SEPTIEMBRE 2010

infoLíDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 258: D.T Farmacéuticos: Almada Yanina Andrea – M.P. 6423, Ledesma Fabián Darío – M.P. 3873, Gorgetti Marisa Raquel – M.P. 6679
Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 526: D.T Farmacéuticos: Curiotti María Gabriela – M.P. 5852, Gigena Débora María – M.P. 6812, Bustos Eugenia Verónica – M.P. 6455
Farmacia Líder / Belgrano 66: D.T Farmacéuticos: Giraudo Lorena Vanesa – M.P. 6808, Vivas Fernanda Beatriz – M.P. 5688, Hanun Nydia Dalila – M.P. 6656
Farmacia Líder / Oncativo 1358: D.T Farmacéuticos: Caro Victor Eduardo – M.P. 6680, Álvarez Franco Maximiliano – M.P. 6678, Lorenzino Romina – M.P. 5995
Farmacia Líder / O'Higgins 5845: D.T Farmacéuticos: Pedraza Andrea Del Valle – M.P. 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 sucursal Belgrano 39 se trasladó a Belgrano 66 (al frente), permitiéndonos brindarle gracias a su amplio espacio la atención que usted realmente merece.

- Diez mitos y verdades sobre la Diabetes.
- Acidez: ¿Por qué se manifiesta? ¿Es posible evitarla?
- Detección y control de los factores de riesgo cardiovasculares.
- Alzheimer: Una enfermedad que también afecta a los familiares y cuidadores.

REVISTA 14/ AÑO 4 / 2010

La vida está hecha de pequeños movimientos. Redescubrilos.

¿No podés moverte? Voltaren Emulgel actúa en el foco del dolor acelerando el proceso de recuperación. Su exclusiva fórmula Emulgel penetra rápidamente en la piel otorgando un efecto refrescante. Probá también Voltaren Aerosol y Voltaren Parches y disfrutá de la alegría de moverte.

Voltaren®

Diclofenaco dietilamónico
Diclofenaco sódico

NOVARTIS 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.

Contenido

infoLíDER
INTERÉS POR NUESTRA GENTE

Página 2/3 | **Laboratorio Roche**
Diez mitos y verdades sobre la Diabetes.

Página 4 | **Laboratorio Elea**
Acidez: ¿Por qué se manifiesta? ¿Es posible evitarla?

Página 6 | **Laboratorio Bagó**
Inflamación y dolor.

Página 7 | **Laboratorio TRB Pharma**
A favor de la excitación y el orgasmo femenino.

Página 8 | **Laboratorio Wyeth**
El deporte y los multivitamínicos.

Página 10 | **Laboratorio Aventis**
Higiene y protección íntima femenina.

Página 11 | **Laboratorio Novo Nordisk**
Hemoglobina Glicosilada.

Página 12 | **Laboratorio Natufarma**
¡Cuidados para llegar bien al verano!

Página 14 | **Fundación Luquez**
Detección y control de los factores de riesgo cardiovasculares.

Página 16 | **Laboratorio Novartis**
Alzheimer: Una enfermedad que también afecta a los familiares y cuidadores.

Página 18 | **Laboratorio Alcon**
Ojo seco.

Staff

Dirección General: Diego Tiscornia / Ignacio Combina
Diseño Gráfico: Nicolás Javier Sabadín Dávila / PURAmente – Comunicación Publicitaria
Impresión: Alejandro Graziani

InfoLíder es una publicación propiedad de Farmacias Líder S.A.
Año 4 – Nro. 14 – SEPTIEMBRE 2010
Av. General Paz 258 – Tel. 0351- 4297012

distribución gratuita
www.farmacialidercba.com.ar

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

Diez mitos y verdades sobre la diabetes

Existen muchos mitos relacionados con la diabetes. Como ocurre desde siempre con muchas otras afecciones, se transmiten creencias de boca en boca que, en muchos casos , son erróneas o carecen de fundamento científico. Estos son algunos de los mitos más arraigados sobre la diabetes:

1. La diabetes tipo 1 es la «buena» y la diabetes tipo 2 es la «mala».
Este mito se fundamenta en que los pacientes con diabetes tipo 1 son insulinodependientes porque su cuerpo ha dejado de producir insulina, lo que hace ver este tipo de diabetes como «más serio». Por supuesto, esto no es cierto. Todos los tipos de diabetes (también la gestacional) requieren un control médico y pueden provocar complicaciones si no son tratados adecuadamente. En general, las principales complicaciones de la diabetes se asocian a hiperglucemia crónica, que puede presentarse con o sin el uso de insulina.

2. Un susto muy grande puede causar diabetes.
Es cierto que cualquier situación de estrés causa una alteración en el organismo que se traduce en un aumento en los niveles de glucosa en sangre, y que tiene que ver con una defensa natural del organismo ante una posible situación de peligro. Este tipo de alteración no suele producir descompensaciones fisiológicas en personas que no tienen diabetes. Sin embargo, muchas veces la diabetes se diagnostica después de un susto o un período de estrés porque los niveles de glucosa en sangre se elevaron más de lo normal (hiperglucemia). Esto no significa que el susto haya causado la diabetes, sino que fue lo que permitió detectarla.

3. El consumo de azúcar y dulces causa diabetes.
Este mito no sólo genera falsas culpas, sino que puede hacer que un paciente con diabetes crea que puede curarse reemplazando el azúcar por edulcorante artificial, sin necesidad de acudir al médico o seguir una dieta adecuada. La diabetes se debe a la falta o rechazo de la insulina en el organismo, pero no al consumo de azúcar o dulces. La diabetes tipo 1 puede aparecer por causas aún no establecidas, en general independientes de la alimentación. La diabetes tipo 2, en cambio, puede deberse a factores genéticos o ambientales como el sobrepeso o la obesidad. Si bien la ingesta de azúcar puede contribuir al aumento de peso, no es causante directo de la enfermedad. Este mito está muy arraigado y hace que muchos pacientes se pregunten por qué tienen diabetes si nunca comieron dulces.

