

Cada vez más cerca de los cordobeses!

Cerramos el 2021 con nuestras 3 nuevas sucursales abiertas.



Líder O'Higgins:
Av. O'Higgins 5591 - Cno. San Carlos.

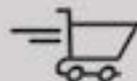


Líder E 53:
Complejo comercial Altos del Talar
Frente rotonda Talar de Mendiola.



Líder W:
Complejo Punto W
Intercountry Villa Warcalde.

También podés comprar desde la comodidad de tu hogar
(exclusivo productos de perfumería)



FARMACIASLIDER.COM.AR

SINCRONIZA AUTOMATICAMENTE TUS DATOS CON mySugr



Los datos del medidor **Accu-Chek Guide** se sincronizan automáticamente mediante Bluetooth con mySugr.

Es por eso que mySugr te acompaña día a día y le dice adiós a los registros manuales.

Para obtener más información, visitá www.accu-chek.com.ar ó comunicate al **0800-333-6365**

¡Descarga ahora la aplicación mySugr!



Ensayo orientativo para la autodefección de la glucemia, sin valor diagnóstico. Lea atentamente las instrucciones de uso. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico. Accu-Chek, Accu-Chek Guide, Accu-Chek FastClix y mySugr son marcas registradas de Roche. 2021. Autorizado por ANMAT. Accu-Chek Guide Certificado M008576, Accu-Chek FastClix PM-2276-S, mySugr PM-2276-B. Validar compatibilidad de smartphones en sitio web de mySugr. Roche Diabetes Care Argentina S.A. Rawson 3150 (B1110BGL) - Ricardo Rojas Tigre - Buenos Aires.

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.

Las pantallas y los chicos, acuerdo y control.

El uso de las nuevas tecnologías en niños genera grandes debates muy actuales en donde sin dudas los padres se encuentran asustados y muchas veces sin posibilidad de actuar. Desde INFOLIDER, nos interesó colaborar con esos papás preocupados, tratando de dar algunas herramientas para mejorar la situación. La propuesta de sumarse se la hicimos a Mariana Savid Saravia, psicopedagoga y profesora diplomada en educar en cultura digital. Y salió esta interesante charla.

INFOLIDER: ¿Nos hemos convertido en esclavos de las nuevas tecnologías?

MARIANA SAVID: Si de los dispositivos, es decir las pantallas en general, hablamos de tv, computador, tablets y celular. Pero lo más grave son los celulares que no son juguetes, yo no hablo de la edad de entregarle un celular a un chico, sino como muchas veces no somos conscientes de lo que le estamos entregando a un niño o adolescente, fundamentalmente hablando de las capacidades, tiene que ver más con eso que con la edad. Hay que prepararlo, prestar atención a que tenga autocontrol, controlar los impulsos, concentración y atención. Tengamos en cuenta que las pantallas tienen sonido, imagen y movimiento, eso es lo primero que le llama la atención a un bebé, se produce una fascinación sobre esto y repercute mucho en su mente.

Muchas veces se le entrega el celular al chico luego de que los padres llegan a casa agotados del trabajo, pero el peligro de la falta de límites es que los niños están a un solo clic de acceder a fuertes imágenes pornográficas, el impacto en chicos que aún no tienen formación social, es tremendo debido a que esas imágenes son explícitas y triple xxx con violencia incluida.

Hoy hay también en las redes una capacidad de acelerar las acciones, por ejemplo, en WhatsApp o YouTube en donde luego la vida normal va a aburrir tanto en niños como adultos.

IL: ¿A los niños hay que dejarlos afuera de las nuevas tecnologías, o acompañarlos en una formación para un buen uso de las mismas?

MS: Yo creo que hay que dejarlos afuera hasta cierta edad, ellos naturalmente van a aprender las habilidades, para los niños estas tecnologías no son nuevas y han logrado fusionar la realidad con la virtualidad.

Sería bueno dejarlos afuera hasta el secundario, pero sí es muy importante, a la hora de darle un celular a un chico este acto tiene que ir acompañado de una serie de pautas o contratos, debido a que le estamos dando acceso al mundo.

IL: ¿Y cómo lo manejamos a eso?

MS: Creo que depende de la edad que se le entregue, la verdad, hay muchos riesgos y mucha violencia en un marco en donde los chicos muchas veces no tienen la capacidad de discernir, no saben la diferencia entre lo público y privado. Hay que hacer un acuerdo entre las dos partes, con horarios y acompañado desde el principio.

Las redes sociales tienen edades que por algo están puestas, éstas impactan directamente en la auto estima de los chicos.

Está comprobado por las neurociencias que cada "ME GUSTA", genera un golpe de dopamina y eso equivale a una adicción como tomar alcohol o fumar marihuana. Por eso es muy importante el control, el acuerdo, las pautas, siempre siguiendo las edades. Tienen que ser pocas horas, utilizar el control parental y ver además que aplicaciones bajan.

Hoy, los chicos una de la aplicación que más bajan es Tik Tok, y es muy riesgosa, no para espantarse ni criticar, pero hay que buscar un espacio de conexión que nos permita hablar de todo e informarles los riesgos que existen, entonces si sufren bullying o hechos violentos, van a contar con algo o alguien que los ayude.

IL: ¿Qué es lo que genera por ejemplo en Tik Tok esa especie de adicción?

MS: Yo lo relaciono a la rapidez, la luz, el movimiento y el dinamismo de esta aplicación. Tiene que ver con una cosa lúdica que los atrapa mucho, yo invito a los mayores a que se sumen, se interioricen para tratar de generar control.

De nuevo, siempre la solución está en poner pautas, igualmente los chicos nos llevan 10 años de ventaja. Hay que, como mayores ser ejemplo de ellos, poner el modo avión, respetar los horarios de las comidas, dedicarles tiempo a los chicos, la escucha activa y mirarse a los ojos.

Otra clave es hacerle saber a los chicos que las redes son solo un recorte de la realidad; hacer un diagnóstico de uno mismo porque también los adultos nos estamos volviendo adictos, y somos ejemplos de nuestros niños que nos están mirando.

Mariana Savid Saravia

Psicopedagoga

IG: @psicopedagogamarianasavid

D.T. Sucursales Farmacias Líder:

General Paz 258: García Stefania Noelia - M.P.7225, Ledesma Darío Fabián - M.P.3873/ **Belgrano 66:** Barrionuevo Valeria Silvina - M.P.7503, De La Cruz Norma Alicia - M.P.7432 / **Humberto Primo 208:** Vivas Fernanda Beatriz - M.P.5688, Quiñonez Christian Marcos - M.P.7140 / **Santa Rosa 794:** Specchiale Viviana Graciela - M.P.4056, Carnielli Camila Agustina - M.P.7898 / **O'Higgins 5845:** Caro Víctor Eduardo - M.P.6680, Salto María Alejandra - M.P.6312 / **Oncativo 1366:** Gigena Débora María - M.P.6812, Bottani Claudia Zulema - M.P.6370/ **Rafael Núñez 4220:** Bianchini Antonella - M.P.7725, Díaz Valentina - M.P.7889 / **Jujuy 520:** Brizuela Celene Ivana - M.P.6613, Olivetto Silvina - M.P. 4964 / **Santa Rosa 1565:** Saavedra Valeria Joana - M.P. 7899, Heredia Jessica Soledad - M.P. 7129 / **Laprida 41:** Ellena Jenni Romina - M.P.7157, Braconi Antonella - M.P. 7487 / **Colón 820:** Rojas Hernández Gabriela - M.P.7212, Rivero Lidia Verónica - M.P.7276 / **Ricchieri 3316:** Silvestri Cecilia Andrea - M.P.7849, Arriola María Fernanda - M.P.7419. / **Recta Martinolli 7415:** Arietti María Florencia - M.P.6995, Cano Gerardo Ariel - M.P. 7835/**Complejo Punto W:** Hanun Nydia Dalila - M.P.6656, Sánchez Lorena Cecilia - M.P.6140 / **Ruta E53 km.12:** Avila María Andrea - M.P.7199, Fernández Cuello Laura - M.P.6159/ **O'Higgins 5591:** Torres Nadia Daiana - M.P.7615, Pizzolato Carla Antonella - M.P.7623 / **Droguería:** Fiori Laura Andrea - M.P. 6431.

Molestias oculares.



