más información en

[sinpiojos.com.ar](http://sinpiojos.com.ar)

E F E C T I V O  
100%

No tóxico  
NO ES UN MEDICAMENTO

**3 EN 1.  
ELIMINA,  
REPELE Y PROTEGE.**

Contra piojos y liendres



Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.