4. La diabetes es contagiosa.
Sin dudas, uno de los mitos más comunes y, a la vez, más desacertados. Se ha comprobado que puede existir una predisposición genética hacia la diabetes, sobre todo aquella de tipo 2. Que varios miembros de una familia tengan diabetes estará relacionado a este factor hereditario y en absoluto significa que se la hayan contagiado. No tiene ningún sentido alejarse de las personas con diabetes por temor al contagio.

5. Las personas con diabetes sólo pueden comer alimentos para diabéticos.
Esto no es cierto. Un paciente con diabetes puede seguir una dieta absolutamente normal, siempre que sea balanceada y esté adecuadamente controlada por su médico. Los productos «para diabéticos» suelen ser caros y hacer creer a los pacientes que pueden consumirlos sin límites, lo cual puede resultar contraproducente.

6. Las personas con diabetes tienen prohibidas las 3 P: pan, pastas y postres.
Hasta la década de 1920, cuando se logró producir la insulina en el laboratorio, la dieta de los pacientes con diabetes era absolutamente restrictiva. Este era el único recurso disponible para mantener los niveles de glucosa dentro de los parámetros normales. Sin embargo, con el avance de la ciencia y el aporte de la insulina y los antidiabéticos orales, los pacientes con diabetes hoy pueden seguir una dieta mucho más amplia y balanceada. En este sentido, el pan, las pastas y los postres ya no están prohibidos, sino que pueden formar parte de la dieta en diferentes cantidades según el control glucémico deseado.

7. El azúcar es irremplazable porque los endulzantes artificiales no se pueden calentar.
Si bien el consumo de azúcar no está prohibido, las limitaciones en su ingesta hacen que muchos pacientes con diabetes adeptos a los dulces la reemplacen con sustitutos. Algunos endulzantes como el aspartame no se pueden cocinar porque pierden el dulzor ante el calor. Sin embargo, otros sí pueden emplearse en platos calientes, como la sucralosa, el acesulfame K y la sacarina.

8. Hay muchos trabajos que una persona con diabetes no puede hacer.
Este es un punto controvertido. Los pacientes con diabetes están expuestos a sufrir alteraciones de los niveles de glucosa en sangre que pueden implicar riesgos en determinados casos, como al conducir un vehículo o una máquina de precisión. Sin embargo, eso no significa que un paciente con diabetes sea discapacitado. Todo dependerá de factores particulares de cada paciente, como la edad, el tipo de diabetes que posee, su descompensación metabólica, etcétera. Esta creencia fomenta la discriminación y hace que cualquier paciente con diabetes sea rechazado para ciertos puestos de trabajo, independientemente de cuál sea su condición particular.

9. Una mujer con diabetes no debe embarazarse.
Este mito es falso. Si bien la diabetes no controlada durante el embarazo puede traer aparejados riesgos para la salud de la mamá y del bebé, el control prenatal es una herramienta más que suficiente para evitarlos. La preparación del embarazo con tiempo (3 a 6 meses antes de la concepción) permite que una mujer con diabetes pueda tener un embarazo normal, sano y sin complicaciones.

10. Las personas con diabetes no pueden tomar alcohol.
Falso. El alcohol no está prohibido para los pacientes con diabetes, aunque sí se recomienda un consumo moderado (debido a su elevado contenido calórico) y que sea siempre acompañado de algún alimento para evitar posibles cuadros de hipoglucemia.

ACIDEZ: ¿Por qué se manifiesta? ¿Es posible evitarla?

Se trata de un desorden del tracto digestivo superior en el que se presentan síntomas tales como **ardor o quemazón en el pecho, la espalda o la garganta; dolor en la boca de estómago o regurgitación ácida (reflujo) con sabor desagradable percibido en la boca o en la garganta.**
La acidez puede precipitarse o empeorar con la ingesta de ciertas comidas, bebidas o alcohol, en ciertas posiciones o por ciertos hábitos como el tabaquismo. Esta dolencia afecta la calidad de vida de quienes la padecen afectando sus hábitos alimentarios, provocando inconvenientes para dormir, alterando el tipo de actividad física que pueden realizar y hasta modificando su estado de ánimo.
Si la acidez se presenta **dos veces por semana o más, se trata de acidez frecuente.**

¿Por qué se manifiesta?
Normalmente, luego de que los alimentos son masticados en la boca y son tragados, pasan por el esófago; luego de su tránsito por este órgano entran al estómago y una banda muscular denominada esfínter esofágico inferior o EEI, impide el contacto del contenido de ambos órganos. Si este músculo no logra cerrarse bien, el contenido del estómago puede retornar o refluir al esófago. Este material parcialmente digerido generalmente es ácido y puede irritar el esófago, causando acidez y otros síntomas.
El ácido es producido por millones de pequeñas bombas presentes en las paredes del estómago. Tiene como función activar una enzima (pepesina) para digerir las proteínas.

Tratamiento: cambio de hábitos y tratamiento farmacológico.
Para evitar los episodios que desatan la acidez es importante tener un hábito de vida sano, llevando una vida saludable y en lo posible aprendiendo a manejar el estrés y fomentando las actividades de relajación.
Se debe realizar una dieta adecuada que no provoque la elevación del ácido. Se recomienda evitar comidas muy grasas, tomate, salsas, cítricos, chocolate, menta, café, etc. Los profesionales sugieren ingerir pequeñas porciones de comida.
También se recomienda esperar al menos 3 horas para acostarse luego de una comida y no hacer ejercicio, no agacharse ni levantar peso inmediatamente después de comer.
El sobrepeso y la obesidad, incrementan la presión abdominal, favoreciendo el reflujo, por lo que es útil bajar de peso.
Es común que las embarazadas sufran de acidez en el embarazo. Es mas frecuente en el último trimestre.

Actualmente existen tres grupos de medicamentos para tratar la acidez frecuente:
Los antiácidos actúan neutralizando el ácido estomacal. Brindan alivio rápido en solo un par de minutos. Los de venta libre son seguros. Son necesarias varias dosis para controlar la acidez recurrente.

