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**

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®

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

Dos ciclos comprometidos con tu Salud!!

Todos los que integramos Farmacias Líder nos sentimos realmente orgullosos por haber logrado junto a Radio Sucesos, llevar adelante un año más nuestro programa de radio Compromiso Líder. Agradecemos enormemente a todos los oyentes que nos han sintonizado y seguido durante cada sábado al mediodía y a todos los profesionales, especialistas, médicos que nos han regalado su valioso tiempo y conocimientos para ayudarnos a hacer de este programa el programa que tanto queremos y valoramos, educando e informando en pos de una mejor salud.
Felicidades para todos y nos volvemos a escuchar el año que viene!!

CompromisoLíder
El programa de Salud de Farmacias Líder

Recetas ricas y sanas pensadas especialmente para personas con Diabetes.

Saltado en wok de cerdo y vegetales.

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes:

- Zanahorias 3 unidades.
- Berenjenas 1 ½ unidad.
- Zucchinis 2 unidades.
- Puerros.
- Fritolin.
- Carré de cerdo, magro cortado en tiritas 400gr.
- Semillas de sésamo blancas y negras tostadas 2 cucharadas.
- Vinagre de arroz 2 cucharadas.
- Salsa de soja light (*) 1 cucharadas.
- Aceite de girasol alto oleico 2 cucharadas.
- Cilantro fresco picado 1 cucharada.
- Sal, baja en sodio.
- Pimienta de Cayena una pizca.

(*) La salsa de soja light tiene reducido un 30% el tenor de sodio, aunque una cucharada sopera, aporta aproximadamente entre un 25% de sodio de una dieta hiposodica moderada.

Recomendamos su uso con control y criterio, teniendo en cuenta la dilución de una cucharada en el número total de preparaciones de la receta.

Preparación

Lavar y limpiar bien todas las verduras y cortarlas del mismo tamaño en corte fósforo. Sellar primero en un wok con fritolin las zanahorias solas semitapadas y a fuego moderado por unos minutos. Incorporar entonces el resto de las verduras. Luego de unos minutos el carré de cerdo y seguir removiendo y cocinando a la vez mientras se tiernizan las verduras. Durante ese tiempo agregarle las semillas, el vinagre de arroz, la salsa de soja, el aceite y el cilantro. Sazonar y servir caliente espolvoreado con semillas de sésamo.
Recuerde que la clave siempre está en la mesura y el tamaño de las porciones.

Gelatina cremosa de frutillas.

(Rinde 8 porciones)

Ingredientes:

- Gelatina de frutilla light 1 sobre de 8 porciones.
- Gelatina sin sabor 1 sobre.
- Frutilla frescas 500gr.
- Claras de huevo 2.
- Queso untable light 200gr.
- Edulcorante en polvo 2 cucharaditas.

Esta receta tiene un aporte bajo en carbohidratos. Ideal para repetir!!

Preparación:

Mezclar la gelatina sin sabor con la de frutilla e hidratarla con 500cc de agua fría. Llevar a calentar bien y luego entibiar.
Entonces lavar y limpiar las frutillas del cabito. Cortarlas en trocitos y llevarlas a una licuadora junto con las dos claras de huevo, licuarlas muy bien juntas. Incorporarle el queso blanco y el edulcorante, licuar sólo unos segundos más. Verter toda la preparación en un bol e incorporar por ultimo el preparado de gelatina. Mezclar con batidor de mano y verter en un molde con la forma deseada. Llevar al freezer 15 minutos y luego bajarlo a la heladera hasta que enfríe y endurezca bien.
NOTA: es un postre muy sabroso y de muy fácil preparación. Ideal para las épocas de calor.

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

Diabetes Gestacional.

La diabetes gestacional se define como una alteración de la tolerancia a la glucosa de severidad variable que comienza o se reconoce por primera vez durante el embarazo en curso.
Actualmente hay un incremento de esta patología a nivel mundial. En Argentina se estima en un 5% o sea 5 de cada 100 mujeres embarazadas tendrán diabetes gestacional.
Estas pacientes presentan mayor riesgo de tener resultados obstétricos desfavorables, afectando tanto a la madre como al recién nacido. Las madres tienen mayor probabilidad de desarrollar Hipertensiòn inducida por el embarazo, preclampsia, eclampsia, mayor frecuencia de inducciones al trabajo de parto, con más tasa de cesáreas y un fuerte riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro; mientras que para el niño, el riesgo incluye aumento de bilirrubina, hipoglucemia neonatal (o sea descenso del nivel de glucosa en sangre), peso al nacer igual o mayor a 4 kg, fracturas óseas y daño neurológico.
Se encuentra en aumento junto con el aumento de la obesidad. Un tercio a un 50% de las mujeres con diabetes gestacional tendrá recurrencia en los próximos embarazos.
Factores de riesgo para el desarrollo de diabetes gestacional:
- Antecedente de diabetes gestacional en embarazo anterior.
- Edad mayor o igual a 30 años.
- Antecedentes de diabetes en familiares de 1º grado (padres).
- Pacientes con sobrepeso u obesidad (índice de masa corporal de 27 o más al comienzo del embarazo).
- Antecedentes de macrosomía fetal (un hijo de 4 Kg o más).
- Antecedentes de mortalidad perinatal inexplicada.
- Síndrome de poliquistosis ovárica.
- Antecedente de la madre de bajo o alto peso al nacer (menos de 2,5 Kg o más de 4 Kg).
- Glucemia en ayunas mayor de 85 mg/dl.
- Preeclampsia.
- Multiparidad (múltiples partos).
- Utilización de drogas hiperglucemiante (ejemplo corticoides).

Los factores de riesgo más importantes para la recurrencia de diabetes gestacional son: ganancia de peso entre embarazos, edad materna y multiparidad.

Búsqueda de Diabetes Gestacional

La Sociedad Argentina de Diabetes (SAD) dice: “Se recomienda realizar la prueba de tolerancia a toda embarazada, presente o no factores de riesgo, de acuerdo con los recursos disponibles.” y “En caso de no poder hacer lo anterior, es imprescindible realizarlo en todas las embarazadas que presenten factores de riesgo para diabetes gestacional”

Diagnóstico

Se diagnostica diabetes gestacional cuando la embarazada presenta dos o más glucemias en ayunas de 8 hs igual o mayor a 100 mg /dl, en el caso que la glucemia sea normal en ayunas, en la semana 24 a 28 de gestación se solicita la POTG (Prueba Oral de Tolerancia a la Glucosa) con 75 gramos de glucosa, si el valor a las 2 hs es igual o mayor a 140 mg/dl se diagnostica diabetes gestacional; ésta prueba se repite a la semana 31 a 33 de gestación en caso que las pacientes embarazadas tengan los factores de riesgo citados previamente.
En el tratamiento deben considerarse el plan de alimentación brindado por nutricionista, automonitoreo glucémico, actividad física en el caso que no estuviera contraindicada y uso de insulina, cuando los valores de glucemia tanto en ayunas como postprandiales, se encontraran elevados no pudiéndose regular solo con plan de alimentación y actividad física. Además requerirá controles médicos periódicos con el diabetólogo.
La importancia en la detección y comienzo precoz del tratamiento en la diabetes gestacional es universalmente reconocido. El incremento que existe a nivel mundial de ésta patología es alarmante. Tanto la madre como el recién nacido tienen elevado riesgo de resultados obstétricos adversos aún con detección y tratamiento oportuno.
El tratamiento debe ser precoz, inicialmente con plan de alimentación y ante su fracaso, tratamiento farmacológico.
En nuestro país, como en casi todo el mundo, existe consenso que el tratamiento debe ser con insulina humana, NPH o análogos insulínicos con comprobada inocuidad en el embarazo.

