

Edición N°23

info**LIDER**
INTERÉS POR NUESTRA GENTE

Av. General Paz 258: D.T. Farmacéuticos: Almada Yanina - M.P. 6423, Heredia Jessica - M.P. 7129, Gorgetti Marisa Raquel - M.P. 6679 | **Av. General Paz 526:** 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: Brizuela Celene - M.P. 6613, 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, Moine Cecilia - M.P. 6986, 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: Specchiale Viviana - M.P. 4056, Urcelay Gabriela - M.P. 6547 - Bergero Melisa - M.P. 7040. | **Jujuy 520:** D.T. Farmacéuticos: Graieb Eugenia - M.P. 7133 - Ledesma Fabian M.P. 3873

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.



Cuando el año va cerrando...



...nosotros abrimos nuestra octava sucursal
Jujuy 520

Roche



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

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.

ACCUCHEK®

ACCUCHEK y ACCUCHEK PERFORMA NANO son marcas registradas de Roche. © 2010, Productos Roche S.A.Q. e I.

Ayudando a los que más lo necesitan...



El Domingo 25 de agosto llevamos a cabo nuestra tercera Travesía Solidaria Farmacias Líder con destino a la Estancia La Guadalupe a 20 km de San Carlos Mina Prov. de Córdoba.

“Gracias Farmacias Líder por dejarnos formar parte de esta gran experiencia, donde no solo se trata de dar cosas materiales, sino que también se trata de pasar un momento cálido, contenido y divertido.

El propósito de la misma fue festejarles el Día del Niño a los chicos de siete colegios de la zona, para la cual partimos desde Córdoba con un total de 10 vehículos cargados con juguetes, ropa y golosinas.

Ver la expresión de felicidad en los niños al recibir una bolsita con golosinas o ver a un payaso es encantadora. No se pierdan la oportunidad de ir, no van a perder el tiempo, no se habla de trabajo, ni de problemas al contrario solo se comparten cosas buenas, y si bien uno se cansa un poquito, se vuelve con el corazón muy contento.

El día estuvo lleno de actividades recreativas, hubo payasos, globos, chocolate con facturas y finalmente se entregó todo lo donado.

Nos vemos en la próxima Travesía Solidaria, a la que por supuesto nuevamente los vamos a acompañar”.

Esta travesía una vez más fue posible gracias a la colaboración y al compromiso desinteresado de empleados y clientes de Farmacias Líder.

A todos ellos muchas gracias y hasta la próxima!!

**Yamila, Marisa y Judith
Empleadas Farmacias Líder
Integrantes Travesía Solidaria**



Recetas ricas y sanas pensadas para el paciente con Diabetes

BUDÍN DE ARROZ INTEGRAL

(Rinde 8 porciones)

Ingredientes:

- Arroz integral 300 gr.
- Fritolín.
- Caldo de verdura light (*) 2 ½ lt.
- Morrón rojo grande en juliana ½ unidad.
- Berenjena pelada y en rodajas finas 1 unidad.
- Aceite de oliva 1 cucharada.
- Morrón rojo grande en daditos ½ unidad.
- Queso unttable descremado 200gr.
- Queso port salud Light, en hebras 180gr.
- Ketchup 2 cucharadas.
- Mostaza 1 cucharada.
- Sal (**) y pimienta a gusto.
- Tomillo seco 2cucharaditas de té.

(*) Caldo casero de verduras o light, bajo en sodio.

(**) Sal modificada, baja en sodio.

Preparación:

Cocinar el arroz en el caldo hasta que esté bien tierno. Colar escurrir y reservar.

Blanquear en agua hirviendo el pimiento rojo en juliana. En una plancha de hierro cocinar las rodajas de berenjena previamente rociadas con fritolín.

Aparte mezclar el morrón en daditos con el aceite de oliva y calentar apenas en una sartén. Sazonar y condimentar con el tomillo.

Mezclar el arroz con éste último pimiento, el queso port salud en hebras, el queso unttable, el Ketchup y la mostaza. Sazonar a gusto y condimentar con el tomillo.

Rociar muy bien con fritolín un molde tipo savarín bajo. Disponer en el fondo los pimientos en juliana, colocar prolijamente la preparación del arroz, presionar y golpear el molde, por último disponer en forma escalonada las rodajas de berenjena en la superficie.

Cocinar en horno moderado durante 30 a 35 minutos. Retirar entibiar unos minutos y desmoldar. Servir caliente o frío. Como plato principal acompañado con ensalada verde, o como guarnición.



BARRITAS DE CEREALES COCIDAS AL HORNO

(Rinde 15 barritas)

Ingredientes:

- Copos de maíz 300 gr.
- Maíz inflado 50 gr.
- Margarina light derretida 50 gr.
- Pasas de uva negra sin semilla 100 gr.
- Nueces picadas 70 gr.
- Almendras peladas, tostadas y picada 70 gr.
- Castañas de cajú sin sal 70 gr.
- Coco rallado 50 gr (optativo).
- Ralladura de naranjas o limón 1cucharadita de té.
- Leche descremada 100 cc.
- Edulcorante en polvo (*) 4 cucharadas.
- Claras de huevo 4 unidades.
- Papel manteca.

(*) Cualquier edulcorante: excepto a base de Aspartamo porque con el calor de cocción, pierde el sabor dulce.

Esta receta es ideal para reemplazar una colación y para que los chicos lleven al colegio!!



Preparación:

Triturar los copos un poco y el maíz inflado. Incorporarle la margarina y luego todos los demás ingredientes picados groseramente, además el coco, la ralladura, la leche, el edulcorante y las claras de huevo previamente desligadas. Moldear en placa con papel manteca y rocío de fritolín. Cortar las barritas en la placa antes de la cocción. Cocinar hasta dorar aproximadamente 15 ó 20 minutos en horno moderado de 160°. Entibiar y desmoldar tibias. •

Estas recetas fueron realizadas por la Chef Uki Cappellari y adaptada 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-check.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.

CIRUGÍA BARIÁTRICA

“¿Una Alternativa para el tratamiento de la Diabetes?”

En los últimos años la Diabetes Tipo 2 está en aumento (afectando al 9,6% de la población en la Argentina) en paralelo con el incremento de la Obesidad.

La Obesidad se está convirtiendo en un problema sanitario de primera magnitud debido, al rápido crecimiento de esta patología y a las dificultades que entrañan tanto su prevención como su tratamiento.

Planes alimentarios, ejercicios físicos, terapia psicológica, uso de medicación y Cirugía Bariátrica, son los tratamientos que pueden realizar las personas con diagnóstico de Sobrepeso y Obesidad en sus diferentes grados.

La más grave es la llamada Obesidad Mórbida. Ésta se diagnostica cuando el IMC (Índice de Masa Corporal) es igual o mayor a 40 Kg/m² (cálculo que se realiza relacionando la talla con el peso y se usa para diferenciar el grado de obesidad).

Pero el Sobrepeso y la Obesidad en cualquiera de sus grados son responsables del aumento de la Diabetes, de la tensión arterial, del colesterol y otras grasas circulante, los que producen enfermedad de las arterias y el corazón o sea aumento del riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Hoy se conoce que la Cirugía Bariátrica es un complemento muy eficaz de las medidas terapéuticas tradicionales, y que la pérdida de peso a largo plazo (cinco años o más) oscila entre el 40% y el 70% según la técnica que se realice.

Las investigaciones muestran que, pacientes con Diabetes Tipo 2, a quien se les ha practicado esta cirugía han logrado “remisión de la Diabetes” es decir la normalización de los niveles de glucosa en sangre sin necesidad de administración de medicamentos.

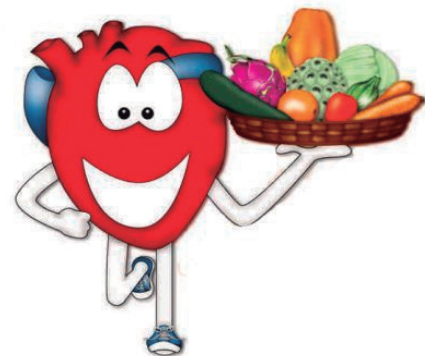
La normalización de la glucemia tras la intervención ocurre con sorprendente rapidéz, incluso

cuando la pérdida de peso no es muy manifiesta. Este efecto fue relacionado con unas hormonas liberadas a nivel del intestino que producen aumento de la secreción de insulina, llamadas incretinas.

