

Edición N°30

infoLIDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

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

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

Los artículos publicados fueron elaborados por Laboratorios y Profesionales Médicos, los cuales son responsables de los mismos.

Tirada 15.000 ejemplares, de distribución gratuita.

Nuestras sucursales: Av. General Paz 258 / Humberto Primo 208 / Belgrano 66 / Jujuy 520

Santa Rosa 794 / Santa Rosa 1565 / Laprida 41 / Oncativo 1366 / Av. Rafael Núñez 4220 / Bv. O'Higgins 5845.



Edición N°30

Hablar de salud,
nos hace bien.

ACCU-CHEK® Performa

Roche



SIN CODIFICACIÓN

Accu-Chek® Performa

Fácil, preciso y confiable.

El medidor Accu-Chek® Performa se adapta a tu rutina con la precisión en la que puedes confiar.

Sienta lo que es posible.

Para mayor información, comuníquese al **0800-333-6365/6081**

www.accu-chek.com.ar

Productos Roche S.A.Q e I.
Rawson 3150 - Ricardo Rojas
Tigre - Buenos Aires

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.
Lea atentamente las instrucciones de uso.
Aprobado por ANMAT: Accu-Chek Performa: C.007720

ACCU-CHEK®



**“Porque la salud nos interesa,
hablamos de ella”**

¡Escuchanos!



Compromiso **Líder**
ciclo 2017!

El programa de salud de Farmacias Líder y Radio Sucesos.

Cuarto Ciclo de entrevistas y notas a destacados profesionales, médicos y especialistas de nuestra Ciudad. Un espacio aprobado por el Ministerio de Salud y el Colegio de Farmacéuticos, ambos de la Provincia de Córdoba, creado con el firme objetivo de educar e informar a nuestra sociedad sobre todo lo referido a nuestra salud.

Todos los Sábados de 12:30 a 14 hs.

FM 104.7 / AM 1350.



Revista InfoLíder, edición N°30 / Mayo-Junio 2017

Av. General Paz 258: Barrionuevo Valeria Silvina - Mp7503, Rojas Hernández Gabriela-MP7212, García Stefania Noelia-MP7225, Ledesma Dario Fabián-MP3873/ **Belgrano 66:** Giraudo Lorena Vanesa-MP6808, Norma Alicia De La Cruz-MP7432, Curiotti María Gabriela-MP5852 / **Humberto Primo 208:** Bustos Eugenia Verónica-MP6455, Vivas Fernanda Beatriz-MP5688, Arietti María Florencia-MP6995 / **Santa Rosa 794:** Specchiale Viviana Graciela-MP4056, Hanun Nydia Dalila-MP6656, Salto María Alejandra-MP6312 / **O'Higgins 5845:** Caro Victor Eduardo-MP6680, Almada Yanina Andrea-MP6423, Arriola María Fernanda-MP7419 / **Oncativo 1366:** Gigena Débora María-MP6812, Michelutti María Florencia-MP6855, Kremr Yanina Milena-MP7485 / **Rafael Núñez 4220:** Requena María Inés-MP7414, Nanzer Morcillo Silvia Victoria-MP7271 / **Jujuy 520:** Brizuela Ivana Celene-MP6613, Graieb Eugenia Vanesa-MP7133, Gilardoní Schimdt Marcela-MP7287 / **Santa Rosa 1565:** Avila María Andrea-MP 7199, Heredia Jessica Soledad- MP 7129, Rivero Lidia Verónica-MP7276 / **Laprida 41:** Ellena Jenni Romina -MP. 7157, Piazza Tania Paola -MP. 6865, Braconi María Antonella-MP7487.

Barritas de coco.

El coco, una fruta con gran sensación de saciedad.

Información nutricional del coco

(y no de la barra):

100 gramos de coco maduro tiene 360 calorías, de las cuales 40 gramos son de grasa, 4 gramos de proteínas y 15 gramos de hidratos de carbono, de los cuales 10 gramos son de fibra y 5 gramos son azúcares. También es necesario destacar la gran cantidad de minerales que contiene, principalmente potasio, magnesio, calcio y fósforo.

Ingredientes

- 90 gr. de copos de avena
- 2 huevos
- 1 cucharada soper salvado integral de trigo
- 1 Coco (6x6 cm. aprox.)
- Canela (opcional)

Pasos

1. Preparamos todos los ingredientes sobre la mesa, posteriormente cortamos 3/4 partes de coco.
2. Vertemos para batir las 3/4 de coco, los 2 huevos y los 60 gramos de copos de avena y batimos.
3. Vertemos la mezcla en un bols y añadimos los 30 gramos de copos de avena y la cucharada soper de salvado integral de trigo... y removemos hasta conseguir una homogeneidad.
4. Vertemos la mezcla sobre papel vegetal, cuando hayamos acabado este paso vertemos por encima 1/4 del restante coco cortado y si lo deseamos vertemos canela.
5. Ponemos a pre-calentar el horno y lo dejamos a 180-200° C hasta que se dore (aproximadamente 15-20 minutos).
6. Ahora ya solo queda disfrutarlas!!



Pollo al limón ligero, rápido y fácil.



Una forma saludable, rápida y fácil de cocinar el pollo con un resultado sorprendente. Además, contiene un bajo aporte calórico ya que se ha eliminado toda la piel y grasa visible del pollo y se han añadido ingredientes sin nada de grasa.

Ingredientes

- 4 cuartos traseros de pollo deshuesados, limpios de piel y grasa visible
- Piel de medio limón pequeño a tiras (solo la parte amarilla)
- 1 cda. aceite de oliva
- 50 ml. vino blanco
- Sal, pimienta

Pasos

- Se salpimenta el pollo limpio de piel y toda la grasa visible que pueda tener.
- Se dora en una sartén por ambos lados con la cucharada sopera de aceite de oliva.
- Se añade la piel de limón y el vino, dejándolo reducir un par de minutos.
- Se añade medio vaso de agua y se tapa.
- Se deja a fuego medio hasta que el pollo esté tierno, aproximadamente 15-20 minutos.

Listo! ●

ACCU-CHEK® Performa

Roche

SIN CODIFICACIÓN

Para mayor información, comuníquese al **0800-333-6365/6081**
www.accu-chek.com.ar
 Productos Roche S.A. Q e I.
 Rawson 3150 - Ricardo Rojas - Tigre - Buenos Aires.

Accu-Chek® Performa
 Fácil, preciso y confiable.

El medidor de Accu-Chek® Performa se adapta a tu rutina con la precisión en la que puedes confiar.

Sienta lo que es posible.

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia sin valor diagnóstico. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Lea atentamente las instrucciones de uso. Aprobado por ANMAT. Accu-Chek Performa:C.007720.

ACCU-CHEK®

Ibupirac Cápsula Blanda.

Composición:

Cada cápsula contiene: Ibuprofeno 400 mg.

Acción terapéutica:

- Analgésico
- Antiinflamatorio
- Antifebril

Indicado para:

- Dolores musculares
- Dolor de espalda
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor asociado a estados gripales
- Dolor de dientes
- Dolores producidos por artritis

Presentación:

12, 24 y 60 cápsulas blandas

Ibupirac

Ibuprofeno

**QUE EL DOLOR
NO TE IMPIDA
DISFRUTAR**



**8 HORAS
DE ALIVIO
DEL DOLOR***

VOS VOLVÉS, **EL DOLOR NO.**



QUEREMOS QUE VEAS BIEN. **QUEREMOS VERTE BIEN.**

CON PAMI, LOS BENEFICIOS SIGUEN*

- | CIENTOS DE MODELOS.
- | JUBILADOS SIN CARGO.
- | MULTIFOCALES (SIN CARGO).
- | TODAS LAS TARJETAS.

***BENEFICIO 2X1 EN MULTIFOCALES.**
CONSULTÁ EN TU SUCURSAL SOLER MÁS CERCANA.

soleroptica.com



Av. General Paz 272
(0351) 425 6021

Deán Funes 280
(0351) 446 1452

Deán Funes 517
(0351) 421 5581

ÓPTICA
SOLER

Vernos Más.

Hipertensión medidas de prevención.

La hipertensión es, junto con el tabaquismo y el colesterol alto, uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas.

Existen dos tipos de hipertensión:

A. Hipertensión esencial o primaria: es la más frecuente y su causa es desconocida aunque se atribuye principalmente a factores genéticos.

B. Hipertensión arterial secundaria: puede darse por diferentes causas. Es por esto que, para diagnosticarla, es necesario hacer un chequeo general para descartar motivos secundarios que puedan ser corregidos. Algunos de ellos pueden ser: hipertiroidismo (más habitual en mujeres), apnea del sueño (más frecuente en hombres) o coartación de la aorta, entre otros.

Las recomendaciones generales que se deben tener en cuenta son:

1. Perder peso en casos en los que el paciente presente exceso. Si el paciente logra el peso recomendado puede hasta conseguir evitar el uso de medicación.
2. Evitar la sal o reducir su uso al mínimo ya que el sodio provoca retención de líquidos y el aumento de la presión.
3. Evitar el tabaco ya que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. A los pocos

meses de dejar de fumar, ese riesgo baja notablemente y después de algunos años sin consumir tabaco puede incluso desaparecer.

4. Evitar el consumo de cafeína y de bebidas alcohólicas.
5. Evitar medicamentos que aumentan la resistencia vascular como las pastillas anticonceptivas y algunos antiinflamatorios.
6. Hacer actividad física aeróbica durante 40 minutos, día por medio. El ejercicio físico ayudará a bajar la presión arterial pero también incidirá en el descenso de peso, contribuirá a regular el colesterol y a calmar las repercusiones en el organismo frente a situaciones de estrés.
7. Seguir una dieta rica en frutas y verduras y evitar las grasas saturadas y grasas trans.

Más allá de estas recomendaciones, el autocontrol y la monitorización de la presión arterial en casa han resultado ser un importante método complementario de medición ya que le permite al médico contar con mayor información que lo ayude en la toma de decisiones.