Los inhibidores de la histamina inhiben al receptor de esta molécula. No producen un alivio inmediato, pero tienen un efecto de hasta 12 horas.
Los inhibidores de la bomba de protones también llamados prazoles, son otra categoría de medicamentos que actúan inhibiendo las "bombas de protones", principal fuente de ácido estomacal. El omeprazol fue el primero de este grupo aprobado para la venta libre. Provee 24 horas de alivio de la acidez, estando especialmente indicado en acidez frecuente.

Gador 1940-2010
Desensyl®
Con Pluronic F-127 - Citrato Disódico - Bifluorado
CREMA DENTAL DESENSIBILIZANTE
ANTICARIES / ANTIPLACA
CREMA DENTAL DESENSIBILIZANTE DE ACCION PROGRESIVA
Desensyl®
CON PLURONIC-CITRATO DISODICO-DOBLE FLUOR
Venta Libre - Industria Argentina - Contenido Neto 100 g.
CONFEDERACION ODONTOLOGICA
C.O.R.A
APROBADO
REPUBLICA ARGENTINA
PRESENTACION: POMOS MULTILAMINADOS CON 100 GRAMOS.
RECETARIO SOLIDARIO
Gador
Al Cuidado de la Vida
http: //www.gador.com.ar

Inflamación y dolor

El dolor es un sistema de alarma que nos avisa mediante terminales nerviosas que una parte de nuestro cuerpo está padeciendo una alteración o traumatismo.
El proceso de inflamación y dolor puede ser causado por varios motivos, como un golpe, una torcedura, un esfuerzo, malos movimientos, tensión muscular o simplemente tensión nerviosa. Frente a todas estas señales el cuerpo genera una sustancia de alarma llamada Prostaglandina. Por lo tanto, para frenar el proceso de inflamación y dolor es necesario detener la generación de las Prostaglandinas.
Casi todos los procesos dolorosos van acompañados de inflamación, por eso es fundamental combatir el proceso inflamatorio, ya que de no ser así el dolor regresa.
Las explicaciones populares sobre la causa del dolor muscular incluyen varias explicaciones como la acumulación de ácido láctico, espasmos, contracturas, o daño muscular. Sin embargo se ha demostrado que los movimientos que causan dolor muscular producen un daño localizado en las membranas de las fibras musculares y en los elementos contráctiles.
El daño muscular, a menudo, provoca inflamación del tejido muscular, lo que crea suficiente presión para estimular los receptores del dolor.
Sin embargo se ha demostrado que la inflamación severa, a menudo persiste durante mucho tiempo después que ha desaparecido el dolor muscular. Por lo tanto los receptores de dolor se adaptan gradualmente, tanto a la inflamación como a otros factores presentes.
Cualquiera sea el mecanismo preciso, el pensamiento científico actual apunta hacia el daño muscular como el culpable del dolor muscular..
Los dolores musculares son comunes y pueden comprometer a más de un músculo al mismo tiempo. También pueden involucrar ligamentos, tendones y fascia; los tejidos blandos que conectan los músculos, huesos y órganos.
El dolor muscular suele estar relacionado con tensión, sobrecarga o lesión muscular por un ejercicio o trabajo físicamente exigente. En estas situaciones, el dolor muscular tiende a comprometer a músculos específicos, comienza durante o justo después de la actividad y su causa en estos casos usualmente es bastante obvia.
El dolor muscular también puede ser un signo de enfermedades que afectan todo el cuerpo, como por ejemplo algunas infecciones (incluyendo la gripe) y trastornos sistémicos que afectan los tejidos conectivos en todo el cuerpo (enfermedades autoinmunes como el Lupus, Artritis Reumatoidea, etc).
Otra causa poco frecuente de dolores y molestias musculares es la fibromialgia, una afección que involucra sensibilidad en los músculos y tejido blando circundante, dificultades para dormir, fatiga y dolores de cabeza.
Resumiendo, las causas más comunes de dolor son: lesión o trauma; tales como los esguinces y distensión muscular; sobrecarga muscular y por último tensión o estrés.

Fuentes Consultadas:
1. Dolores Musculares, Información General .University of Maryland Medical Center (UMMC). Greene Street, Baltimore, MD 21201
2. Department of Exercise Science, University of Massachusetts, Amherst, Ma, USA

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

A favor de la excitación y el orgasmo femenino: L-Arginina

Llega al mercado **FALIC® EXCITACIÓN**, un nuevo gel íntimo que posee **L-Arginina** orientado a elevar y estimular la excitación femenina con mayor intensidad.

Existen muchas razones posibles del por qué las mujeres pierden el interés en el sexo o no pueden alcanzar un orgasmo: la menopausia, el nacimiento de un hijo, baja testosterona, depresión y muchos otros factores pueden influir en la libido.

La L-Arginina es un aminoácido esencial que fue aislado por primera vez de extractos de semillas de lupino en 1886 por el químico suizo Ernst Schulze. Entre otros beneficios, la L-Arginina incrementa los niveles de Óxido Nítrico en las mujeres y, de esta forma, permite que los tejidos del clítoris y la vagina se estiren o agranden estimulando su sensibilidad y aumentando las probabilidades de llegar a un orgasmo.

En mujeres con dificultad para excitarse, deseo sexual disminuido o anorgasmia, **FALIC® EXCITACIÓN** aumenta la excitación, turgencia y erección del clítoris favoreciendo el orgasmo. **También incrementa el goce en las mujeres que no tienen ninguna disfunción y simplemente desean sentir y gozar más.**

En conclusión, la mujer experimenta un aumento de la excitación y llega a orgasmos más rápidamente y de manera más intensa, lo que realza la experiencia sexual de la pareja. La correcta aplicación del gel a través de un masaje adecuado es importante para la efectividad de su principio activo.

Propiedades:
- No altera el PH del medio vaginal.
- No irrita la piel ni la mucosa rectal.
- No mancha, no deja residuos, es inoloro.
- No daña preservativos, porque no actúa sobre los poros del látex.
- No provoca sensación distinta a la lubricación natural.
- Se aplica de manera sencilla sin necesidad de removerlo.
- Dermatológicamente testeado.