Las cirugías más realizadas a nivel mundial son:

- Gastrectomía en Manga o Manga Gástrica: Actúa disminuyendo el tamaño normal del estómago por lo que el paciente va a sentir saciedad con menor volumen de alimentos. A su vez está demostrado que con esta cirugía se disminuye la secreción de una hormona denominada grelina la cual actúa a nivel del cerebro estimulando la ingesta de alimentos, es decir que al disminuir esta hormona el paciente sentirá menor deseo de ingerir alimentos.

- Bypass Gástrico en Y de Roux: Es una cirugía mixta, por un lado el estómago será de menor tamaño por lo que se sentirá saciedad con menor cantidad de alimentos, y por otro lado, los alimentos ingeridos saltan la primera porción del intestino delgado que es la encargada de la absorción de la mayor cantidad de las grasas que contienen los mismos.

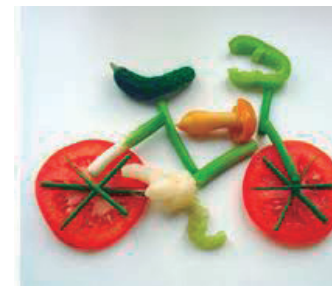


Existen criterios para seleccionar a las personas con Diabetes para una Cirugía Bariátrica:

- Tener entre 18 y 55 años de edad.
- Que el peso sea muy alto: Índice de Masa Corporal (IMC) sea mayor o igual a 40 kg/m² y cuando ya tiene enfermedades que derivan del peso se considera el IMC de 35 kg/m².
- Que la Obesidad Mórbida tenga varios años de evolución, con tratamientos supervisados por equipos multidisciplinarios, sin lograr los objetivos.
- Que no presente alteraciones emocionales, diagnóstico de enfermedades psiquiátricas, ni adicción a drogas ilícitas y abuso de alcohol.
- Comprender que el objetivo de la cirugía no es alcanzar el peso ideal.
- Debe estar en condiciones de adquirir un compromiso de adhesión a las normas de seguimiento tras la cirugía.

La Cirugía Bariátrica, como todas las cirugías, conlleva riesgos y complicaciones que pueden ocurrir en el postquirúrgico inmediato como la trombosis pulmonar, problemas en la sutura, hemorragias, etc.

Las complicaciones a largo plazo pueden incluir déficit nutricionales que se controlan con suplementos alimentarios.



Es importante aclarar que la Cirugía Bariátrica está indicada como tratamiento de pacientes obesos con Diabetes, siendo un tratamiento efectivo para el control de la enfermedad. Aún así, los pacientes deben continuar con apoyo médico, nutricional y con los cambios en el estilo de vida manteniendo una alimentación sana y realizando actividad física. •



S.A.D. CAP. CBA.

9 de Julio 267, Piso 7º Oficina 7

(5000) Córdoba, Argentina.

Tel./Fax: (54 351) 4255664

E-mail: sodiab_co@hotmail.com

www.sadcordoba.com / www.diabetes.org.ar



La importancia de las vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que contribuyen a una vida saludable y son necesarios para una variedad de funciones celulares.

El cuerpo necesita estos micronutrientes para funcionar a diario. Dado que la mayoría de estas sustancias no son producidas por el cuerpo naturalmente, pueden obtenerse de alimentos o de suplementos. Cada una de las vitaminas y de los minerales tiene un papel específico dentro de nuestro cuerpo. Son esenciales para el mantenimiento y las reparaciones que el organismo necesita todos los días.

¿Cuáles son los factores que generan una deficiencia de vitaminas y minerales?

- . Una dieta poco balanceada.
- . El almacenamiento, refrigeración y recalentamiento de los alimentos.
- . La no ingesta de 5 porciones de frutas y verduras diarias.
- . El consumo de alcohol.

¿Cómo saber si nos estamos nutriendo correctamente?

Los argentinos no solemos comer tan bien como se cree. El control del consumo diario de alimentos es una de las mejores formas de saber si estamos ingiriendo la cantidad adecuada de vitaminas y minerales, pero más fácil resulta hacerlo con el Test Nutricional.

En menos de 10 minutos y declarando la ingesta habitual, puede obtenerse mediante este test nuestro perfil del consumo promedio de vitaminas y minerales. Claro que eso no es todo, pero es un buen comienzo.

El Test Nutricional (www.centrum.com.ar) motiva a tomar conciencia y comenzar a corregir lo que nos falta.

Centrum Base posee una fórmula completa de vitaminas y minerales que ayuda a:

Mantener tu energía: las vitaminas del complejo B, que ayudan a promover el metabolismo energético.

Complementar tu nutrición: porque está indicado en casos de carencia de vitaminas y minerales, o ingestas menores a las requerida.

Contribuir a la salud de la piel: gracias a la Vitamina A

Reforzar las defensas de tu cuerpo: los antioxidantes como Betacaroteno, Selenio, Zinc, Vitaminas C y E son importantes para mantener las defensas saludables.

Centrum Silver está especialmente formulado para personas mayores de 5 años; además de los beneficios también ayuda a:

Ayudar a la salud de tus huesos: la Vitamina D, Calcio y Fósforo necesario para una buena salud ósea.

Mantener tu salud visual: los antioxidantes como la Vitamina A, C y E pueden ayudar a mantener la salud visual. Además la Luteína puede reducir el riesgo de cataratas y degeneración macular que son enfermedades asociadas al envejecimiento. •

Centrum
MULTIVITAMINICO - MULTIMINERAL
Fórmula completa de la A al Zinc

Centrum SILVER VL
MULTIVITAMINICO - MULTIMINERAL
Fórmula completa de la A al Zinc
NUEVO
Para mayores de 50 años

Test nutricional
¿Cómo te estás alimentando?
Descubri en solo unos minutos cómo están los niveles de vitaminas y minerales en tu alimentación.
Completá el Test nutricional en www.centrum.com.ar y descubri cómo están los niveles de vitaminas y minerales en tu alimentación.

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. Ing. E. Butty 275 piso 7° - [C1001AFA] Buenos Aires ¿Consultas? ¿Comentarios?: informacioncentrum@pfizer.com

ACELERADOR ANTI-CELULÍTICO
EN ZONAS RESISTENTES A LA DIETA

CELLU DESTOCK

Caderas - Muslos - Glúteos

7 DÍAS
piel de naranja
ALISADA²

28 DÍAS
VOLUMEN
REDUCIDO³

Nº1 en
Farmacias
en Argentina



AQUADESTOCK
Tratamiento reductor estilizante
Doble eficacia: Anti-agua + Anti-celulitis

DESTOCK VENTRE
Tratamiento reductor
reafirmante de vientre

f Vichy
0800-222-VICHY (84249)
www.vichyargentina.com.ar

PIELES SENSIBLES
SIN PARABENOS
CON AGUA TERMAL DE VICHY

TU PIEL IDEAL
VICHY
LABORATOIRES

¹ Nielsen Scantrack Per 5 en pesos y unidades 2013. ² Evaluación clínica: media de resultados medidos en 49 mujeres. ³ Test instrumental en 47 mujeres.

Ácido Linoleico Conjugado - CLA

A los ácidos grasos poliinsaturados se los considera esenciales porque el organismo los necesita para ciertas funciones y no los puede sintetizar por lo que deben obtenerse por medio de la dieta.

Dentro de éstos encontramos a los Omega 3, Omega 6 y Omega 9.

El Ácido Linoleico es un Omega 6, que al ser modificado en su configuración química, se transforma en Ácido Linoleico Conjugado - CLA - (Conjugated Linoleic Acid.), resultando ser así beneficioso para la salud y el bienestar general.

Se lo encuentra en aceites de determinados vegetales y con mayor concentración en carnes y leches de rumiantes.

