

Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 258: Dt. Farmacéuticos: Almada Yanina, mp. 6423; Ledesma Fabián, mp.3873; Gorgetti Marisa, mp.6679.
Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 526: D.t. Farmacéuticos: Curiotti Gabriela, mp.5852; Lorenzino Romina, mp.5995; Bustos Eugenia, mp.6455.
Farmacia Líder / Belgrano 39: D.t. Farmacéuticos: Peñalosa Claudia, mp.5004/3; Vivas Fernanda, mp.5688; Aceto Gabriela, mp. 6719.
Farmacia Líder / Oncativo 1358 : D.t. Farmacéuticos: Caro Victor Eduardo, mp. 6680; Alvarez Franco Maximiliano, mp. 6678.
Farmacia Líder / O'Higgins 5845: D.t. Farmacéutico: Pedraza Andrea del Valle, mp. 6816. / Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Publicación autorizada por el Ministerio de Salud y el Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Córdoba.

FARMACIAS LÍDER, SPONSOR OFICIAL DEL CLUB ATENAS

- Campaña de vacunación PAMI 2010
- Ocho de cada diez bebés sufren dermatitis del pañal
- Estar sedentarios, ¿mal de estos tiempos?
- Diabetes: Recetas fáciles, deliciosas y saludables
- ¿Qué es y qué hacemos con las tos?



Voltaren®

Diclofenaco dietilamónico
Diclofenaco sódico

Voltaren alivia el dolor,
combatiendo su origen inflamatorio.

Nueva Presentación

+economía⁽¹⁾
un tamaño para toda la familia

+comodidad
24 hs. de alivio con un solo parche

+versatilidad
el tamaño justo para llevar siempre con vos.

+practicidad
facilidad de aplicación hasta en las áreas más difíciles

100 g

30 g

aerosol

Parche 24 Horas

Exija más que sólo alivio del dolor.

Compruebe la diferencia con Voltaren.

0800-444-4024

Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. La línea Voltaren tópica es de venta libre y está disponible en farmacias.

Novartis Argentina S.A. Ramallo 1851, Capital Federal.

1. Precio oficial por gramo AlfaBeta.net

NOVARTIS

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

- Página 2/3 | Laboratorio Roche**
Diabetes: Prevenir y optimizar la calidad de vida.
- Página 4 | Líder Informa**
Campaña de vacunación PAMI 2010.
- Página 6 | Laboratorio Andrómaco**
En Argentina 8 de cada 10 bebés sufren dermatitis del pañal.
- Página 7 | Laboratorio TRB Pharma**
Matrix Grip Antigripal.
- Página 8 | Laboratorio Novartis**
Con Nicotinell, elegí tus ganas de vivir, no de fumar.
- Página 12 | Laboratorio Natufarma**
Estar sedentarios, ¿mal de estos tiempos?.
- Página 14 | Laboratorio Elea**
Alergia.
- Página 15 | Laboratorio Johnson & Johnson**
Nutrición y Diabetes: Recetas, fáciles, deliciosas y saludables.
- Página 16 | Laboratorio Bagó**
Que el verano continúe en tu piel.
- Página 18 | Laboratorio Phoenix**
¿Porqué es importante lavarse las manos?.
- Página 19 | Laboratorio Aventis**
¿Qué es y qué hacemos con la tos?.

Staff

Dirección General: Diego Tiscornia / Ignacio Combina

Diseño Gráfico: Nicolás Javier Sabadín Dávila / PURamente – Comunicación Publicitaria

Impresión: Editorial Copiar

InfoLíder es una publicación propiedad de Farmacias Líder

Año 4 – Nro. 13 – MAYO 2010

Av. General Paz 258 – Tel. 0351- 4297012

distribución gratuita

www.farmaciaslidercba.com.ar

* Los artículos publicados en este ejemplar fueron elaborados por los distintos laboratorios, los cuales son responsables de los mismos.

Diabetes



Prevenir y optimizar la calidad de vida

Hoy la diabetes es una enfermedad que se encuentra en continuo crecimiento, en Argentina la prevalencia es de un 7% y con valores similares en el resto del mundo. En esta nota les contamos, ¿qué es?, ¿cómo podemos prevenirla? Y fundamentalmente consejos para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con diabetes.

La diabetes es una enfermedad metabólica caracterizada por el aumento de la glucosa en sangre, producido por un déficit en la acción y en la producción de insulina, hormona generada por las células Beta del páncreas endocrino, y en la dificultad que tienen los tejidos periféricos en la utilización de la misma.

El combustible de la célula es la glucosa, que al metabolizarse da energía para los procesos de sustentación de cada una de las células del organismo.

Si no se mantienen estables y dentro del rango adecuado los valores de glucosa en sangre, la diabetes comienza a ocasionar distintas complicaciones con el correr de los años.

Diabetes I y II

En la **diabetes tipo 1**, las células beta del páncreas encargadas de producir insulina son destruidas por una enfermedad **autoinmune**. Esto significa que el sistema inmunitario del cuerpo produce **autoanticuerpos** que atacan y destruyen las células beta pancreáticas y provocan el déficit total de insulina.

La **diabetes tipo 2** es la clase de diabetes más común. El organismo no produce suficiente insulina o las células no responden adecuadamente al estímulo de la insulina. La insulina es necesaria para que el organismo pueda utilizar el azúcar, este es el combustible esencial para las células del organismo y la insulina transporta el azúcar en la sangre hacia las células.