CAMI salud

Medicina Prepaga
para **vos** y tu **familia**

Larrañaga 31 - Nueva Córdoba
www.camisalud.com.ar - **0800 777 CAMI**

Alergia infantil.

La alergia es una reacción exagerada del organismo ante la exposición a una sustancia proveniente del exterior, que al ser inhalada, ingerida o tocada, puede producir los síntomas característicos, que van desde molestias leves a problemas de mayor gravedad.
Los niños sufren alergias al tener contacto con un "alérgeno", así se llaman las sustancias capaces de generar esa reacción exagerada a la que hacíamos mención, y ante cualquier exposición que se sufra al alérgeno, se pueden padecer los síntomas que caracterizan a las "reacciones alérgicas".

Las causas más comunes de la alergia son:

- **Polen:** principalmente en la primavera y el otoño.
- **Ácaros del polvillo:** proliferan en ambientes húmedos.
- **Mascotas domésticas:** la caspa del animal, y en ocasiones la saliva, heces y orina.
- **Algunos alimentos:** los más frecuentes son el pescado, chocolate y lácteos.

¿Se manifiesta la alergia desde el nacimiento?

Los recién nacidos raramente presentan reacciones alérgicas, sólo podemos decir que tienen predisposición a ser alérgicos. Después de un tiempo de estar en contacto con los alérgenos, y luego de que su sistema inmune adquiere cierta madurez, el niño puede sensibilizarse y aparecen los síntomas característicos.
Una vez que se manifiesta la enfermedad alérgica, aparecerá siempre que el niño entre en contacto con la sustancia que la provoca.

¿La alergia se hereda?

La alergia constituye un grupo de enfermedades con un cierto componente hereditario. Por eso, es posible que en una misma familia haya varias personas con alergia. El riesgo aumenta si ambos padres son alérgicos. De todas formas, aunque una persona presente esa predisposición, no necesariamente va a desarrollar una enfermedad alérgica. Esto dependerá de diferentes factores ambientales, especialmente del nivel de contacto de la persona al alérgeno durante su vida. Las alergias no son enfermedades contagiosas.

¿El asma y la alergia son lo mismo?

El asma y la alergia no son lo mismo ya que son enfermedades diferentes y deben ser tratadas en forma independiente. La relación que existe entre ellas es que la mayoría de los pacientes con asma padecen alergias también.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Hoy en día existen antihistamínicos pediátricos de venta libre los cuales demostraron ser de gran ayuda para el alivio de los síntomas de alergia, algunos (como la Loratadina) son de una sola toma diaria y no producen sueño, favoreciendo a que sus hijos puedan seguir con sus actividades normales durante todo el día.
La alergia es una enfermedad que crece año a año independientemente de la edad de las personas. Se estima que el 25%* de la población padece síntomas de alergia en el transcurso del año. Lo curioso es que muchos de ellos no lo saben. Nuestro consejo es que identifique y evite las cosas que le provocan alergia a su hijo y de ser necesario, consulte a su médico y/o farmacéutico para un tratamiento contra los síntomas de la alergia. •

dermaglós

Protege tu piel y todo lo que hacés bajo el sol.

0810-666-PIEL (7435) | dermaglos.com |

Hipertensión.

Uno de cada tres argentinos es hipertenso y no lo sabe. La importancia de controlar la presión arterial en casa.

Más de trece millones de Argentinos sufren hipertensión y necesitan controlar regularmente su presión arterial. Porque? Les resumimos 5 buenos motivos para controlar la presión arterial regularmente:

- La hipertensión es asintomática: la hipertensión no tiene síntomas. El único forma de detectarla es controlarla
- La hipertensión puede ser causa de graves consecuencias para tu salud, como infartos cardíacos o cerebrales, ceguera, enfermedades renales.
- La presión arterial varía mucho durante el día: es importante controlarse regularmente en horarios diferentes.
- Es muy importante controlar tu presión en las primeras horas de la mañana, momento en el cual el riesgo de infartos cardíacos o cerebrales es más alto.
- Estos controles te permitirán controlar la eficacia de un tratamiento farmacológico y de los cambios en el estilo de vida (alimentación equilibrada, actividad física, etc), que hayas adoptado para combatir la hipertensión.

Como medir la presión arterial correctamente?

Las Guías de las principales sociedades médicas a nivel internacional recomiendan el control frecuente en casa de la presión arterial usando tensiómetros digitales automáticos o semiautomáticos validados clínicamente. Para esto, los tensiómetros OMRON, clínicamente validados con los parámetros de las principales sociedades medicas del mundo, son ideales por su facilidad de uso y precisión.

Usar un tensiómetro OMRON es muy sencillo, siga los siguientes pasos:

- Siéntese tranquilo con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo por aproximadamente 5 minutos.
- Coloque el brazalete en la parte superior del brazo izquierdo a la altura del corazón con el el tubo de aire en la parte interior del brazo.
- Coloque el codo sobre la mesa con la palma de la mano hacia arriba.
- Pulse el botón Start. El brazalete se inflará suavemente y la medición aparecerá en pantalla.

¿Por qué un tensiómetro digital OMRON es mejor?

. Porque son más confiables y precisos. Omron es la marca más recomendada por médicos a nivel mundial y los monitores de presión arteriales Omron son clínicamente valdidados y aseguran lecturas confiables y precisas.

. Porque son más fáciles de usar. Simplemente pulsando un botón, no requiere el conocimiento de técnicas complejas.

. Porque son más rápidos y no causan dolor. Realiza la medición en pocos segundos y apretando el brazo lo mínimo necesario gracias a su exclusivo sensor de velocidad e insuflación óptima.

. Porque ofrecen la tecnología japonesa con la máxima innovación, confiabilidad y durabilidad respaldada por una garantía de 5 años .

Controlar la presión arterial permite mantenerse saludable y disfrutar al máximo cada momento de su vida. Por eso nuestro slogan es Controlar la presión arterial es Mas Vida. Cuidate, ser feliz es una decisión.