Modo de uso:
1. Colocar en la punta de los dedos una pequeña cantidad de FALIC® EXCITACIÓN.
2. Aplicar el gel directamente sobre el clítoris.
3. Masajear suavemente en forma circular sobre y alrededor del mismo.
4. Se aconseja aplicar antes del acto sexual.

La sensación de excitación o cosquilleo varía de persona a persona.

Advertencias:
Este producto no previene enfermedades de transmisión sexual ni tiene acción espermicida.
Por no disponer de estudios en embarazo y lactancia, no se recomienda su uso en este período.

Centrum® El Deporte y los Multivitamínicos

La nutrición en el deporte

Está comprobado que la nutrición es uno de los factores más importantes en el rendimiento del deportista. Un deportista, ya sea recreativo o de alto rendimiento, que goza de una adecuada nutrición podrá:

- Entrenar por mayor tiempo, ya que disminuye la fatiga.
- Recuperarse mas rápidamente entre las sesiones de entrenamiento.
- Mejorar su composición corporal, optimizando la condición física.
- Disminuir la incidencia de lesiones, o al menos, acelerar la recuperación de las mismas
- Maximizar las reservas de energía en los entrenamientos y competencias.
- Conservar la salud en general.

Un estado de nutrición saludable se obtendrá a partir de una dieta correcta y completa en todos los nutrientes energéticos (carbohidratos, proteínas y lípidos), así como en vitaminas y minerales.

El ejercicio y la pérdida de nutrientes

Teóricamente el ejercicio puede incrementar o alterar las necesidades de algunos nutrientes en diferentes formas: el estrés que produce el ejercicio a las vías metabólicas y el incremento en las pérdidas, podrá provocar deficiencias que perjudican la capacidad de realizar ejercicio. Los nutrientes vulnerables son: hierro, calcio, vitaminas del complejo B, C y E. El ejercicio provoca pérdidas importantes, por sudoración, de sodio y en menor proporción de potasio, magnesio, hierro y zinc.

Los atletas en riesgo de presentar deficiencias son los que hacen uso de prácticas severas para bajar de peso, los que eliminan uno o más grupos de alimentos de sus dietas y consumen dietas desequilibradas e incompletas. En caso de que el atleta necesite complementar su nutrición, es recomendable el uso de productos con vitaminas y minerales para equilibrar su dieta.

Salud: El equilibrio entre el deporte y nutrición

El ejercicio y la alimentación pueden actuar de manera sinérgica para favorecer este patrón protector. Es importante que la dieta cubra con las ingestas de dosis diarias de referencia para todos los nutrientes ya que el consumo insuficiente de vitaminas y/o minerales se ha asociado a estados de salud alterados. Por ejemplo, el ejercicio incrementa la producción de radicales libres por el aumento en el consumo de oxígeno, por ello se suele recomendar un mayor consumo de antioxidantes (vitamina A, C y E, beta-carotenos, selenio y zinc) para contrarrestar el efecto negativo de los radicales libres en el organismo.

En términos generales, se puede afirmar que la actividad física protege el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y modifica de manera favorable otros factores de riesgo, tales como la tensión arterial, las concentraciones de lípidos (grasas) en la sangre, la resistencia a la insulina (pre-diabetes) y la obesidad.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y nutrientes inorgánicos (minerales), juegan un papel muy importante en la producción de energía, mantenimiento de huesos saludables, función inmunológica adecuada y en la protección de el tejido muscular después del ejercicio.

Centrum, el Multivitamínico con la fórmula más completa, te ayudará a estar saludable y activo, sin engordar.[1]

Wyeth®
Consumer Healthcare

e-mail: ***consultascentrum@wyeth.com***
Ing. E. Butty 275 piso 7º • [C1001AFA] Buenos Aires • Tel.: 4317-1600

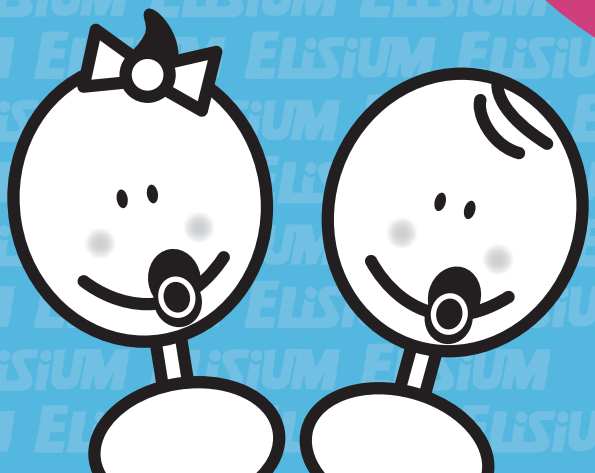
Es una forma de incorporar las vitaminas y minerales que necesitas diariamente y que tu dieta no te aporta. Multivitamínico/multimineral indicado en casos de carencias de vitaminas y/o minerales, ingestá menores a las requeridas o periodos en que se necesite incrementar las mismas. Ante cualquier duda consulte con su médico y/o farmacéutico. Lea atentamente el prospecto. Para mayor información comunicarse con el Departamento Médico de Wyeth.

(1) Hoggart K.J., Bernstein L.: Correlates of vitamin supplement use in the United States data from the California Teachers Study cohort. Cancer causes and Control 13: 735-740, 2002.

NUEVO
FIEBRE / DOLORES
Mejoral®
para niños
Gotas
Paracetamol
VENTA LIBRE
INDUSTRIA ARGENTINA
20ml
Mejoral®
para niños
Gotas
Paracetamol
20ml

NUEVO
FIEBRE / DOLORES
Mejoral®
para niños Junior
Paracetamol
10 COMPRIMIDOS MASTICABLES
INDUSTRIA ARGENTINA
VENTA LIBRE

FIEBRE / DOLORES
Mejoral®
para niños
Paracetamol
20 COMPRIMIDOS MASTICABLES
INDUSTRIA ARGENTINA
VENTA LIBRE



ELISIUM

Higiene y protección íntima femenina

La higiene: Cuando hablamos de higiene nos referimos a esa parte de la medicina cuyo objetivo es la prevención de enfermedades.
El exterior de nuestro cuerpo (como piel y mucosas) está recubierto por microorganismos (bacterias y hongos) que forman la flora habitual no patógena (que no causa enfermedad), pero puede ser patógena cuando invade otros territorios o le deja el lugar a otros microorganismos. Esto puede ocurrir por inmunodeficiencia, lesión en la piel, cambio de pH, etc.