Cuando la glucosa se acumula en la sangre en lugar de penetrar en las células, éstas comienzan a sufrir el déficit de energía. Con el paso del tiempo los niveles altos de glucemia pueden ocasionar daños en la vista, los riñones, la conducción nerviosa y el corazón.

El diagnóstico es esencial

El riesgo aumentado de diabetes es una condición que aparece en una etapa previa al diagnóstico y se detecta cuando los niveles de Glucemia (glucosa en sangre), en ayunas, están por encima del rango normal, pero no lo suficientemente elevados para considerarse diabetes.

El rango normal de Glucemia en ayunas debe estar entre 70 a 100 mg/dl. Si los niveles de glucemia están entre 101 a 125 mg/dl., se puede decir que la persona tiene riesgo de padecer la enfermedad.

Es importante destacar que cuanto antes se diagnostique este tipo de riesgo, hay más posibilidades de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes.

La detección de esta condición se basa en los resultados de pruebas de glucosa en sangre (Glucemia). Por tal motivo, es **muy importante que en toda la población se realicen exámenes de sangre que incluyan glucemia, por lo menos 1 vez al año.**

El DCCT (Diabetes Control and Complication Trial) fue un estudio científico que demostró contundentemente que la diabetes, puede ser prevenida si hacemos los elementales cambios necesarios en nuestro estilo de vida.

- La diabetes tipo 2 es una epidemia global que va en aumento pero puede prevenirse con una vida activa y una dieta saludable. Realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día, como caminar a paso ligero, subir escaleras, nadar, andar en bicicleta o bailar reduce el riesgo de diabetes tipo 2 en alrededor de un 40%.

Beneficios de un estilo de vida activo

Los estudios demuestran que la actividad física puede:

- . Bajar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial.
- . Bajar el nivel de colesterol malo y aumentar el nivel de colesterol bueno.

- . Mejorar la capacidad del cuerpo para usar la insulina.
- . Reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón y de sufrir un accidente cerebro vascular.
- . Mantener fuertes el corazón y los huesos.
- . Mantener las articulaciones flexibles.
- . Reducir el riesgo de caerse.
- . Ayudarle a bajar de peso.
- . Reducir la cantidad de grasa corporal.
- . Aumentar la energía.
- . Reducir el estrés.

Evitar complicaciones

- . Tener sobrepeso u obesidad.
- . Tener una vida sedentaria.
- . Tener antecedentes de diabetes en la familia.
- . Tener elevados niveles de LDL (Colesterol malo) y bajos niveles de HDL (Colesterol bueno) en la sangre.
- . Tener elevados niveles de triglicéridos en la sangre.
- . En mujeres, haber tenido un bebé que pesó más de 4 Kgs. al nacer.

Existen factores que no podemos controlar, como los antecedentes familiares, la edad ó el grupo étnico al que pertenezcamos, pero lo que sí está en nuestras manos es prestar atención y cuidarnos del sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física (vida sedentaria).

Sin complicaciones

Según la IDF (**I**nternational **D**iabetes **F**ederation), entre las complicaciones que puede ocasionar la diabetes se encuentran la enfermedad cardiovascular, que afecta al corazón y los vasos sanguíneos y puede llegar a causar complicaciones como enfermedad coronaria, accidentes cerebro vasculares, enfermedad renal, que puede llegar a desencadenar una insuficiencia renal que requiera e incluso la necesidad de diálisis o trasplante de riñón; enfermedad vascular y neuropáticas; y enfermedad visual, caracterizada por lesiones de la retina del ojo, que puede generar pérdida de visión parcial o total.

Diabetes en Cifras

El cálculo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de un 39 por ciento de aumento en los casos de diabetes entre 2000 y 2030 podría ser demasiado bajo, según un estudio realizado en Canadá y publicado en la revista The Lancet.

Al menos 171 millones de personas padecen diabetes en todo el mundo, y esta cifra llegará a los 366 millones en 2030, calcula la OMS.

ACCUCHEK® Performa Nano



NUEVO



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

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

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

Conózcalo en www.accu-chek.com.ar

Servicio de Atención al Cliente
Accu-Chek® Responde

0800-333-6365
0800-333-6081

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

ACCUCHEK®

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

Campaña de Vacunación PAMI 2010 Información sobre la vacuna

A raíz de la gran cantidad de consultas que recibimos en estos días, ponemos en vuestro conocimiento que para la Campaña de Vacunación Antigripal PAMI 2010, siguiendo la recomendación de la OMS, la vacuna que se utilizará contiene las siguientes cepas:

A/California/7/2009 (H1N1) – cepa análoga (pandémica)

A/Perth/16/2009 (H3N2) – cepa análoga (estacional)

B/Brisbane/60/2008 – cepa análoga (estacional)

Esta vacuna se denomina trivalente, porque contienen tres cepas virales:

. Una cepa de tipo A (H3N2), otra cepa de tipo A (H1N1) y una cepa del tipo B.

El virus A/California cubre la gripe pandémica, mientras que los otros dos (H3N2 y B) protegen además de otros virus de la gripe que se prevé circularán en la próxima temporada invernal.

Población a vacunar (Afiliados al PAMI)

SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA:

. Afiliados mayores de 65 años.

. Embarazadas.

. Niños menores de 5 años.