Estudios científicos demuestran los efectos beneficiosos de este ácido ya que:

mejora el sistema inmune; como antioxidante, previene la aparición de ciertas enfermedades y el envejecimiento prematuro, neutralizando los radicales libres; actúa además sobre el colesterol y los triglicéridos de la sangre, lo que lo convierte en un agente preventivo en la formación de placas aterogénicas pero, es con respecto al sobrepeso donde el CLA despierta las mayores expectativas porque reduce la grasa corporal y

aumenta la masa muscular.

El CLA actúa produciendo un bloqueo en el transporte de las grasas hacia las células del tejido adiposo debido a que inhibe la función de la enzima lipoproteinlipasa (LPL) a la vez que favorece la lipólisis (el consumo de las grasas), ayudando a aumentar su transporte hacia las mitocondrias celulares (encargadas de la respiración celular y producción de energía), donde son oxidadas.

La actividad física estimula el transporte de las grasas desde la sangre o de las células adiposas para la producción de energía en el tejido muscular, por lo que los mayores beneficios del CLA se observan cuando su consumo se lo asocia a un estilo de vida saludable.

Por todo esto está siendo utilizado como nuevo suplemento dietario, para controlar el peso corporal. **Pero, como decíamos, para obtener resultados siempre debe ser utilizado como un complemento de:** una dieta hipocalórica, con cenas frugales y un programa de ejercicios para lograr y mantener un cuerpo sano.

Dado el grave problema que representa el sobrepeso y la obesidad, este nutriente natural ha cobrado gran importancia al combatir unos de los principales trastornos de este tiempo.

NATUFARMA

ácido linoleico conjugado

BENEFICIOS
 + Masa muscular
 - Grasa corporal
 - Colesterol y triglicéridos

AYUDA A CONTROLAR EL PESO CORPORAL

cadena de sonrisas
Colgate

ELLOS SONRIEN GRACIAS A TU AYUDA,
 VOS SONREIS PORQUE LOS AYUDAS.

PACK 2x1 cepillo dental COLGATE® 360
 Origen: China

PACK 2x1 crema dental COLGATE® SENSITIVE ORIGINAL
 Origen: China

PACK 2x1 1 CREMA DENTAL GRATIS
 crema dental COLGATE SENSITIVE ORIGINAL
 PACK 2 x 100 G
 Origen: Brasil

crema dental COLGATE TOTAL® 12: PROFESSIONAL CLEAN 100 G
 Origen: Brasil

crema dental COLGATE TOTAL® 12: PROFESSIONAL WHITENING 100 G
 Origen: Argentina

crema dental COLGATE TOTAL® 12: PROFESSIONAL SENSITIVE 100 G
 Origen: Argentina

Colgate y TECHO se unen para ayudar a que más familias tengan una casa propia. **TECHO** Enterate cómo colaborar en [f/Colgatecadenadesonrisas](#)

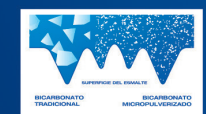
CAMPAÑA VIGENTE DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE HASTA EL 31 DE OCTUBRE DE 2013 AMBAS FECHAS INCLUSIVE EN LA REPUBLICA ARGENTINA. CON LA COMPRA DE CUALQUIER PRODUCTO DE LA MARCA COLGATE, COLGATE DESTINARÁ PARTE DE LA VENTA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE DIEZ CASAS JUNTO CON LA FUNDACIÓN UN TECHO PARA MI PAÍS. CONSULTA CONDICIONES DE LA CAMPAÑA EN WWW.FACEBOOK.COM/COLGATECADENADESONRISAS. COLGATE-PALMOLIVE ARGENTINA S.A., AV. ANTÁRTIDA ARGENTINA 2269, LLAVALLOL, PROVINCIA DE BUENOS AIRES. C.U.I.T.: 30-60473316-9. LAS IMÁGENES SON A MODO ILUSTRATIVO.

Colgate LA MARCA Nº 1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

ELGYDIUM BLANQUEADOR

SONRISAS BRILLANTES

DOBLE ACCIÓN:
 PULIDO EXTRASUAVE
 ACCIÓN ANTIPLACA



Contra las manchas y coloración del esmalte, Elgydium Blanqueador es una pasta dental que actúa en los surcos más pequeños del esmalte gracias a su exclusiva fórmula de Bicarbonato Micropulverizado no abrasivo.



EXPERTOS EN SALUD BUCAL



Un medicamento para cada paciente

¿Saben que ahora en la farmacia al adquirir un medicamento éste está identificado como único en el mercado y no hay otro igual?

Si, desde hace ya cerca de tres años, a través de organismos nacionales se puso en marcha un sistema de vigilancia de medicamentos debido a los problemas de falsificaciones, robos, adulteraciones y tráfico ilegal que sufrían en las cadenas de comercialización.

Para ello se identificó al medicamento con un número único para cada uno como si fuera su DNI o huella digital, solo hay uno en el mercado, de esta manera ya deja de pertenecer a un lote entre tantos sino que se individualiza.

Entonces así se lo puede seguir en su recorrido desde que se fabrica en el laboratorio hasta que llega a sus manos, esto recibe el nombre de TRAZABILIDAD.

Para colocar estos números se tuvo que recurrir a normas y claves internacionales, y además para leerlos utilizar un software estándar y universal. Por lo que todas las cadenas de comercialización reformaron y adecuaron sus sistemas informáticos.

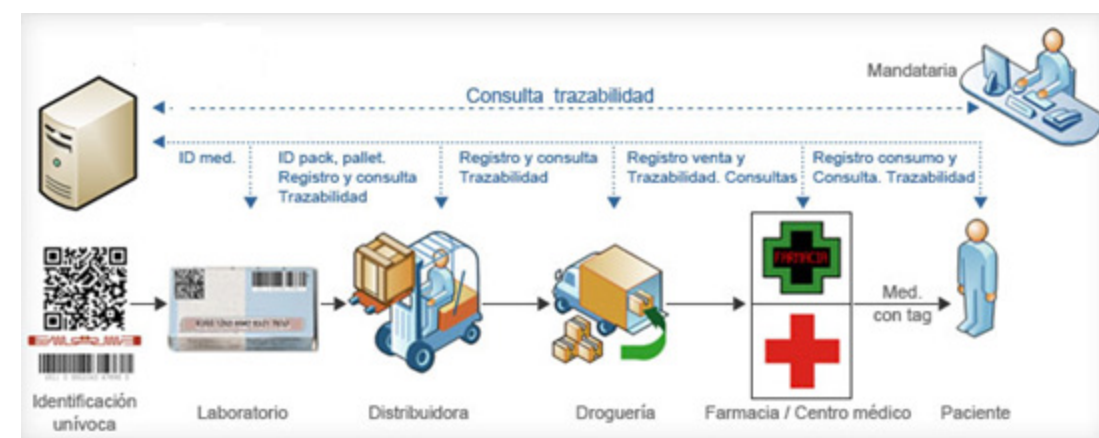
Si bien como dijimos hace tres años que se implementó este sistema estamos recién en el comienzo, pero ya se pueden ver medicamentos con estas nuevas etiquetas que reciben el nombre de GTIN. El laboratorio fabrica el medicamento coloca el GTIN e informa su vigencia, luego se distribuye a una droguería, institución



o farmacia y en cada localización también se informa su estadía, hasta que llega a manos del paciente el último eslabón de



Al cuidado de todos los cordobeses



la cadena. Cuando el paciente recibe un medicamento al ser el último eslabón se da por finalizada la vida del mismo y se produce la baja de este número (GTIN) por lo que ya no puede volver este medicamento al circuito de comercialización, no debería encontrarse en otras manos que no sea el paciente.

Además existen 0800 y páginas de internet donde se puede preguntar la procedencia del medicamento, y saber si su cadena de comercialización fue correcta solo informando este GTIN.

De esta forma adquirir un medicamento en la farmacia es adquirir un medicamento seguro.

En el mundo este es el segundo país que TRAZA sus medicamentos en casi su totalidad, por lo que Argentina está en la mira como país innovador.

En Farmacias Líder estamos trabajando desde el comienzo de este sistema. Ya TRAZAMOS muchos de ellos y estamos adecuando nuestra informática para lograr el mejor seguimiento del medicamento y brindar a nuestros clientes la seguridad que se merece.