Ante la necesidad de un tensiómetro, se recomienda consultar a un médico para que señale cuál es el indicado en cada paciente •

Fuente: Aspen Salud



www.aspensalud.com.ar



ASPEN
CONTROL PROFESIONAL EN EL HOGAR



facebook.com/AspenSalud

TENSÍOMETRO AUTOMÁTICO DE BRAZO
AW150F

-  OPERACIÓN CON UN SOLO COMANDO
-  90 MEMORIAS
-  DISPLAY LCD
Fácil lectura.
-  VALIDADO CLÍNICAMENTE
Por la Sociedad Británica



NEBULIZADOR A PISTÓN
NA184

-  TECNOLOGÍA MED FLOW
-  SOLUCIONES OLEOSAS



Indicado para tratamientos como el Asma, EPOC y otras

MANTA TÉRMICA UNIVERSAL
HP01

-  BAJO CONSUMO ENERGÉTICO
-  TECNOLOGÍA INTELLISENSE
-  SISTEMA DE SEGURIDAD



NUEVA LÍNEA

dermaglós

ULTRA
AGE +30 +50



LLEVATE BIEN CON EL TIEMPO

La enfermedad renal crónica: una epidemia silenciosa.

¿Qué funciones cumplen los riñones? ¿Son importantes?

Los riñones son órganos con forma de porotos ubicados uno a cada lado de la columna en la zona lumbar y que cumplen diferentes funciones que son fundamentales para la vida, entre las principales se encuentran:

- Eliminar los desechos tóxicos y el exceso de líquidos del organismo.
- Regular la presión arterial, estimular la formación de glóbulos rojos y mantener los huesos saludables, a partir de la producción de diferentes hormonas.
- Controlar la cantidad y concentración de agua y electrolitos (como sodio, potasio, etc...) en el organismo.

¿Qué es la enfermedad renal?

La enfermedad renal es el daño en los riñones, que puede afectar alguna, o todas sus funciones y que en sus formas crónicas afecta a 1 de cada 10 personas en la población general. Existen cinco estadios o grados de gravedad, según la magnitud del daño. Habitualmente se llama insuficiencia renal crónica cuando los riñones funcionan menos de la mitad. Esta enfermedad suele progresar si no se corrigen a tiempo las causas que lo provocan.

¿Quién puede tener enfermedad renal? ¿Cuáles son las causas de daño renal?

Los riñones se pueden dañar por distintos mecanismos, las principales causas son diabetes y presión arterial elevada. El hábito de fumar, la obesidad, la utilización frecuente de analgésicos, el haber tenido un infarto, un ACV, problemas en las arterias, problemas urológicos, enfermedades inmunológicas (por ejemplo lupus) o un familiar con problemas renales, son todos factores que aumentan el riesgo de tener enfermedad renal.

¿La enfermedad renal suele dar síntomas?

No, la enfermedad renal no suele dar síntomas, excepto en estadios ya muy avanzados. En este caso son inespecíficos: Falta de apetito, disminución de peso, náuseas, desgano, palidez, lentitud para pensar, hinchazón, falta de aire, tensión alta, facilidad para sangrar, orina con espuma o en poca cantidad. La mayor parte de las veces la enfermedad renal se acompaña de elevación de la presión arterial.

¿Cómo puedo saber si tengo enfermedad renal? ¿cómo se detecta?

Se puede detectar la presencia de enfermedad renal a través de un simple análisis de sangre y orina. En la sangre se mide el valor de la concentración de la creatinina (sustancia que se elimina normalmente por los riñones), análisis ampliamente disponible en los laboratorios, que permite estimar la función de los riñones y clasificar el estadio de enfermedad renal crónica en que se encuentra. Cuando los riñones disminuyen su funcionamiento, pierden la capacidad para eliminar esta sustancia y por lo tanto se acumula en la sangre.

¿Cuáles son las consecuencias de la enfermedad renal?

La enfermedad renal trae graves consecuencias en la salud. Pequeñas alteraciones de la función se asocian a aumentos importantes en el riesgo de tener un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular, mientras que fallos severos de la función renal pueden provocar convulsiones, sangrados importantes, arritmias cardíacas, infecciones, e incluso la muerte. Frecuentemente la enfermedad renal se acompaña además de anemia, hipertensión arterial y trastornos en el metabolismo del hueso que lo debilitan.

¿Existe algún tratamiento para evitar la enfermedad renal crónica y sus consecuencias?

Lo más importante es la detección precoz de la enfermedad. Los controles periódicos mediante simples análisis permite identificar la enfermedad en su comienzo, donde las intervenciones terapéuticas son más eficaces. Según la causa, existen tratamientos específicos que pueden detener el daño renal.

Además del tratamiento específico existen intervenciones generales que aplican a prácticamente todas las causas de enfermedad renal y que ayudan a prevenir la pérdida de la función del órgano. Estas incluyen el uso de algunos medicamentos, el adecuado control de la presión arterial y de la diabetes, evitar medicamentos que pueden agravar el daño renal (como los antiinflamatorios) y **adoptar un estilo de vida saludable manteniendo un peso adecuado, evitando el tabaco y la sal (es importante recordar que esta última se encuentra en gran cantidad en las comidas rápidas, fiambres, embutidos, pan, galletas, caldos y algunos quesos).**

En estadios más avanzados, cuando la función del riñón es insuficiente para el organismo, la terapia de reemplazo renal como hemodiálisis o diálisis peritoneal son una alternativa, aunque el trasplante renal es sin duda la mejor opción.

¿Cómo se puede prevenir la enfermedad renal?

Si Ud. es diabético o hipertenso es fundamental tener un buen control de las glucemias y de la presión arterial. Además para prevenir la enfermedad o evitar su progresión, se debe comer sin sal, bajar de peso en caso de exceso, abandonar el hábito de fumar, hacer actividad física como caminar por lo menos 40 minutos por día, evitar tomar analgésicos o medicamentos no prescritos por un médico y mantener una buena hidratación. Es necesario concurrir a los controles médicos indicados vigilando la creatinina en sangre y las proteínas en orina y tomar los medicamentos indicados por el profesional.

Dr. Pehuen Fernández: Médico nefrólogo del Servicio de Nefrología del Hospital Privado Universitario de Córdoba.

Dr. Jorge de la Fuente: Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital Privado Universitario de Córdoba.



URG

URGENCIAS



0810- 44- 4351111
Desde tu celular ***URG**

Una empresa  **OSSE**

El invierno!

El **eucalipto** es una de las plantas medicinales más efectivas que se conocen de la cual se obtienen los productos naturales más importantes para combatir los síntomas del frío, los cambios de clima y mejorar la calidad de vida previniendo dolores musculares, resfríos y los malestares típicos de la época.

Tanto las hojas, como el aceite de esta planta son utilizados principalmente por sus propiedades antiinflamatorias, expectorantes y antibacterianas, excelentes remedios para remover el exceso de mucosidad de los pulmones, disminuir la inflamación y limpiar las vías respiratorias.

Los cuadros típicos del invierno pueden prevenirse o curarse gracias a los beneficios de esta planta.

Es recomendada para tratar:

- **Tos:** Por su acción antiséptica y balsámica sobre la mucosa bronquial, contribuye en la regeneración de las células dañadas, facilita la expulsión de la mucosidad y calma la tos.
- **Fiebre:** posee propiedades febrífugas e impide el desarrollo de gérmenes, ayudando a reducir la fiebre.
- **Catarro:** ayuda a remover y suprimir la mucosidad de los pulmones y a disminuir la inflamación.
- **Dolor de garganta:** colabora en la eliminación

de gérmenes, suaviza la faringe y es ideal para tratar anginas.

- **Bronquitis:** reduce los síntomas de esta enfermedad. Descongestiona los pulmones y ayuda a eliminar el exceso de secreciones.

Más beneficios:

- Es un excelente expectorante, fluidifica la mucosidad, descongestiona y mejora la respiración.
- Posee propiedades antimicrobianas y bactericidas ayudando a combatir los microorganismos causantes de las enfermedades.
- Desinfecta y depura el aire.
- Disminuye inflamaciones en las vías respiratorias.
- En un gran antiséptico, se utiliza para desinfectar y tratar afecciones en la piel.

¿Cómo aprovechar sus propiedades?

Las hojas y el aceite esencial de esta planta no deben consumirse sin ser diluidos previamente. Ambos se utilizan para elaborar suplementos dietarios y medicamentos.

El cambio de estaciones promueve la aparición de trastornos respiratorios y es fundamental poder aprovechar las ventajas de los productos naturales. Además es muy importante mantener una correcta alimentación para que el organismo pueda fortalecerse o recuperarse con mayor facilidad ●



INVIERNO

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

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





DÍA 1
DE LOS PRIMEROS

1000
DÍAS

DESDE LA CONCEPCIÓN
HASTA LOS 2 AÑOS



Todo lo que comés y hacés en los primeros mil días hace la diferencia para toda tu vida.

EL ESTADO NUTRICIONAL DE LA MAMÁ DESDE
EL INICIO DEL EMBARAZO ES CLAVE PARA
LA SALUD FUTURA DE SU BEBÉ.

www.1000dias.com.ar



Sueño.

¿Por qué dormimos? ¿Qué sucede durante ese proceso?

Podemos dar dos respuestas según el enfoque. Una, desde un punto de vista neurofisiológico, que explica porqué en determinado momento de nuestro ritmo diario sentimos el deseo y la necesidad de dormir. El sueño depende de la interacción de múltiples factores, el principal es la acción que ejercen estructuras específicas de nuestro cerebro que según sean activadas o inhibidas por sustancias químicas llamadas neuromoduladores como la serotonina o la acetilcolina producirán sueño o vigilia (estar despierto). Esto significa que las áreas cerebrales para que un individuo se mantenga dormido o despierto son las mismas, la diferencia la establecen cuáles y en qué momento del día o de la noche actuarán los neuromoduladores.

Además, el sueño mantiene su "sincronización" dentro del ritmo de las 24 horas por un proceso circadiano (del latín circa = alrededor y dian = día) que depende del estímulo que ejerce la alternancia entre la luz y la oscuridad. Y segundo por un proceso homeostático que se autorregula desde otra estructura cerebral evitando que el sueño pierda su ritmo cuando nos acostamos tarde o por algunas noches nos privamos de dormir.

Otra forma de responder a esta pregunta es a través de las distintas teorías que tratan de descifrar las "funciones del dormir".

- **Función Restauradora:** debido que durante el sueño se produce un aumento en la secreción de hormonas anabólicas (productoras de energía), de crecimiento (fundamental en los niños en su etapa de desarrollo) y la síntesis de proteínas.

- **Función de Conservación de la Energía:** ya que existe una reducción del metabolismo celular ahorrando energía durante la noche y así cubrir, adecuadamente, las demandas que exige la movilidad o la actividad física del día.

- **Función sobre la Memoria:** porque se ha demostrado que la información o datos aprendidos durante el día se logran consolidar y organizar durante el sueño.