En todos los casos deben presentar Documento de Identidad y acreditación de su afiliación al PAMI y proceder a su validación previa.

CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA (son válidos los recetarios particulares):

- Afiliados de 19 a 64 años que presenten:

. Afecciones crónicas de los sistemas pulmonar y cardiovascular (ejemplo: cardiopatía, asma grave, enfisema fibroquística, hipertensión pulmonar, etc).

. Enfermedades metabólicas (diabetes), insuficiencia renal, hemoglobinopatías e inmunosupresión (incluye HIV (+) e inmunosupresión por medicación).

. Afiliados receptores de trasplante de órgano sólido con indicación del médico especialista.

En todos los casos deben presentar Documento de Identidad y acreditación de su afiliación al PAMI y proceder a su validación previa.



Squam®

Crema dental multifunción con EDS y flúor

*Protege su sonrisa
diariamente*

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



PRESENTACION:
Pomos multilaminados con 80 y 120 gramos.



Gador 
Al Cuidado de la Vida

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

En Argentina 8 de cada 10 bebés sufren dermatitis del pañal

Según una encuesta realizada por Materna, en Agosto de 2009 entre más de 1600 madres de todo nuestro país, 8 de cada 10 niños sufren dermatitis del pañal. Esto significa que el 80% de los bebés argentinos sufren dermatitis del pañal al menos una vez durante el primer año de vida.

La dermatitis del pañal es la irritación de la piel causada por el pañal y se manifiesta por un enrojecimiento de bordes bien delimitados, más o menos doloroso al contacto, según su intensidad. Además del enrojecimiento hay irritación, descamación y sensibilidad.

Factores como oclusión, rozamiento, humedad y la acción irritante de la orina y de la materia fecal sobre la superficie cutánea, provocan erosión y sobreinfección.

Hay diferentes grados de dermatitis del pañal. En la **dermatitis leve o suave** la piel tiene un tono rosado leve a definido, y el área involucrada es pequeña. La piel se presenta levemente reseca.

Por su parte, en la **dermatitis moderada** la piel manifiesta un enrojecimiento definitivo comprometiendo un área más grande. También puede presentarse pápulas, ampollas con pústulas, descamaciones leves y/o edemas.

En cuanto a la **dermatitis severa** el enrojecimiento se encuentra en un área grande de la cola del bebé donde la descamación es severa. Se pueden presentar edemas, pápulas en áreas cercanas y numerosas ampollas con secreción de fluidos.

Hipoglós cuenta con más de 67 años en el mercado y ha sido recomendado por generaciones de pediatras, dada su efectividad y eficacia en el tratamiento de la dermatitis del pañal.

Hipoglós VL funciona como un protector dérmico ya que sus componentes generan una capa de protección óptima en

la superficie lesionada, ayudando a restablecer la función "barrera" de la piel.

Hipoglós VL contiene:

- . **Vitamina A** que protege la piel y ayuda a la cicatrización de heridas. Favorece la regeneración de los tejidos epiteliales, el aumento de la función inmunitaria y la reducción de enfermedades infecciosas.
- . **Aceite de Hígado de Bacalao** que es estéril y bactericida. Actúa como estimulante sobre el tejido de granulación y epitelio. Forma una película protectora no irritativa sobre la herida.
- . **Oxido de Zinc** que es astringente en eczemas, es protector en excoriaciones leves y disminuye las manifestaciones inflamatorias.

La acción conjunta de estos componentes hace que **Hipoglós VL**, sea un impermeabilizante que genera una capa protectora sobre la piel del bebé, haciendo que ésta vuelva a hacer naturalmente suave y saludable.

Recomendaciones para tratar y prevenir la dermatitis del pañal:

- . Realizar cambios frecuentes de pañales. En cada cambio, limpiar la zona genital con un algodón humedecido con óleo calórico.
- . Para proteger y aliviar la zona afectada se recomienda aplicar **Hipoglós VL**.
- . Dejar que la piel del bebé permanezca al desnudo con cierta frecuencia durante el día, para acelerar el secado de la zona afectada.
- . Utilizar preferentemente, pañales descartables con propiedades absorbentes.
- . Siempre consultar al pediatra para que indique el tratamiento adecuado.

NUEVO

Hipoglós VL

Vitamina A - Óxido de Zinc

- Cicatriz • Protege • Regenera

La piel de tu bebé

Elegí tranquilidad

o810 - 666 - PIEL (7435) - piel@andromaco.com.ar - www.hipoglos.com
Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

Amdrómaco

Matrix Grip Antigripal

La gripe es una infección viral de altísima prevalencia que compromete principalmente nariz, garganta, bronquios y ocasionalmente pulmones. La infección usualmente persiste por algunas semanas y se caracteriza por fiebre elevada de inicio repentino, dolor de extremidades, dolor de espalda, dolor de cabeza, severo malestar general, tos productiva o no productiva, dolor de garganta, dolor de oído y resfrío.

El virus es transmitido fácilmente de persona a persona a través de la vía respiratoria. La gripe puede tener complicaciones, como la neumonía o incluso la muerte.

Normalmente el sistema inmunológico neutraliza el cuadro infeccioso en 3-7 días, pero se hace importante tratar el cortejo de síntomas ya que como todos sabemos estos son sumamente molestos.

Para ello contamos con fármacos compuestos por varias drogas orientadas a mitigar las manifestaciones sintomáticas más frecuentes.