**Farm. Fabián Ledesma
MP 3873
DT Farmacias Líder**

Ampollas capilares

Recuperación del pelo en un solo paso

Aunque muchas veces no se lo tenga en cuenta, el cabello, así como el resto del organismo, sufre los maltratos del clima y los tratamientos de belleza y progresivamente va perdiendo su elasticidad y brillo. Como consecuencia de los hábitos de la vida diaria como los procedimientos térmicos y químicos (planchita, secador y tinturas), el pelo se ve dañado y gradualmente desprovisto de sus propiedades naturales que le brindan su salud y belleza.

La estructura del cabello inicialmente está compuesta por la raíz, que se encuentra dentro del cuero cabelludo, y el tallo, la parte visible y que necesita de cuidados diarios para mantenerse fuerte y brillante.

Sin embargo, el cabello no es infinito y posee un ciclo de vida marcado: tras aproximadamente seis años de vida se desprende del cuero cabelludo. Diariamente, el smog, el estrés, los rayos del sol y las aguas con cloro ayudan a que el tiempo de vida útil del pelo se reduzca.

La dieta cotidiana compuesta por los alimentos de todos los días afecta directamente el crecimiento y calidad del pelo. Tanto un cambio saludable como una afección impactan automáticamente en el origen del crecimiento capilar.

Otras costumbres a tener en cuenta que afectan íntimamente las fibras capilares son los maltratos térmicos o químicos que se les aplican para lograr

alaciarlas, cambiarles su color, peinarlas o enruarlas. Así, los tratamientos propios de la peluquería atentan de lleno contra la estructura del pelo y dinamitan sus nutrientes.

Sin embargo, a través del uso de ampollas específicas y tratamientos reparadores se puede mejorar la calidad del cabello y brindarle sus elementos esenciales perdidos.

Para tener en cuenta:

- Mantener el cuero cabelludo limpio y saludable a toda hora. Su estado es tan importante como el tallo del pelo para una cabellera fuerte y saludable.
- Para devolverle su brillo y suavidad naturales buscar ampollas que posean Vitamina E.
- Las ceramidas presentes en las ampollas ayudan a reestructurar y aumentar la densidad de la fibra capilar. Así, el cabello recuperará su elasticidad y textura.
- Ante la aplicación de calor como de una planchita o secador utilizar ampollas que protejan del maltrato propio de los tratamientos térmicos.
- Las ampollas que proveen una rehidratación profunda son ideales para recuperar la vitalidad de las puntas del pelo, que son la primera parte que se resiente. •

nuevo || EL CREADOR DE LAS AMPOLLAS CAPILARES

FERMODYL®

ACELERA EL PROCESO DE RESTAURACIÓN CAPILAR

- Pelo teñido
- Pelo reseco
- Con puntas abiertas
- Con frizz

FERMODYL®
BRILLO KALEIDOSCÓPICO

EFEECTO BRILLO KALEIDOSCÓPICO

Reestructuración tensiva

Tratamiento Capilar

REPARA LA ESTRUCTURA CAPILAR

Repara el Tejido y Crea el Capilar nuevo

Construye nuevo el capilar en 10 días

Construye el capilar nuevo y lo protege



NovoTwist® - preferido por tres de cada cuatro pacientes^{1,2}

NovoTwist® cuenta con un mecanismo de "un solo giro" que hace más fácil y rápida la colocación de la aguja en las lapiceras.¹ Más de 3 de cada 4 pacientes consideran a NovoTwist® más fácil de colocar en comparación con las agujas convencionales.^{1,2} Con un solo giro la aguja queda asegurada.

Presentaciones disponibles

NovoTwist® 30G 8mm x 100 unidades
NovoTwist® 32G Tip 5mm x 100 unidades

Compatible exclusivamente con los dispositivos FlexPen® y Victoza®

* Producto médico aprobado por ANMAT certificado PM 739-16.

Referencias: 1. Somavilla B et al. Safety, simplicity and convenience of a modified prefilled insulin pen. Expert Opin Pharmacother 2008;9(13):2223-32 2. Lytzen L, Ostfeldt L. Comparative assessment of NovoTwist™, a novel insulin pen needle system. Diabetes 2009; 58 (Suppl. 1): A509 (abstract 1985-PO)

Preferida por los pacientes

Más de 3 de cada 4 pacientes prefieren NovoTwist® a las agujas convencionales.^{1,2}

Simple

El mecanismo de "un solo giro" permite una colocación más sencilla¹ y presenta un "clic" audible y táctil que confirma su correcto ajuste.

Fácil de usar

NovoTwist® es más fácil y rápida de usar.²

D104/VIAGO 2013 - AR



Salud bucal en el embarazo y recién nacidos

Salud bucal y embarazo

Los cambios que ocurren en las mujeres en distintas etapas evolutivas tienen sus repercusiones en la cavidad bucal y los más significativos se observan durante el embarazo.

Durante el embarazo el cambio hormonal que caracteriza el período de gestación, puede determinar cambios significativos en las encías.

Para evitar padecer la molesta gingivitis del embarazo, la mujer embarazada debe concurrir al odontólogo ni bien sabe de su estado, y controlar la boca durante todo el embarazo (cada 2 meses). Estudios de los últimos años han demostrado que estos estados inflamatorios gingivales, pueden ser un factor de riesgo para partos prematuros y nacimiento de niños de bajo peso.

Lactancia y salud bucal

La lactancia materna influye en forma notable en la futura salud general y bucal del bebé.

La leche materna además de aportar todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo le brinda al bebé afecto, calor y seguridad.

Con respecto a la cavidad bucal durante el amamantamiento se produce la estimulación de la musculatura bucal y los movimientos que tienen

lugar contribuyen al crecimiento y desarrollo correcto de los maxilares.

La satisfacción psíquica y funcional que produce el amamantamiento correcto, reduce el uso de elementos de hábitos como succionar el pulgar o chupetes que pueden contribuir a la génesis de malformaciones en la articulación de los dientes (mordida abierta).

En el caso que sea necesario el uso del biberón debe evitarse, colocar azúcar o miel en la tetina, ya que al erupcionar los primeros dientes se transforman en poderosos agentes cariogénicos, que pueden llevar a la destrucción casi total de los primeros dientes erupcionados (incisivos). •

Prof. Dr. Alberto Bustamante - MN 4573

Director de la Carrera de Especialista en Periodoncia.

USAL/AOA

Académico de Número de la Academia Nacional de Odontología.

Maestro de la Facultad de Medicina de la USAL y Maestro de la Odontología Argentina AOA (Títulos honoríficos).

Asesor Científico de Bucal Tac - Grimberg Dentales.



LA LÍNEA MÁS RECETADA POR LOS ODONTÓLOGOS



SEGURIDAD Y CONFIANZA EN ADHESIVOS DENTALES.



Seguinos en:  

AVALADO POR 85 AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL RUBRO ODONTOLÓGICO

www.grimbergdentales.com

Vos sabés.
Si la *inflamación* no se va,
el *dolor* vuelve.

NUEVO

ANAFLEX PLUS
RÁPIDA ACCIÓN
Diclofenaco Sódico
Paracetamol

ANTIINFLAMATORIO ANALGÉSICO

10
Cápsulas Blandas

Bagó

AHORA
CON UN **PLUS**
DE POTENCIA

Cápsulas blandas

DICLOFENACO
+
PARACETAMOL



Sinergia que asegura máxima eficacia.

La inflamación se va. El dolor también.

  /SiMiguelOK



LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MEDICO Y/O FARMACEUTICO.

Elancyl, 40 años de experiencia

Estar esbelta, recuperar la silueta, tonificar la piel de naranja...

Desde hace 40 años, **ELANCYL** es la marca pionera y experta en la belleza del cuerpo y el tratamiento de la celulitis. Desde hace 40 años, Elancyl acompaña a las mujeres en la búsqueda de la silueta ideal.

Es por eso que desde hace 40 años, **ELANCYL** innova y ofrece a mujeres respuesta específicas y de eficacia única, avaladas por la seguridad y el rigor de un laboratorio cosmético.