COMPARTIENDO LOS MOMENTOS JUNTO A VOS

#MeSientoBien

Hepatalgina®

45ml EN GOTAS

120ml EN GOTAS

Digestivo
Hepatalgina®
Alcachofa
Boldo
Daucus carota
Mentol
Contenido Neto 45 ml
Venta Libre
Industria Argentina
Takeda

Digestivo
Hepatalgina®
Alcachofa
Boldo
Daucus carota
Mentol
Contenido Neto 120 ml
Venta Libre
Industria Argentina
Takeda

Digestivo
Hepatalgina®

20 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS

40 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS

Hepatalgina®
Ácido Desoxicólico
Ácido Dehidrocólico
Alcachofa
Boldina
Daucus carota
Mentol
Venta Libre
Industria Argentina
20 Comprimidos recubiertos
Takeda

Hepatalgina
Ácido Desoxicólico
Ácido Dehidrocólico
Alcachofa
Boldina
Daucus carota
Mentol
Venta Libre
Industria Argentina
40 Comprimidos recubiertos
Takeda

NUEVAS PRESENTACIONES

Takeda

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

Meningitis Meningocóccica.

En la adolescencia es particularmente importante que los chicos estén vacunados contra esta enfermedad. Te contamos por qué.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la meningitis está entre las 10 principales causas de muerte en jóvenes de 10 a 19 años.

¿Qué es la Meningitis Meningocóccica?

La Meningitis Meningocóccica es una infección bacteriana grave de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal. Puede causar importantes daños cerebrales y es mortal en el 50% de los casos no tratados.

¿Cómo se transmite?

Las bacterias habitan en las secreciones de la nariz y la garganta. Los adolescentes conforman un grupo muy propenso a ser portador asintomático de la enfermedad, y sus costumbres favorecen la transmisión de la bacteria no sólo entre pares sino al resto de la población no protegida, a través de:

- La convivencia en espacios reducidos como aulas de escuela y universidad,
- Campamentos y colonias de vacaciones;
- El contacto cercano al realizar deportes;
- Las aglomeraciones en eventos y conciertos;
- Entre otras actividades propias de la edad.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Náuseas y vómitos
- Dolor de garganta
- Fotofobia
- Dolor y rigidez en el cuello
- 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

La Meningitis Meningocóccica es una enfermedad progresiva que puede llevar a la muerte en 24hs.

LA MANERA MÁS EFECTIVA DE EVITARLA ES A TRAVÉS DE LA VACUNACIÓN.

Consultá a tu médico. •

*WHO – Salud para los adolescentes. http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1. Fecha de último acceso: Agosto 2015.

WHO – Meningitis meningocócica. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/es. Fecha de último acceso: Agosto 2015

SANOFI PASTEUR

Buenafuente
9 hierbas

Buenafuente, buena voz

Caramelos con extracto natural de hierbas.

Para el alivio de la **disfonía, afonía, ronquera y carraspera.**

SAVANT

¿Que entendemos por escoliosis?

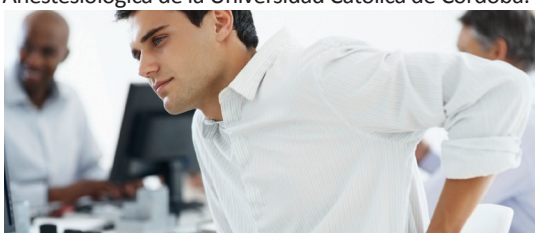
La escoliosis es considerada una deformidad tridimensional de la columna vertebral, que resulta en la combinación de curvas laterales y frontales (plano frontal y sagital), generando rotación en las vértebras, dando como resultado clínico asimetrías a nivel de tórax y/o región lumbar. Existen dos grandes grupos: las del niño/adolescente y las del adulto. Las del primer grupo, son en un 80% de causa desconocida (idiopáticas) y asociación hereditaria; dentro del 20% restante pueden ser por enfermedades neuromusculares, malformaciones congénitas y asociadas a diferentes síndromes. Las del segundo grupo (adultos) pueden ser: escoliosis de la adolescencia que no han sido tratadas a tiempo o bien originarse a edad adulta (de novo). Existen distintas formas de clasificarlas según los tipos de curvas que se observen. En cuanto a las escoliosis del adolescente, estas se caracterizan por no generar dolor, simplemente una alteración cosmética en su gran mayoría. En caso de presentar dolor, es importante buscar la causa del mismo. Las escoliosis del adulto generalmente cursan con dolor (umbalgia y/o ciática). En cuanto a los tratamientos, en niños en período de crecimiento puede optarse por tratamiento ortopédico con corsés/yesos, o quirúrgico según criterios clínicos / imagenológicos. En adultos, el tratamiento va dirigido al tipo de dolor especifico y su intensidad, que incluye desde gimnasia/fisioterapia, infiltraciones, y en última instancia quirúrgico. Ante cualquier duda, consultar siempre a su médico de confianza.

Dr. Agustín Barrionuevo: Médico traumatólogo, especialista en patologías de columna, integrante del servicio de traumatología del Instituto Oulton.

Hernia de disco ¿que opciones de tratamiento tengo para mis dolores?

Tengamos en cuenta que la hernia discal es una enfermedad en la que parte del disco intervertebral se desplaza hacia la raíz nerviosa, la presiona y produce lesiones en el nervio.
La hernia de disco puede ser a nivel de la columna cervical o más frecuentemente a nivel de la columna lumbar. Produce la tan conocida lumbalgia, lumbociatalgia o solamente ciatalgia (dolor en la parte lumbar baja o con irradiación a uno o las dos piernas).
Este diagnóstico se debe realizar con un examen físico y se puede tranquilamente utilizar los distintos métodos complementarios para definir el lugar exacto de la lesión.
Afortunadamente, la minoría de las hernias de disco tiene una clara indicación de cirugía de la hernia o de la columna lumbar. Existen múltiples tratamientos para intentar disminuir la inflamación en esta tan importante patología de columna
En primer lugar hay que tener en cuenta que tenemos un paciente dolorido, por lo que nuestro principal tratamiento es proveer alivio del dolor al paciente que tenemos en nuestro consultorio.
Básicamente para el dolor agudo de la lumbalgia / lumbociatalgía, estaría perfectamente combinar algún buen antiinflamatorio con alguna otra droga que nos proteja el nervio lesionado.
Posterior a la medicación más algún tipo de rehabilitación física, si el dolor cede, se termina el tratamiento.
Luego (o simultáneamente a su tratamiento farmacológico) se puede proponer al paciente alguno de los múltiples procedimientos mínimamente intervencionista, que consiste en la colocación de un anestésico local más un antiinflamatorio esteroideo en forma conjunta.
Entre estos procedimientos se puede realizar la inyección peridural con esteroides, bloqueo radicular selectivo, o bloqueos facetarios en distintos niveles, un bloqueo de la articulación sacroilíaca. Con estos bloqueos uno identifica exactamente la fuente o el origen del dolor y a partir de allí poder realizar un tratamiento más definitivo.
También debemos tener en cuenta aquellos pacientes que por sus características o por no haber obtenido el alivio satisfactorio con los especialistas de dolor, es derivado a cirugía
Por lo que si bien estamos hablando de una patología muy prevalente y que se ve en la práctica diaria en forma continua, también es un hecho que mucha gente hoy sigue sufriendo diariamente por no estar correctamente tratada.
Hoy se sabe que hay pautas y protocolos sencillos y al alcance de toda la población para poder realizar un correcto diagnóstico y tratamiento del dolor y así tratar más eficazmente las distintas patología de la columna!