¿Cuántas horas necesitamos dormir para un buen descanso? ¿O cómo podemos saber cuántas horas necesita cada persona?

Existe una variación de las horas de sueño según la edad de las personas, en un extremo tenemos los recién nacidos que duermen hasta 16 horas por día y por el otro, los adultos de la tercera edad que lo hacen con un promedio de 6 horas diarias. Esta diferencia según la edad surge porque el sueño tiene una estructura que se organiza dentro del primer año de vida y adquiere a partir de allí la alternancia entre 2 ciclos de sueño, por un lado el sueño NO-REM que comprende el sueño superficial y profundo y por el otro, el sueño REM (sigla en inglés que significa movimientos oculares rápidos) que es la etapa donde soñamos. A medida que crecemos el sueño se va reduciendo gradualmente en horas a expensas del sueño profundo, mientras que las otras etapas se mantiene estable a lo largo de la vida. Se podría decir que el sueño también envejece...

Si tomamos como ejemplo un adulto joven, la media en horas de sueño es entre 6-8 horas diarias contando incluso si hace una siesta. Fuera de este promedio existen personas que pueden tener un requerimiento mayor o menor al mismo y ser normal también. Para determinar esto se analiza que las horas que duerme son suficientes para desarrollar las actividades de la vida diaria de manera normal, esto significa no sentir cansancio o sueño, tener buen rendimiento laboral y una vida social y familiar adecuada.

¿Es cada vez más común que las personas sientan que no descansan bien, que no tienen un buen sueño? ¿Cuánto tiene que ver la ansiedad y el ritmo de vida cada vez más acelerado?

Aquí cobra importancia determinar no sólo las horas destinadas a dormir sino cual es la calidad del sueño. Es obvio que un ritmo de trabajo a destajo, donde no hay diferenciación entre las horas laborables y el descanso, va a alterar el sueño tanto en cantidad como en calidad. Resulta difícil dormir sin tener un horario regular y mucho peor intentar dormir de día porque como ya hiciera referencia anteriormente el sueño funciona bien si se mantiene un orden dentro del ritmo de las 24 horas. Este tipo de problema los observamos con frecuencia en ciertas profesiones como médicos de guardia, trabajadores con turnos nocturnos o turnos de trabajo rotativos, entre otros. Por otro lado, la vida moderna ha modificado nuestras conductas, pues deseando vivir mejor, cubrir las necesidades familiares muchas veces con un "estándar" de vida altos y la falta de estabilidad en las variables económicas (inflación) nos predisponen a vivir casi permanentemente con ansiedad y preocupación que terminan repercutiendo también en la calidad del sueño. Se ha comprobado que cuando existe una alteración en los estados de ánimo (peor aún con depresión) hay un mayor fraccionamiento del sueño o dificultades para conciliar el mismo.

¿Cuáles pueden ser otras causas de mal dormir?

Existen patologías del sueño como el "síndrome de piernas inquietas" que es una sensación muy desagradable, una especie de hormigueo, ardor, dolor o calambres que el paciente percibe en sus piernas o brazos justo cuando se va a la cama. Esto lo obliga a moverse, friccionar sus miembros o directamente levantarse a caminar porque con el movimiento consigue alivio. Este tipo de síntomas que aparecen sólo con el reposo y predominantemente de noche provoca dificultades para conciliar el sueño (insomnio del inicio del sueño). Hay pacientes que presentan "movimientos periódico de los miembros" mientras duermen, son sacudidas de sus piernas o brazos, de pocos segundos de duración pero reiterados lo que le provoca múltiples despertares a lo largo de la noche que se traducen clínicamente como un insomnio de mantenimiento. En estos casos resulta útil interrogar al cónyuge que advierte "patadas" periódicas en su compañero de cama.

¿Existe la automedicación ante el insomnio?

Si existe, pero en mi experiencia no es tan dramático

como en otros países. La gente se automedica con algún tranquilizante dado por un familiar o vecino que le dijeron dormir bien con ello. Lo correcto es informarse, la población debe saber que si se sufre de insomnio, en la actualidad se dispone de los medios necesarios para un adecuado diagnóstico y tratamiento. Con respecto a esto último se han desarrollado drogas con acción específica sobre los distintos tipos de insomnio y a la vez medidas no farmacológicas orientadas a que en algún momento logre volver a dormir sin depender de un fármaco.

Además del insomnio, ¿qué otros problemas asociados al sueño podemos encontrar de manera frecuente?

Las patologías que tienen como síntoma predominante la somnolencia diurna excesiva, esto significa que el paciente presenta sueño durante el día que le genera la posibilidad de quedarse dormido en momentos inoportunos como por ejemplo en una reunión, mientras trabaja o peor aún mientras esta conduciendo un vehículo por el enorme riesgo de provocar un accidente.

Entre ellas se destaca el “síndrome de apneas obstructivas durante el sueño”, son pausas respiratorias durante el dormir por obstrucción en la vía aérea lo que genera por un lado un fraccionamiento del sueño debido a que el propio organismo, a modo de defensa ante la pausa, genera múltiples despertares lo que explica que estas personas se duerman durante el día. Por otro lado es responsable de una caída en la saturación de oxígeno por alterar el intercambio de aire entre pulmones y vasos lo que predispone a que el paciente sufra de hipertensión arterial o tenga mayor riesgo a enfermedades cardíacas y cerebrovasculares. El diagnóstico es simple con sólo preguntar al compañero de cama si estos pacientes con somnolencia diurna roncan, es suficiente para la sospecha. Luego se procede con el objeto de determinar el grado de apneas a realizar un estudio durante el sueño denominado polisomnografía.

¿Existen estudios específicos?

Descontando la entrevista personal que se realiza para obtener los datos necesario sobre la patología del sueño el estudio específico es la polisomnografía, un estudio de todas las variables del sueño que registra desde la actividad cerebral para determinar las diferentes etapas del sueño hasta las variables patológicas que se pueden suscitarse mientras dormimos tanto a nivel respiratorio (apneas), ritmo cardíaco (arritmias), movimientos de piernas, etc.

¿Qué tipo de tratamientos existen para estas personas?

Es importante destacar que la mayoría de las patologías del sueño tienen un tratamiento específico. En términos generales los pacientes con insomnio disponen de terapias farmacológicas, no farmacológicas orientadas a mejorar las conductas y hábitos del sueño; y la psicoterapia que se emplearán según cada caso.

En casos del síndrome de piernas inquietas y movimientos periódicos una vez descartadas las causas secundarias como déficit de hierro, ferritina, insuficiencia renal, se dispone de fármacos llamados agonistas de la dopamina que mejoran los niveles de esta sustancia y de esta manera se controlan los síntomas en estos pacientes.

En el síndrome de apneas obstructivas se analizan síntomas y grado de disturbo respiratorio. Si éste

fuera leve se aconseja bajar de peso, no fumar o tomar alcohol por la noche y valoración con otorrinolaringólogo para contribuir a mejorar niveles de obstrucción en la vía respiratoria alta. En cambio en los casos en que el nivel de apneas son elevados se indica un dispositivo llamado CPAP y que genera una presión de aire continua la cual se administra por medio de una máscara nasal y que el paciente utilizará sólo en la noche permitiéndole que recupere su respiración normal y por ende su calidad de sueño. Finalmente, se pretende contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares o cerebrales que es el mayor riesgo a nivel de salud general si no se trata este disturbo respiratorio relacionado al sueño.

TIPS

“DORMIR BIEN, ENVEJECER SALUDABLEMENTE”...

Pretende destacar que el buen sueño es sinónimo de buena salud.

“Las personas con ronquido habitual e intenso, no son concientes de ello y tampoco le creen a su cónyuge pero deben saber que tienen riesgo aumentado de apneas obstructivas durante el sueño”

“La obesidad en el hombre, la menopausia en la mujer, el hipotiroidismo y el consumo crónico de cigarrillos y alcohol son factores de riesgo para padecer apneas obstructivas durante el sueño. Recuerde que la mayoría de ellos se pueden modificar”

“El tratamiento de las patologías del sueño no sólo va dirigido a recuperar la calidad del sueño de quienes las padecen sino, además, prevenir enfermedades cardiovasculares, cerebrales y psiquiátricas”.

“La somnolencia diurna excesiva significa dormirse fácilmente durante el día, a cualquier hora y en momentos inoportunos, por ejemplo, compartiendo una reunión familiar o peor aún manejando un vehículo. Es este el síntoma más evocador de una patología del sueño y por el cual no debiera dejar de consultar al médico”

“Las personas con insomnio no consultan habitualmente, a pesar, que se trata del trastorno del sueño más frecuente. Según las estadísticas casi el 10% de la población ya lo sufre de manera crónica lo que ocasiona una importante alteración en la calidad de vida” ●

Dr. Daniel Alvarez, Neurólogo

Jeefe de la Unidad de Medicina del Sueño del Instituto Modelo de Neurología - Fundación Lennox y de la Clínica Reina Fabiola-UCC



La gripe es una de las causas principales de enfermedad y ausentismo laboral.¹

Vacúnese para su protección, la de su familia, sus amigos y la de sus compañeros de trabajo.

¿Por qué debe vacunarse contra la gripe?

La vacunación es la forma más efectiva de prevenir la gripe.²

Vacúnese cada año y manténgase protegido. Las cepas circulantes pueden cambiar de una temporada a la siguiente, por lo que la revacunación anual es importante.³

La vacunación contra la gripe ha demostrado ser eficaz.³

- La vacuna no provoca la enfermedad porque no contiene ningún virus "vivo".³

- Las vacunas han demostrado ser seguras.²

Cada año hasta un 26% de las personas entre 18-64 años puede contraer la gripe.⁴

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus. Puede ser una enfermedad leve o severa y podría derivar en la muerte.⁵

La infección:

- Comienza súbitamente.
- Puede provocar síntomas que duran más de 2 semanas.
- Los síntomas son: fiebre alta, tos, irritación de la garganta, dolor muscular, de cabeza, fatiga y algunas personas podrían tener vómitos y diarrea.

- Puede producir complicaciones serias en pacientes de alto riesgo.

¿Cuál es la diferencia entre el resfrío y la gripe?⁶

Tanto la gripe como el resfrío son enfermedades respiratorias con síntomas similares, pero causadas por virus distintos. La gripe suele ser más grave que el resfrío y los síntomas como fiebre, dolores musculares, cansancio extremo y tos seca son más comunes e intensos. Los resfríos generalmente no resultan en problemas serios de salud como neumonía, infección bacteriana u hospitalizaciones.