Los ojos son una delicada estructura sensorial, cubierta por los párpados que los resguardan de las agresiones del medio ambiente, mientras que las lágrimas mantienen humedecidas las estructuras que se hallan en contacto con el exterior, facilitando el arrastre de pequeñas partículas y cuerpos extraños.

La sequedad y la irritación ocular se observan cada vez con mayor frecuencia, vinculadas con los adelantos tecnológicos y las mejores condiciones de vida. Así, en las grandes ciudades con gran tráfico, se liberan gases irritantes de la combustión y en invierno, el gran número de calefactores encendidos, el dióxido de carbono y el humo del tabaco provocan sensación de arenilla, picazón y ardor ocular.

Un gran número de personas padecen estos síntomas en su lugar de trabajo, se hallan sometidas a fatiga visual y presentan ojos secos, debido principalmente al contacto constante con la com-

putadora. Estos trastornos se observan también en quienes permanecen muchas horas frente al televisor, leen con malas condiciones de iluminación o se exponen sin protección a la luz solar.

El número de personas que usan lentes de contacto aumenta permanentemente. El uso de estas lentes da lugar a sequedad ocular, dado que los usuarios disminuyen el parpadeo, por lo que aumenta la evaporación lagrimal produciéndose ardor y molestias tales como ardor, y sensación de arenilla o cuerpo extraño. La sequedad ocular es la afección oftalmológica más frecuente; uno de cada cinco pacientes que concurren al oftalmólogo consulta por ojos secos.

Otras causas comunes de irritación y molestias oculares se asocian con el agua de mar y piletas en verano, viento, o nieve en invierno, dependiendo la zona geográfica.

Cuidar nuestros ojos, es parte integral del cuidado de nuestra salud •

Las molestias oculares pueden ser muchas. Soluionalas con Coltix.

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

Ojos frescos siempre

gramon millat

JM CLEANER

TOTALMENTE FABRICADA EN ARGENTINA



Limpia y protege
tus cristales



Antiestático



Repele líquidos



Antiempañante

YA PODÉS ENCONTRAR NUESTROS PRODUCTOS



Es la solución
que necesitabas.



☎ 351-6-752500
f JM-Cleaner
@ jm.cleaner
CleanerJm
www.jm-cleaner.com

6 de cada 10 personas sufren molestias articulares.

¿Qué es la molestia articular?

Un malestar que puede surgir en cualquier parte de una articulación, incluidos los cartílagos, huesos, ligamentos y tendones. Las personas de 30 a 49 años sufren de 2 a 4 molestias en distintas articulaciones y huesos del cuerpo a la vez, esto se debe a que la pérdida y el deterioro del cartílago articular aumenta de 2 a 10 veces entre los 30 y los 65 años. ⁽¹⁾⁽²⁾

Con el pasar del tiempo, nuestro organismo disminuye la producción de colágeno, la proteína mas abundante de nuestro organismo encargada de confeccionar el tejido conectivo, lo que puede afectar el cartílago de nuestras articulaciones, provocando dolor y dificultad en la movilidad. Debido a esto, es aconsejable incorporar a su alimentación habitual un suplemento que le ayude a regenerar el cartílago articular ⁽³⁾

En el mercado existen 2 tipos de colágeno, hidrolizado y no hidrolizado. El colágeno hidrolizado, a diferencia del no hidrolizado, se caracteriza por tener una absorción mayor al 95% y por actuar en el 90% de los componentes del cartílago articular, debido al proceso de hidrólisis al que es sometido. ⁽⁴⁾⁽⁵⁾

Recientemente Sanofi lanzó, en Argentina, **Gelicart**®, el colágeno número 1 en ventas en Latinoamérica. Gelicart es un suplemento dietario a base de colágeno hidrolizado en polvo, de rápida

absorción, que ayuda a eliminar el dolor articular y prevenir el desgaste de las articulaciones. Es de tecnología alemana, y posee 14 estudios que avalan su calidad y eficacia • ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾

Bibliografía

1. BPT 666 total de personas encuestadas, septiembre a diciembre 2019. *6 de cada 10 sufren muy frecuentemente, frecuentemente y rara vez: Molestias articulares
 2. Estudio TESLA 2019, en Chile hay un 13% de la población que se encuentra dentro de este segmento.
 3. Varani J, Dame MK, Rittie L, et al. 2006. Decreased collagen production in chronologically aged skin;
 4. Flechsenhar K AgroFOOD industry hi-tech. 2007; 18 (5): 46-48.
 5. Bello, AE et al. Collagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis and other joint disorders: a review of the literature. Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11):2221-32
 6. Flashcard – MAT Noviembre 2020 – Valores.
 7. Figueres J. y Bases E et al. 2016. Revision de los efectos beneficiosos de la ingesta de colágeno hidrolizado sobre la salud osteoarticular y el envejecimiento dérmico
 8. McAlindon et al. (2011) Change in knee osteoarthritis cartilage detected by delayed gadolinium enhanced magnetic resonance imaging following treatment with collagen hydrolysate: a pilot randomized
- Sano-aventis Argentina SA – Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez, Provincia de Buenos Aires. Tel: (011) 4732-5000 www.sanofi.com.ar - MAT-AR-2101768 v1.0 - 09/21

Gelicart

AYUDA A ELIMINAR EL DOLOR ARTICULAR
QUE TU MUNDO NO PARE

SUPLEMENTO DIETARIO INSUFICIENTE. CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. 17 páginas. A y Bases E. (2016) Beneficios de los efectos beneficiosos de la ingesta de colágeno hidrolizado sobre la salud osteoarticular y el envejecimiento dérmico. Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11):2221-32

SANOFI

Ibupirac
IBUPROFENO

¿Dolor muscular?

Ibupirac

Ibuprofeno 400 mg

- ✓ Analgésico
- ✓ Antiinflamatorio
- ✓ Antifebril

12 Cápsulas Blandas

Venta libre

**8 horas
de alivio***



Pfizer

Si pedís ibuprofeno,
que sea Ibupirac.



LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. Pfizer S.R.L. - Carlos Berg 3669 - C.A.B.A. - www.pfizer.com.ar.
*CLINICAL THERAPEUTICS™ VOL. 26, NO. 5, 2004, Kerstin Holmstrom, PhD, Adria Saper, PhD, Heather Coughlin, RN, Nancy G.B. Agawal, PhD, Ralph S. Mazeris, MS, and James R. Finkle, Jr, DCl, MSD. PP-010-ARG-0627

PANTENE



NUEVO ÓLEO



Repara hasta las puntas,
DA BRILLO Y CONTROLA EL FRIZZ

NUTRICIA • Bagó



NUEVOS

SABORES

Deliciosamente Nutritivo



**SIN AZÚCAR
AGREGADA.**

vainilla • banana

Leche modificada en polvo para niños a partir de los 2 años, sabor banana y sabor vainilla. Libre de gluten. SIN T.A.E.C. Complementa la alimentación de niños mayores a 2 años. No es un sucedáneo de la leche materna. Imagen ilustrativa representativa del sabor. *Corresponde a sacarina (azúcar de mesa).

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.

Cobertura de las ópticas con relación a prestación de PAMI.

La idea principal de estos es alejar dudas y dar certezas sobre el sistema de trabajo, cobertura de las ópticas con relación a prestación de PAMI.

Existe una creencia colectiva generada por mentiras ancladas por el tiempo, de que los anteojos entregados en ópticas son enviados por la obra social, produciendo una especulación negativa de las cualidades y calidades del producto y servicio. Los insumos utilizados para la prestación son pura y exclusivamente provistos por las ópticas, solo siendo ellas responsables de los mismos, la obra social solo abona por el servicio/producto (en otro espacio podríamos desarrollar de si es justo lo que abonar, si lo hacen a tiempo etc., pero no es la idea de este texto).

Por consecuencia cuando reciba una respuesta por parte del profesional óptico, que los productos son de mala calidad o demoran mucho en su entrega por que los envía la obra social, está siendo engañado y manipulado con argumentos inexistentes para jugar con la desesperación del paciente y lograr un cometido comercial amoral, "lograr que el paciente pague por un servicio que le es gratis".

Productos:

Los valores actuales pagos por la obra social cubren sobradamente la prestación, por esta razón la calidad de ellos debería ser muy buena (obviamente existen mejoras que se le pueden realizar para obtener una mejor visión), y con seguridad van a ser de la misma calidad que si los pagara como particular.

La cobertura es en:

- Lentes oftálmicas monofocales orgánicas o minerales blancas.
- Lentes oftálmicas bifocales orgánicas o minerales blancas.
- Armazones inyectados o de metal (básicos).
- Lentes de contacto blandas y rígidas.