El pH: Es un indicador del grado de acidez o alcalinidad de cualquier sustancia. La escala va de 0 a 14, 7 es un valor neutro, menor a 7 es ácido, a menor valor más acidez (el limón tiene 2,4), y mayor a 7 es alcalino (un jabón tiene alrededor de 9). El pH varía en el cuerpo y contribuye a determinar que gérmenes se desarrollan.

Higiene de la zona íntima: En la vulva, el pH es inferior al resto del cuerpo, 3,8 a 4,2 para impedir el crecimiento de bacterias patógenas.
Los jabones comunes son alcalinos y pueden alterar la capa protectora ácida natural. Se recomienda entonces seleccionar jabones que no alteren dicho equilibrio que protege de infecciones, irritación, picazón y mal olor.

Causas de alteración del pH de la zona íntima:
- Uso de ropa interior de ciertos materiales sintéticos, suavizantes o desodorantes.
- Ropa ajustada.
- Uso inadecuado de protectores diarios.
- Actividad sexual intensa.
- Papel higiénico con aditivos.
- Ciertas hormonoterapias.
- Antibióticos.
- Estrés o cansancio.
- Dieta e higiene inadecuadas (excesiva o insuficiente).

Recomendaciones higiénicas:
1- Evitar alteraciones del pH.
2- Lavar las manos antes y después de ir al baño.
3- El lavado de los genitales debe ser luego del baño, se recomienda usar un jabón líquido de pH ácido, enjuagar y secar.
4- Lavar la región anal después de evacuar, limpiar de adelante hacia atrás evitando arrastrar gérmenes hacia la vagina.
5- Durante la menstruación lavarse más frecuentemente.
6- Enjuagar bien la ropa interior.
7- Orinar antes y después del acto sexual.
8- No se recomiendan piercings o tatuajes en los genitales.
9- Si tiene prurito o flujo consulte al ginecólogo.
10- Utilice toallas higiénicas sin sustancias irritantes. Cámbielas cada 4-6 horas.
11- Evitar el uso de duchas intravaginales.

sanofi-aventis Argentina S.A.
Adaptado de 2° y 3° Foros de Higiene Femenina y diccionario de la Real Academia Española

Lactacyd®
FEMINA
El cuidado que tu intimidad necesita.
PARA UNA HIGIENE ÍNTIMA SALUDABLE SIEMPRE ES RECOMENDABLE UN JABÓN ESPECIAL CON PH ÁCIDO
www.lactacydfemina.com.ar
AR OTC LAC 10/06 03
sanofi-aventis Argentina S.A. Comercializado y distribuido por Química Medical Argentina S.A.C.I. División OTC del grupo sanofi-aventis
sanofi aventis
La Salud es lo esencial

Hemoglobina Glicosilada

Una prueba de laboratorio al alcance de nuestras manos para lograr el mejor control de las personas con Diabetes Mellitus

La **Hemoglobina glicosilada o HbA1c**, es el porcentaje de hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos de la sangre que transporta oxígeno a nuestras células y tejidos), que se une a la glucosa en el torrente sanguíneo.

¿Por qué es importante la realización de la HbA1c?
El objetivo más importante del tratamiento de la Diabetes Mellitus (DM), hoy en día, es lograr un buen control metabólico, una situación de equilibrio, que proteja a las personas con DM del desarrollo de complicaciones tanto agudas como crónicas.

Actualmente la única herramienta de laboratorio, que nos brinda información acerca del control de glucosa en las personas con DM, es la hemoglobina glicosilada (HbA1c).

Indica el promedio de glucemias (glucosa en sangre), de los tres últimos meses a su realización y su resultado es expresado en porcentaje. (%) Fig. 1

¿Cuál es el objetivo de HbA1c a alcanzar?
Numerosos estudios en el campo de la DM, han determinado que el mejor nivel de HbA1c, para reducir el desarrollo de complicaciones a corto y a largo plazo, es mantener un promedio menor a 7%.

¿Cada cuanto es necesario su realización?
En sentido estricto es necesario su realización cada 3 a 4 meses, en todos los pacientes que presentan Diabetes Mellitus.
No sustituye al automonitoreo glucémico diario, sino que éste, se ve reflejado a través del porcentaje de HbA1c.

¿Cómo ayuda a su médico a mantenerlo controlado?
Mediante la HbA1c, proporciona información de su control glucémico, de la duración de la hiperglucemia, la respuesta al tratamiento farmacológico o a una nueva modificación del mismo, entre otras.

→ <7%

La HbA1c cada 3 meses y el automonitoreo glucémico, son las mejores armas para defendernos de las complicaciones de la DM.

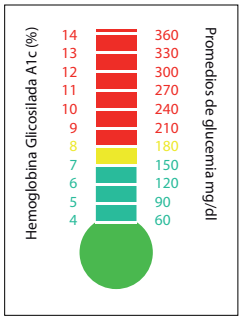


Fig.1 HbA1c (%) y promedio de glucosa (mg/ dl)

Dra. Verónica Ojeda Heredia-Jefa del Servicio de Diabetes y Nutrición-Clínica Romagosa.
Jefa del Departamento de Diabetología- Hospital Nacional de Clínicas-UNC.

cambiando el mundo de la diabetes

Novo Nordisk Pharma Argentina S.A.
Av. Del Libertador 14.099 (B1640AOL)
Martínez, Bs. As., Argentina.
Tel: + 54 11 6393 - NOVO (6686) / Fax: 6393-6699
www.novonordisk.com.ar

novo nordisk®

¡Cuidados para llegar bien al verano!

Sol:

Durante el verano la piel está sometida a muchas agresiones: sol, temperaturas altas, sudor, desecación, por lo que se hace imprescindible protegerla.