Recuerde que la vacunación es su protección más eficaz sobre la gripe.²

REFERENCIAS:

1-The Pink Book – Centers for Diseases Control and Prevention 13th Edition – April 2015.

2-WHO. Influenza (Seasonal) – Fact sheet N°211 [http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/\(acceso:04/03/2011\)](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/(acceso:04/03/2011)).

3-Department of Health. Chapter 19: Influenza Chapter November Update Green Book 2011.

4-Bridges CB, Thompson WW, Meltzer MI et al. Effectiveness and cost-benefit at influenza vaccination of healthy working adults: a randomized controlled trial. JAMA 2000; 284 (13): 1655-63.

5-Cold versus Flu – Centers for Disease Control and Prevention.

6-Flu Symptoms and Severity – Influenza - CDC

CAMPAÑA ANTIGRIPIAL 2017



SE ACERCA LA GRIPE. PROTEGÉ TU MUNDO.

La gripe es una enfermedad muy contagiosa que nos afecta a todos.

VIVIR EN UNA BURBUJA ESTÁ BUENO, SÓLO SI ES PROTECTORA.

Consultá ya con tu médico o farmacéutico de confianza.



SANOFI PASTEUR

Las vacunas de Sanofi Pasteur contribuyen a proteger a las personas, junto con otras formas de prevención existentes.

Agradecemos a la Dra. Constanza Funes por ilustrar la Campaña Antigripal 2017 de Sanofi Pasteur. Material dirigido a pacientes, a ser entregado por médicos y/o profesionales de la salud. Mayor información disponible a petición. ©2016 Sanofi Pasteur S.A. au capital de 317 299 248€ RCS Lyon B 349 505 370- Marzo 2017. Sanofi Pasteur S.A. Cuyo 3532 - Martínez (B1640GJF) San Isidro, Poia. de Bs. As., Argentina. Servicio de información sobre vacunación Tel. (011) 4732-5900 Mail: argentina.siv@sanofi.com

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

MÁS **OMEGA-3** MENOS **COLESTEROL**

HOY PODÉS HACER ALGO POR TU CORAZÓN.



**1 TOMA
AL DÍA**

EL ACEITE DE CHÍA
TE AYUDA A **REDUCIR**
LOS NIVELES DE
COLESTEROL
Y TRIGLICÉRIDOS

La CHÍA es una de las fuentes naturales más ricas en ácidos grasos Omega-3 que reducen el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el nivel del "bueno" (HDL) ayudando también a disminuir los triglicéridos. Las cápsulas blandas de Chía Omega-3 Bagó contienen la mayor concentración de aceite de CHÍA. Además, al ser un producto de origen vegetal, carece de sabor fuerte o a pescado.

Con respaldo científico y calidad de Laboratorios Bagó.

Bagó

Cuidado terapéutico para la piel del recién nacido.

Al nacer, el bebé pasa del estéril, cálido, húmedo, y seguro ambiente del útero, a un ambiente frío, seco y bacteriano. Por ello, un tratamiento terapéutico apropiado para el cuidado de la piel del recién nacido es fundamental; productos inadecuados pueden ser factores desencadenantes del desarrollo de dermatitis atópica, entre otros.

Galderma, compañía farmacéutica líder a nivel mundial y dedicada exclusivamente a la dermatología, ofrece un cuidado integral para el recién nacido con **Cetaphil Dermopediatrics; Espuma de Baño de la cabeza a los pies y Loción Hidratante**, que cuidan y protegen la piel desde el primer día de nacidos. Además están formulados con SymCalmin® un agente patentado que alivia y calma el enrojecimiento y la picazón asociada a la piel sensible y seca del bebé, convirtiéndose en su primer paso hacia una vida de piel sana.

La línea **Cetaphil Dermopediatrics** contiene 5 ingredientes claves en su formulación; SymCalmin®, Pantenol – Vit. B5, Glicerina, Amisoft ECS-22SB y Sodium anisate, que cuidan la frágil piel del recién nacido hasta que alcance su madurez. Además sus productos están libres de Parabenos, Colorantes, Perfumes, Emulsificantes PEG y Aceites Minerales.

Cetaphil Dermopediatrics Espuma de Baño de la cabeza a los pies, ideal para el uso diario tanto para el cuerpo y cabello, es una fórmula Syndet (libre de jabón) con alto perfil de tolerabilidad para el recién nacido, sin riesgo de irritación ocular.

Cetaphil Dermopediatrics ha sido formulado en Espuma para reducir la fricción al momento del lavado. Contiene SymCalmin®, que posee un análogo de la avena (Dihydroavenanthramide D) que reduce el prurito y el enrojecimiento, y posee actividad antihistamínica y antioxidante. Además contiene glicerina y pantenol para el cuidado especial del recién nacido, y Amisoft ECS-22SB 6; que respeta el pH de la piel mientras hidrata la piel, así como Sodium anisate; que tiene efecto antibacteriano.

En tanto, **Cetaphil Dermopediatrics Loción Hidratante**, desarrollado para ser usado desde el primer día en el rostro y cuerpo, posee una textura agradable, es fácil de aplicar y es de rápida absorción. Destaca por contener 36% de lípidos, además de SymCalmin®, glicerina y pantenol, agentes que nutren, hidratan y ayudan a la reparación de la piel. Es seguro y altamente tolerable en pieles tan sensibles como las del recién nacido.

Ambas fórmulas han sido testeadas en recién nacidos, y en niños con la piel más intolerante y reactiva como la atópica, con excelentes resultados. Son hipoalérgicas y actúan de forma inmediata, con un efecto de larga duración, ayudando a proteger la piel frágil del niño dejando su piel hidratada y suave.

Así mismo, se ha omitido cualquier ingrediente mínimamente riesgoso o controvertido en la formulación, y que puedan derivar en el desencadenamiento de dermatitis como perfumes, parabenos, emulsificantes PEG y aceites minerales.

The advertisement features a collage of images: a baby's face, hands being washed with foam, a baby wrapped in a towel, and two bottles of Cetaphil Dermopediatrics products (foam and lotion). A central graphic shows a smiley face with the text 'MÁXIMA SUAVIDAD PARA LA PIEL MÁS SENSIBLE'. At the bottom, the Galderma logo is on the left, and the text 'EL PRIMER PASO DEL RECIEN NACIDO HACIA UNA VIDA DE PIEL SANA' is centered. A small rabbit illustration is at the bottom right.

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



Aloe Vera ORGANICO

GRACIAS A LA CANTIDAD DE VITAMINAS, MINERALES Y AMINOÁCIDOS, ESTA MILAGROSA PLANTA CONTIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD.

Penetra profundamente en la piel: Ayuda a nutrir la dermis, la hipodermis y activar la micro circulación sanguínea. El aloe penetra la piel cuatro veces más rápido que el agua.

Libra a la piel de las células muertas: Gracias a la acción de sus enzimas proteolíticos (enzimas que hidrolizan proteínas, es decir, las rompen), elimina las células muertas.

Estimulador capilar: Facilita la nutrición del folículo capilar estimulando así la fortaleza del cuero cabelludo.

Limpieza en profundidad: Favorece los intercambios con el exterior pudiendo así penetrar el agua que contiene el Aloe Vera, produciéndose una hidratación profunda de la piel.

Hidratante y Astringente: El aloe vera hidrata la piel gracias a su considerable porcentaje de agua, y además puede conservar la humedad de la piel. Por su capacidad para reafirmar los tejidos, el aloe vera es también un astringente.

NUEVA LINEA CAPILAR Y CORPORAL



PURO ALOE VERA ORGANICO

ELEGI LO ORGANICO. ELEGI LO QUE TE HACE BIEN.

Nuestros productos están recomendados por el Dr. Alejandro Cordero, Jefe de la sección de Cosmiatría del Hospital de Clínicas. www.naturaloë.com.ar



naturaloë[®]
ORGANICOS

La importancia de la higiene bucal en los niños.

Los hábitos de higiene dental deben comenzar desde el principio, incluso antes de que salga el primer diente.

Limpieza de sus dientes

La placa bacteriana que se forma en la cavidad oral debe ser removida cepillando los dientes de los niños a fondo, apenas comienzan a cortar sus primeros dientes de leche.

Hasta los 3 años, los padres deberán estar a cargo de esta tarea; cuando los niños alcanzan los 4 o 5 años, podrán cepillarse los dientes por su cuenta, con movimientos circulares desde las encías hasta los dientes y de arriba hacia abajo, bajo la estricta supervisión de los padres.

Dietas con bajo consumo de azúcar

Los azúcares (sacarina, glucosa, maltosa, lactosa y fructosa) que se encuentran en la mayoría de los alimentos fomentan el crecimiento de bacterias cariogénicas. Por lo tanto, es una buena práctica limitar su ingesta y asegurar que los niños se limpien mecánicamente los dientes después de comer alimentos dulces y, naturalmente, después de cada comida, para garantizar una higiene bucal adecuada. Además, no es recomendable la inmersión de chupetes en sustancias dulces (azúcar, miel, etc).

Para garantizar una perfecta higiene bucal los productos deben ser:

- Funcionales y seguros
- Coloridos y atractivos para los bebés
- Específicos para las necesidades de cada etapa de dentición, acompañando el crecimiento del bebé.

Estos son algunos consejos simples sobre cómo garantizar una buena higiene dental de tu hijo:

1. Utilizá el cepillo de dientes apenas corte el primer diente y cepillá los dientes de tu bebé de manera circular.
2. Cepillá los dientes de tu bebé después de cada comida, para reactivar el pH oral correcto.
3. Cepillá los dientes de tu bebé hasta los 3 años, mientras que poco a poco le enseñás a que se los cepille él mismo.
4. Limitá el uso de sustancias dulces, especialmente por la noche o cuando no es posible limpiar los dientes de tu bebé.
5. Mamá y papá necesitan dar un buen ejemplo, limpiándose los dientes regularmente y animando a su bebé a imitarlos.

NUEVA LÍNEA DE HIGIENE BUCAL

Desarrollada en colaboración con expertos, para satisfacer las necesidades específicas de cada etapa de dentición.



PULMOSAN®



JARABES PARA LA TOS Actúan de Verdad.

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

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

GEZZI
LABORATORIO
SIEMPRE CERCA TUYO

Ayudas ergogénicas en el deporte, suplementación deportiva.