Matrix Grip Antigripal está constituido por cuatro drogas, cada una de ellas con un probado beneficio en la atenuación y/o cura del cuadro gripal.

Fenilefrina

Pertenece a una clase de medicamentos llamados descongestivos nasales. Actúa disminuyendo la inflamación de los vasos sanguíneos en los conductos nasales.

Produce un efecto descongestionante de las vías nasales y además reduce las secreciones nasales.

Cafeína

La cafeína es un alcaloide del grupo de las xantinas cuyo consumo tiene efectos estimulantes sobre el sistema nervioso autónomo (estimula el estado de vigilia y la resistencia al cansancio), sobre el sistema respiratorio (efecto broncodilatador) y sobre el sistema cardiovascular estimulando el corazón (incrementa la frecuencia cardíaca y la fuerza de contracción) y la constricción en vasos arteriales periféricos (como por ej. las arterias cerebrales).

Paracetamol

El paracetamol es un potente analgésico que también posee propiedades antipiréticas. Es uno de los analgésicos más utilizados del mundo debido a su excelente eficacia y su gran seguridad.

Butetamato

Es un antitusivo de acción periférica que no provoca somnolencia. Este tipo de medicamentos ejercen una acción anestésica o analgésica sobre las terminaciones nerviosas bronquiales en las que se inicia el reflejo de la tos. Además, tiene discreto efecto broncodilatador.

Por las características de las drogas que componen Matrix Grip Antigripal, las personas cuentan con una probada e inmediata solución para los molestos cuadros gripales.

MATRIX® Migra
CÓDIGO 01 mg + 100 mg / 100 mg + 100 mg (CÓDIGO 01 mg)

MATRIX®
IBUPROFENO 400 mg

MATRIX®
IBUPROFENO 3-3 pediátrico
SUSPENSIÓN ORAL 90 ml

MATRIX® Grip Antigripal
10. PARACETAMOL, CAFEÍNA, FENILEFRINA, BUTETAMATO

Una línea completa para combatir el dolor.

Dejá el malestar en otro lado

Alivia los síntomas de la gripe y el resfrío.

MATRIX® Grip Antigripal
PARACETAMOL, CAFEÍNA, FENILEFRINA, BUTETAMATO

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

trb pharma

www.ynoteduelemas.com.ar

Con NICOTINELL, elegí tus ganas de vivir, no de fumar

El verdadero desafío que enfrentan los fumadores que quieren abandonar el cigarrillo es el de poder superar la dependencia. Cuando intentan dejar de fumar, el descenso brusco de la nicotina (que es la que genera la adicción) suele causar un síndrome de abstinencia, caracterizado por conductas de irritabilidad, ansiedad, dificultades para concentrarse e insomnio, que los lleva muchas veces a fracasar en el intento.

Nicotinell contiene nicotina, que al ser masticada es liberada lentamente y absorbida en la boca. Mediante los chicles de nicotina, Nicotinell aporta temporalmente la nicotina que se obtenía fumando sin producir los efectos nocivos que causan otras sustancias del tabaco, como el monóxido de carbono y el alquitrán.

El sistema se basa en el uso de nicotina en dosis decrecientes para ayudar al paciente a desplazar la ansiedad y los síntomas del síndrome de abstinencia hasta eliminarlo por completo. Al reducir gradualmente la cantidad de chicles, y por lo tanto la cantidad de nicotina de reemplazo, podrá finalmente librarse de la costumbre de fumar.

Dejar de fumar ofrece muchos beneficios

- Vivirás mejor y más años.
- Tendrás un gasto menos y ahorrarás mucho dinero.
- Mejorarás tu estado de ánimo.
- Te cansarás menos al hacer ejercicio.
- Mejorarán tu sentido del gusto y el olfato.
- Tendrás mejor dentadura, tus encías dejarán de inflamarse y eliminarás el mal aliento.
- Ya no tendrás olor a tabaco en tu cuerpo y ropa.
- Tu piel conservará su tersura por más tiempo.
- El acné disminuirá sensiblemente.
- El aspecto de tu cabello mejorará.
- Mejorarás tu fertilidad.
- Tu embarazo será más seguro para vos y tu hijo.
- Podrás usar anticonceptivos orales con menos riesgos.

- Evitarás enfermedades cardíacas producidas por el tabaquismo.
- Reducirás las probabilidades de padecer cáncer de boca, laringe, vejiga, riñón y pulmón.
- Descenderán tus cifras de presión arterial y colesterol.
- Terminarás con la bronquitis crónica, la tos y el catarro crónico.

¿Cómo se utiliza Nicotinell Chicles?

1. Masticar un chicle lentamente hasta que el sabor se vuelva fuerte.
2. Deje el chicle entre las encías y la mejilla.
3. Una vez que el sabor haya desaparecido, vuelva a masticar el chicle.
4. Repita rutina por unos 30 minutos.

Cigarrillos fumados por día	Presentación recomendada
Menos de 20	Nicotinell 2 mg
Más de 20	Nicotinell 4 mg

Masticar un chicle cuando sienta la necesidad de fumar. Un chicle debe ser masticado cada una o dos horas. Normalmente 8 a 12 chicles por día son suficientes. Sin exceder 25 chicles para la presentación de 2 mg y 15 para la presentación de 4 mg.

El tiempo de tratamiento usual es de tres meses.

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

La línea Nicotinell es de venta libre y se encuentra disponible en farmacias.