El beta caroteno, el miembro más importante de los carotenoides, ejerce una acción protectora sobre la piel permitiendo que los rayos UV activen a los melanocitos, células con propiedades de defensa, que elaboran gran cantidad de melanina que migran a la superficie de la piel, dando un tono bronceado.

El licopeno también miembro de los carotinoides, no se transforma en vitamina A, se deposita en la piel reforzando la acción del beta caroteno. Junto con la vitamina C y E constituyen una fuerte barrera protectora de la piel evitando el enrojecimiento, ardor, dolor, descamación y en especial el envejecimiento prematuro y el riesgo de cáncer de piel.

Celulitis:

Se conoce con este término al acúmulo de tejido adiposo debido a la hipertrofia de las células grasas (adipositos) de la epidermis, formando nódulos adiposos de grasa, agua y toxinas. Como consecuencia de esto, la piel toma un aspecto característico denominado "piel de cáscara de naranja", con alteración de los vasos sanguíneos pequeños (capilares). Afecta en particular a las mujeres blancas, en abdomen, cadera, muslos y glúteos.

La resolución de este problema estético de salud, requiere de un conjunto de acciones llevadas a cabo al mismo tiempo: actividad física, dieta, depuraciones, psicoterapias. La Centella Asiática es un recurso natural que contribuye a prevenir y mejorar este trastorno.

La Centella Asiática aumenta la circulación sanguínea mejorando el tono y la elasticidad de las paredes de los vasos sanguíneos capilares, estimula la biosíntesis del colágeno, mejora la microcirculación y la permeabilidad capilar en el tratamiento a largo plazo.

Sobrepeso:

Debe existir un equilibrio entre la energía que aportan los alimentos y la energía que se requiere para el funcionamiento del organismo. Cuando la incorporación de energía a través de alimentos excede las necesidades orgánicas, se transforma en grasas generando el sobrepeso.

El ácido hidroxicítrico, principal activo de la Garcinia cambogia interfiere el proceso de conversión en sustancias de reserva, por acción competitiva sobre la enzima citrato-liasa responsable de este proceso. La Garcinia además produce sensación de saciedad que inhibe el apetito.

La l-carnitina es vital para transportar los ácidos grasos y llevarlos a la intimidad de las células (mitocondrias) donde se metabolizan, transformándolos en energía, por lo que ayuda a eliminar las grasas.

3 PASOS ESENCIALES
para cuidar tu belleza

1. Limpiar
2. Tonificar
3. Hidratar / Nutrir

dermaglós

Detección y control de los factores de riesgo cardiovasculares

Es de suma importancia informar a la población, para poder detectar y prevenir los factores de riesgo, mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad cardiovascular y disminuir de esta forma el índice de mortalidad.

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en la mayoría de los países industrializados, sin embargo sólo un pequeño porcentaje de pacientes con la enfermedad recibe tratamientos adecuados que pueden aumentar su sobrevida y mejorar la calidad de la misma.

Los factores de riesgo son condiciones que hacen que una persona tenga mayor probabilidad de sufrir un evento cardiovascular. Está demostrado que el riesgo coronario aumenta, de acuerdo al número y la magnitud de los factores de riesgo. Se dividen en **factores no modificables** como la edad, el sexo y los antecedentes familiares; y los **factores modificables**. En estos últimos se incluyen, el cigarrillo, el colesterol elevado, la hipertensión, la diabetes, la falta de actividad física y la obesidad. Entre ellos, el colesterol alto es el factor de riesgo que más contribuye en la muerte por enfermedad cardiovascular.

Desgraciadamente, en la mayoría de los casos, el paciente cardiovascular tiene dificultades para modificar su estilo de vida y no cuenta con herramientas de contención para modificar los factores de riesgo que eviten la aparición de un nuevo evento coronario. Por ello la detección precoz, el correcto tratamiento y la información al paciente acerca del riesgo de sufrir muerte o discapacidad por enfermedad cardiovascular es hoy sin duda una meta que no podemos obviar.

Para ello no basta la consulta médica, el paciente debe estar informado, sino, los tratamientos fracasan. Luego de un correcto diagnóstico de una enfermedad, la adhesión del paciente al tratamiento (cumplimiento) es lo más importante, ahí está la falla, es por ello que la educación es fundamental, ya que los pacientes informados, y más aún los educados evolucionan mucho mejor.

Dr. Hugo Luquez (h)
Especialista en Cardiología, MP 21209 / ME 6941
Presidente de la Fundación Luquez

La Fundación Luquez desde hace 10 años tiene como objetivo brindar acción comunitaria mediante charlas de prevención cardiovascular, diagnosticando y controlando los factores de riesgo que producen enfermedad cardiovascular a través de un enfoque general y multidisciplinario, donde la educación al paciente y a la comunidad son un pilar fundamental.

CENTRO MEDICO LUQUEZ
Cardiología y Diabetes

Sargento Cabral 1385. San Vicente.(X5006 IKK). Córdoba.
Tel: 0351- 4558041 / 4555035
Fax: 0351- 4558041 / 4586702
e-mail: fundacionluquez@gmail.com

¿Sabía usted que con solo presentar su recetario PAMI (color verde) puede retirar los siguientes productos sin cargo?

Hasta dos cajas de 50 un. de TIRAS REACTIVAS para medición de glucosa por mes.
Hasta 100 un. de LANCETAS por mes.
Hasta 100 un. de AGUJAS DESCARTABLES PARA INSULINA por mes.
Hasta 100 un. de JERINGAS DESCARTABLES PARA INSULINA por mes.

Consulte requisitos para gestionar su medidor de glucosa SIN CARGO.

- Av. Gral. Paz 258 (Centro),
- Av. Gral. Paz 526 (Centro)
- Belgrano 66 (Centro)
- Oncativo 1358 (Bº Gral. Paz)
- Av. O´Higgins 5845 (Camino San Carlos)

100% FARMACIA

100% Cordobesa

Líder FARMACIAS

¿QUERÉS DEJAR DE FUMAR?