Cronología y anticelulíticos Los ritmos del cuerpo

Cada una de nuestras células posee su reloj interno su propio ritmo, también denominado biorritmo. A cada tarea se la asigna un horario muy preciso.

Cada célula grasa es un microfabrica que está ac-

tiva las 24 horas. Su misión es la fabricación, el almacenamiento y la eliminación de las reservas de "combustible" destinado a asegurar nuestras necesidades diarias de energía.

Así pues, en nuestras células grasas observamos que:

- Durante la mañana se favorece la liberación de grasas (Lipólisis).
- Durante la noche intensifica el almacenamiento (lipogénesis).

Controlar el peso en armonía con biorritmos

Es importante utilizar productos que sincronicen las acciones anticelulíticas con los ritmos internos. Por este motivo, para una unión perfecta entre el cuerpo y la personas, **ELANCYL** propone cuidados específicos anticelulíticos, sincronizados con los ritmos naturales del cuerpo. Gracias a fórmulas crono-programadas, los activos son liberados en el mejor momento del día para reforzar los fenómenos de eliminación naturales del cuerpo y evitar el almacenamiento. •

ELANCYL
PARIS

A los 14 días,
efectos visibles
sobre la celulitis
incrustada

INNOVACION
Offensive Cellulite
14 días

Origen: Francia + Venta exclusiva en farmacias
www.elancyl.com Atención al consumidor: 0-800-333-5509

Cambia tu día.



Vos elegís.

Aliviá tu **alergia** con
un comprimido por día.

24 horas
de alivio

La importancia de la contaminación cruzada en la celiaquía



La celiaquía es la intolerancia permanente al gluten, conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC) y productos derivados de estos cuatro cereales. Pueden padecerla tanto niños como adultos. Se estima que en la Argentina 1 de cada 100 personas padece celiaquía, con una relación de dos mujeres por cada varón. El único tratamiento es una dieta estricta y de por vida Sin TACC (sin trigo, avena, cebada y centeno). En la Enfermedad Celíaca una transgresión en la dieta, aún en una pequeña cantidad, es capaz de activar la reacción inmunológica, característica de esta enfermedad; reiniciar la lesión intestinal y por lo tanto, el deterioro general del organismo. De esta manera, se inicia un proceso en el que el funcionamiento normal del cuerpo está comprometido facilitando el desarrollo de otras enfermedades asociadas (Diabetes Mellitus 1,

hipotiroidismo, insuficiencia suprarrenal, daños hepáticos, pancreatitis, asma bronquial, osteoporosis, dermatitis herpetiforme, psoriasis, vitiligo y alopecias, trastornos menstruales, infertilidad, aborto, diferentes tipos de anemia). En el momento de una transgresión, voluntaria o involuntaria, no necesariamente se presentarán de inmediato los síntomas y, por lo tanto, es difícil percatarse de que ha ocurrido dicha transgresión.

Es por esto importante conocer el concepto de "contaminación cruzada con Gluten", la cual puede ocurrir de dos maneras:

- **Contaminación cruzada directa:** cuando un producto alimenticio que, por su naturaleza, no contiene gluten entra en contacto con productos que sí lo contienen.

- **Contaminación cruzada indirecta:** cuando un alimento entra en contacto con una superficie en donde anteriormente estuvo un alimento con gluten.

La contaminación indirecta es la causa más frecuente de la presencia de gluten en alimentos para celíacos ya que, a menudo, no es posible percatarse de la presencia de un foco de contaminación en un área de preparación de alimentos. Esta situación puede presentarse tanto en el entorno industrial como en un supermercado, un restaurante o en nuestras propias cocinas. De este modo, tanto los productos que son por naturaleza libres de gluten (granos, legumbres, verduras, frutas, lácteos, etc.) como los productos denominados "sin gluten", son sensibles a una contaminación cruzada si no se cuenta con una rigurosa manipulación de los mismos y con medidas de control adecuadas para evitar contacto con esta sustancia nociva para el celíaco.

Algunos consejos para evitar la contaminación con Gluten:

- Las preparaciones sin gluten deben prepararse y cocinarse antes que las demás.

- Los alimentos sin gluten deben guardarse separados de aquellos que lo contienen.
- Utilizar utensilios que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.
- Si es posible, tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten.
- Nunca utilizar el aceite o el agua donde se cocinó previamente alimentos con gluten.
- Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán cocinarlos en diferentes recipientes (ejemplo: coladores, tostadora).
- Si **SOSPECHA** que un producto se ha contaminado con Gluten, **NO lo utilice.**
- Ante la **DUDA** de si un producto puede contener Gluten, **NO lo Compre.**

Comer fuera de casa:

En los restaurantes que ofrecen menú para celíacos se deben seguir los mismos procedimientos que en la casa. Si tiene dudas, es mejor que hable con el chef, explíquese qué alimentos no puede comer y cuénteles que se enfermará si lo hace. En restaurantes donde no se ofrece menú especializado sin gluten hay un muy elevado riesgo de consumir alimentos contaminados, aunque sean por naturaleza libres de gluten (ensaladas, frutas, carne a la plancha, etc.); estos establecimientos no tienen por qué observar las normas de seguridad para celíacos y es muy probable que haya contaminación cruzada en la cocina.

Le recomendamos que sea siempre muy asertivo, no tenga miedo o vergüenza de preguntar o de pedir lo que usted necesita.

Lo mejor es comer carne o pollo a la parrilla con ensaladas. También puede comer chinchulines, mollejas y riñones, lo que no puede consumir es chorizo y morcilla, tampoco papas fritas (para que queden más crocantes en algunos lugares las pasan previamente por harina y en otros las fríen

en el mismo aceite en el que hacen las milanesas comunes y/o empanadas).

Arroz no es conveniente pedir por que en muchas ocasiones lo hierven en la misma agua de cocción que los fideos, o no utilizan recipientes lavados con el cuidado que se requiere. En caso de pedir algo hervido asegúrese de ser claro con el personal del lugar.

Los matambres o hamburguesas caseras pueden contener queso o especias no aptas. Evitar la proleta y el pescado, por lo general, se pasan por harina para que no se desarmen.

Cuide que las migas de la panera no caigan en su plato. Si así ocurre solicite un cambio.

Si la manteca o algún aderezo no vienen en envase individual, no lo consuma. •

Ante alguna sospecha que Ud. presente consulte a su médico, ya que Ud. o algún familiar puede padecer la enfermedad y no saberlo. Para más información puede contactarse a la Asociación Celíaca Argentina, Delegación Córdoba, al 0351-155396568 – 155392662 o al sitio web www.celiaco.org.ar

Bibliografía:

- <http://www.celiaco.org.ar/celiaquia>
- <http://www.msal.gov.ar/celios>
- <http://www.fundacionconvivir.cl>
- <http://celiacos-el-salvador.blogspot.com.ar/2012/01/contaminacion-cruzada-y-celiaquia.html>

¡Vuelva a tener movilidad sin dolor! ¡Pruebe Covadenil!

Covadenil es un excelente producto natural compuesto por Colágeno Tipo II y Lisina, una poderosa fórmula que colabora con el bienestar y la recuperación progresiva de las articulaciones y cartílagos. Ayuda a tratar la Artritis Reumatoidea y la Artrosis y a combatir sus síntomas.

ALIVIO BIENESTAR. Ahora es posible mejorar su condición física y sin contraindicaciones. **Covadenil** funciona como un reconstituyente articular, que disminuye la rigidez, la inflamación y el dolor, mejorando la calidad de vida de los pacientes afectados.

FÓRMULA ÚNICA CON EXCELENTES RESULTADOS. La clave del éxito de **Covadenil** está dada por la combinación de dos productos absolutamente naturales como son el Colágeno Tipo II y la Lisina.

El Colágeno Tipo II deriva del cartílago bovino y a diferencia de los productos farmacológicos, que sólo ofrecen alivio sintomático, ayuda no sólo a reducir el dolor y la inflamación, sino también a la normal reparación y regeneración de las articulaciones y huesos, mejorando la elasticidad del tejido conectivo y promoviendo la regeneración del cartílago dañado.