**¿QUERÉS
DEJAR
DE FUMAR?**

Encontrá el **CURSO GRATUITO** en nuestra pagina web: www.nicotinell.com.ar

No dejes que la ansiedad te domine.



PRODUCTO DE VENTA LIBRE. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. NOVARTIS ARGENTINA S.A.

NOVARTIS

1 sola
toma diaria

Cambia tu día.



Comprimidos
VENTA LIBRE

24 horas
de alivio

ELISIUM

Lea atentamente el prospecto y en caso de duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

CAMPAÑA COLEGIO DE FARMACÉUTICOS MINISTERIO DE SALUD PROVINCIA DE CÓRDOBA

**Adquirir medicamentos fuera de la
Farmacia es un peligro.
Venderlos sin habilitación es ilegal.**

- **Severos problemas** de salud son causados por el abuso o mal uso de los medicamentos debido a la falta de asesoramiento profesional farmacéutico.
- Su salud corre **graves riesgos** por la creciente comercialización de medicamentos mal conservados, falsificados y/o vencidos, en establecimientos no habilitados como farmacia.
- La Ley Provincial 8302 y el Código Penal prohíben la venta de medicamentos en kioscos, supermercados, estaciones de servicios y demás comercios no habilitados para tal fin.

Cuídense! Adquiera sus medicamentos sólo en farmacias.

PRODEMI
PROGRAMA DE ERRADICACIÓN
DE MEDICAMENTOS ILEGALES



AL CUIDADO DE SU FAMILIA

Abrimos nuestra 5ta. sucursal,
para que los cordobeses se sientan
cada vez más cuidados.

Av. O' Higgins 5845
Complejo Green Ville
Camino San Carlos

Horario de Atención
Lunes a Viernes
de 9 a 14 hs. y de 17 a 21 hs.
Sábados: de 9 a 14 hs.



Av. Gral. Paz 258 - Centro / Av. Gral. Paz 526 - Centro
Belgrano 39 - Centro / Oncativo 1358 - B° Gral. Paz
Av. O' Higgins 5845 - Camino San Carlos

0810-888-1414
www.farmacialidercba.com.ar

Estar sedentarios, ¿mal de estos tiempos?

Podemos encontrar diferentes definiciones de sedentarismo, una de ellas nos dice que es “una forma de vida con poco movimiento”. Los informes de la Organización Mundial de la Salud expresan claramente que uno de los flagelos modernos que provoca una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta, es el sedentarismo.

Sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, personas que se dedican cada vez más a actividades intelectuales, horas pasadas frente a un escritorio, computador, reuniones, viajes, juegos virtuales, no son justamente las actividades que nuestro cuerpo necesita para estar saludable. Son los elementos que han ido conformando una cultura del hombre quieto, que tiende a arraigarse en nuestra sociedad, perjudicando la salud de los individuos sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.

Las consecuencias del sedentarismo pueden ser muchas. Algunas de ellas:

- . **Propensión a la obesidad:** la persona sedentaria no quema las grasas que consume y éstas son almacenadas en áreas como el abdomen, aumentando su volumen.
- . **Debilitamiento óseo:** la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino

a enfermedades óseas como la osteoporosis.

- . **Cansancio inmediato:** ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, como por ejemplo subir escaleras, caminar, levantar objetos.
- . **Menstruación a temprana edad.**
- . **Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.**
- . **Propensión a desgarros musculares.**
- . **Problemas cardiovasculares.**
- . **Problemas de estreñimiento.**

Por lo general las personas no consideran que “están sedentarias” y sólo se dan cuenta de esto cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con algo de actividad física. Y si es así, ¿por qué no se dedica una parte del tiempo a la actividad física? Pueden ser varias las razones, pero fundamentalmente en esta vida moderna urbana, la falta de tiempo es un factor importante.

Hay algunos pequeños cambios en actitudes cotidianas que pueden ayudar a revertir esta situación. Por ejemplo, usar las escaleras y no el ascensor para ir al siguiente piso, ir caminando y no en auto para llegar a un lugar cercano.

También es bueno conocer que existen productos naturales que ayudan y son soluciones efectivas para algunos de estos malestares ocasionados por “estar sedentarios” y que contribuyen a llevar una vida más saludable!

Cuando algo te hace bien, se nota

NATUFARMA

PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.



Alergia

La alergia es un problema común, que todos conocemos por experiencia propia o de alguien cercano. Se manifiesta con una amplia variedad de síntomas que van desde estornudos, aumento de la secreción nasal, picazón de ojos, lagrimeo, tos, ronchas en la piel o enrojecimiento cutáneo con picazón, hasta hinchazón o edema de cara, labios, dificultad respiratoria, con sensación de ahogo, mareos, que pueden poner en riesgo la vida en los casos graves.

¿Cómo se produce?

Se trata de una reacción de hipersensibilidad del organismo a una sustancia particular, que si se inhala, ingiere o toca produce síntomas característicos. Esta sustancia (a la que se es alérgico) se denomina alérgeno y los síntomas provocados son lo que propiamente llamamos "reacción alérgica".

Es decir, que cuando la persona susceptible entra en contacto con la sustancia provocadora de la reacción o alérgeno, el sistema inmunitario responde exageradamente, reconociéndolo como extraño, produciendo una gran cantidad de anticuerpos llamados IgE.