El gasto energético de los deportistas es muy superior al de las personas sedentarias o al de los que realizan actividad física con menor frecuencia. El desgaste físico durante los entrenamientos y competencias, así como sus exigencias nutricionales necesarias para los procesos de recuperación, han conducido a los deportistas a complementar su dieta con determinados nutrientes que de alguna u otra manera mejoraran su rendimiento deportivo.

¿Qué es una ayuda ergogénica? Se entiende como “ayuda ergogénica” a todo aquel producto que mejora el rendimiento deportivo, por lo tanto todos aquellos suplementos deportivos que tienen por objetivo la mejora del rendimiento serán considerados como tales.

Tipos de productos:

Proteínas: La ingesta de Proteínas Post Entrenamiento/Competencia de larga duración y/o alta intensidad (DLD), favorece la REPARACIÓN de los tejidos dañados durante la práctica deportiva. La buena calidad de la proteína logrará mejores resultados.

Hidratos de Carobono: La ingesta de Hidratos de Carbono antes, durante y después en DLD mejoran la disponibilidad de sustratos durante el ejercicio y favorecen la RECARGA de energía para la recuperación una vez finalizada la actividad.

Aminoácidos: Los suplementos de aminoácidos se pueden diferenciar en: AA esenciales, AA ra-

mificados y L-Glutamina. La ingesta de estos AA favorecerá el retraso de la aparición de la fatiga muscular y evitará la excesiva pérdida de masa muscular causada por las altas exigencias en los entrenamientos.

Bebidas Isotónicas: Las bebidas isotónicas se caracterizan por la presencia en su composición de hidratos de carbono simples, electrolitos como el sodio y el potasio. La ingesta de estas bebidas antes, durante y después en DLD evitará la deshidratación celular, lo que permitirá un mejor rendimiento y una recuperación más rápida.

Creatina: Favorece el incremento de la reservas energéticas (ATP) a nivel muscular. Mejora el rendimiento en los entrenamientos (incremento de la fuerza y la potencia) y retrasa la aparición de la fatiga muscular.

Cafeína: Actúa sobre el sistema nervioso estimulando la resistencia al cansancio y potenciando el estado de alerta. Atentos con sus efectos diuréticos, acompañar siempre con una buena hidratación.

No olivar nunca que la base del rendimiento deportivo es la alimentación y el entrenamiento, los suplementos deportivos COMPLEMENTAN y ACOMPAÑAN estas dos variables para mejorar el rendimiento deportivo. Siempre consultar con los profesionales de la nutrición deportiva para el uso y el manejo de los mismos.

SUPLEMENTAN DIETAS INSUFICIENTES. CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. INFO: 08102226891

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

La forma más efectiva para proteger a tu familia

- ✓ Elimina piojos y liendres al instante
- ✓ 100% Efectivo
- ✓ Super práctico
- ✓ Rendidor

Kit Triple Acción

Loción de Microgotas
+ Serum repelente
Elimina - Repele - Protege

Nopucid Focus DUO

Loción de microgotas + Shampoo removedor que deja el pelo suave y brillante

LOCIÓN DE MICROGOTAS

Con Deltacitrol



Hiperplasia Benigna Prostática - Ensayo Clínico

Presentado en la 4ta. Reunión Internacional de Ciencias Farmacéuticas en asociación con la American Association of Pharmaceutical Scientists (AAPS)- Oct. 2016

Dr. Adrian Bozas Director Médico de Umincor - Servicio Urológico - M.P 26096 M.E.11427

Recientemente, ha crecido el interés por el uso de agentes fitoterapéuticos en el tratamiento de la **hiperplasia prostática benigna (HPB)**. Se ha postulado que el **Extracto de Serenoarepens (ESR)** mejoraría los síntomas de vías urinarias bajas relacionados con la enfermedad, además de tener un aceptable perfil de seguridad. **Prostaprotex Plus** propone además de la Serenoarepens una asociación con Extracto de Polen, Licopeno, Urtica Dioica y Selenio. Estos otros principios activos presentan el complemento necesario para mejorar los efectos beneficiosos en la clínica del tracto urinario inferior de hombres con HPB.

Reporte de Casos Clínicos

Se realizó la administración de ProstaProtex Plus a 167 individuos que concurren a la consulta desde Marzo de 2015 hasta Agosto de 2016 con un seguimiento mínimo de 4 meses. Los individuos presentaron una media de edad de 61,5 años.

ÍNDICES AL COMIENZO DEL TRATAMIENTO

Cantidad de Pacientes	Flujometría		Próstata	
	Qmax (ml/s)	Qprom (ml/s)	(grs)	
Graves (*)	70	5,3	1,8	88,2
Moderados (*)	57	9,8	2,8	69,6
Leves (*)	23	13,2	4,5	57,8

(*) Se utilizó el IPSS (Score Internacional de Síntomas Prostáticos) para valorar la sintomatología

Resultados.

Los pacientes fueron medicados con ProstaProtex Plus siendo controlados con los IPSS, flujometría, ecografía y PSA. A los 30 días los pacientes presentaron subjetivamente por el IPSS una mejoría en promedio de 6,3 puntos, con una conclusión como muy satisfecho a más bien satisfecho.

ÍNDICES A 30 DÍAS DE TRATAMIENTO

Flujometría

Mejora de un **26,4% en Qmax** (11,91 ml/seg)

Mejora de un **31,2% en Qprom** (0,94 ml/seg)

Próstata 9,3% de reducción del peso (6,68grs)

PSA 47,3% de disminución promedio (2,07ng/ml)

Debe descartarse de esta serie 5 (cinco) pacientes con diagnóstico de cáncer de próstata con PSA de 4,8 y 7,2 ng/ml respectivamente. Además 9 (nueve) pacientes con volúmenes glandulares de entre 85 y 128 grs debieron ser intervenidos quirúrgicamente por Retención Aguda de Orina. Los controles a los 3 y 6 meses no registraron cambios significativos.

ProstaProtex
PLUS

ayuda a:

- ✓ Desinflamar la glándula prostática
- ✓ Reducir la frecuencia de necesidad urinaria
- ✓ Detener el reflujo urinario
- ✓ Mejorar el rendimiento sexual



CLINICAMENTE
COMPROBADO

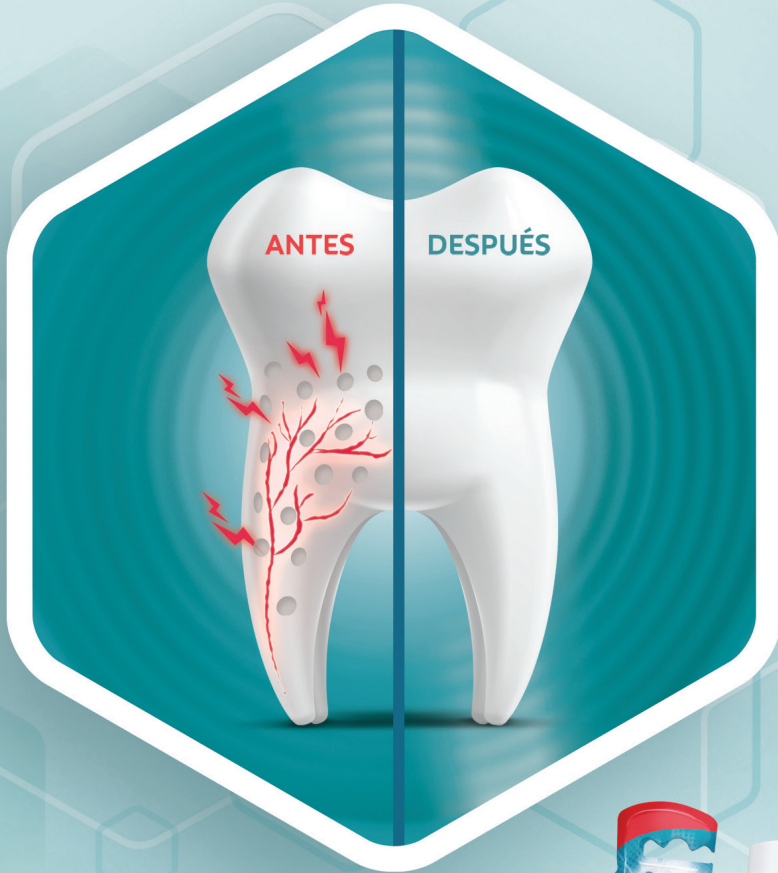


Hoch Wertig
NUTRACEUTICALS TECHNOLOGY

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

ProstaProtex
PLUS

LOS ODONTÓLOGOS ESTÁN CONVENCIDOS DE LA TECNOLOGÍA AVANZADA



Alivio instantáneo y duradero,
gracias a su tecnología **Pro-Argin™**.
Alcanza 100% de las áreas sensibles*
de tus dientes al usar la línea completa
de **Colgate Sensitive Pro-Relief™**.

Al igual que los odontólogos, pruébala y confía
en su tecnología avanzada.



Colgate



La marca #1 recomendada para la sensibilidad en Latinoamérica

*USA LA LÍNEA COMPLETA PARA ALCANZAR LAS ÁREAS SENSIBLES.

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

¿Tenés tos?

Durante los días de invierno, sin duda, las enfermedades respiratorias son de las que más nos afectan. Llegan sin aviso y rápidamente se convierten en una molestia para nuestro cuerpo, especialmente la tos, el síntoma más común.

La tos es un mecanismo reflejo de defensa que tiene nuestro organismo para evitar la entrada de irritantes o agentes nocivos.

¿Cuándo debo utilizar Bisolvon®?

Bisolvon® es un medicamento que contiene Clorhidrato de Bromhexina, que ayuda a disolver la flema que se genera en los bronquios cuando se padecen ciertas enfermedades respiratorias, como por ejemplo resfrío

común y gripe, entre otras. De esta manera alivia los síntomas asociados a la tos con flemas. ⁽¹⁾⁽²⁾

¿Querés una solución natural?

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

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

(1)Camurri S. Efficacy and tolerability of a new formulation bromhexine sachet versus N-acetylcysteine in children affected by acute bronchitis. Gazz Med Ital 1990; 149(3):45-48. P90- 57202

(2)Valenti S, Marengo G. Italian Multicenter Study on the Treatment of Chronic Obstructive Lung Disease with Bromhexine - A Double-Blind Placebo-Controlled Trial. Respiration 1989; 56:11-15. P89-51567

(3)ESCOMP Monograph hederæ helicis folium (ivy leaf) 2nd edition, 2009 (P14-02802), Runkel et al. Pharm. Ztg. (27) 2005 (R08-4006)



Bisolvon®

Cuidado confiable
contra la TOS



Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Principio activo Bisolvon: Bromhexina. Principio activo Bisolhelix: Hedera hélix.