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

NUEVO SABOR

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

Alzheimer: Una enfermedad que también afecta a los familiares y cuidadores

La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. Se trata de una condición progresiva y degenerativa que afecta al cerebro, causando trastornos de memoria, pensamiento y conducta. Se estima que afecta a una de cada diez personas mayores de 65 años de edad. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 18 millones de personas en el mundo padecen este mal. La edad es el principal factor de riesgo de desarrollo de la enfermedad, el aumento en la expectativa de vida explica por lo tanto el aumento de personas afectadas.

Pérdida de memoria, dificultad para concentrarse y realizar tareas cotidianas, confusión, dificultad para encontrar las palabras, desorientación en tiempo y lugar, agresión o cambios en la personalidad y en la conducta, son algunos de los síntomas de la enfermedad. Los primeros síntomas de demencia que la familia puede observar son la pérdida de la memoria por ejemplo olvidarse de recorridos habituales, olvidar donde deja las cosas, el olvido de hechos recientes, de nombres de familiares y o amigos.

El Alzheimer es una condición que no sólo afecta al enfermo sino también a la persona responsable de su cuidado. El deterioro progresivo y los síntomas que van apareciendo con el curso de la enfermedad, exigen la supervisión y cuidado diario del paciente. Esta tarea generalmente recae en familiares que asumen el rol de cuidadores, lo que les provoca una gran carga de estrés que puede afectar a su salud física y psicológica. Se estima que en la Argentina en casi el 80% de los casos son las familias quienes asumen, en el propio domicilio, los cuidados de los pacientes con deterioro cognitivo y demencias como la Enfermedad de Alzheimer; y casi el 65% de los familiares que cuidan directamente al enfermo sufren cambios sustanciales en sus vidas y un fuerte impacto emocional y físico.

El rol del cuidador de una persona con Enfermedad de Alzheimer es fundamental ya que, de acuerdo al modo en que se realice la actividad de cuidado, se puede favorecer o entorpecer la calidad de vida del paciente. Por lo tanto, es de suma importancia aprender a realizar esta tarea de la mejor manera posible; una labor que generalmente no resulta para nada sencilla.
Con el objetivo final de facilitar dicha tarea, el laboratorio Novartis lanzó Cuidar a los que Cuidan: **www.viviendomejor.com.ar/cuidaralosquecuidan**, un entorno web interactivo diseñado para contener y asistir a familiares y cuidadores de pacientes con trastornos de memoria.

1 Fuente: ALMA http://www.alma-alzheimer.org.ar/home.htm

2 World Health Organization, "Mental Health and Substance Abuse Facts and Figures - Alzheimer's disease: The Brain Killer," Last updated August 18, 2006.

3 Alzheimer's Society Policy Position Paper, January 2004. www.alzheimers.org.uk/News_and_Campaigns/News_and /Policy/demography.htm May 2004.

4 Hui et al. Rate of cognitive decline and mortality in Alzheimer's Disease. Neurology 2003; 61:1356-1361.

5 "Neuropsychiatric symptoms as a predictor of caregiver burden in Alzheimer's disease". Neuropsychiatric Disease and Treatment 2006, pag. 105, introduction

CUIDAR A LOS QUE CUIDAN
www.viviendomejor.com.ar/cuidaralosquecuidan

Cuidar a los que Cuidan
Es un sitio interactivo especialmente diseñado por Novartis para contener y asistir a Familiares y Cuidadores de pacientes con Trastornos de Memoria.

Secciones:
- Área Informativa
- Área Educativa
- Área Recreativa
- Voces de nuestros Cuidadores
- Área de Contención

ViviendoMejor
El valor del futuro

Novartis Argentina S.A. | Ramallo 1851, C1429DUC
Ciudad de Buenos Aires, Argentina | Teléfono: (011) 4703 7000

NOVARTIS

PULMOSAN

LOS JARABES QUE ACTÚAN

DE VERDAD

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

Ojo Seco

Se estima que en la Argentina casi el 40% de la población padece ojo seco, aunque la mayoría no sabe detectarlo. Es más común entre las mujeres sobre todo a partir de los 40 años debido a las alteraciones hormonales propias de la menopausia.

El ojo seco es una alteración de la superficie externa del ojo (la porción visible de los ojos), que ocurre cuando el ojo produce poca cantidad de lágrimas o lágrimas de mala calidad (con deficiencias en alguno de sus componentes). Entonces, se instala el cuadro de sequedad que tiene o puede tener consecuencias a futuro si no se lo trata adecuadamente.

Las causas son múltiples:
La edad, la producción de lágrimas decrece naturalmente con los años. **Los factores ambientales** que generan más evaporación de las lágrimas como el viento, el sol, el agujero de ozono, la radiación ultravioleta. El uso crónico o diario de **lentes de contacto** y también el uso muy difundido de **monitores de computación**; **así como también** el aire acondicionado y calefacción. En este sentido, el ojo seco es una patología típica de oficinas modernas: muy cerradas, poco ventiladas, y muy climatizadas todo el año lo cual baja mucho la humedad ambiente y favorece la evaporación de las lágrimas. Lo mismo ocurre **en un avión**, cuando presurizan baja el porcentaje de humedad.

Muchos medicamentos producen sequedad ocular: los **ansiolíticos**, los **betabloqueantes**, los **hipocolesterolémicos**. los **medicamentos para el acné**, los **anticonceptivos** , etc.

Las **enfermedades reumatológicas**, por ejemplo una artritis reumatoidea puede invadir a la glándula lagrimal, y alterar la producción de lágrimas. Hay una enfermedad reumatológica típica, el Síndrome de Sjögren, que cursa con sequedad en todas las mucosas.
Transtornos hormonales como el hipotiroidismo y la hiperprolactinemia pueden producir ojo seco.

Los síntomas incluyen sensación de arenilla o cuerpo extraño, ardor; quemazón, parpadear y ver a través de una niebla, mirar luces y observarles aureolas. Además, los oftalmólogos observamos signos muy claros en el examen oftalmológico a través del microscopio y realizamos tests específicos y exámenes de laboratorio para detectarlo.