La sucesiva exposición al mismo alérgeno hará que los mastocitos o células de defensa, liberen mediadores químicos, en particular histamina, que producirá los síntomas típicos de la reacción alérgica: secreción nasal, picazón de ojos, lagrimeo, tos, enrojecimiento de la piel, ronchas, etc.

Algunos ejemplos :

La rinitis alérgica o fiebre de heno, la conjuntivitis alérgica, y las reacciones cutáneas son las formas de alergia más conocidas por todos.

¿Cómo se trata?

Los pilares del tratamiento en los diferentes tipos de alergia suelen ser : la educación del paciente, la evitación del alérgeno (si pudo identificarse), el tratamiento farmacológico y en ciertos casos la inmunoterapia.

Los antihistamínicos son la terapia de elección en este tipo de enfermedades alérgicas.

Los antihistamínicos clásicos o de primera generación (como Difenhidramina, Carboxamina, Clorfeniramina, Hidroxicina)

son efectivos en cuanto al control de los síntomas pero a menudo se asocian con algunos efectos adversos molestos como ser ansiedad, confusión, sedación, visión nublada, reducción en la vigilia mental, retención urinaria y constipación, sobre todo en adultos mayores. Estos efectos secundarios son todavía más comunes en personas tratadas con ciertos medicamentos antidepressivos.

Los antihistamínicos de segunda generación (como Loratadina, Cetirizina, Fexofenadina, etc.) tienden a producir menos efectos adversos. Entre estos se destaca la Cetirizina ya que es uno de los fármacos con mayor potencia antihistamínica por su unión al receptor de histamina H1, de modo muy estable y selectivo.*

Posee un rápido inicio de acción y brinda una acción antialérgica duradera, permitiendo una práctica posología de una sola toma diaria. Está disponible en comprimidos recubiertos de 10 mg de venta libre para su administración por vía oral, no estando alterada su absorción por los alimentos.

Además de su acción antihistamínica tiene propiedades antiinflamatorias, siendo el único fármaco que posee efecto inhibidor significativo sobre los eosinófilos (células sanguíneas coprotagonistas de la reacción alérgica y la inflamación).**

Estas características diferenciales posicionan a la cetirizina como una de las opciones terapéuticas de primera elección por los expertos en el tratamiento de las rinitis alérgicas.***

*Ann Allergy Asthma 2001;87:474-481

** Manual de Alergia Clínica. J.V. Braso Aznar. 2003; 137-43.

***Allergy 2008;63:990-996



Antialérgico de rápida acción

1 toma diaria / **No causa somnolencia**

Alernix 24 contiene cetirizina, que actúa más rápido bloqueando los receptores que producen la reacción alérgica!

¿Dudas, consultas? **0800-22-ALERGIA (25374)**

1.2: Su absorción no es alterada por los alimentos y su inicio de acción es uno de los más rápidos (inicio de efecto Cetirizina 1-2 hs, Loratadina 2-4 horas). La cetirizina es uno de los fármacos con más potente actividad antihistamínica. La unión con el receptor H1 es más estable y muy selectiva. J.V. Braso Aznar - Gemma J. Martínez - Manual de la Alergia Clínica. *La Cetirizina, en la dosis recomendada, no causa somnolencia en la mayoría de las personas. Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

Recetas fáciles, deliciosas y saludables

Paté de carne

Ingredientes

- 600g de carne roja magra
- 100g de hígado
- 3 claras
- 1 manzana verde rallada
- 4 cdas de queso blanco desc.
- 1 cda de perejil fresco picado
- 1 cda de albahaca fresca picada
- 1 cda de mostaza
- tomillo, orégano, ají molido, sal.

Para el caldo:

- Laurel, hojas de apio, 1/2 zanahoria
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 sobres de caldo diet.

Preparación

Colocar 1 litro de agua con los ingredientes para el caldo a fuego fuerte y con el recipiente tapado. Cuando comienza a hervir agregar la carne y el hígado, cocinar durante 30 minutos. Retirar la carne hígado zanahoria y cebolla, agregar un poco de caldo de cocción y licuar o procesar manzana y claras. Verter la preparación en un bols, condimentar con el perejil, albahaca, tomillo, ají molido, mostaza y sal. Lubricar un molde con rocío vegetal, colocar la preparación, tapar el recipiente con papel de aluminio y cocinar en horno precalentado durante 30 minutos. Verificar si el paté está firme, retirar, desmoldar y cortar en fetas. Se puede servir solo o con salsa, acompañado de hortalizas o ensaladas frío o caliente.

Información Nutricional	
Calorías	310 la porción
Colesterol	201 mg
H de C	12 g
Rinde	4 porciones

Consejos a tener en cuenta:

La consistencia de las preparaciones deber ser importante, es preferible una consistencia blanda a los alimentos líquidos. Se debe masticar lento y pausado, por eso los alimentos elegidos exigen de mayor masticación para aumentar el valor de saciedad de ellos. En las preparaciones que lo permitan, las temperaturas debes ser templadas o calientes ya que también aumenta el valor de saciedad de las comidas (carnes, pastas, cereales, etc.). Grandes volúmenes en los alimentos permitidos (ej: los vegetales a y b en gran cantidad para producir saciedad). Respetar las cuatro comidas básicas al día. Respetar la forma de preparación de los alimentos. Buscar texturas diferentes con condimentos aromáticos, poca sal y que sean suaves al paladar. Eliminar las fuentes calóricas concentradas (golosinas, pastas rellenas, carnes rellenas o mechadas, salchichas, embutidos, etc).