Por su parte, la Lisina obtenida del maíz, participa del desarrollo muscular, mejorando la absorción del calcio y la producción de colágeno, retrasando el proceso de envejecimiento de los tejidos y articulaciones. El aporte conjunto de la Lisina y el Colágeno, que componen el producto **Covadenil**, es sumamente beneficioso en pacientes con Osteoporosis, Artrosis y Artritis Reumatoidea, ya

que disminuye notablemente la evolución de estas enfermedades y alivia sus síntomas.

TODO LO QUE DEBE SABER ACERCA DE COVADENIL. Adecuado consumo: Covadenil se ingiere en formato de ampolla bebible, todas las mañanas en ayunas, 15 o 20 minutos antes de cualquier ingesta de alimentos, agua o medicamentos; puede beberse solo o diluido en ¼ vaso de agua.

Efectividad y contraindicaciones: Los resultados positivos de **Covadenil** son progresivos en el tiempo y de larga duración, variando en cada caso en particular. No posee contraindicaciones, ya que es un producto seguro y absolutamente natural y por este motivo, no interferirá con ninguna otra medicación que el paciente consuma.

Dosis de mantenimiento: Covadenil puede tomarse durante períodos prolongados de tiempo. Estudios realizados demuestran que muchos de los pacientes con dolor articular que tomaron **Covadenil** diariamente, pudieron disminuir y hasta eliminar totalmente la medicación habitual para el dolor.

Tenga en cuenta que el uso continuo de **Covadenil** previene el daño de las articulaciones y la aparición de deformaciones producidas por la inflamación crónica.

Solicítelo en cualquiera de las Sucursales de Farmacias Líder.

TRATAMIENTO EFECTIVO

BENEFICIOS

- Reconstituyente articular.
- Disminuye la rigidez, la inflamación y el dolor.



La vida en movimiento

EN ARTRITIS REUMATOIDEA Y ARTROSIS

Covadenil

ALIVIO Y BIENESTAR

CONTÁCTESE: Laboratorios Química Luar SRL. - www.quimicaluar.com.ar / 0351 - 4807426 - 4808009

Líder en **Acidez Frecuente** de venta libre

Aziatop®

Omeprazol 20mg

24 hs.
1 cápsula
de acción



Cápsulas con Omeprazol



Cápsulas con Omeprazol + Bicarbonato de sodio



Comprimidos Gastroresistentes con Omeprazol

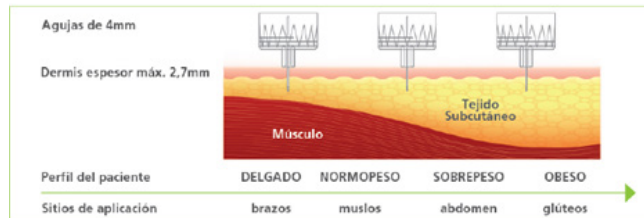
ELEA

Aunque seamos todos diferentes, todos tenemos el mismo grosor de piel

TODOS LOS PACIENTES: Recomendada para niños, adolescentes y adultos (incluso obesos) sin importar su peso, raza ó género.

BD Micro Fine TM +4mm es lo suficientemente larga para atravesar la piel hacia el tejido subcutáneo y lo suficientemente corta para evitar llegar al músculo.

MÁS SEGURA Y EFECTIVA: Las agujas BD Micro Fine TM + 4mm mejoran el control del paciente



porque evitan aplicaciones en el músculo. Las aplicaciones en el músculo aumentan la probabilidad de hipoglucemias y son más dolorosas.

TODAS LAS LAPICERAS: Las agujas BD Micro Fine TM +4mm son compatibles con todos los dispositivos tipo lapicera del mercado (SoloStar TM, ClickStar TM, Kwikpen TM, Luxura TM, Luxura HD

TM, Betapen TM, Densupen TM, Flexpen TM, Novopen Junior TM, Novopen 3 TM, Next Generation Flex Pen TM).

APLICACIÓN SIMPLE: Técnica con una sola mano, simple y universal (para todos los pacientes). Se aplica a 90° sin realizar pliegue. ●



Gibney MA, Acre CH, Byron KJ, HirshLJ Skin and subcutaneous adipose layer thickness in adults with diabetes at sites, used for insulin injections: implications for needle length recommendation. Curr Med Res Opin. 2010;26 (6) 1519-1530

BD Micro-Fine™ +4 mm
AGUJAS PARA LAPICERAS DE INSULINA
La elección más simple, segura y efectiva.

Una aguja para todos, es simple

La nueva aguja BD Micro-Fine 4 mm
Recomendada para todos los pacientes, todos los sitios de aplicación y compatible con todas las lapiceras del mercado.

BD - Argentina | 0800-44455BD (23) | diabetes_argentina@bd.com - www.bd.com

1 semana de tratamiento

Solución eficaz para todo tipo de micosis.

Repliderm Crema: ideal para aplicaciones localizadas y puntuales.

Repliderm Spray: uso práctico para zonas de difícil acceso.

Repliderm
Terbinafina 1%
Antimicótico
CREMA - VENTA LIBRE
INDUSTRIA ARGENTINA 15g

Repliderm
Terbinafina 1%
Antimicótico
60+

www.repliderm.com.ar

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

Repliderm
Elimina los hongos

SE TE PARTE LA CABEZA

IBUXIM | *Rápido fin al dolor*
ibuprofeno 400 mg

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

www.ibuxim.com.ar

Las mujeres y el estreñimiento

Cuando se consulta en la práctica clínica a hombres y mujeres sobre quienes refieren mayores problemas y molestias en evacuación de las heces, son ellas quienes ocupan el primer lugar.

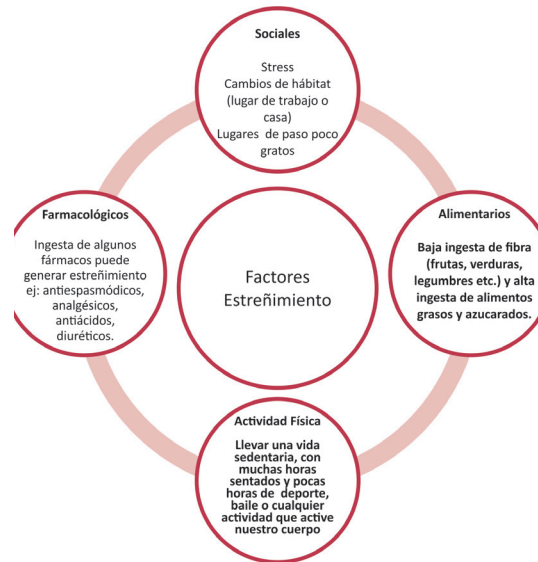
En esto influyen muchos factores; anatómicos, fisiológicos y sociales. Dentro de ellos encontramos algo tan propio del sexo femenino, como es la forma de la pelvis y los procesos naturales del ciclo vital como la menstruación, el embarazo y la menopausia.

Por otro lado, el estilo de vida también influye, ya que las mujeres tienden a ser más sedentarias que los hombres y esto al ser acompañado de una dieta poco saludable y alta en grasas, aumenta aun más la posibilidad de que se pueda padecer de estos desagradables trastornos.

El mercado actualmente cuenta con una amplia variedad de productos alimenticios orientados a la mujer, los cuales contribuyen a través de sus propiedades nutricionales a facilitar y mejorar la digestión, por lo tanto realizar una buena selección de los alimentos es clave.

Siempre es importante ser asesorado por un profesional, para que se puedan evaluar y detectar las causas que están provocando estas molestias y así poder corregirlas, mejorando notablemente la calidad de vida. Es aquí donde **Laxiruela** se convierte en un excelente aliado, ya que con sus propiedades vegetales ayudará a mantener la regularidad intestinal. ●

El Círculo del Estreñimiento



Tomate la vida más relajadamente con las máximas de

La Maestra Cruela

Laxiruela
COMPRESIDOS RECLUBIERTOS
EXTRACTO SECO DE HOJAS DE SEN
PODOLIRIPIPOLO DE SEN
EXTRACTO DE ORIGEN VEGETAL
24 COMPRESIDOS

Laxiruela
Extracto de Origen Vegetal
Heteróidos Antracénicos
Tamarindo Extracto
300 g

Entrá a www.lamaestracruela.com.ar y pedí tu máxima.
Laxiruela, laxante de origen vegetal.