Cetaphil®

Comprende la sensibilidad de tu piel

#CuidaTuPiel



El primer paso para una piel sana

Venta exclusiva en farmacias

www.cetaphil.com.ar

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

¿Sabías que tanto el exceso como la falta de higiene afectan negativamente tu salud íntima?

Debido a la particular anatomía femenina, existen necesidades específicas que van desde hábitos correctos para el cuidado, hasta el uso de productos apropiados.

La utilización de jabones pensados para el cuerpo en general pueden poner en peligro el equilibrio natural, ya que contienen ingredientes que pueden resultar agresivos en una zona sensible y delicada. Es por este motivo que **Sanofi-Aventis** presenta **Lactacyd FEMINA**, el primer jabón líquido especialmente formulado para uso diario. El producto cuenta con una exclusiva fórmula a base de ácido láctico y lactosuero, componentes hipoalérgicos y naturales, que protegen el balance del pH, previniendo la proliferación de bacterias que producen mal olor, ardor, picazón e irritación. **Lactacyd FEMINA** brinda hidratación, protección y sensación de frescura todos los días. Según estudios realizados en Argentina, las infecciones vaginales se encuentran entre los motivos más frecuentes de consulta ginecológica y, en muchos casos, se trata de afecciones causadas por uso inapropiado o mal uso de los productos femeninos.

La práctica de hábitos adecuados de higiene, sumada a la utilización de un producto especialmente formulado, te permitirán sentirte más cómoda, protegida y plena.

Lactacyd FEMINA no genera irritación, es fácil de aplicar y gracias a su fórmula a base de ingredientes naturales mantiene balanceado el pH de la zona íntima.

Lactacyd FEMINA es una marca líder a nivel mun-

dial, disponible en países de Europa, Asia y Latinoamérica. Está recomendada por ginecólogos y es producida por una compañía farmacéutica internacional líder que respalda su seguridad y eficacia.

Algunos tips sobre el cuidado de tu higiene íntima:

- Utilizá toallas higiénicas que no contengan perfumes ni aditivos. Cambialas cada 5 o 6 horas. Si usás tampones, lavate las manos antes y después de colocarlos. No se recomienda utilizar protectores diarios, ya que éstos aumentan la humedad y predisponen a infecciones.
- La limpieza debe ser diaria; no debe ser excesiva ni insuficiente.
- Es imprescindible lavarse las manos antes y después de ir al baño.
- El lavado de los genitales debe hacerse al final. Para evitar irritación, es necesario retirar con abundante agua cualquier residuo de jabón.
- Se recomienda usar ropa interior de algodón o que tenga cubierta de algodón en toda el área de la entrepierna.
- No se recomienda usar hidratantes, talcos, desodorantes íntimos ni aromatizantes.
- Si te depilás, no retires todo el vello púbico, ya que éste cumple una función protectora.
- Si tenés síntomas de prurito o flujo vaginal, no te automediques; realizá una consulta ginecológica •

Lactacyd® reinventa el cuidado íntimo con su línea

Lactacyd® pro·bio®

Su exclusiva fórmula Bio-Defense refuerza las defensas de tu zona íntima para que te sientas más segura y protegida. Lactacyd®. Higiene y protección íntima cada día.

delicata aroma jasmín
frescura & vitalidad
ayuda a mantener las defensas naturales
nuevo pack

ARLACT160302

SANOFI

*De la zona íntima. sanofi-aventis Argentina S.A. - Cuyo 3532 (B1640GJF), Martínez, Provincia de Buenos Aires. Tel.: (011) 4732 5000. www.sanofi.com.ar

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

VIVÍ UNA PIEL MÁS SUAVE TODO EL AÑO

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

Durante los meses más fríos del año tu piel necesita más nutrición. Gracias a los efectos de la crema de ordeñe y la alta dosis de vitamina A, Midermus te ayuda a repararla, nutriéndola profundamente para devolverle toda su vitalidad. ¡Es tiempo de disfrutar una piel más suave!



Efectos Reales. Sensaciones Midermus.

VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS

Células madre inducidas y la medicina en el Siglo XXI.

Las células son las unidades estructurales y funcionales de todos los seres vivos. Así, cada uno de los órganos y tejidos de un ser vivo está formado por células y en la mayoría de ellos por más de un tipo de células. Cada tipo celular se diferencia para especializarse en alguna tarea o función específica, incluyendo la respiración (glóbulos rojos), nutrición (células del tracto digestivo) o el pensamiento (neuronas). Sin embargo, todas las células de un organismo comparten idéntico material genético (ADN) y se originan desde una única célula: la célula huevo o cigoto. Durante el desarrollo embrionario y post-natal temprano la célula huevo origina células denominadas madre o troncales que darán origen al resto de las células especializadas. Las Células Madre tienen la propiedad de dividirse, originando una célula que conserva las propiedades de su antecesora y otra con capacidad de diferenciarse a un nuevo tipo celular.

Hay muchos tipos de Células Madre: totipotentes (capaces de generar un organismo completo, el mejor ejemplo es el cigoto que se forma luego de la unión del óvulo con el espermatozoide), pluripotentes (pueden generar la mayor parte de los tejidos de un organismo, derivan de células totipotentes embrionarias), multipotentes (son capaces de generar células de un mismo tejido) y unipotentes (generan sólo un tipo celular especializado). Las Células Madre son muy abundantes en tejido embrionario pero también se encuentran en organismos adultos para permitir el reemplazo de células en aquellos tejidos que se renuevan permanentemente (como la piel o la sangre) o que se reparan luego de alguna lesión. Así, es posible obtener Células Madre multipotentes a partir de la médula ósea, del cordón umbilical y del tejido adiposo. La capacidad de dividirse (proliferar) de las Células Madre junto a su capacidad de generar diferentes tipos celulares ofrece en teoría una oportunidad única en Biomedicina para tratamientos de reemplazo. Uno de los más acreditados es el trasplante de células de médula ósea para el tratamiento de enfermedades de la sangre. **Las Células Madre, obtenidas de la sangre del cordón umbilical de**

un recién nacido, también pueden utilizarse en el tratamiento de leucemias y anemias de origen genético. Sin embargo, no se ha demostrado la utilidad de estos tipos de Células Madre para el tratamiento de enfermedades no sanguíneas. Se han utilizado Células Madre para reemplazo de corneas o de piel en pacientes con quemaduras severas; debe hacerse notar que estas últimas terapias son aún imperfectas y sólo se realizan en centros muy especializados. Otra fuente de Células Madre, son las derivadas del tejido graso. Si bien se ha propuesto que podrían servir para “curar” un número considerable de enfermedades, no existen evidencias rigurosas y sistemáticas en cuanto a esta posibilidad. El uso de las Células Madre derivadas de la grasa requiere todavía de mucha investigación en cuanto al tipo de célula que pueden generar, como así también su mecanismo de acción y potencial terapéutico. Un aspecto crucial que aún no se controla adecuadamente es la proliferación y la diferenciación controladas de las Células Madre implantadas. Esto es que una vez implantada, la Célula Madre se divide para originar la cantidad justa de células diferenciadas que se requiere para reparar el tejido dañado. La proliferación descontrolada o la diferenciación incorrecta puede ocasionar mayores problemas que los que se pretende solucionar (en alguna medida sería equivalente a inducir un tumor). En los años 2006/2007, un grupo de investigadores japoneses liderado por Shinya Yamanaka, demostraron que era posible transformar una célula adulta diferenciada en Célula Madre pluripotencial. Este proceso de transformación, conocido como reprogramación celular, se consigue induciendo la expresión de 4 genes (fragmentos de material genético o ADN) característicos de Células Madre Embrionarias pero también muy activos en células tumorales. Estas células se llaman iPSC (por sus siglas en inglés “induced pluripotent stem cells”). El descubrimiento de Yamanaka (**ver Figura 3**) revolucionó el campo de las Células Madre y debido a la importancia de su descubrimiento en el año 2012 recibió, junto a Sir John Gurdon pionero de la clonación de vertebrados (**ver Figura 1, 2**), el Premio Nobel de

Medicina y Fisiología.

¿Cuál es la importancia de las IPSC en medicina?

Las IPSC tienen características que les confieren una gran potencial en biomedicina, ya que:

1) Son pluripotentes, por lo tanto pueden generar todo tipo de células, aún de aquellos tejidos que normalmente no se renuevan (como neuronas o de músculo cardíaco); **2)** Se obtienen de tejido adulto, con lo que se evitan una serie de problemas éticos asociados con el uso de células madre embrionarias; y **3)** Se pueden obtener de individuos sanos o enfermos, de cualquier sexo, raza y edad. En teoría las IPSC podrían utilizarse en Medicina Regenerativa. Es decir para regenerar o reemplazar cualquier tipo de tejido dañado, con células nuevas y sanas generadas por reprogramación de células adultas de ese mismo individuo. Sin embargo, para lograr esto aún se requiere mucha investigación ya que las IPSC también pueden dar origen a células cancerosas. Por ello, en la actualidad se busca definir métodos de reprogramación y diferenciación seguros. **El importante avance logrado en los últimos años, particularmente desde los descubrimientos de Yamanaka, permite vislumbrar una era de importantes avances en medicina. Particularmente ya se avanza en develar las causas de enfermedades incurables y muy poco entendidas, como son las enfermedades del sistema nervioso, incluido el Alzheimer, el Parkinson o la Esclerosis Lateral Amiotrófica. La tecnología IPSC hace posible dejar de lado la experimentación con neuronas de animales de laboratorio. Mediante la reprogramación y diferenciación de IPSC, hoy es posible estudiar las diferencias funcionales entre neuronas de individuos sanos y de aquellos afectados por alguna de estas patologías. Estos nuevos modelos de estudio permitirán descubrir los mecanismos básicos de la enfermedad y así generar nuevos métodos diagnósticos y examinar el posible efecto curativo de nuevos fármacos. En la ciudad de Córdoba, sólo dos laboratorios utilizan estas poderosas herramientas de investigación. Esos laboratorios están ubicados en el Instituto de Investigación Médica Mercedes y Martín Ferreyra (CONICET-Universidad Nacional de Córdoba) y**

en el Instituto Universitario de Ciencias Biomédicas de Córdoba (IUCBC). Allí, las investigaciones apuntan a esclarecer mecanismos básicos de desarrollo del sistema nervioso humano y a la génesis de la enfermedad de Alzheimer •

Figura 1: Reproducción natural de anfibios.