Dr. Nicolás Sarría: Anestesiólogo y Experto en Medicina Paliativa y Tratamiento del Dolor, encargado Área de Dolor del Instituto Oulton, Profesor adjunto en Clínica Anestesiológica de la Universidad Católica de Córdoba.



Diseñadas para la simplicidad

NT276/SEP2014-AR

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

novo nordisk®

Como ayudar a la piel en este verano.

La piel es un órgano constantemente cambiante, se compone de tres capas: epidermis, dermis e hipodermis. Tiene folículos de donde nacen los pelos y además glándulas sebáceas y sudoríparas. Es el órgano más grande y visible que recubre nuestro cuerpo y representa casi 1/6 de su peso. El estado de la piel ejerce un impacto significativo sobre nuestra autoestima.

La dermis, que constituye la base de la piel, está estrechamente implicada en la elasticidad y flexibilidad de la misma. La dermis desempeña un papel clave en proteger al cuerpo frente a influencias irritantes al nutrir, las capas más externas de la piel, desde adentro.

El Colágeno es el principal componente de la dermis. Mantener la cantidad de colágeno es la clave para una piel bella. Los principales aminoácidos constituyentes del colágeno son: Glicina, prolina e hidroxiprolina, reponer estos aminoácidos ofrece al organismo la reparación de la epidermis que se fue degradando.

Coenzima Q-10: la coenzima Q-10, conocida como ubiquinona, término que indica su presencia en todas las células de nuestro organismo, contribuye a fomentar la producción de energía necesaria para mantener los procesos vitales del organismo, proteger la piel de las agresiones externas y retardar su envejecimiento.

Con el paso del tiempo, nuestro organismo va reduciendo progresivamente la producción de CQ-10 lo que sumado a la disminución del colágeno y elastina da lugar a la formación de arrugas y a la sequedad de la piel.

Carotenos: El caroteno es el más importante compuesto del grupo de los carotenoides. Es un pigmento natural que se encuentra en muchas frutas y verduras, particularmente en la zanahoria. Como provitamina A da en el organismo origen a la misma, y su excedente, la sangre lo transporta, depositándolo en los tejidos grasos y cutáneos del cuerpo donde favorece la pigmentación.

Licopenos: también miembro de los carotenoides, no se transforma en vitamina A, pero se deposita en la piel reforzando la acción antioxidante y bronceadora del caroteno. Tomar unos minutos de sol, al mismo tiempo, permitirá activar a los melanocitos, células con capacidad de defensa, que elaboran gran cantidad de melanina que migra a la superficie de la piel otorgándole un saludable tono bronceado, evitando el eritema (enrojecimiento) y los efectos dañinos de los rayos ultravioletas. •

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.

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 %

Posee respaldo científico y calidad de Laboratorios Bagó.

Bagó

SUPLEMENTA DIETAS INSUFICIENTES. CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.

Verano: Lo nuevo en el cuidado de la piel grasa.

Cada tipo de piel necesita una protección solar adecuada, que además de minimizar los daños que provoca la exposición al sol, se ajuste a las necesidades específicas.
El 42% de las personas declara tener la piel grasa o mixta.*
El nuevo Eucerin Sun Oil Control Toque Seco, es un protector solar específicamente formulado para pieles grasas y con tendencia al acné. Su fórmula, de textura ultra ligera y rápida absorción, protege la piel de los daños inducidos por el sol, mientras que regula su oleosidad, logrando un acabado mate y sin brillo de larga duración.

Eficacia comprobada con excelentes resultados

- **Textura ultra ligera**
- **Absorción inmediata**
- **Acabado mate de larga duración**
- **No graso**

La innovadora fórmula de Eucerin Sun Oil Control Toque Seco contiene:
•Fotoprotección de nivel superior: sistema de filtros solares UVA/UVB altamente eficaces.
•Tecnología Oil Control: con L-Carnitina que regula la producción de sebo y pigmentos matificantes absorbentes de lípidos para un acabado mate y efecto anti-brillo
•Protección celular biológica: con Licochalcona A (eficaz antioxidante) y Ácido Glicirretínico (protección a nivel ADN)
Debido a que la piel facial requiere una atención diferente a la que se le otorga a la piel corporal,

Tecnología Oil Control

Regula la oleosidad de la piel dejando un acabo mate y sin brillo de larga duración

la línea Toque Seco ofrece un gel – crema con dosificador para el rostro y un spray para el resto del cuerpo, logrando brindarle a cada parte del cuerpo una protección adecuada a sus necesidades.
Eucerin Sun Oil Control Toque Seco está disponible en dos presentaciones FPS 30 Y FPS 50+, en envase con dosificador para regular la cantidad de producto a colocar en el rostro. Y Eucerin Sun Spray Transparente Toque Seco, especialmente diseñado para el cuerpo, se presenta en FPS 50, con efecto refrescante y resistencia al agua.
Desde hace más de 100 años, Eucerin se ha comprometido con el desarrollo de productos para cada necesidad dermatológica, de acuerdo a los últimos descubrimientos científicos. Gracias a este lanzamiento contribuye una vez más con la salud y belleza de la piel. •

* Brand Monitor 2012

Nuevo en **REFLUJO**

Controlá tu Calidad de vida

1 comprimido al día, sin masticar ni partir

24 hs de acción!

Y para **Acidez Frecuente**, la línea más completa:

0-800-222-2433
www.aziatop.com.ar

venta libre

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

ELEA

Teanina, el sedante natural.

La Teanina es un aminoácido soluble en agua que se encuentra principalmente en el té verde aunque también es posible hallarla en el té negro y en algunos hongos. Se absorbe eficientemente en el intestino delgado por lo que puede consumirse en forma de suplemento dietario e incluirse fácilmente en la dieta.

Mientras el estrés crece en el mundo, la teanina representa una herramienta natural, segura y eficaz para afrontar este fenómeno que parece ser el inevitable costo de vivir en la sociedad moderna.