Todos estos productos no tienen limitante de corrección / dioptrías, y no deberá abonar NINGÚN tipo de diferencia económica ya que la cobertura es SIN CARGO al 100%.

Tiempos de entrega:

Este punto está supeditado a la capacidad operativa y administrativa de cada óptica. Pero jamás, por los factores lógicos de producción el tiempo de entrega no debería superar los 7/10 días. Un tiempo mayor estaría siendo obsceno para graduaciones / dioptrías bajas o de "stock". Para las lentes especiales o de "laboratorio" el tiempo mencionado es prudente y coherente.

Autorizaciones de receta y tiempo de cobertura:

No es necesario hoy en día tener que dirigirse a las oficinas de la obra social para pedir la autorización de la receta médica (esto es un gran avance en la calidad del servicio pensando en el afiliado), las autorizaciones se realizan en las mismas ópticas.

La cobertura que dispone PAMI para la realización de anteojos es de 2 años, desde la última vez que se utilizó esta prestación.

Si en el lapso menor a los 2 años el afiliado pierde, rompe o roban su anteojos puede acudir a alguna de las oficinas de PAMI y solicitar una nueva prestación, llenando una solicitud y aportando documentación requerida.

Resumiendo:

- Los productos son de muy buena calidad (serán los mismos que si los solicita de forma particular).
- Los tiempos de entrega deberían ser iguales a cualquier otra obra social, pre pagas o particular.
- No debería abonar ningún tipo de diferencia, por los servicios y productos que figuran en la cobertura de PAMI.

El fin, el único objetivo de estas líneas es para contarles y dar a conocer que hay hábitos comerciales de algunas empresas / personas que atentan contra la confianza, el profesionalismo y, sobre todo lo más importante, atentan contra la calidad de vida de nuestros mayores •

Martín Moreaux

Gerente General

www.human-optic.com

SILFAB

BEAUTY



Secador de pelo
CURVE . BY-527



Secador de pelo
HEAT EXPERT . BY-528S



Secador de pelo
ION EXPERT . BY-550



Secador de pelo
DUAL EXPERT . BY-578



Planchita de pelo
WET & DRY . BY-612



Planchita de pelo
LISS EXPERT . BY-615



Máscara de arcilla
OJOS . E040C2



Máscara de arcilla
LISS EXPERT . E100C1

¡Yo, elijo **SILFAB!**

potenciá tu
ESTILO

El cuidado que se adapta a vos.

f  /SILFAB.BEAUTY
www.silfab.com.ar



Verano: apoyo en cada estación.

Las temperaturas más altas nos invitan a estar más tiempo al aire libre. Hablamos en el invierno también de la importancia de cuidar la piel con el frío, pues ahora, con la mayor exposición al sol y al calor, también tenemos que ocuparnos y pensar que podemos hacer, que cuidados extras tenemos que sumar en esta temporada del año para cuidar nuestra piel y nuestra salud.

La piel es el órgano que está directa y constantemente abierta al exterior. Sabemos que en ella se puede reflejar tanto nuestra salud física como emocional. Puede ser suave, áspera, delicada, clara, oscura, picar, doler; cómo no dedicar parte de nuestro tiempo a cuidarla?

El mayor riesgo para la piel es sin duda el exceso de luz solar. La exposición puede causar sequedad, quemaduras y a largo plazo, envejecimiento prematuro e incluso enfermedades más complejas.

Por eso hablamos de APOYO EN CADA ESTACIÓN. Para esta estación del año que se viene, pongamos atención a nuestra piel y conozcamos algunos compuestos que contribuyen a la salud de este órgano tan preciado:

CAROTENOS: El betacaroteno es el compuesto más importante del grupo de los carotenoides. Se lo denomina también como provitamina A por ser

uno de los precursores de la misma en el organismo. Es un pigmento natural que se encuentra en muchas frutas y verduras, particularmente en la zanahoria. Los betacarotenos presentan actividad antioxidante, protegen a la piel evitando el envejecimiento prematuro. Con el complemento de los rayos solares otorgan un bronceado natural sin largas exposiciones.

BETACAROTENOS + LICOPENO: El licopeno es otro compuesto de los carotenoides. El betacaroteno potenciado con licopeno, permite lograr un rápido bronceado evitando los daños producidos por la radiación solar.

COLÁGENO + LICOPENO + CAROTENO: El colágeno es el principal componente de la dermis. Mediante el consumo de colágeno hidrolizado se facilita la asimilación de sus aminoácidos esenciales: glicina, prolina, alanina e hidroxiprolina y se asegura un piel suave y tersa. Estudios demuestran que el colágeno hidrolizado contribuye a mantener la firmeza y elasticidad de la piel; el caroteno asociado al licopeno ayuda a un mejor bronceado protegiendo a la piel de los daños producidos por la radiación solar.

Que el verano no te sorprenda sin tener protegida tu piel! •

N
NATUFARMA

APOYO EN CADA ESTACIÓN

www.natufarma.com 0800-444-NATU (56288)

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

NATUBROWN

CAROTENOS

NUEVOS

**SUSTENTABLES
ECOLÓGICOS
BIODEGRADABLES**

Cepillo dental con Mango
de Bamboo 100% Natural,
para adultos y niños.

GREENDENT
by **BUCALTAC** 
ecodent



BAMBOO

BUCALTAC 
DENTAL CARE

Hilo dental fino,
con y sin cera.

Al ser fino penetra con
facilidad en espacios
interdentarios estrechos.

Siempre con voz



Covid-19 y la importancia de las redes sociales.

Las redes sociales han jugado un papel importante en la comunicación de información sobre COVID-19, aunque la evaluación de las redes sociales suele ser negativa; en determinadas formas se han vuelto esenciales para las respuestas sociales a la crisis y se han convertido en un sitio importante para la discusión pública y la comprensión de COVID-19.

COVID-19 domina las noticias y, desde los informes iniciales de China, los medios de comunicación tradicionales han desempeñado un papel clave en la difusión de información vital al público. Como resultado, las emisoras de tv mundiales, han visto aumentos significativos en sus audiencias. La pandemia de COVID-19 ha centrado la atención particularmente en el papel negativo que juegan las redes sociales y el potencial de "contaminación de la información".

Este riesgo fue reconocido desde el principio por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que declaró una "infodemia" (un brote de desinformación que causa ansiedad e incertidumbre masivas) paralela a la pandemia viral.

Las redes sociales rompen la dinámica tradicional entre el remitente y el receptor y permiten intercambios de información entre pares en tiempo real; lo cual facilita que las comunidades

se auto-organicen y respondan a los problemas locales.

Inevitablemente, es difícil controlar la autenticidad y la comunicación de los contenidos democratizados. Sin embargo, las plataformas de redes sociales controlan cada vez más la difusión de noticias falsas. Además de desarrollar asociaciones con organismos de control de la desinformación, Facebook ha introducido medidas para clasificar y controlar las fuentes de noticias de los usuarios utilizando algoritmos sofisticados. WhatsApp ha introducido "límites de reenvío" para restringir la distribución y propagación de información errónea a un público más amplio. YouTube también ha publicado pautas estrictas sobre contenido sensible relacionado con COVID-19.

COVID-19 muestra que las redes sociales continúan siendo un espacio vital para que los gobiernos, las agencias humanitarias, las personas influyentes y los usuarios habituales discutan ideas y mediar el impacto de estas ideas en sus vidas •

Lic. Yanina Sueldo
Gerente Comercial Nacional

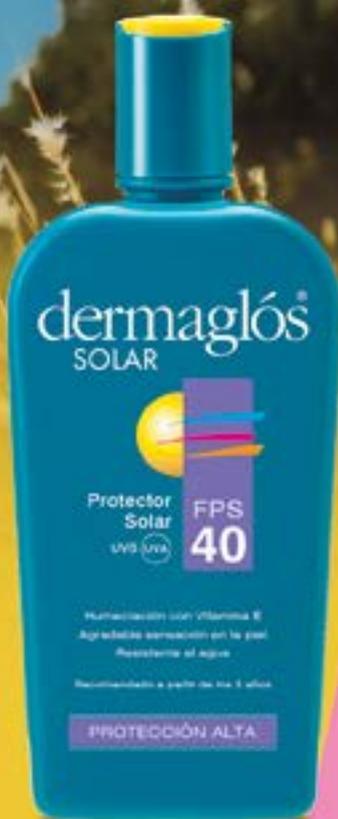


Aspirina **Vent3**

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Antifebril
- Alivia dolores articulares

PONETE EN #MODO PROTECTOR

TOMÁ LO BUENO DEL SOL



PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE EN DERMAGLOS.COM. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACEÚTICO. LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES. LA IMAGEN DE LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE

URG Urgencias, más que nunca junto a nuestros afiliados.