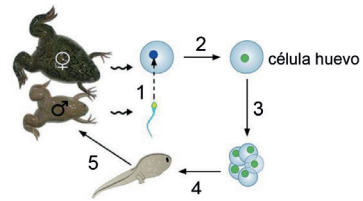


Figura 2: Reproducción de anfibio por clonación - Experimento de John Gurdon (1960).

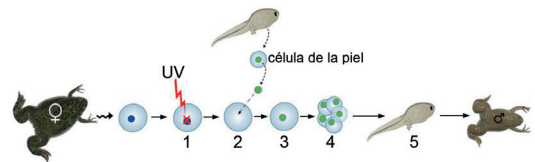
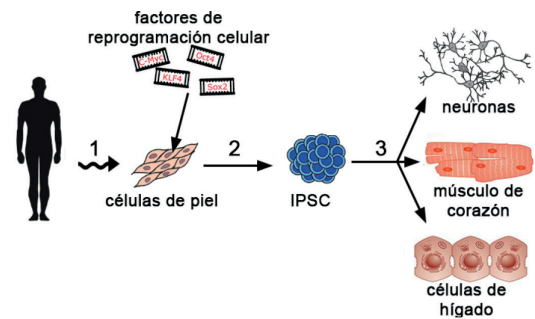


Figura 3: Reprogramación celular: tecnología IPSC - Experimento de Yamanaka (2006).



Dres. Alfredo Lorenzo y Alfredo Cáceres. Instituto Mercedes y Martín Ferreyra (INIMEC-CONICET-UNC), Instituto Universitario Ciencias Biomédicas de Córdoba (IUCBC).

15 minutos que valen oro para tu bebé y para vos.

El juego es fundamental para el buen desarrollo de los bebés, tanto como una adecuada nutrición. EnfaBebé 3 está comprometido con el adecuado desarrollo mental de los niños y te acerca una entrevista con la doctora Iris Schapira, médica pediatra neonatóloga y directora de la carrera de Especialización en Desarrollo Infantil de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, para ayudar a tu hijo a desplegar su máximo potencial.

“La inteligencia no es solamente genética, sino que hay que cultivarla. Así como al niño se le da de comer, hay que favorecer también su desarrollo mental. ¿Cómo? A través del cariño, siendo sensible a sus necesidades y estimulándolo”. Así explica la doctora Iris Schapira, quien agrega: “Esto no implica presentarles solamente incentivos o juguetes, sino que se trata de involucrarse en lo cotidiano del niño. Que los padres dediquen 15 minutos de su día a jugar en el piso con su hijo vale oro. Es un momento único en el que no van a dejar de emocionarse y asombrarse de las habilidades innatas de su bebé y su gran capacidad de aprendizaje”.

La especialista brinda algunos consejos generales relacionados con el juego:

- Lo ideal es que sea el adulto el que proponga la actividad y hacerlo preferentemente en el piso

y boca abajo. Al hacerlo es esencial que el bebé tenga ropa cómoda que no limite sus movimientos.

- Una recomendación básica es que el adulto esté realmente presente, por ejemplo no jugar ni darle de comer al bebé mientras se habla por teléfono, se cocina o se mira televisión.

- Jugar de a una sola persona y con un juguete por vez, sin sobreexcitar ni sobreestimar al niño. Todo tiene su medida, hasta lo que es bueno para el desarrollo neuronal. Los niños necesitan momentos de descanso.

- Siempre adelantarle de qué trata el juego para alentar sus habilidades de organización. Por ejemplo, se le puede decir: “Ahora vamos a jugar a...”

- Dejar que el bebé resuelva por sí sólo nuevas circunstancias •

Informate sobre consejos de nutrición y estimulación en:

Facebook.com/EnfaBebé3

<http://www.enfabebe3.com.ar>

LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE

Nota redactada por: Urban Comunicación.

EnfaBebé³ Nutriendo los logros de tu hijo.

COMUNICACIÓN **MOTRIZ** **COGNITIVA** **SOCIAL**

Servicio de información a profesionales y consumidores 0800-888-6568. Leche modificada UAT y polvo para niños. Libre de gluten. La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. Se recomienda extenderla lo más posible. Producto para niños mayores a 2 años.

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

Fabogesic

Ibuprofeno



¡El alivio va con vos!



Analgésico



Antiinflamatorio



Antifebril

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

SAVANT
Más salud, mejor vida.

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

HEXA: Máxima efectividad antipiojos.

¡Hexa al alcance de todos!

HEXA lanza nuevos envases en PRACTIDOSIS de HEXA FAST y de HEXA REPELENTE más económicos, de 60 ml. y 50 ml. respectivamente, para que la efectividad de HEXA esté al alcance de todos.

Información de producto

HEXA cuenta con Hexa Fast, una loción capilar 100% efectiva para eliminar piojos y liendres en 15 minutos.

La exclusiva y revolucionaria fórmula de Hexa Fast forma una película de silicona que encapsula piojos y liendres y penetra en su interior provocando la inmovilidad de los mismos y la muerte por asfixia. Dado su mecanismo de acción, no genera resistencia (los piojos no se “acostumbran” a la fórmula), no se absorbe por la piel ni resulta agresivo con el cuero cabelludo ó el pelo.

Hexa Fast cuenta con testeos clínicos y dermatológicos, que permiten su uso desde los 6 meses de edad. Además no tiene olor y es de fácil aplicación.

Una vez eliminados los piojos y las liendres, es importante la prevención. El secreto para evitar el re-contagio es Hexa Repelente, un potente spray que mantiene el pelo libre de piojos todo el día, con 1 aplicación diaria. Su aplicación es fácil y rápida y no requiere lavado previo.

HEXA, el tratamiento integral 100% efectivo y no tóxico que le da batalla a piojos y liendres resistentes.



Presentación Hexa defital Fast: Loción con gatillo aplicador x 145 ml. // Loción x 60 ml.

Ingredientes: Dimeticone, Cyclopentasiloxane, Caprylic-Capric Triglyceride.

Presentación Hexa defital Repelente de Piojos: Spray con gatillo aplicador x 120 ml. // Spray con válvula dosificadora x 50 ml.

Ingredientes: Ethyl Butylacetylaminopropionate, PPG-15 Stearyl Ether, PEG-8, Parfum, Water, Ethanol, PEG-32, Polysorbate 20; Coumarin.

Hexa
defital **fast**

PRACTIDOSIS

Hexa
defital **repelente**

elimina
PIOJOS Y LIENDRES

12 u.

60 ml

NUEVOS ENVASES

+ económicos

50 ml

previene el re-contagio de
PIOJOS Y LIENDRES

LÍNEA DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR: 0-800-44-47266

gramon millet

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

PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR

Llegó la hora de dejar el cigarrillo y empezar una vida libre de humo.



Prepará tu casa

Se supone que la casa debe ser un lugar de comodidad y no de desafíos. El olor a cigarrillo en los muebles y las alfombras hace que sea más difícil dejar de fumar. Sería ideal que prepares tu casa para abandonar el cigarrillo.

1 TIRÁ

Tirá todo lo que te podría provocar deseos de fumar. Esto incluye:

- Cigarrillos almacenados.
- Ceniceros.
- Encendedores, fósforos y cigarrillos.
- Fotos tuyas en las que estás fumando.

2 LIMPIÁ

Elimina cualquier rastro de olor a humo y cualquier cosa que te haga acordar a tu hábito de fumar.

- Limpiá las telas que tengan olor a humo, entre ellas, las cortinas, la ropa, las alfombras, los tapetes, la tapicería, las fundas, las mantas, las pantallas de lámparas y las toallas.
- Cambiá tu almohada.
- Limpiá todas las superficies duras: muebles, paredes, ventanas, espejos y lámparas.
- Abrió las ventanas todo el tiempo que puedas para que circule el aire.

3 GUARDÁ

Tené las cosas que necesites para superar el deseo de fumar, por ejemplo:

- Una mezcla de colaciones sanas que te ayuden a tener la boca ocupada y que no necesiten refrigeración, como una barra de granola, chicles sin azúcar, caramelos duros, pochoclos de bajas calorías o nueces.
- Chicles o pastillas de reemplazo de nicotina*.
- Rompecabezas o juegos.
- Libros y revistas que te guste leer.

4 CAMBIÁ LAS RUTINAS

Hacé cambios menores para que te sea más difícil fumar. Por ejemplo:

- Reorganizá o eliminá cualquier espacio que antes utilizabas para fumar.
- Creá un nuevo espacio personal en un lugar aireado de tu casa.
- Decorá con cosas optimistas, motivantes, como fotos de tus seres queridos y frases.
- Convertí tu casa en una zona libre de humo. ¡Eso significa que nadie puede fumar!



Prepará el auto

Te damos un dato sobre el hábito de fumar: fumar al manejar aumenta el riesgo de accidentes de tránsito. Transformar el auto en una zona libre de humo es una excelente forma de disminuir la tentación. Te mostramos cómo podés hacerlo:

1 TIRÁ

Tirá todo lo que te podría provocar deseos de fumar. Esto incluye:

- El cenicero. Si no querés sacarlo, al menos limpialo profundamente y llenalo con caramelos.
- Encendedores, fósforos y cigarrillos.
- Música que te traiga recuerdos asociados al hábito de fumar.

2 LIMPIÁ

Sacá el olor a cigarrillo y todo aquello que visualmente te recuerde al hábito de fumar.

- Aseá profundamente el auto por dentro y por fuera. Limpiá con shampoo los asientos y las alfombras del piso, repasá las ventanas y aspirá el baúl.
- Si tenés un par de zapatos específico para el auto, cambialos o desodorizalos.
- Colgá aromatizantes para tapar todo olor residual a tabaco.

3 ALMACENÁ

Tené las cosas que necesites para superar el deseo de fumar, por ejemplo:

- Una mezcla de colaciones sanas que te ayuden a tener la boca ocupada y que no necesiten refrigeración, como una barra de granola, chicles sin azúcar, caramelos duros, pochoclos de bajas calorías o nueces.
- Chicles o pastillas de reemplazo de nicotina*.