Al poseer la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica en tan sólo 30 minutos, ejerce sus efectos sobre el estrés, disminuye la ansiedad y mejora la concentración.
Hay estudios científicos que demuestran los múltiples beneficios de la teanina sobre el sistema nervioso central.

Como efecto de la teanina puede observarse un incremento de las ondas alfa (estado de relajación despierta), disminución de la activación del sistema nervioso central (lo que genera indirectamente cardioprotección), reforzamiento de la concentración, disminución de la ansiedad y alivio del estrés. También se ha demostrado que mejora el estado de ánimo y contribuye en el descenso de la presión arterial.
Otras investigaciones demuestran que tomar 200 mg diarios de teanina colabora en disminuir las molestias tanto físicas como emocionales que se presentan generalmente antes de la menstruación, en el conocido síndrome premenstrual.

También se ha demostrado que previene el deterioro cognitivo. Los efectos preventivos del deterioro cognitivo se dan por los efectos antioxidantes de la teanina al capturar los radicales libres que inhiben la oxidación de la LDL-colesterol.

Suplementar la dieta con comprimidos de Teanina –disponible en farmacias y dietéticas- es una estrategia inteligente para quienes desean estar relajados de manera natural.

Dados los índices inéditos de estrés a los que estamos sometidos actualmente como sociedad, la suplementación con teanina funciona como una herramienta natural, segura y eficaz para no sólo para mejorar la calidad de vida sino para colaborar en la prevención de enfermedades relacionadas. •

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

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-Carlos Berg 3669.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - www.pfizer.com.ar

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

Mindfulness o Atención Plena.

Todos queremos ser felices. Queremos sentirnos en paz, contentos y amados. Queremos ser enérgicos y efectivos. Queremos ser prudentes y sabios. Pero la gran pregunta es: ¿Cómo?
La atención plena o Mindfulness es la traducción al castellano o al ingles de la palabra Sati en Pali, la lengua hoy extinguida en la que están escritos los textos budistas, la actividad que designa es un término no conceptual, no linguístico que es más fácil experimentar que describir con palabras.

Todos estamos familiarizados con Mindfulness por que hace referencia a estar en contacto con la realidad del momento presente y a tener conciencia de lo que se está haciendo o sintiendo.

Todas las personas practicamos Mindfulness en mayor o menor grado lo cual no significa siempre que sepamos lo que estamos haciendo de un modo explícito, podemos vivir en piloto automático o podemos vivir con atención plena, la diferencia está en la forma que estamos presentes en nuestra experiencia, estar con atención plena tiene una doble acepción estar en el momento presente pero estar con presencia. La definición de Mindfulness o atención plena más utilizada en el campo de los tratamientos psicológicos es la de Kabat Zinn (1990, 2003) que la define como la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella. Además, la práctica de la atención plena supone, asimismo, dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo, con una actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable (Kabat-Zinn, 2003, 2005). La primera característica de la atención plena reside en la capacidad de la mente de observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia tal y como es en el momento presente. Durante las últimas décadas, la atención plena ha sido introducida en numerosos programas de mejora de la salud y también en tratamientos psicológicos para hacer frente a diversos trastornos mentales (ansiedad, adicciones, etc.), o simplemente como herramienta par mejorar nuestra calidad de vida.

Este programa no substituye a la atención profesional de la salud pero si se ha establecido como un recurso terapéutico eficaz y con sustrato científico. Este programa está diseñado para cualquier persona, sin importar el tipo de creencia que se tenga. Tampoco se requieren conocimientos previos acerca del cerebro como así tampoco acerca de la meditación.

A estos métodos podemos aplicarlos muy fácilmente en nuestra vida cotidiana y podemos recurrir a ellos en cualquier momento del día para sentirnos mejor, más fuertes, más saludables, menos estresados, con más capacidad de concentración, menos afectados por experiencias dolorosas, más conectados con nuestro propio cuerpo. Las meditaciones se encuentran en orden, comenzando por información más concreta y familiar, y progresando gradualmente hacia experiencias más profundas.

En la meditación en la atención plena, se lleva la atención a un soporte. Aunque el soporte puede ser un objeto visual, un sonido, una sensación, etc., el soporte más utilizado, cuando se empieza a practicar es la propia respiración. No es casual que esto sea así, al menos por las siguientes razones: 1) La respiración está asociada a la actividad mental y esto se sabe desde la antigüedad; por ejemplo, los griegos clásicos identificaron la respiración con la psique. 2) La respiración acompaña todas las actividades que realizamos y, en función de la acción y del estado mental, respiramos de un modo más rápido y superficial o más lento y profundo. 3) Sólo respiramos en el presente, por

tanto, facilita el estar centrado/a en el momento presente. 4) La respiración es enormemente sensible a los cambios en el estado mental, por tanto, es una valiosísima fuente de información sobre cómo nos estamos sintiendo. 5) Entrar en contacto con la propia respiración proporciona una sensación de intimidad con uno/a misma y, por tanto, puede ser utilizada como un anclaje para volver la atención al interior y conectar con uno/a mismo/a en el momento presente.

Cuando la atención plena está presente, es posible darse cuenta de que nos hemos dejado atrapar por el "piloto automático" de los viejos hábitos o por los pensamientos compulsivos. Esto es así, porque la atención plena es atención al momento presente y este estado es opuesto al estado de ofuscación. La atención plena nos permite darnos cuenta y salir del circuito automático y devolver la atención a su foco apropiado. Si la caída en el automatismo ocurre cuando estamos meditando formalmente, en el momento en que nos damos cuenta de que hemos perdido el soporte, volvemos a él. Pero si ocurre en la vida cotidiana, aplicamos también atención plena sin dejarnos envolver por el automatismo, simplemente observando sin juzgar y con amabilidad

Estos ejercicios se encuentran en un orden específico, con el propósito de entrenar progresivamente habilidades de meditación y concentración. •

Magdalena Cáceres: *Médica especialista en Neurología, Directora de la Unidad de Envejecimiento Activo- Alzheimer y de la Unidad de Neuropsicología y Neurorehabilitación del Sanatorio Allende. Co-directora centro CIATEC.*

Fátima González Palau: *Dra. en Neuropsicología, Magister en Neuropsicología, Coordinadora de la Unidad de Neuropsicología y Neurorehabilitación del Sanatorio Allende, Co-directora centro CIATEC.*

Las manos limpias salvan vidas.

El 15 de octubre pasado se celebró el Día Mundial del Lavado de Manos, dirigido a incrementar la concientización y comprensión de la importancia del lavado de manos con jabón como un medio efectivo y accesible para prevenir enfermedades.

La exitosa inauguración del Día Mundial del Lavado de Manos logró que más de 120 millones de niños y niñas alrededor del mundo se lavaran las manos con jabón en más de 70 países, repitiendo este año cuando millones de niñas y niños de los cinco continentes celebraron nuevamente el Día Mundial del Lavado de Manos.