El 2020 fue un año bisagra para la empresa. Tuvimos que adoptar medidas en forma rápida para reforzar el servicio con nuevos productos y programas para acompañar a nuestros afiliados y, a su vez, para mantener siempre los estándares de calidad y profesionalismo que nos caracterizan y distinguen. Hoy estamos muy conformes con los resultados obtenidos, gracias al gran trabajo en equipo que realizamos.

Fue necesario realizar modificaciones con el objetivo de brindar a nuestros afiliados la mejor atención médica posible.

A nuestros tradicionales servicios de emergencias médicas, atención domiciliaria y videoconsulta, le sumamos el programa de seguimiento COVID-19, que permitió acompañar a más de 60.000 personas durante el curso de la enfermedad.

También, implementamos el servicio de hisopados a domicilio, tanto para grupos familiares como para empresas y comercios.

En lo que refiere a infraestructura, incorporamos 2 nuevas bases operativas en cada ciudad para ampliar nuestra cobertura y asegurar los tiempos de respuesta en cada atención frente a la alta demanda.

Si bien siempre nos caracterizamos por ser una empresa tecnológica e innovadora, en este tiempo tuvimos que digitalizar rápidamente muchos procesos para estar más conectados con nuestros afiliados y potenciarles clientes a través del call center de ventas, la plataforma de afiliación online y canales digitales.

En URG fuimos pioneros en poner en funcionamiento nuestra plataforma de videoconsultas médicas, incluso antes de la pandemia, lo que nos permitió tener una mejor atención para nuestros afiliados, alcanzando las

1.253 consultas diarias.

A su vez, no solo tuvimos que adaptarnos en prestaciones médicas, sino también en la realización de todo tipo de gestiones administrativas a través de WhatsApp, bots, llamadas telefónicas, afiliaciones y atención post venta 100% en línea.

Otro de los pilares fundamentales para estar más cerca de nuestros afiliados y la comunidad en general fueron las redes sociales que nos permitieron brindar información relevante y actualizada de manera inmediata.

En el caso de comercios y empresas adheridas al servicio, los acompañamos con diferentes propuestas privilegiando la continuidad del servicio, ya que muchos de ellos estuvieron sin trabajar o con actividad restringida.

A futuro tenemos pensados proyectos que incluyen el lanzamiento de un nuevo producto de salud enfocado en atender la situación post pandemia y las necesidades particulares.

Sabemos que el futuro es 100% digital. Por eso, estamos próximos a lanzar una nueva funcionalidad en nuestra app URG Móvil que permitirá a los afiliados solicitar una atención médica domiciliaria sin necesidad de llamar por teléfono. Con esta incorporación, el 99% de nuestros servicios médicos, gestiones administrativas, afiliaciones y comunicación con afiliados será digital.

La clave principal es sostener la calidad del servicio que brindamos, estar cada vez más cerca de nuestros afiliados, más aún en este contexto tan complejo.

Por otro lado, enfocarnos en profundizar la digitalización de todos los procesos, seguir mejorando el servicio de videoconsulta médica y sostener la permanente inversión en ambulancias de alta complejidad ●



Una empresa **osde**

VITALIDAD

DEFENSAS

ANTIOXIDANTE

NUTRICIÓN

GRAVITÓN®

MULTIVITAMÍNICO & MULTIMINERAL

Fórmula completa de la **A** a la **Z**



VITALIDAD Aumenta los niveles de energía mediante las vitaminas B y el hierro.



DEFENSAS La Vitamina C fortalece el Sistema Inmunológico, otorgándole al organismo mayores defensas frente a Infecciones Virales.



ANTIOXIDANTES Refuerzan el Sistema Inmunológico, protegen de Enfermedades Cardíacas, y luchan contra el envejecimiento.



NUTRICIÓN Ayuda a mantener una dieta equilibrada aportando al organismo todos los Minerales y Vitaminas que necesita.

Ahora !

NUEVO
PACK AHORRO

x120
Comprimidos
Recubiertos



Presentación **x30**, **x60** y **x120**
comprimidos recubiertos



alioth®

www.pharmaalioth.com.ar

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

Seguinos
en Redes !



@graviton.multivitaminico

Sport foods, un aliado en el deporte.

Las necesidades energéticas de los deportistas son muy superiores a las de las personas sedentarias o que realizan actividad física recreacional. 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. Los suplementos más utilizados se denominan "Sport foods" o "alimentos deportivos", entre ellos podemos encontrar batidos de proteínas de suero, barras deportivas, bebidas deportivas y geles deportivos.

Proteínas de suero: La ingesta de proteínas post entrenamiento, favorece la REPARACIÓN de los tejidos dañados durante la práctica deportiva. Son una buena opción para cubrir los requerimientos diarios de este nutriente.

Barras deportivas: Estas barras deportivas generalmente están compuestas por azúcares simples, almidones y proteínas de suero lácteo. Lo que resulta una colación perfecta para RECUPERARSE después de cada entrenamiento.

Bebidas deportivas: Las bebidas deportivas se caracterizan por la presencia en su composición de azúcares simple y electrolitos como el sodio y el potasio. La ingesta de estas bebidas antes, durante y después en deportes de larga duración

(DLD) evitara la deshidratación celular, mejorara la disponibilidad de sustratos durante el ejercicio aumentando la RESISTENCIA, compensará la pérdida de electrolitos por la sudoración garantizando una correcta REHIDRATACIÓN.

Geles y caramelos masticables deportivos: La ingesta de geles y caramelos masticables deportivos antes, durante y después en DLD mejoran la disponibilidad de sustratos durante el ejercicio, mejorando la RESISTENCIA y favoreciendo la RECARGA de energía para la recuperación una vez finalizada la actividad.

Los suplementos deportivos COMPLEMENTAN y ACOMPAÑAN la alimentación del deportista para mejorar el rendimiento. Son herramientas nutricionales, prácticas para consumir antes, durante y después de los entrenamientos o competencias •



Sinamida®

Elimina todos los hongos
de la piel

7 DÍAS



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
SEMPRE CERCA TUO

La leche de mamá, aún cuando mamá no está presente.

Es posible continuar alimentando al bebé con la leche de su mamá, incluso cuando ella retomó su vida laboral.

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. La madre lo sabe pero, por desgracia, debe volver a trabajar cuando el bebé tiene sólo tres meses de edad. En este caso, las madres suelen estar preocupadas por cómo continuar con la lactancia natural, teniendo en cuenta que no siempre pueden estar presentes en la alimentación. Pero no es obligatorio recurrir a la leche de fórmula: se puede probar con un extractor de leche, guardar la leche extraída del pecho en un recipiente estéril y almacenarla en la heladera o en el congelador.

De esta manera, incluso si la madre está en el trabajo o fuera de casa, el bebé puede ser alimentado con leche materna por quien esté cuidando de él, disfrutando de todas las ventajas de la leche de su mamá, incluso si la madre no está allí.

Seguramente, muchas madres son un poco reacias al uso de un extractor de leche por temor a que sea complicado de usar o pueda ser molesto o lastime.

Un extractor de leche manual es delicado porque es fácilmente manejable por la mamá, que puede ajustar la presión y la intensidad de la extracción de acuerdo a sus necesidades. Por lo general, des-

pués de las primeras presiones sobre la bomba, la leche fluye con facilidad sin molestias.

Por lo tanto, el sacaleche, que puede ser un poco aterrador, demuestra ser un aliado útil para continuar la lactancia en cualquier situación, para poder dar el pecho a pesar de cualquier ausencia o dificultad para alimentar al bebé con la preciada leche de su mamá, por el mayor tiempo posible •

Fuente: Baby Research Center at www.chicco.com.ar



**SACALECHE
MANUAL
NaturalFeeling**

chicco

Confort, efectividad
y delicadeza, el mejor aliado
para prolongar la lactancia.

The advertisement features a white manual breast pump with a clear collection cup and a pump handle. The Chicco logo is in the top right corner. The text 'SACALECHE MANUAL NaturalFeeling' is on the left, and 'Confort, efectividad y delicadeza, el mejor aliado para prolongar la lactancia.' is on the right.