4 CAMBIÁ LAS RUTINAS

Hacé cambios menores para que te sea más difícil fumar. Por ejemplo:

- Poné la música que más te gusta y cantá.
- Como ahora tu auto es una zona libre de humo, no dejes que nadie fume allí, ni siquiera con las ventanillas bajas.
- Si vas de acompañante, mantené las manos ocupadas. Tomá el celular y revisá el correo o jugá a algún juego en el teléfono.



Duplica tus chances de dejar de fumar.

Encontralo en sus presentaciones de Parches, Pastillas y Chicles.

*Seguir las indicaciones del prospecto. Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

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



Artrosis y Artritis.

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

Artrosis

Síntomas frecuentes:

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

Artritis

Síntomas frecuentes:

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

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

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

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

Principales efectos de Covadenil

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

Covadenil no tiene contraindicaciones ni efectos secundarios

Se puede tomar siempre, no necesita descanso.

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

¡¡¡Solicítalo en cualquier sucursal de Farmacias Líder!!!

TRATAMIENTO EFECTIVO

BENEFICIOS

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

EN ARTRITIS REUMATOIDEA Y ARTROSIS

Covadenil

ALIVIO Y BIENESTAR



La vida en movimiento

SOLICÍTELO A FARMACIAS LIDER O AL MAIL: ventas@quimicaluar.com.ar

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

Blanqueamiento dental.

Contar con una sonrisa hermosa es hoy un objetivo a cumplir por parte del paciente y también del odontólogo ya que esta nos hace sentir seguros tanto en ámbitos laborales como personales.

Una herramienta con la cual contamos para tratar cambios de coloración es el Blanqueamiento dental.

Existen diversos factores extrínsecos e intrínsecos que conspiran con los cambios cromáticos pero los que más comúnmente se presentan en la clínica diaria son los dados por proceso de envejecimiento dental en el cual el esmalte se desgasta y hace notar más a la dentina (tejido más amarillento y opaco), sumado a los hábitos del paciente como fumar, tomar café, mate o vino tinto que manchan los dientes.

Una de las dudas que surge es si el diente se daña con el blanqueamiento dental.

Cabe aclarar que con técnicas seguras y supervisadas por el profesional tanto el esmalte como la dentina permanecen sin daño alguno, algo que se puede sustentar basándose en la literatura y experiencia en el consultorio.

Los productos utilizados para las técnicas de blanqueamiento son geles a base de oxígeno (PERÓXIDO DE HIDRÓGENO O DE CARBAMIDA), estas técnicas pueden ser realizadas en consultorio con productos fuertes a alta concentración, o aplicadas en placas con la forma de la boca por medio de los pacientes o bien técnica mixta, es decir, con tratamiento en la clínica y en casa.

No es un tratamiento doloroso, aunque puede

dar sensibilidad al diente pudiendo ser frenado fácilmente mediante la utilización de productos desensibilizantes.

La persona que se realiza el tratamiento debe tener la boca sana sin caries y sin sensibilidad dental, porque el blanqueamiento dental la puede incrementar y debe ser advertido que mientras dure el mismo debe ser cuidadoso con lo que se denomina dieta blanca es decir NO:

café, té, mate, vino tinto, gaseosas con color, jugos con colorantes artificiales, tomates, zanahorias, frutillas, chocolate, salsas rojas, mostaza, ketchup, lápiz de labio.

Existen contraindicaciones para realizar el tratamiento como lo son manchas por tetraciclinas, un fármaco poco utilizado en la actualidad, que dan un tono gris violáceo al diente como así también discromías generadas por amalgamas viejas que manchan con metalosis grisáceas la pieza dental entre otras, en estos casos recurrimos a otras opciones terapéuticas como carillas de porcelana o coronas libre de metal ●

Dr. Rubén Misisian Magliano: Egresado de la Facultad de Odontología de la UNC. Docente de la cátedra de operatoria. Dictante de estética en la Escuela de Pos grado de la UNC.

Dr. Sebastián Velázquez: Egresado de la Facultad de Odontología de la UNC. Docente UNC.



Squam® Blanqueador



**Crema Dental Blanqueadora
con Peróxido de Calcio,
Bicarbonato de Sodio, Fluór 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>

Posibles enfermedades que vienen con el frío!

Conforme avanza el otoño, los días tienen mayor amplitud térmica, con mañanas y noches con frío húmedo y mediodías de sol calurosos que hacen difícil elegir el vestuario adecuado para nuestra jornada, el abrigo molesta en el brazo y así empiezan los primeros mocos transparentes, o más espesos, estornudos, congestión y dolor de garganta.

Siempre hay confusión si es un resfrío, una crisis alérgica, una angina, una bronquitis o una gripe el cuadro que nos aqueja.

Las crisis alérgica generalmente es una respuesta inflamatoria de nuestro aparato respiratorio al aire frío y húmedo o a alérgenos ubicados en plantas u otros lugares de nuestro entorno. En general van acompañadas de estornudos numerosos y abundante secreción transparente por nariz que nos obliga a utilizar constantemente pañuelos y muchas veces dificulta la respiración nasal, puede estar también presente catarro o congestión conjuntival. Los cuadros mayores pueden provocar tos y espasmo bronquial. No hay decaimiento, fiebre ni dolor muscular.

Los resfríos son procesos virales leves, con síntomas predominantemente nasales similares a la alergia pero se agrega a veces dolor de garganta, febrícula de entre 37 y 38 grados, decaimiento y dolores musculares mínimos.

Muchos resfríos y otros procesos infecciosos asientan sobre una crisis alérgica previa que deja el terreno predisuesto.

Cuando hablamos de anginas, de origen viral o bacteriana, el síntoma principal es el dolor de garganta y la dificultad para tragar, con ausencia de otros síntomas respiratorios como rinitis

o tos, si estos están presentes la faringitis no es más que parte de otro proceso respiratorio como gripe o resfrío.

Si lo que predomina es la tos, seca o con expectoración, y el dolor traqueal retro esternal, estamos ante un cuadro de **bronquitis o traqueo bronquitis**, de origen en general viral, puede ser bacteriano, acompañado de fiebre de diferente magnitud.

Por último llegamos a la madre de todos los procesos respiratorios, **la gripe**, proceso viral causado por los virus influenza, es un cuadro muy sintomático, en general con cefalea, dolor de garganta, fiebre alta mayor de 38,5, tos seca, marcado dolor corporal y a veces síntomas digestivos.

Es más frecuente en invierno con bajas temperaturas, fácil de contagiar en lugares cerrados con mucha gente, como en el transporte público, oficinas, porque el virus se transmite a corta distancia por la tos y el estornudo y puede sobrevivir corto tiempo en superficies de uso común como picaportes, escritorios, pasa manos, etc.

En general es de curso benigno, unos días más prolongada que los cuadros virales más leves o crisis alérgicas, pero en ancianos, embarazadas o personas predisuestas con otras enfermedades puede tener complicaciones serias.

Es importante estar siempre en contacto con su médico de confianza para la evaluación y seguimiento del cuadro, especialmente si se padecen otras enfermedades, como problemas cardíacos, diabetes, etc. que pueden agravar la evolución del proceso respiratorio.

NUEVO!



NEXT

T-FORTE

UN MIMO EFECTIVO PARA LA CONGESTIÓN Y LA FIEBRE...

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

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

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

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

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

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

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

No todos los Omega 3 son iguales.

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

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

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

Controlar el colesterol

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

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

Comer sano

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

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

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

Hacer actividad física

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

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



Los OMEGA 3 de aceite de pescado:

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



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

Algunos consejos para el cuidado y esmaltado de tus uñas.

Las manos son una de las cartas de presentación más importantes y un punto de contacto con los demás en una mujer. Independientemente de su forma, longitud y color, unas uñas bien arregladas denotan elegancia y feminidad. Por eso, tenerlas cuidadas, prolijas y lindas es fundamental.

En **Ruffina** utilizamos todas las técnicas para el cuidado profesional de tus uñas, brindándoles salud y belleza.

Las mujeres han decorado sus uñas desde que existe la humanidad, esto se debe a que no todas gozan por naturaleza de unas uñas largas, fuertes y lindas.

Hoy más que nunca hay una gran variedad de técnicas, diseños y colores para que tengas las uñas como más te guste, Ruffina te ofrece todo para que puedas lucir hermosa.

Siempre es necesario retirar todo el esmalte antes de comenzar a pintarlas nuevamente para que la adherencia sea duradera. Es recomendable utilizar un quitaesmalte libre de acetona ya que este componente puede irritar y reseca la piel y uñas y volverlas más quebradizas. A la hora de limarlas es preferible utilizar limas de cartón en lugar de metal porque pueden dañar las uñas. Hacerlo con cuidado, en un solo sentido.

En cuanto al pulido también es adecuado hacerlo una vez por semana o cada quince días para mantener su brillo natural.

Antes de aplicar el color es necesario comenzar por una base para protegerlas y aportarles vitaminas y calcio a las uñas. Para colocar el color se comienzan por la base más cercana a la cutícula y se extiende el pincel hacia la punta de la uña, es recomendable aplicar dos capas de color. Y para finalizar el esmaltado es ideal colocar una capa de brillo protector para preservar el color y aportarles más brillo.

Al colocarte crema en las manos, no te olvides de masajear tus cutículas y uñas. Es importante mantenerlas humectadas porque se encuentran expuestas al contacto directo con químicos y cambios de temperatura.

La alimentación también es un factor importante para evitar las uñas quebradizas. Si las notas secas o frágiles, es probable que no estés incorporando a tu dieta vitaminas, hierro o calcio .

Ante cualquier duda consulta con tu médico.

Ruffina
El Color que despierta tus emociones

Secado Rápido

Ultra Brillo

7 Free

Colores Intensos

  Ruffinacosmeticos

Líder

PERFUMERIAS **más**



Porque pensamos **más** en vos...

Ya inauguró Líder más Perfumerías, un espacio único pensado especialmente para que encuentres todo lo que buscas para tu cuidado personal y más!

 **más**
Belleza

Porque sabemos que querés verte cada día **más** linda...

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

 **más**
Cuidado Personal y Salud

Porque sabemos que te propusiste cuidarte **más** y tu bebé es lo **más** importante...

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

 **más**
Servicios

Porque sabemos que querés sentirte **más** especial...

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



SANTA ROSA 167 - B° CENTRO - CBA.



LIDERMASOK

WWW.LIDERMAS.COM

¿Acidez Frecuente?

Aziatop[®] Omeprazol 20mg

1 cápsula 24 hs. de acción



Cápsulas con Omeprazol



Comprimidos con Pantoprazol Magnésico