El propósito de la celebración es el de reducir enfermedades letales, como la
diarrea y las infecciones respiratorias agudas.

Los niños y niñas menores de cinco años sufren enfermedades diarreicas de manera desproporcionada y más de 3,5 millones de ellos mueren debido a enfermedades relacionadas con la diarrea y la neumonía. El simple acto de lavarse las manos con jabón puede reducir la incidencia de las tasas de diarrea entre niños menores de cinco años a casi 50 por ciento y las
infecciones respiratorias a cerca de 25 por ciento.

Con el eslogan "Las manos limpias salvan vidas", el tema central del Día Mundial del Lavado de Manos son los niños y niños en las escuelas, que actúan como
agentes de cambio, llevan a sus hogares y comunidades las buenas prácticas de higiene que han aprendido en la escuela. Su activa participación y las intervenciones culturalmente sensibles basadas en la comunidad buscan asegurar un cambio de comportamiento sostenido.

El lavado de manos con jabón –especialmente en los momentos críticos, es decir, después de usar el inodoro y antes de manipular alimentos– es una intervención clave y costo-efectiva que salva vidas. Los resultados de investigaciones realizadas
en varios países en desarrollo muestran que la falta de jabón no suele ser una barrera, ya que una vasta mayoría de viviendas humildes tienen jabón en el hogar, más bien, el problema es que el jabón raramente se usa para lavarse las manos.

Para mayor información, por favor visite www.lavadodemanos.org y www.instantcare.com

AHORA ARGENTINA
PUEDE ESTAR LIBRE DE CARIES

DURANTE EL **MES DE LA SALUD BUCAL**
COMPRANDO CUALQUIER PRODUCTO COLGATE, PODES GANAR

¡1 AÑO DE PRODUCTOS COLGATE® PARA VOS Y LA ESCUELA QUE ELIJAS!

ENTERATE MÁS EN **WWW.MESCOLGATE.COM.AR**

Colgate

LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

PROMOCIÓN VÁLIDA SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA TODO EL TERRITORIO DE LA REPÚBLICA ARGENTINA EXCEPTO EN LAS PROVINCIAS DE MISIONES, MENDOZA Y CÓRDOBA DESDE EL 01/09/15 AL 31/10/15 AMBAS FECHAS INCLUSIVE. PARA MAS INFORMACIÓN CONSULTE LAS BASES Y CONDICIONES, DISPONIBLES EN WWW.MESCOLGATE.COM.AR. COLGATE-PALMOLIVE ARGENTINA S.A., CUYO 3532, EDIFICIO C, MARTINEZ, PROVINCIA DE BUENOS AIRES. C.U.I.T.: 30-60473316-9. LAS IMÁGENES SON A MODO ILUSTRATIVO.

Balón Intragástico: Tratamiento no quirúrgico de la Obesidad.

Para hablar de obesidad debemos primero saber que es el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se define como el Peso (en kilogramos) dividido la Altura al cuadrado (en metros), así entonces:
Sobrepeso es un IMC mayor de 25 kg/m2
Obesidad es un IMC mayor de 30 kg/m2
También se considera Obesidad con un perímetro abdominal aumentado de 102 cm en el hombre y de 88 cm en la mujer

Según las proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para 2015, habrá aproximadamente 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones serán obesos

En Estados Unidos el 35.5 % de los hombres y el 35.8 % de las mujeres son obesos
En Argentina el 19.5 % de los hombres y el 17.5 % de las mujeres son obesos

La Obesidad se ha vuelto una afección epidémica Considerado en una época como un problema exclusivo de los países de altos ingresos, el exceso de peso y la obesidad actualmente están aumentando drásticamente también en los
países de ingresos bajos y medios, particularmente en las ciudades, de acuerdo a la
Organización Mundial de la Salud (OMS).

La obesidad es quinta causa de muerte en el mundo y aumenta en forma directa el riesgo de muerte en el individuo o a través de su relación con otras enfermedades tales como: artrosis, diabetes mellitus, cáncer, apnea del sueño, enfermedades cardiovasculares, hígado graso, trombosis, entre otras

Manejo de la Obesidad y el Sobrepeso:

Existen varias maneras para el manejo de la Obesidad y el sobrepeso, partiendo de la dieta, modificación del estilo de vida, ejercicios, medicamentos, endoscópicos y quirúrgicos.
Teniendo en cuenta que la Obesidad es una enfermedad crónica multifactorial, su tratamiento debe ser abordado por un equipo multidisciplinario, donde en el mismo deben interactuar clínicos, psicólogos, endocrinólogos, nutricionistas, gastroenterólogos, cirujanos entre otros, quienes

decidirán junto al paciente cual es la terapéutica mas acorde y conveniente para cada paciente en forma individual.

Balón Intragástrico:

El Balón es un dispositivo de silicona flexible que tiene por objetivo rellenar un espacio en el estómago del paciente y, así, promover la sensación de saciedad y facilitar el proceso de adelgazamiento saludable.
Es decir, auxilia el paciente a sentirse más satisfecho comiendo menos, ya que parte de su estómago estará relleno por el Balón Intragástrico. Es precisamente de esta forma que el balón facilita el proceso de adelgazamiento saludable: provoca sensación de saciedad y por lo tanto ayuda a controlar la cantidad de alimentos ingerida.

La colocación del Balón no implica una cirugía, ya que se Coloca a través de un procedimiento endoscópico, y puede tomar cerca de 20 a 30 minutos. El Balón se rellena con 400ml a 700ml de una solución inofensiva a la salud, compuesta de suero fisiológico y azul de metileno estéril - un colorante bacteriológico que sirve como marcador para que un posible escape se pueda detectar fácilmente a través de la orina.

Es posible que haya algún tipo de malestar en los tres primeros días subsecuentes a la colocación, como los efectos colaterales de náusea, vómito, hinchazón y/o cólicos, pero el médico frecuentemente prescribe medicación para controlarlos hasta que el estómago se acostumbre con la presencia del Balón Intragástrico y no haya más malestar
Durante toda la permanencia del Balón Intragástrico se necesita controlar la acidez del estómago con el uso de medicación específica, siempre indicada por el médico responsable de su tratamiento.

El tratamiento con el Balón funciona como un facilitador para que el estilo de vida del paciente sea cambiado durante el tiempo de permanencia del mismo dentro de su estómago y, así, haya un mantenimiento y la pérdida de peso. Después de la retirada del dispositivo de silicona, es esencial que el paciente continúe con los hábitos adquiridos durante la pérdida de peso con disciplina y fuerza de voluntad.