PHILIPS

AVENT

Vasos My Grippy

300ML
NENE/NENA



SCF 802/01
SCF 802/02

Colgate®

Encías reforzadas*

dientes fuertes



NUEVO



*Ayuda a prevenir problemas de encías causados por bacterias.

PARACETAMOL GENIOL®

PARACETAMOL
CALIDAD ELEA

AL MEJOR PRECIO.



**Potencia
Analgésica.**



**Rápida
Acción.**



**Tolerancia
Gástrica.**



www.geniol.com.ar

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

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

Elea
Adelante con tu vida

¿Por qué mi bebé llora demasiado?



Los recién nacidos presentan un sistema digestivo inmaduro. Entre el 15% y el 40% de los lactantes experimenta algún trastorno gastrointestinal leve, en los primeros meses de vida.

¿Que son los cólicos del lactante?

Los cólicos son episodios recurrentes y prolongados de llanto, queja o irritabilidad, referidos por los papás, que ocurren sin causa aparente y no pueden ser prevenidos ni resueltos por los mismos.

No alteran el crecimiento, y no aparece fiebre ni enfermedad.

Suelen desaparecer en forma completa y espontánea, antes de los cinco meses de edad.

¿Cuándo aparecen?

A partir de las 2 o 4 semanas de vida.

¿Qué tan frecuente son?

1 de cada 5 niños padece cólicos.

¿Cómo tratarlos?

El primer consejo es tener paciencia, ¡mucho paciencia!

Los papás deben tomar la situación con serenidad e intentar relajarse primero para lograr relajar al niño.

¿Cómo pueden ayudar los probióticos y qué son?

Los probióticos como *Lactobacillus reuteri* DSM 17938, son bacterias beneficiosas que representan una solución más que un alivio sintomático gracias a sus efectos en el intestino.

- Reducen el tiempo de llanto.
- Previenen futuras complicaciones.
- Mejoran la calidad de vida de los padres y la familia •

BioGaia Getas Probióticas con Vitamina D

L. Reuteri DSM 17938

Ayuda a reducir significativamente la sintomatología y severidad de los cólicos y otros trastornos gastrointestinales.

ETHICAL NUTRITION
Probiótica Nutricional, Argentina
ethicalnutrition.com.ar

¡NUEVO!



Redoxon[®]
TRIPLE ACCIÓN

AYUDA A
CUIDAR TU SALUD
Y TU **BOLSILLO**



COMPRIMIDOS RECUBIERTOS



*SUPLEMENTA DIETAS INSUFICIENTES. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.
Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.



TENA

discreet

¿SABÉS CÓMO CUIDAR LA PIEL DE TU ZONA ÍNTIMA?

La zona íntima de la mujer es una de las partes más delicadas del cuerpo, y por eso debés tener especial cuidado para mantenerla sana. En cada etapa de la vida, las condiciones de tu zona vaginal cambian, así como lo hacen tus hormonas, por eso es importante mantener el pH regulado. Éste funciona como mecanismo de defensa ante infecciones y molestias en la zona íntima de la mujer.

**PROBÁ NUESTRAS
TOALLAS Y PROTECTORES:**
Discreción y seguridad donde sea que estés.



Entrá a www.tena.com.ar/productos y aprendé sobre todas las opciones que TENA tiene para vos.

PARA MANTENER UNA ZONA ÍNTIMA SANA DEBÉS:

- 1 **Usá ropa interior 100% de algodón** para prevenir reacciones alérgicas y permitir la transpiración de la zona, además, lavá la ropa interior con un jabón neutro que no irrite tu piel. Cuando vayas al gimnasio o a la piscina, cambiá tu ropa lo más pronto que podás ya que estas prendas húmedas pueden causarte irritación.
- 2 **Realizá una limpieza adecuada de la zona vaginal.** Utilizá un jabón especial que tenga pH neutro y no contenga perfume. Cuando te limpies al ir al baño, hacelo de adelante hacia atrás, para evitar llevar bacterias a la vagina. Evitá las duchas vaginales y los desodorantes íntimos, éstas son demasiado disruptivas para la zona vaginal y pueden alterar tu pH.
- 3 **Llevá una vida sexual sana,** cuidate al tener relaciones para evitar infecciones o enfermedades de transmisión sexual.
- 4 **Cuando estés en esos días, cambiá constantemente las toallas o tampones cada 4 horas,** para que no aumente el nivel del pH causado por la menstruación.
- 5 **Controlá la humedad de tu zona íntima,** secate bien antes de vestirme y cada vez que vayas al baño, un entorno húmedo favorece las infecciones vaginales, dermatitis e inflamación en la piel.
- 6 **Recordá acudir periódicamente a tu ginecólogo,** no te auto mediques y tené cuidado con los productos que usás en el área vaginal.

A medida que pasa el tiempo, tus hormonas fluctúan, generando cambios en tu cuerpo, cuando nos acercamos a los 50 y comienza la menopausia podés sentir que tu zona íntima cambia. Para mantenerte protegida, es importante usar toallas absorbentes para incontinencia y cambiarlas a lo largo del día. En TENA hay diferentes referencias que se adaptan a tu ropa interior y a tus necesidades, brindándote mayor seguridad.

Las toallitas femeninas para la incontinencia de TENA absorben más que tu toalla convencional, están elaboradas con materiales antialérgicos que son más suaves con la piel, y su zona de absorción avanzada te proporciona mayor sequedad y absorción.

El cuidado de la zona íntima es esencial para todas las mujeres, una buena higiene la mantendrá sana.

EXIMIA

HYALU-C CONCENTRÉ

CONCENTRADO ANTIEDAD,
ANTIOXIDANTE Y ANTI-FATIGA



www.eximialab.com

Balón Gástrico Ingerible; una novedosa respuesta a la obesidad leve.

Cuando hablamos de obesidad, tenemos que identificar rápidamente que no es solo una cuestión estética, sino que es una situación compleja que puede traer un aumento en el riesgo de enfermedades e inconvenientes de salud. Es por eso que es muy bueno que un médico, su equipo y un importante centro de salud de Córdoba, hayan sumado nuevas tecnologías para poder dar respuesta a este inconveniente.

El Dr. Carlos Esquivel, jefe del servicio de cirugía bariátrica del Sanatorio Allende, junto a un equipo multidisciplinario ya hace un tiempo vienen utilizando la técnica del balón gástrico ingerible en Córdoba.

INFOLIDER: ¿Dr. a qué hacemos referencia cuando hablamos de esta nueva técnica?

DR. ESQUIVEL: Es un procedimiento que fue aprobado hace un par de mes por ANMAT, aunque ya hace bastantes años que se practica en Europa y en otros países de Latinoamérica.

Lo que tiene de novedoso es que este balón se infla dentro del estómago y al ubicarse allí como todo balón gástrico lo que va a producir es saciedad, es decir con menor volumen de alimentos se va a llenar.

La diferencia con respecto a los antiguos balones es que antes para colocarlos había que realizar una endoscopia, anestesia, hasta estar un día internados. Lo novedoso de esta cápsula que el paciente traga, la misma se acomoda en el estómago, luego hay que hacer una radiografía para ver que la cápsula esté en el estómago y se procede al llenado. Debido a que la cápsula queda conectada con un hilito que es por donde se va a colocar suero, unos 550 cc, luego de las 16 semanas la valvulita por donde se infló se balón se disuelve, el balón se desinfla adentro del estómago y el paciente lo despide de forma natural.

Y en el Sanatorio Allende en Córdoba, lo estamos empezando a colocar con muy buena tolerancia y aceptación de los pacientes.

IL: ¿Cómo se une ese hilito con el balón y el suero para inflarlo?

DE: Ese hilito viene conectado a la cápsula, usted traga la cápsula se va al estómago y ese hilito aparece por la boca, cuando se termina de inflar, se tira de ese hilo se desconecta y ya está el paciente se va a la casa. Es una técnica absolutamente ambulatoria en 20 minutos se coloca el balón.

IL: ¿Siempre que uno lo ingiere, esa capsula queda en buena posición en el estómago?

DE: Por cuestiones fisiológicas normales del organismo, como cuando uno traga el alimento, el esófago comienza a contraerse y lo va llevando al estómago, por eso la importancia de la radiografía.

IL: ¿La técnica está recomendada sólo para obesidad leve?