Contenidos desarrollados para Johnson & Johnson Medical por el Dr. Alejandro Dain MP 24524/9 – Esp. en Medicina Interna ME 8696. Especialista en Diabetes, Medicina Nutricional ME 11027. Jefe del Servicio de Clínica Médica y Diabetes del Hospital Militar Regional de Córdoba / Diabetólogo Clínica del Prado.

Llegó **OneTouch® UltraMini**

el nuevo medidor de glucosa pequeño y fácil de llevar.

Disponible en 3 colores diferentes

- ROSA PLATEADO VERDE

Elegí el color que describe tu personalidad!

- Especialmente creado para vos, que buscás una manera fácil, rápida y discreta de controlar tu glucosa.
- Compatible con las tiras **OneTouch Ultra** que conocés
- Medición precisa con una pequeña muestra de sangre
- Almacena hasta 500 resultados con fecha y hora
- Resultados rápidos en 5 segundos



Línea gratuita de Atención al Cliente One Touch : 0800-555-5433 La línea gratuita de Atención al Cliente One Touch ayuda a entrenar a los pacientes en el uso de todos los medidores One Touch .

Johnson & Johnson
MEDICAL

Que el verano continúe en tu piel.

Bagóvit A Emulsión Hidratante Autobronceante Progresiva es el complemento perfecto del verano en la piel. Prolonga el bronceado, asegura un tono dorado muy natural y brinda al mismo tiempo toda la reparación, el cuidado y la hidratación que la piel requiere luego de las vacaciones, gracias a su mix único de agentes autobronceantes, Acido Hialurónico, Vitaminas A y E. De esta manera, con Bagóvit A Emulsión Hidratante Autobronceante es posible revivir lo mejor del verano y lucir una piel revitalizada, luminosa, bronceada y saludable, sin riesgos ni fotoenvejecimiento.

1) ¿Cómo funciona Bagóvit A Emulsión Hidratante Autobronceante?

Funciona a través de la acción combinada de la Eritulosa y Dihydroxyacetona (DHA), que al unirse con los aminoácidos de la capa córnea, logran oscurecer la piel. El bronceado resultante permanece más tiempo en la piel y da un tono bronceado natural.

2) ¿Necesito aplicar, además del Autobronceante, un producto para hidratar y nutrir mi piel?

Bagóvit A Emulsión Hidratante Autobronceante posee una exclusiva fórmula que hidrata y nutre profundamente la piel, brindando 24hs de hidratación continua. Al mismo tiempo, logra un saludable tono bronceado en cualquier momento del año.

3) ¿Cuándo logro el máximo tono de bronceado con Bagóvit A Emulsión Hidratante Autobronceante Progresivo?

En 3 días la piel se ve más luminosa, tersa y con el color ideal de verano sin haber estado expuesta al sol. Es importante tener en cuenta que el tono máximo de cada piel será en función de su genética, ph y alimentación.

4) ¿Cómo se coloca un autobronceante correctamente?

Es fundamental antes de la primera aplicación eliminar las impurezas de la piel mediante el uso de una esponja exfoliante, para unificar el tono y textura de la misma. Insistir en las zonas más rugosas (codos, rodillas y talones), sin descuidar el resto. Luego, extender el producto con cuidado en igual cantidad por cada parte del cuerpo.

Aplicar en el rostro, sin descuidar el cuello y la parte externa de las orejas. Evitar el contorno de ojos, las entradas del cabello y las cejas. Una vez finalizada la aplicación es importante lavarse bien las manos con agua caliente y jabón.

5) ¿Puedo vestir inmediatamente después de aplicarme el producto?

Es preferible dejar que el producto se absorba bien antes de vestirse.

6) ¿En que época del año puedo utilizar el Autobronceante?

Se puede utilizar durante todo el año sin ningún tipo de problemas. El resultado es una piel con un tono natural y saludable.

Bagóvit A

QUE EL VERANO CONTINÚE EN TU PIEL.

HIDRATANTE AUTOBRONCEANTE

Hidratación + Color saludable en sólo 3 días

Fórmula enriquecida con Ácido Hialurónico, Vitaminas A y E.

Bagóvit Cuida el futuro de tu piel www.bagovit.com.ar

PULMOSAN



**LOS JARABES QUE ACTÚAN
DE VERDAD**

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

¿Porqué es importante lavarse las manos?

El lavado de manos es el principal medida para evitar la transmisión de enfermedades. En el año 1846 Semmelweis fue el primero que relacionó el lavado de mano con la transmisión de enfermedades infecciosas.

¿Cómo se realiza el lavado de manos?

El lavado de manos es la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas durante 20 segundos, el agua sola no es suficiente para libramos de los gérmenes, seguida de un enjuague con agua abundante, con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, gérmenes, y así evitar la transmisión de microorganismos de persona a persona. También puede realizarse el lavado con jabón antibacterial, que es un jabón que contiene un agente anti-microbiano asociado como la clorhexidina que puede brindar aún mejor desinfección.