El plazo máximo de permanencia con el Balón Intragástrico dentro del estómago es de seis meses. Pero después de quitar el balón y después de un determinado período de reclusión orientado por el médico, usted puede colocarse uno nuevo.
A los 6 meses de tratamiento mediante sedación profunda el Balón Gástrico se retira por medio de endoscopia. Se introduce un catéter para puncionar el balón gástrico y desinflarlo completamente. Utilizando una pinza extractora se toma el balón gástrico y se retira por la boca.

Es decir, que mientras el Balón este colocado el paciente debe modificar su estilo de vida para que así una vez retirado el mismo, no vuelva a aumentar de peso.
Es ideal para aquellos pacientes que necesitan bajar entre 10 a 30 kg de peso ya sea para mejorar su calidad de vida o para aquellos que deban ser sometidos a cirugía bariátrica posterior y necesiten bajar algunos kilogramos antes de la cirugía.
El tratamiento con el Balón debe ser acompañado por un equipo multidisciplinario durante el periodo que esté colocado el mismo. •

Dr. Federico Della Giustina
Especialista en Gastroenterología y Endoscopia Digestiva.
Presidente de la Asociación de Endoscopia de la Provincia de Córdoba.
Coodirector del Servicio de Gastroenterología y Endoscopía de Conci Carpinella.

Nuevo suplemento dietario oral de vitamina D.

Se presenta en forma de gotas con sabor a limón de práctica administración.
Durante el invierno aumenta el déficit de la llamada "vitamina del sol", en especial en el centro y sur del país.
Esta vitamina interviene en la formación y salud de huesos y dientes, además de cumplir importantes funciones metabólicas.

Ya se encuentra disponible NUCTIS D ™, de Laboratorios Sanofi, un nuevo suplemento dietario en gotas de vitamina D. Se trata de un suplemento dietario que contiene como único ingrediente Vitamina D3 (colecalciferol) y está recomendado para suplementar dietas insuficientes. Posee un práctico gotero que facilita la ingesta de la cantidad necesaria. Tiene un agradable sabor a limón y no contiene azúcar.

La vitamina D es una sustancia indispensable, entre otras funciones, para asegurar la salud ósea a lo largo de toda la vida, desde la infancia hasta la vejez; así como para mantener los niveles adecuados en sangre, de calcio y fósforo. La insuficiencia de vitamina D está relacionada con el aumento del riesgo de fracturas debido a debilidad muscular y ósea.

Diversos factores llevan a que exista un déficit de vitamina D en gran parte de la población. Es denominada la "vitamina del sol", ya que el propio organismo puede producirla partir de la exposición solar, y no es sencillo obtenerla exclusivamente a través de la alimentación. La deficiencia se acentúa durante el invierno cuando disminuyen las horas de luz solar y, por lo tanto, la exposición al sol. •

NUEVO

75 Gador 1940-2015

Squam® Blanqueador

Crema Dental Blanqueadora con Peróxido de Calcio, Bicarbonato de Sodio, Flúor y Xilitol

Presentación: Pomo multilaminado conteniendo 60g.

Blanqueador, anticaries, antiplaca
Previene la enfermedad periodontal

- Triple y sinérgica acción
- Fresco y agradable sabor
- Costo accesible
- Calidad Gador

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

Gador en Odontología · C.O.R.A. Aprobado · Recetario Solidario

¿Cómo cuidar la salud y la belleza de las piernas?

Con la llegada de la primavera y las altas temperaturas es normal comenzar a intensificar el cuidado de las piernas para verlas y sentirlas mejor.
A la hora de mostrar las piernas, son la celulitis y flacidez los padecimientos que aparecen como las principales preocupaciones.
Mujeres altas, bajas, rellenitas y hasta muy flacas presentan la llamada piel de naranja en alguna parte de su cuerpo ya que es de las afecciones más comunes y se posiciona como la enemiga pública número uno.

La celulitis es un conjunto de cúmulos de grasa que se depositan de forma superficial en la piel. Si bien puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, este problema estético tiende a afectar principalmente las piernas, las caderas, la cola y el abdomen.

La falta de tonicidad, por su parte, no es más que el reflejo de la pérdida del colágeno y la elastina, sustancias que le otorgan la elasticidad y firmeza a la piel del cuerpo.

La pérdida de estos componentes naturales del organismo puede ocurrir por múltiples causas. Las más comunes están relacionadas con la edad, la dieta, la falta de ejercicio físico y la exposición al sol prolongadamente.

¡Pero prevenir y resolver estos problemas es posible! Con un poco de dedicación y buenos hábitos podés decirle adiós a la celulitis y a la piel flácida.

- La alimentación es fundamental: es necesario incrementar el consumo de frutas y verduras así como de fibra y cereales ya que ayudan a desintoxicar el organismo.

- La hidratación es claves: ingerir al menos dos litros de agua diariamente contribuye a mantener la buena calidad de la piel.

- Hábitos: es necesario disminuir en lo posible los azúcares simples, la cafeína, la ingesta de alcohol y la sal en exceso.

- Adiós tabaco: recortar de raíz el consumo de cigarrillos, que no sólo constituye una de las principales causas de enfermedad pulmonar sino que beneficia estas afecciones estéticas.

- Ejercicio: entrenar es una forma muy eficaz de darle batalla a la celulitis y a la flacidez ya que ayuda a deshacerse de las toxinas del organismo y evita el sobrepeso. Es muy importante que el ejercicio sea de bajo impacto para no contribuir a la formación de piel de naranja. Andar en bicicleta, caminar, nadar o hacer pilates son buenas opciones.

Dentimax® Ultra

- *Fijación Efectiva*
- *12 horas de duración*
- *Sellado seguro*

ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES.

40g

20g

LA SEGURIDAD QUE NECESITÁS.

contra piojos y liendres

TRATAMIENTO INTEGRAL

contra **PIOJOS Y LIENDRES** *los elimina*

previene el re-contagio de **PIOJOS Y LIENDRES** *no vuelven*

Hijos sin piojos.

¿De que hablamos cuando hablamos de Felicidad?.

¿Cuando les preguntamos a las personas que esperan de la vida? Con frecuencia escuchamos como respuesta …"ser felices". Respuesta que inmediatamente genera más preguntas: ¿Que es Felicidad? ¿Que hace felices a las personas? ¿La felicidad es algo bueno? ¿Se puede aprender a ser más felices?.

En la última década numerosos investigadores sobre esta temática, de diversos países, han intentado dar repuestas a estos interrogantes realizando aportes valiosos e innovadores que ayudan a comprender mejor de que hablamos cuando hablamos de Felicidad.

El estudio científico de la Felicidad es importante porque simplemente esta es… "un objetivo humano fundamental" …en diversas culturas y países.

La felicidad es significativa, deseable y una meta valiosa e importante para los seres humanos. Es una de las dimensiones más sobresalientes de la experiencia humana y la vida emocional y entrega numerosas recompensas para el individuo, ayudando así a construir una sociedad más fuerte, más sana y mejor.