DCE: Lo que es muy importante, que cualquier herramienta que uno tenga, ya sea el balón o la cirugía, hay que acompañarlo con el equipo multidisciplinario, ahí está la clave, balón, actividad física, tratamiento psicológico, es muy importante mantener la baja de peso a largo plazo.

Pero sí, está indicado para pacientes con obesidad leve o grado 1.

Otro dato importante del producto es que no solo viene el balón, sino que está acompañado de una balanza digital, un reloj y una app particular que va registrando el peso diario y le permite al paciente compartir la información con sus médicos, sin la necesidad de venir todas las semanas al sanatorio.

IL: ¿En la pandemia aumentaron los casos de obesidad?

DE: Tal cual, es más, hay encuestas en donde se observó que mucha gente aumentó de peso en la Argentina, el sedentarismo, el estar en casa todos los días, uno tiene más acceso a la comida, se cocinan cosas que antes no se hacían, entonces esto produjo un aumento en el sobrepeso y la obesidad.

IL: ¿Hay alguna edad mínima para poder realizar esta práctica?

DE: Si a partir de los 18 años. En Chile se están haciendo estudios para evaluar la colocación en adolescentes, debido a que cada vez más se ve obesidad en este segmento. Un joven obeso será una persona obesa, la obesidad no es solo algo estético, la obesidad es una de las principales causas de ingreso a terapia en el Covid. Es más, puede estar asociada a muchas enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, colesterol elevado, problemas psiquiátricos. La persona no es obesa porque come mucho y nada más, aquí hay temas de alimentación, depresión, adicción, etc.

En esto no existen soluciones mágicas, hay que trabajar de forma seria en un problema que viene de largos años •

Dr. Carlos Esquivel
Jefe del servicio de cirugía bariátrica
Sanatorio Allende.

Una nueva realidad

Has incorporado nuevos hábitos de trabajo, de ejercicios físicos, de relacionarte.



Fabogesic
¡El alivio va con vos!

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.

Una completa familia



La línea Fluorogel está formulada para las necesidades específicas de cada integrante de la familia.

El flúor es esencial en diferentes concentraciones para brindar la adecuada protección anticaries.

Sus presentaciones en gel favorecen el cuidado del esmalte dental.

Consulta cada 6 meses a tu odontólogo.

FLUOROGEL
DIENTES SANOS PARA TODA LA VIDA

El Nervio Vago, el más trabajador del cuerpo.

El nombre nos hace referencia a algo sin actividad o con pocas ganas de realizar esfuerzo. Nuestro cuerpo tiene un integrante llamado Nervio Vago, que muy por el contrario casi lo podríamos rebautizar como el primer trabajador.

En esta nota el Doctor Carlos Fonseca del Centro Integralis, nos da detalles de su función, su importancia y como podemos ayudarlo a trabajar.

INFOLIDER: ¿De qué se trata esta aparente contradicción entre el nombre del nervio y sus funciones?

DR. FONSECA: EL NERVIUM VAGO, el gran olvidado de la medicina, es el décimo par craneal, es decir que emerge del cerebro diferenciándose de otros que salen de la médula. Es un nervio muy importante en todo lo que es el funcionamiento del organismo en la vida cotidiana. Una reseña anatómica de su importancia, éste nace en el bulbo raquídeo y conecta en su descenso la faringe, el esófago, la laringe, la tráquea, los bronquios, el corazón, el estómago, el páncreas, el hígado, el riñón y el intestino, una enorme cantidad de interconexiones entre el cerebro y estos órganos.

Todas las funciones de estos órganos no dimensionadas en nuestra vida habitual, está mediado por EL NERVIUM VAGO que es componente del sistema parasimpático.

IL: ¿Entonces, EL NERVIUM VAGO es uno de los más trabajadores que tenemos en nuestro cuerpo?

DF: Vagus viene del latín, Errante... la característica es que controla todas las funciones involuntarias como la frecuencia cardíaca, la respiratoria, todo el proceso de digestión, el sistema urinario, etc. Quiere decir que incluso hay una relación directa con la salud mental, dado que el VAGO es el encargado de preparar el cuerpo para el descanso, a efectos de mantener control sobre el estrés y la ansiedad que tanto en la vida moderna nos perjudica.

EL VAGO relaja, va a bajar la frecuencia cardíaca, respiratoria, va a bajar toda una serie de patrones a los efectos que el cerebro durante la noche pueda reparar todo el gasto que le generamos durante el día, es decir es un órgano de reparación para contrarrestar el estrés de la vida cotidiana.

Un ejemplo, muchas veces uno come algo copioso, rico en grasas, pesado, y lo que ocurre es que el hígado se resiente, aparece un dolor abajo del hígado, vamos al médico y se encuentran cálculos; ¿cuál es la consecuencia?... cirugía. Estas son las cirugías más frecuentes que se hacen en un servicio general, y nosotros observamos que muchos pacientes se operaban de vesícula y volvían a la consulta diciendo...doctor estoy peor o igual que antes de la intervención; entonces nos planteamos una autocrítica, y nos dimos cuenta que el paciente estaba simpático tónico. Es decir, que hay algunas oportunidades que ese descanso nocturno no alcanza a reparar el daño del día.

Otro ejemplo, hoy salgo de casa para hacer unas compras y olvido la billetera y me para la policía, inmediatamente voy a empezar a sudar, me aumentará la frecuencia cardíaca, me va a aumentar la frecuencia respiratoria, puedo llegar a marearme. Toda esa alteración es un mecanismo reflejo en donde el parasimpático tiene que empezar a actuar para controlar ese estrés que me ha provocado la situación.

IL: ¿Hay momentos en que probablemente no le devolvemos el equilibrio a nuestro cuerpo y eso se va acumulando?

DF: Exactamente, esto se transmite en colon irritable, reflujo, dolor de pecho, angustia. Un dolor que el cerebro percibe. Es decir, el sistema parasimpático liderado por EL NERVIUM VAGO, es el encargado de realizar los trabajos de ajuste y equilibrio.

IL: ¿Por eso muchas veces el estrés se muestra con distintas manifestaciones?

DF: Si analizamos todo el trayecto anatómico que hace, repercute en todas partes. Es más, se ha comprobado por la existencia del plexo simpático pelviano, que es un ganglio que está en la zona pélvica de las mujeres que provoca contracciones, alteraciones en la menstruación, sangrado, y otra serie de alteraciones.

IL: ¿Hay alguna forma de estimular EL NERVIUM VAGO para un mejor funcionamiento?

DF: Hay respuestas que vienen de la medicina hindú como las técnicas de respiración, practicar thai chi, meditación. Todas técnicas que permiten relajar. La fitoterapia, que son las plantas medicinales olvidadas en muchos casos, dan respuestas, por ejemplo: el romero actúa relajando y sobre la depresión leve y el estrés; la lavanda, por medio del aroma que despide es relajante; las abuelas tomaban el té de manzanilla para calmar los nervios; el jazmín reduce la ansiedad y la valeriana reduce la ansiedad y mejora el sueño.

Yo como investigador de una fundación Suiza con sede en Ginebra encaré un estudio para saber si se podía actuar por medio de onda eléctrica. Buscando material encontré que había unos implantes en el cerebro, casi como unos marcapasos que utilizaban los neurólogos para disminuir las energías del cerebro que disparaban las epilepsias. Entonces hemos desarrollado en Centro Integralis en Córdoba, un dispositivo que es totalmente inocuo, sin provocar ningún tipo de alteración que hace una estimulación del nervio vago con una transmisión de una corriente de bajo voltaje en una frecuencia determinada, que es la que se usa con mucho éxito en personas con ansiedad, incluso con depresión.

De esta forma el paciente no solo duerme, sino que descansa y vuelve a conseguir el equilibrio necesario •

Dr. Carlos Fonseca Martínez.
Cirujano. Especialista en emergentología.
Master internacional en tecnología de alimentos.

Productos complementarios Brava®

Ayudan personalizar el ajuste de los dispositivos de ostomía y evitar problemas de fugas e irritación de la piel.

Brava® Removedor de Adhesivo



Diseñado para facilitar la remoción de todo tipo de adhesivos.

No pica ya que no contiene alcohol. Se seca en segundos.

Elimina los residuos y no afecta la adhesión del próximo dispositivo.

Brava® Adhesivo Elástico



Brinda mayor superficie de adhesividad.

Mayor sensación de seguridad.