Servicio al Consumidor
0800 777 427 336

Laboratorios **Garden House**

Dentimax[®] Ultra

- SEGURIDAD Y CONFORT.
- ADHERENCIA POR MÁS DE 12 HS.



EL ADHESIVO QUE QUERÉS, AL PRECIO QUE NECESITÁS.

Merthiolate bebé[®]



- Práctico
- Higiénico
- Rápida absorción

Lo más completo en prevención y tratamiento de la dermatitis del pañal.



LÍNEA DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR: 0-800-44-472666 / www.merthiolate.com.ar



Farmacias Líder apoyando el esfuerzo de Aldana

Me llamo Aldana Devora Yamile Molina, tengo 33 años, soy diabética desde los 12 años y a los 24 quedé ciega por una retinopatía diabética. A los 3 años me llevaron a practicar natación y desde entonces quedé ligada al deporte.

Debido al agravamiento de mi enfermedad tuve un impasse de 3 años, los médicos me recomendaron alguna actividad física, por lo cual retome la natación a los 25 años en Buenos Aires, donde vivía. Allí comencé a entrenar para competir, proponiéndome metas. Luego de 3 años decidí volver a mi pueblo (Embalse, Córdoba) por razones de seguridad. Al llegar me contacté con mi entrenador Guillermo Mores, el que me insertó en los torneos de natación de FADEC (Federación de Deportes para Ciegos).

Pasaron los Juegos Olímpicos de Londres y tomamos la decisión de cambiar de disciplina; comenzamos con disco y bala. Guillermo me dijo que proyectáramos 3 años con vista a los Juegos Parapanamericanos a realizarse en Canadá 2015.

El 5 de abril del corriente año, tuve mi primer

torneo de atletismo y logre el Record Argentino en lanzamiento de disco con 20,94 m. y el 1° puesto en lanzamiento de bala con 6,74 m.

El 8 de abril, recibí la noticia de mi entrenador, que estaba convocada en la Selección Argentina, para participar del Torneo CAIXA en Brasil, obteniendo en éste el 3° puesto en lanzamiento de disco y el 2° en bala.

Hoy estoy ubicada en el 7° lugar del ranking mundial.

El viajar todos los días 70 Km. para ir a entrenar y volver a casa, y cuidarme de mi enfermedad es duro; pero muy gratificante cuando se dan los resultados en tan poco tiempo, y más aún cuando ya he representado al país en un torneo internacional.

Por nuestra buena actuación en Brasil, estamos invitados al Torneo CAIXA a realizarse en Fortaleza, Brasil la primera semana de noviembre. Y a las dos semanas del regreso, concurremos al Torneo Nacional a realizarse en la Ciudad de Buenos Aires que será clasificatorio para participar del Torneo Internacional ODESUR en Chile en marzo de 2014. •



NUEVAS PRESENTACIONES!

PERVÍCOL

Bactericida para Manos

Con Aloe Vera



El Alcohol en Gel de Pervinox

Higiene de manos rápida y cómoda
No irrita ni seca la piel



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



Avances en Medicina

“Artritis Reumatoidea: Una Enfermedad que puede detenerse”

La **ARTRITIS REUMATOIDEA** es una enfermedad inflamatoria crónica y progresiva. Ataca articulaciones pequeñas y grandes, y en algunos casos puede presentarse en formas que afectan otros órganos de nuestro cuerpo.

La causa de esta enfermedad todavía es desconocida, aunque actualmente se sabe que para que la enfermedad se presente es necesario que varios factores confluyan. Debe existir una predisposición genética específica. Al actuar en una persona que posea esta predisposición genética varios factores de tipo ambiental pueden desencadenar esta enfermedad.

No es hereditaria y no es contagiosa.

Afecta al 1 % de la población general, lo que la convierte en una enfermedad común.

Además predomina en mujeres (relación 4 a 1) y se da más frecuentemente en personas entre 25 y 40 años de edad. De todas maneras tanto hombres, como niños pueden padecer Artritis Reumatoidea.

En cuanto a que ocurre en la articulación enferma, existe un crecimiento desordenado y anárquico de la membrana sinovial, una membrana que forma parte de todas las articulaciones normalmente.

Esta membrana al enfermarse, comienza a crecer e invade los otros tejidos de la articulación (huesos, cartílagos, ligamentos, etc) destruyéndolos. Todo esto lleva a que en el transcurso del tiempo la articulación afectada pierda su función.

Los síntomas que puede presentar un paciente con Artritis Reumatoidea pueden ser al comienzo generales, tales como malestar general, fiebre leve, dolor general, decaimiento. Al cabo de unos días aparece el dolor (principalmente), y la hinchazón localizada en las articulaciones. Lo más frecuente es que comience en los nudillos, las articulaciones de los dedos, las muñecas, y las articulaciones del pie, aunque también puede hacerlo en hombros, rodillas, tobillos, codos y caderas.

Hay un síntoma típico de la enfermedad que es la llamada rigidez matinal: una sensación de envaramiento o entumecimiento general en la mañana al despertarse o luego de un reposo prolongado, que lentamente va mejorando al empezar a realizar movimientos como por ejemplo ir a lavarse la cara, desayunar, etc.

Este síntoma es muy molesto e invalidante, causa dificultad para caminar, levantarse de la cama o para usar las manos, por varias horas.

El médico reumatólogo es el más indicado para el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad. Puede hacer un diagnóstico precoz y proveer el tratamiento más adecuado al caso.

Generalmente el diagnóstico es establecido por un extenso interrogatorio y un cuidadoso examen físico, junto a la ayuda de algunos métodos complementarios de laboratorio y de imágenes.

No hay métodos diagnósticos que demuestren directamente la enfermedad, solo sirven como soporte para el médico especialista.

Hay muchos tratamientos, en constante evolución. Es muy importante que si bien hay tratamientos con drogas que **modifican la evolución de la enfermedad**, no todos los pacientes se tratan de la misma manera.

El diagnóstico precoz es de vital importancia.

El tratamiento temprano permite detener la destrucción de las articulaciones antes mencionada, evitando la invalidez del enfermo.

El diagnóstico y tratamiento antes del primer año del comienzo de los síntomas disminuyen notablemente la incapacidad.

Tratamiento:

. Multidisciplinario: En el participan el médico reumatólogo, el fisioterapeuta, el terapeuta ocupacional, los traumatólogos, etc.

El tratamiento consta de medidas generales (mantener un peso corporal adecuado, actividad física, evitar esfuerzos y cargas, etc)

El tratamiento farmacológico es complejo, y solo el especialista en reumatología posee el conocimiento actualizado y completo para el manejo de estas potentes drogas.

En los últimos años se produjeron importantes avances sobre el tratamiento convencional de esta patología, y entraron en escena varias drogas que nos dieron nuevas esperanzas. Tal es el caso de los medicamentos biológicos utilizados en la actualidad para los pacientes con una enfermedad muy agresiva, en donde el tratamiento con otras drogas modificadoras de la evolución de la enfermedad se vuelven ineficaces.

Todavía no podemos curar esta enfermedad, pero si cambiar el curso destructivo de la misma.

Dra. Verónica Savio - M.P. 26609

Matrícula especialista en Medicina Interna 11210

Matrícula especialista en Reumatología 12974

Especialista en Medicina Interna y en Reumatología

Docente de la UNC - Hospital Italiano de Córdoba

Consultora Integral de Salud

Squam®

Crema dental multifunción con EDS y flúor

Protege su sonrisa diariamente

- Acción Antisarro
- Acción Antiplaca
- Acción Anticaries
- Acción Bactericida
- Protege el esmalte
- Previene la enfermedad periodontal
- Calidad garantizada con costo racional



PRESENTACIONES:

Pomos multilaminados con 80 y 120 gramos.



El ojo seco

El Síndrome de ojo seco es un desorden de la capa lagrimal. Tratándose de una afección muy frecuente, se estima que entre el 5 y el 30% de la población lo sufre.