En Julio del 2011 las Naciones Unidas (ONU) adoptó por consenso del pleno de sus miembros la resolución llamada Felicidad: hacia un modelo holístico de desarrollo. En ella – resolución inspirada en el modelo de desarrollo de Bután – se hace un llamado formal y concreto a los gobiernos del mundo a colocar en el centro de sus políticas públicas la felicidad de sus habitantes.

También en esa misma ocasión declara el 20 de Marzo, como "Día Internacional de la Felicidad" e invita a todos los países miembros a conmemorarlo cada año.

Que es FELICIDAD?

Dada la complejidad para conceptualizar y definir el término felicidad, la ciencia ha optado por hablar de Bienestar Hedónico o bienestar subjetivo que correspondería a un sentido de bienestar con nuestra vida, tanto en términos de sentimientos como de pensamientos . El BSu combinaría tres factores claves: una elevada presencia de estados afectivos positivos (orgullo, alegría, placer, disfrute, regocijo, etc.); una relativa ausencia de estados afectivos negativos (miedo, rabia, rencor, etc.) y la satisfacción con nuestra vida en términos globales, pero también en áreas específicas (matrimonio, trabajo, hijos, educación, libertad, etc.). En resumen, una persona feliz seria aquella con un alto nivel de Bsu, que piensa que su vida va bien, y que además experimenta sentimientos acorde con estos pensamientos.

Otro mirada de la felicidad es desde el paradigma Eudaimónico (Bienestar Eudaimónico) que apunta a un tipo de vivencia que incluye la proyección, la trascendencia del ser humano, su integridad y mismidad a lo largo del tiempo. En este modelo ser feliz apunta además al futuro de la vida o a una expectativa a realizar. La felicidad se instala y pretende perdurar en el tiempo como un estado permanente.

En resumen, el modelo hedónico de felicidad habría enfatizado la importancia del sentirse bien, mientras que el modelo eudaimónico habría entendido el bienestar y la felicidad en términos de un funcionamiento humano óptimo en múltiples dominios de nuestra vida.

La nueva ciencia de la felicidad ha concordado en que el verdadero bienestar debiera integrar ambos enfoques , por lo que diversos investigadores se han abocado a la tarea de explorar un modelo que incorpore ambos paradigmas, especialmente en lo que se refiere a crecimiento personal, sentido de vida, propósito, autonomía, auto-

realización, atención plena, auto-aceptación, autenticidad, congruencia en valores y conexión social ,considerando un espectro más amplio de constructos que hoy entrarían en el emergente concepto de florecimiento humano.

¿La Felicidad es algo bueno?

La felicidad efectivamente tiene numerosos efectos positivos que parecen beneficiar no solo a los individuos sino a familias, comunidades y la sociedad entera.

La felicidad seria el indicador que mejor puede reflejar la calidad de vida de los individuos y el verdadero progreso de una nación.

Además se ha descubierto que la felicidad puede ser parte de la solución a los cinco graves dilemas que el mundo está enfrentando hoy en día (Desigualdad – Crisis medioambiental- Pobreza- graves problemas de gobernabilidad – deterioro psicofísico de la población).

A nivel individual, las personas más felices poseen menores niveles de ansiedad, estrés y depresión; sus sistemas inmunológico y cardiovascular están más protegidos; son menos propensos a la obesidad y a las adicciones y; viven más años. Los individuos felices son más creativos, solidarios, colaboradores, generosos y con mayor confianza en sí mismos, tienen mejor auto-control y muestran mejor auto-regulación y habilidades de enfrentamiento.

A nivel organizacional, las personas más felices son más productivas, cooperativas y creativas, lo que debería aportar a un mayor y mejor progreso social para ir en ayuda de los más pobres.

Finalmente, a nivel social y planetario, las personas más felices protegen más el medioambiente, ayudan de mejor forma a mantener la paz social, y luchan con más fuerza por reducir las inequidades y la pobreza.

Soy responsable del 40% de mi capacidad para ser feliz

En muchas ocasiones sorprende la capacidad de algunos individuos para ser marcadamente felices, incluso frente al stress, trauma o adversidad. Estudios recientes han demostrado que estos individuos tienen la capacidad de interpretar dichos eventos y situaciones en formas relativamente más positivas y más adaptativas que parecen mantener su felicidad, mientras que, los individuos infelices las interpretan en formas que parecen reforzar la infelicidad.

Es relativamente más probable que los individuos felices se “doten” de memorias positivas (es decir, que las almacenen en sus “cuentas bancarias” emocionales) que su pares menos felices.

Por otra parte, varias investigaciones han revelado que los individuos infelices tienen mayor probabilidad de permanecer en eventos negativos o ambiguos. Esta permanencia o rumiación puede agotar los recursos cognitivos trayendo consigo una serie de consecuencias negativas.

Los estudios de Sonia Lyubomirsky muestran que los determinantes genéticos aportan con 50% al nivel de felicidad; las circunstancias, como el país en el que vivo, si estudio o trabajo, si tengo dinero o salud, contribuyen con el 10%; mientras que lo que pertenece al dominio de la voluntad, es decir, lo que yo decido hacer para construir mi felicidad, contribuye con 40%.

Dra. Carolina Bergoglio: *Médica psiquiatra, diplomada en felicidad organizacional en Universidad Adolfo Ibáñez en Santiago de Chile. Miembro de Comisión directiva de la Asociación de Psiquiatría de Córdoba. Miembro fundadora del Instituto del Bienestar Argentina.*

VIVÍ UNA PIEL MÁS SUAVE

DESCUBRÍ
LOS EFECTOS
de la
CREMA DE ORDEÑE
Y LA VITAMINA A.

Efectos Reales. Sensaciones Midermus.

Midermus
CREMA DE ORDEÑE
VITAMINA A
VITAMINA E
ALOE VERA
ALANTOÍNA
NUTRITIVA
HUMECTANTE
PROTECTORA
PARA TODO TIPO DE PIEL
250g
170g
100g

Biosintex Ofar
cosmética farmacéutica

VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS

EL SOL ES EL MEJOR AMIGO DEL VERANO, NO DEL HOMBRE.

nuevo

VERANO KIT

GAFAS UV / CREMAS PROTECTORAS / BOLSA DE PLAYA / TIPS SALUDABLES

CUIDÁ TUS OJOS.
CUIDÁ TU PIEL.

ES UN CONSEJO DE:

ÓPTICA SOLER

CARDON
COSAS NUESTRAS

Llega la primavera, llega la temporada de alergias...

Alernix 24® RAPIDA ACCION

El primer antialérgico de rápida acción* en cápsulas blandas.

*Alernix 24® rápida acción contiene Cetirizina, que actúa más rápido bloqueando los receptores que producen la reacción alérgica.

1 Toma Diaria | 24 horas de acción efectiva.

Dudas o consultas? 0800-22-alergia (25374)

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

ELEA