Phoenix ofrece con este fin **Pervinox Jabón Espuma Antibacterial**, que está pensado para su uso diario en el hogar. El uso de **Pervicol** (alcohol en gel) para el lavado de manos constituye una alternativa a tener seriamente en cuenta en aquellos casos en los que no se dispone de agua y jabón. Luego de 30 segundos de aplicación, el alcohol en gel reduce significativamente el recuento de bacterias de las manos. **Pervicol** puede ser usado tanto en el hogar como en circunstancias en las que no se dispone de los medios adecuados para el lavado de las manos, como en un viaje o cuando estamos fuera de casa o en el colegio.

*El lavado de manos
previene infecciones*



PERVICOL

La higiene de manos en todo momento

El Alcohol en Gel de **PERVINOX**

Laboratorio
PHOENIX
Compromiso por la Salud

NUEVO



El primer Jabón Espuma Antibacterial para manos de uso diario.

Con Aloe Vera y Glicerina.

PERVINOX Jabón Espuma

Rinde **330** aplicaciones

www.pervinox.com.ar

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

Laboratorio
PHOENIX
Compromiso por la Salud

¿Qué es y qué hacemos con la tos?

Si hay un síntoma que identifica la aparición del frío y realmente nos molesta, se llama tos. Es prácticamente sinónimo de infección respiratoria en la creencia popular aunque no sea enteramente cierto. Bueno, veamos entonces ¿adonde, por qué se origina y para qué sirve la tos? A lo largo de todo nuestro aparato respiratorio tenemos una mucosa (tejido que segrega moco), que está tapizado por unos receptores (cilios) que le informan al cerebro acerca de agresiones externas, sean estas partículas de polvo normalmente suspendidas en el aire, el humo del cigarrillo o la contaminación ambiental u otras agresiones como las infecciosas (bacterias, virus, hongos, etc.) o en algunos casos agresiones internas como líquido por insuficiencia cardíaca, neoplasias o secreciones por otras patologías.

El centro de la tos, localizado en el cerebro, induce a una contracción espasmódica de todos los músculos respiratorios, generando un flujo de aire que sale de los pulmones con gran fuerza y velocidad, con la intención de eliminar de la vía aérea a todos sus agresores junto con células descamadas y secreciones respiratorias.

Las causas que pueden desencadenar el reflejo tusivo son prácticamente todas las afecciones de la vía aérea: laringitis, laringotraqueitis, bronquitis, bronquiolitis, neumonitis, neumonía, broncorrea (aumento de la secreción bronquial) alérgica, broncoespasmo, etc. Al tener distinto origen, tienen distinta importancia, tratamiento de base y distinta evolución. Es por eso tan

importante el diagnóstico correcto, ya que obviamente, cuando estamos frente a una infección bacteriana, el tratamiento de base será el antibiótico indicado para dicha infección. Las infecciones virales en general tienen una evolución autolimitada en el tiempo por nuestras defensas, y nos limitamos al manejo de los síntomas (fiebre, moco, tos, etc.). Seguimos con el debido tratamiento del broncoespasmo o de la prevención y tratamiento de las afecciones alérgicas o el simple abandono del cigarrillo.

En algunos casos, cuando la tos se debe a la presencia de secreciones respiratorias de difícil eliminación, el uso de un mucolítico, al fluidificar las secreciones facilita el estímulo de los cilios y la eliminación de las secreciones de nuestra vía aérea. En otros casos, de tos seca irritativa, los médicos nos pueden indicar agentes que lo que hacen es disminuir el reflejo de la tos. En otros casos el problema puede ser el broncoespasmo y lo que se necesita, es el correcto diagnóstico y tratamiento instaurado por un médico que puede basarse en broncodilatadores, corticoides u otros agentes para el tratamiento del asma o de la patología que ocasionó el broncoespasmo.

Adaptado de: Medicina Interna de Ferreras-Rozman, undécima edición.

Merck Manual of Diagnosis and Therapy, The - 18th Ed. (2006)

ALIVIA LA TOS

Línea

Bronquisedan®

PARA ADULTOS Y NIÑOS

AR OTC 10 04 04

 División OTC
Grupo sanofi-aventis

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

 sanofi-aventis
La Salud es su especialidad

Fullgrip

PARACETAMOL -
L- FENILEFRINA HCL - VITAMINA C

por 3, 10 y 50 sobres



Nueva
presentación por 8 y 16
comprimidos



A LA GRIPE BUENA CARA

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



Me Siento Bien!



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

Descubrí el
alivio instantáneo
y duradero
de la sensibilidad.

Crema dental
Colgate Sensitive Pro-Alivio
50 g
\$ 15,90



Instrucciones de uso:

- **Aplicación con cepillado:** Aplique la crema dental en un cepillo de cerdas suaves y asegúrese de cepillar todas las áreas sensibles de tus dientes. Cepíllase tres veces al día o siga la recomendación de su odontólogo. Enjuague después de cepillarse. No ingerir.
- **Para alivio instantáneo:** Aplique una pequeña cantidad directamente en el diente sensible y masajee por 1 minuto, una vez a la semana o con menor frecuencia.

¿Cómo funciona
Colgate Sensitive Pro-Alivio™?



Colgate



LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

¡Que el invierno no te sorprenda!



BAYASPIRINA[®]C

La solución efectiva para
los primeros síntomas...

de Resfrío



Efervescente
¡Rápida Acción!

de Gripe



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



Bayer

Si es Bayer, es bueno

componentes de
origen
natural

CEDRIC

hedera helix

Alivia la tos



Sabor Miel
Mentolada



Nuevo



Laboratorio
ELEA

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