¿Conocés los productos complementarios Brava®?



¿Por qué mi piel es tan sensible?

A veces es difícil comprender o anticipar los cambios de tu piel; sin embargo, antes de entrar en una guerra interna, pensando que estás haciendo algo mal, considerará que hay algunos factores externos (o internos) que le atribuyen a tu piel esa sensibilidad. Primero, algunos puntos a tomar en cuenta:

1. Para diagnosticar la piel sensible, los dermatólogos suelen buscar reacciones cutáneas como enrojecimiento, sequedad, aspereza e incluso bultos o piel lastimada.

2. La sensibilidad de la piel puede ocurrir simplemente como una reacción o puede ser causada por afecciones como rosácea, eczema, dermatitis. Si la sensibilidad de tu piel persiste, consulta a tu dermatólogo o médico de cabecera.

3. Entre el 60%-70% de las mujeres y el 50-60% de los hombres informan tener algún grado de sensibilidad en la piel, por lo que no estás solo.

Además, una encuesta reciente de 176 personas reveló que los cambios climáticos, los productos químicos como el jabón y los contaminantes; así como las hormonas y la salud mental, afectaron la salud de la piel. Aún más, el 78% de los consumidores que afirmaron tener una piel inusualmente sensible, evitaron comprar productos específicos debido a los efectos sensoriales desagradables en la piel. Estas reacciones suelen ser breves y van acompañadas de indicadores típicos como enrojecimiento, sequedad o picor de piel.

Veamos algunos factores claves que pueden activar la sensibilidad de tu piel:

El Medio Ambiente.

Los cambios estacionales son un factor clave en la sensibilidad de la piel. Últimamente, nuestro clima tiende a ser impredecible, y esto puede afectarla aún más. Ir alternando cremas o lociones con diferentes consistencias en distintas temporadas, puede ayudar a que la piel retenga la humedad sin importar el entorno y la época del año, aparte no olvides utilizar un hidratante con FPS sin importar la estación. También considera agregar humectantes a base de aceite a tu rutina de cuidado de la piel para mantener la luminosidad y la flexibilidad.

Fragancias y contaminantes.

Si bien amamos las fragancias, a veces pueden ser rechazadas por nuestra piel. Además, hay que considerar que la barrera cutánea está expuesta constantemente a los contaminantes del aire. Una forma de comprender mejor el nivel de sensibilidad de tu piel es realizar un seguimiento. Llevá un registro cuando tu piel experimente irritaciones, tirantez o malestar. Esto puede ayudar a identificar cualquier sensibilidad, así como brindar información a un dermatólogo, en caso de que decidas realizar una consulta.

También considerará usar un gel de baño o un limpiador a base de agua, en lugar de un jabón en barra que a menudo puede reseca la piel. Si bien la mayoría de los productos contienen ciertos químicos para tratar las afecciones, es importante saber cuál de estos reaccionan negativamente en ella, de esta manera puedes determinar qué productos son los mejores para el uso diario. Considera productos sin fragancias y sin detergentes.

Estilo de Vida.

Ya sean mejillas rosadas cuando estamos ansiosos o nerviosos o labios secos al amanecer, nuestro cuerpo reacciona tanto a nuestro entorno interno como al externo. Nuestras hormonas, salud mental y estilo de vida puede afectar nuestra piel. Uno de los mejores consejos para mejorar nuestra salud mental, así como también la salud de nuestra piel, es bajar el estrés en nuestro cuerpo. Encontrá tiempo para relajarte del ajetreo y el bullicio de la vida, ¡y DESCANSÁ! Mantenete activo incorporando prácticas holísticas simples como el yoga o la meditación, un buen ejercicio cardiovascular a la antigua, o tal vez incluso un té de hierbas como parte de tu régimen diario. Cuando los expertos nos alientan a beber agua y comer de manera saludable, es más que una simple palabrería, es por nuestra salud en general, incluida la salud de nuestra piel.

Si, es verdad... nuestra piel es compleja, pero el cómo la cuidamos no tiene por qué serlo •

Cetaphil

PROTEGE CONTRA:

Resequedad

Irritación

Asperezas

Tirantez

Barrera cutánea débil



MARCA RECOMENDADA
POR DERMATÓLOGOS

Cicatricure®

SERUM ACLARANTE
VIT C



- Potenciado con **Vitamina C y E** con acción **antioxidante**.
- Con **10% de tecnología nano VIT C**, ayuda a reducir los niveles de melanina, actuando sobre diferentes tipos de manchas en la piel.

TEXTURA LIGERA
de rápida absorción

SIN SENSACIÓN
GRASOSA

ACLARA* Y
UNIFICA
EL TONO DE LA PIEL

**BronSual**
Summer Life

El Sol  EN COMPRIMIDOS

*Un año distinto
con el mejor Bronceado*



PÉDULO EN FARMACIAS
Y DIETÉTICAS
DE TODO EL PAÍS

  @laboratoriosDelBel

www.LaboratoriosDelBel.com

 del bel

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

CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO. NO UTILIZAR EN CASO DE EMBARAZO, LACTANCIA, NI EN NIÑOS. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

¡No es una dieta, es un estilo de vida!



Con el calorcito todo florece, hasta nuestras ganas de mejorar nuestros hábitos alimentarios. Y yo me pregunto... ¿por qué no cuidamos nuestra calidad de vida todo el año?; adaptándonos a cada fecha por supuesto. Pero la idea es que cuidarnos o comer de forma saludable o realizar ejercicio por sumo placer, forme parte de nuestra rutina y no que sea una excepción a la regla.

¡Es más, dentro de días estaremos en las fiestas de fin de año!... si, así de poco falta. Y con esta llegada viene la oportunidad de compartir y disfrutar encuentros y festejos con amigos y familiares donde la comida siempre forma parte.

Sin embargo, a veces el objetivo de reunión y disfrute se ve opacado por el consumo exagerado de alimentos ya que suele ser abundante y acompañado de preparaciones de alto contenido calórico, lo cual, sumado al alcohol, genera desarreglos en la alimentación habitual.

Y acá viene mi pregunta como nutricionista... ¿Está mal a veces bajar la guardia y relajarnos comiendo un poco de más?; ¿sería necesario entonces al otro día hacer ayunos prolongados y sufrir como castigo a mi "pecado alimentario"? ¿Por qué nos castigamos de esta forma?... ¿Lo pensaron alguna vez?

Por supuesto que te voy a recomendar mantener hábitos saludables, pero no SOLO en las fiestas, esto debería ser un estilo de vida. Y luego, si tenemos un festejo no sentir culpa por comer o beber un poco más de lo habitual.

Recordá que importa más lo que haces la mayor cantidad de tiempo que las situaciones específicas. Por ejemplo, va a tener mayor impacto utilizar azúcar todos los días en el mate o las infusiones, que comer 3 porciones de piza una vez cada 10 días... ¿me explico?

¿Cuáles son mis tips para estos momentos?

- Consumí alimentos que te gusten... ¡elegí!. No es necesario comernos todo, piensa más bien co-

mer un poco de todo sin comerte todo.

- Hidratate. Es siempre muy importante que haya alguna botella de agua en la mesa, así podés tomar una copa de vino o de la bebida que prefieras pero siempre intercalando con agua.

- Cuando hablemos de la comida principal intentá poner algo de color en el plato. Comé eso que tanto te gusta pero dejá un espacio para la ensalada también; te va a llenar mucho más además de que vas a incorporar vitaminas, minerales y fibras.

- Si de dulces hablamos se inteligente en tu elección, no es la última cena, si algo no lo probas hoy lo podés hacer otro día... ¡así que tranquilo!. Que te pido, que te sirvas tu porción de lo que sea en tu plato, y si no podés decidir porque hay varios postres, que el tamaño de la porción de cada uno sea chico así podés disfrutar un poco de todos.

- Música y un ambiente agradable con gente querida siempre es una gran opción de disfrute, no solo la comida.

- Y por último, pero no menos importante... no sientas culpa ni frustración sino te sale lo que planeaste. Es parte del proceso de tener un estilo de vida equilibrado. Disfrutá de la compañía, no sólo de la comida o bebida y se muy feliz!

Deseo más amor propio para todos, que nos lleve a replantear nuestro estilo de vida, y de a poco y con esfuerzo ir modificando aquello que cada uno encuentra como objetivo propio. No hay recetas mágicas. Trata de disfrutar de tu proceso y de las reuniones sociales sin sentirte mal por no hacer todo perfecto.