Principales síntomas

Algunos síntomas que nos hacen pensar en el ojo seco son: visión borrosa, dolor de ojos, enrojecimiento, lagrimeo excesivo, sensación de sequedad, ardor y picazón, sensación de cuerpo extraño, arenilla, dificultad para abrir los ojos por las mañanas, fotofobia (sensibilidad anormal a la luz).

Estos síntomas suelen agravarse sobre el fin del día o luego de períodos de tiempo prolongados que requieran atención visual, como el trabajo con computadoras, el manejo o la lectura.

Si bien puede darse en cualquier momento de la vida, el ojo seco suele darse con mayor frecuencia a medida que aumenta la edad.

Algunos factores ambientales contribuyen

a) Computadoras y pantallas

El uso de computadoras y pantallas en general, ya sea de televisión o teléfonos celulares, también tiene su efecto. La necesidad de concentrar la vista con atención en determinados puntos suele conducir a una menor frecuencia de pestañeo afectando la capa lagrimal y acentuando la sensación de sequedad del ojo.

b) Ambientes secos

Es muy frecuente que las molestias causadas por el ojo seco aparezcan solamente o se agraven en determinados ambientes (con calefacción excesiva, aire acondicionado, aires cargados de humo, etc.) o en determinadas épocas del año, en función de la humedad ambiental.

La exposición a ambientes que secan el aire de la humedad (alta calefacción en invierno o aire acondicionado en verano), acentúan el ojo seco. Del mismo modo, la contaminación atmosférica de muchas ciudades, por el aire cargado de humo, tiene el mismo efecto.

c) Factores climáticos

Otros factores que colaboran, son los climas secos, las alturas y la velocidad de los vientos o corrientes de aire.

d) Lentes de contacto

Las lentes de contacto también pueden desencadenar la aparición de ojo seco, ya sea por el propio efecto de cuerpo extraño o por efecto deshidratante.

¿Cómo tratar el ojo seco y los ojos rojos?

Tratamiento del ojo seco

El síndrome de ojo seco es una condición cuyo tratamiento se enfoca en minimizar los síntomas.

El tratamiento más frecuentemente utilizado para el ojo seco es el aporte de lágrimas artificiales. Como primera línea de terapia, las lágrimas artificiales se utilizan para complementar las lágrimas naturales, con la finalidad de dar mayor humedad al ojo, buscando así mejorar la calidad de vida del individuo.

Irix® cuenta en su línea con Irix® Lágrimas que es un humectante y lubricante especialmente formulado para el alivio de los síntomas del ojo seco (ardor, picazón, etc.) y para reconfortar los ojos irritados.

Tratamiento de los ojos rojos

El tratamiento más frecuentemente utilizado para aliviar la irritación y el enrojecimiento banal de los ojos suelen ser los colirios descongestivos o vasoconstrictores.

Irix® cuenta en su línea con Irix® Colirio que es un descongestivo ocular que alivia el enrojecimiento de los ojos por irritaciones leves, causadas por humo, polvo, agua con cloro, luz (solar, rayos ultravioletas, neón, televisión), corrientes de aire, cosméticos, lentes de contacto, etc.●



Linea **IRIX®**

COLIRIO
LÁGRIMAS
MULTIPROPÓSITO

TE VES MEJOR

Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Gerardo Ramon y Cía S.A.I.C. Comercializado y distribuido por Química Medical Argentina S.A.C.I. División OTC del grupo sanofi.

SANOFI

¿Tenés Pervinox en tu Botiquín?

Tenés el antiséptico elegido por las madres.¹



PERVINOX
Seguro de desinfección



Elimina bacterias, virus y hongos rápidamente.
Recomendado por los profesionales de la salud,
elegido por las madres.

A mis hijos...

El día en que este viejo y ya no sea el mismo tenme paciencia. Compréndeme. Cuando derrame comida sobre mi camisa y olvide como atarme mis zapatos, recuerda las horas que pase enseñándote hacer las mismas cosas.

Si cuando conversas conmigo, repito y repito las mismas palabras que sabes de sobra como terminan, no me interrumpas y escuchame. Cuando eras pequeño, para que te durmieras tuve que contarte miles de veces el mismo cuento hasta que cerraras los ojitos.

No me reproches el que no quiera bañarme, no me retes por eso, recuerda los momentos en que te perseguí y los mil pretextos que te inventaba, para hacer más agradable el aseo. Acéptame y perdóname ya que yo soy el chico ahora.

Cuando me veas inútil e ignorante frente todas las cosas tecnológicas que ya no podré entender, te suplico que me des todo el tiempo que sea necesario y no me lastimes con una sonrisa burlona.

Acuérdate que fui yo quien te enseñó tantas cosas como comer, vestirse, y como enfrentarte a la vida tan bien como lo haces, todo ello es producto de mi esfuerzo y perseverancia.

Cuando dentro de algún tiempo, cuando conversemos me olvide de lo que estamos hablando, dame todo el tiempo que sea necesario hasta que yo recuerde, y si no puedo hacerlo no te impacientes, tal vez no era tan importante, lo que quería es estar contigo en ese momento.

Si alguna vez ya no quiero comer no me insistas, se cuanto puedo y cuando no debo. También compréndeme que con el tiempo ya no tengo mucho gusto para sentir.

Cuando mis piernas fallen por estar cansadas para andar, dame tu mano tierna para apoyarme como yo lo hice cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernitas.

Por último, cuando algún día me oigas decir que ya no quiero vivir, no te enojés.

Algún día entenderás que esto no tiene nada que ver con tu cariño o con cuanto te amo.

Trata de comprender que ya no vivo, sobrevivo y eso ya no es vivir.

Siempre quise lo mejor para vos, y he preparado los caminos que tuviste que recorrer. Piensa entonces que con el paso que me adelanto a dar estaré construyendo para vos otra ruta, en otro tiempo, pero siempre con vos.

No te sientas triste o impotente por verme como me ves. Dame tu corazón, compréndeme y apóyame, como lo hice cuando empezaste a vivir. De la misma manera como yo te he apoyado en tu sendero, te ruego me acompañes a terminar el mío. Dame amor, paciencia y te devolveré gratitud y sonrisas con el inmenso amor que te tengo.

Si yo te olvido, por favor, no te olvides de mí...



NICOTINELL® SE RENUEVA



NOVARTIS
Novartis Argentina S.A.



Dosis graduales
(TTS 30, 20, 10)



Cool Mint y Frutas Tropicales
2 mg y 4 mg



Menta
1 mg y 2 mg

www.nicotinell.com.ar

Novartis Argentina S.A. - Ramallo 1851 - CABA

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.

* Comparado con el sabor Menta.

(1) Dubois et al (1989). Pharmacokinetics and bioavailability of nicotine in healthy volunteers following single and repeated administration of different doses of transdermal nicotine systems Meth. Find. Exp. Clin. Pharmacol 11-187-95.

Nicotinell
NICOTINA



LLEGÓ

LISOPRESOL

CON ID-alg™

EL PRIMER SUPLEMENTO CON ID-alg™, UN NOVEDOSO COMPLEJO QUE TE AYUDARÁ A **ALCANZAR TU PESO Y CONTROLAR TU APETITO**, MEJORANDO EL BALANCE ENTRE LA INGESTA Y EL GASTO CALÓRICO



Se ha comprobado que los ingredientes de Lisopresol ayudan a:



Reducir la asimilación de carbohidratos y grasas



Estimular el gasto calórico



Generar sensación de saciedad



1 comprimido con cada comida principal (almuerzo y cena).



Para que tu esfuerzo se note.

Ingresá a www.lisopresol.com y podrás armar tu plan personalizado de descenso de peso.

Asociado a una dieta balanceada y a un plan de ejercicios, Lisopresol ayudará a mantener un peso adecuado lo cual favorecerá el bienestar y la vitalidad.



DUDAS O CONSULTAS
0800 222 LISOPRESOL
5476

La eficacia de ID-alg™ ha sido demostrada en estudios clínicos.
SUPLEMENTA DIETAS INSUFICIENTES. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO O FARMACEÚTICO

Laboratorio
ELEA