¡Que sean muy felices!

Lic. Luciana Pozzer
Nutricionista
@lic.pozzerlu



LUCIANA POZZER
Licenciada en Nutrición

VIVÍ TU PELO
REGENERADO Y LUMINOSO
COMO NUNCA ANTES



Mi vida luego del diagnóstico de Artritis.

Al momento de recibir los resultados, las palabras del médico empiezan a escucharse lejos y confusas. En cambio, en tu cabeza, todo parece acelerarse: tengo Artritis.

¿Y ahora?...

El miedo al dolor y el fantasma de la incapacidad nos asaltan. Frente a esto, es importante que difundamos información verificada, evitando caer en mitos alarmantes.

La Artritis es una enfermedad crónica para la que todavía no hay cura, pero en la que es posible alcanzar la remisión, es decir, lograr que desaparezcan los síntomas y que el paciente pueda volver a hacer una vida normal.

Es un trastorno inflamatorio autoinmune y crónico, que ocurre cuando el sistema inmunitario ataca por error los tejidos del cuerpo. Los principales síntomas son la rigidez articular y la inflamación.

En una primera etapa suele afectar las articulaciones más pequeñas, especialmente manos y pies. Puede aparecer en cualquier etapa de la vida, aunque la media de edad son los 40 años.

Debido a su condición de autoinmune y crónica, es de suma importancia tener un seguimiento médico y un tratamiento que acompañe a la enfermedad en todas sus etapas, buscando la mejor opción para cada persona.

Hoy en día, el objetivo de los profesionales abocados a la atención de esta enfermedad es buscar su remisión. En la última década, se han producido grandes avances en el tratamiento de la Artritis Reumatoide. En esta búsqueda, es importante que el paciente no se resigne y acepte sin más que es normal sentir dolor.

Una vez definido el diagnóstico, queda encontrar el tratamiento ideal que acerque al paciente al mayor estado de bienestar.

Es importante conocer el abanico de opciones, y saber que la constancia es un elemento clave para hacer frente a esta dolencia.

"No te resignes. No aceptes el dolor, la incapacidad. No pienses que es normal"●

Jessica González Betanzos
Paciente con Artritis Reumatoide



¡Mejorá la salud de tus articulaciones!

Suplemento Dietario
¡Único con Colágeno Tipo II!

Movimiento sin Dolor | Reconstituyente Articular | Disminuye la Rigidez

Con Covadenil, viví la Vida en Movimiento

POTENCIA NATURAL



línea NUEVA natural

CON RESPALDO CIENTÍFICO

CRUELTY FREE · SIN PARABENOS ·
CLEAN BEAUTY · PACKAGING FSC



TESTEADO DERMATOLÓGICAMENTE



CREMAS | CAVIAHUE

DERMOCOSMETICA TERMAL

#NaturalEnVos

El consumo de OMEGA-3 de aceite de pescado, ayuda a reducir el colesterol.

Una medida sencilla que ayuda a cuidar la salud cardiovascular: ingerir con regularidad Omega 3 de aceite de pescado, ayuda a reducir el colesterol y triglicéridos.

Consumir pescado dos veces por semana o ingerir cápsulas de aceite de pescado ayuda a normalizar los valores de colesterol y triglicéridos en sangre, reduciendo así el riesgo cardiovascular. Esto se debe a que los ácidos grasos contenidos en el aceite de pescado, llamados 'Omega 3', poseen un efecto regulador que ha mostrado beneficiar la salud del corazón y de los vasos sanguíneos.

Los niveles excesivos de grasas en sangre (colesterol LDL, triglicéridos y otros) pueden dañar a las arterias, en lo que se conoce como 'aterosclerosis', y producir una interrupción del flujo sanguíneo que produzca un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otros eventos vasculares de gravedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aceite de pescado contiene ácidos grasos Omega 3 que protegen de los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares (ACV), porque contribuyen a evitar la formación de coágulos sanguíneos.

¿Qué es el Colesterol?

El colesterol es una sustancia muy importante para el cuerpo debido a que interviene en la formación de tejidos y hormonas, pero 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.

¿Los Omega 3 pueden ayudar a nivelar el Colesterol?

Los Omega 3 de aceite de pescado, tienen las concentraciones más altas de Omega 3 EPA y

DHA, que son los únicos ácidos grasos que demostraron científicamente que ayudan a nivelar el colesterol y reducir los triglicéridos.

Otras pautas de alimentación incluyen evitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas (en general, los de origen animal) y sustituirlos por aquellos que no las contienen (verdura, fruta, pescado, carnes magras, pollo sin piel, etc.). Se recomienda optar por lácteos descremados, incorporar cereales y legumbres, y evitar los fritos, los embutidos, las grasas saturadas y trans.

¿Cuál es la principal fuente de Omega 3?

Existen dos fuentes: marina y vegetal. La fuente marina (pescado) es la que tiene ácidos poliinsaturados EPA y DHA, los que demostraron científicamente tener beneficios cardiovasculares. Los pescados que tienen más alta proporción de Omega 3 son los llamados azules, es decir, los de aguas frías y profundas, como el atún, el salmón, la caballa, el arenque, las sardinas, las anchoas, la trucha marina, los mejillones y las ostras.

La fuente vegetal contiene ALA, que es un ácido poliinsaturado que el organismo no puede asimilar, entonces lo metaboliza transformándolo en EPA y DHA, pero sólo en porcentajes mínimos de entre 5 y 10 %.

¿Qué es Regulip 1000?

Regulip 1000 es OMEGA 3 de aceite de pescado. Ayuda a nivelar el colesterol y bajar los triglicéridos.

Contiene EPA Y DHA, los ácidos grasos que tu cuerpo necesita y a la vez no produce.

¿Cómo debe tomarse?

Se recomienda incorporar pescado en la alimentación, al menos 2 veces por semana y/o 1 a 2 cápsulas diarias de Omega 3 a base de pescado ●

Líder Mundial en Nutrición infantil



Suplementa dietas insuficientes, ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicidad autorizada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Frescos y Pouches: Preparados a base de manzana (fresco) y pera, (pouch), para lactantes a partir de los 7 meses (fresco) y 6 meses (pouch). Gerber Nutriquif: Galletas a base de harina de arroz y de avena con banana/plátano y naranja, para lactantes a partir de los 8 meses. Gerber Biscuits: Galletitas dulces con leche para lactantes a partir de 10 meses de edad. Nestum: Productos en polvo a base de: harina de trigo, arroz y maíz (Multicereal); harina de trigo y maíz (Maiz); vitaminas y minerales para lactantes a partir de 6 meses (Multicereal y Banana); e 8 meses (Maiz) y niños en la primera infancia. La leche materna es el mejor alimento para tu bebé. **NOTA IMPORTANTE:** La Organización mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. Consulte a su médico para obtener consejos sobre cuándo introducir alimentos complementarios a su bebé. La lactancia materna debe continuar el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

ELEGÍ SU BIENESTAR. ELEGÍ NAN3



RICA, PRÁCTICA,
DE FÁCIL DIGESTIÓN

LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA TU BEBÉ. Leche modificada, en polvo y/o BAT, para niños mayores a 1 año. Libre de gluten. **NOTA IMPORTANTE:** Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida por lo menos hasta los dos años de edad. NAN 3 no es sustituto de la leche materna. Como los niños crecen a ritmos diferentes, consulte con su profesional de la salud el momento apropiado en que su bebé debería comenzar a recibir este producto. Pauta válida 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.



NUEVOS
FORMATOS

Bagóvit

Las clásicas emulsiones en un
novedoso formato de **Spray Continuo**

Fórmulas con Pura Vitamina A y de absorción ultra-rápida

*Sonrisas que
contagian*



SQUAM BLANQUEADOR

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



Blanqueador, anticaries, antiplaca.
Previene la enfermedad periodontal

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

Presentación: Pomó multilaminado conteniendo 60 g.



Para más información
sobre SQUAM® BLANQUEADOR
visite www.gador.com.ar

Información exclusiva para profesionales de la salud,
prohibida la reproducción total o parcial de estos contenidos
sin autorización de Gador S.A.

 Gador

Colágeno tipo II No desnaturalizado
Extracto de **Cúrcuma**, **Vitamina C** y **Pimienta negra**

INFILTREX®



1 Toma
diaria

- **Alivia el dolor.**
- **Disminuye la inflamación.**
- **Previene el desgaste articular.**