Se lo trata con lubricantes o lágrimas artificiales en forma de colirio o de geles; también hay ungüentos o pomadas. Si el cuadro es severo, se utilizan antinflamatorios y toda una batería de pequeñas microcirugías que se hacen en el consultorio, son ambulatorias y no necesitan anestesia. Estas microcirugías consisten en obturar los conductos por donde las lágrimas se desagotan, para aumentar el volumen de la lágrima en el ojo. Se colocan microinjertos y también se puede utilizar láser para reducir el diámetro del conducto de desagote de la lágrima.

Kadicard tiene más beneficios para VOS

6 CUOTAS SIN INTERES

TARJETA KADICARD de tu lado

Líder FARMACIAS

CREDITOS PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS NACIONALES

0810 345 7528 · (0351) 4204801
www.kadicard.com.ar

Sujeto al cumplimiento del instructivo de otorgamiento de créditos vigente.

HASTA $ 10.000 EN EL ACTO

TARJETA KADICARD de tu lado

OLVIDATE YA DE LOS DOLORES MUSCULARES DE HOY

IBUPIRAC PRESENTA
IBUPIRAC CAPSULA BLANDA

Ibupirac
Ibuprofeno 400mg
CAPSULA BLANDA
analgésico | antiinflamatorio | antifebril

NUEVO*

* Nueva forma farmacéutica.

IBUPIRAC IBUPROFENO 400 mg - Cápsulas blandas. Venta Libre. Cada cápsula blanda contiene: Ibuprofeno 400 mg. Exc. c.s. **ACCION TERAPEUTICA:** Analgésico, antiinflamatorio y antifebril. **USO DEL MEDICAMENTO: LEA DETENIDAMENTE ESTA INFORMACION. INDICACIONES:** Ibupirac está indicado para el alivio sintomático de: dolores musculares, dolores de espalda, fiebre, dolores de cabeza, dolor asociado a los estados gripales, dolores menstruales, dolores de dientes, dolores producidos por artritis. **COMO USAR ESTE MEDICAMENTO:** Adultos y niños mayores de 15 años: 1 cápsula blanda cada 6 a 8 horas mientras los síntomas persistan. La dosis diaria no debe superar las 3 cápsulas blandas (1200 mg/día). Tomar el medicamento preferentemente después de las comidas. Niños menores de 15 años y adultos mayores de 65: Consulte con su médico. **CONTRAINDICACIONES:** Alergia al ibuprofeno, aspirina u otros analgésicos antiinflamatorios. Insuficiencia hepática y renal. **ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES:** No usar este medicamento por más de 5 días para el dolor o por más de 3 días para la disminución de la fiebre. Si los síntomas continúan o aparece cualquier otro síntoma nuevo, si el dolor o la fiebre continúan o empeoran o si el área dolorida está roja o hinchada, deberá consultar a su médico. Consulte al médico antes de tomar Ibuprofeno si Ud. sufre de hipertensión arterial y/ o insuficiencia cardíaca, enfermedades del hígado o riñón o de úlcera gástrica o duodenal. Aunque el ibuprofeno tiene las mismas indicaciones que la aspirina y el paracetamol, no deben administrarse juntos excepto bajo supervisión médica. Si Ud. consume 3 o más vasos de bebidas alcohólicas por día consulte a su médico antes de tomar este medicamento. **Si usted está tomando algún medicamento, o está embarazada o dando de mamar consulte a su médico antes de ingerir este medicamento.**

Si Ud. padece alguna enfermedad cardíaca o presenta factores de riesgo cardiovasculares como por ejemplo hipertensión arterial, diabetes, hiperlipidemia (colesterol y triglicéridos elevados), obesidad, tabaquismo, etc., deberá ingerir la dosis indicada por no más de 5 días para el dolor o 3 días para la fiebre.

REACCIONES ADVERSAS: Náuseas, acidez, trombocitopenia (disminución en el número de plaquetas), reacciones de hipersensibilidad erupción, picazón, urticaria), dolor estomacal, trastornos en el tránsito intestinal, mareos y cefaleas. **Conservar en lugar seco y fresco, a temperatura no superior a 25°C. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.** No utilizar después de la fecha de vencimiento. **ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MEDICO Y/O FARMACEUTICO. PRESENTACION:** Envases con 10, 20 y 50 cápsulas blandas. EMAMS Cert. No 35.918. Industria Brasileña. Importado por PFIZER S.R.L. Virrey Loreto 2477, Bs. As., Argentina. D.T. Farm. Sandra B. Maza. Para mayor información respecto al producto comunicarse al teléfono: (011) 4788-7000. Rev: Sep. 2009.

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO - Comercializado y distribuido por Pfizer S.R.L. - Virrey Loreto 2477 Buenos Aires - Tel.4788-7000 - www.pfizer.com.ar

Pfizer

nueva TECNOLOGIA PRO-ARGIN+

Colgate Sensitive Pro-Alivio

La única crema dental que proporciona alivio instantáneo y duradero de la sensibilidad.

Crema dental Colgate Sensitive® Pro Alivio 50 g

Cepillate diariamente para resultados duraderos.

¿PREOCUPADO POR LA SALUD DE TU BOCA?
PROTEGETE AHORA.

12 horas de protección para una boca más saludable.

Crema dental Colgate Total® 12 Whitening Gél 100 g Origen: Brasil

Crema dental Colgate Total® 12 Professional Clean 100 g Origen: Brasil

Crema dental Colgate Total® 12 Professional Sensitive 90 g Origen: Brasil

Crema dental Colgate Total® 12 Professional Whitening 100 g Origen: Brasil

Pack cepillo dental Colgate 360°® + crema dental Colgate Total® 12 Clean Mint 90 g GRATIS Origen: China (cepillo), Brasil (Crema)

Enjuague Bucal Colgate Plax® Complete Care 500 ml - Origen: Brasil

Hilo Dental Colgate Total® 25 m Origen: Brasil

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

Bayer
Si es Bayer, es bueno

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

Antialérgico de rápida acción

*Alernix 24 contiene cetirizina, que actúa **más rápido** bloqueando los receptores que producen la reacción alérgica.*[1]

Ventajas de la Cetirizina:

Los antihistamínicos no sedantes como la **cetirizina** bloquean los receptores H1 impidiendo la liberación de la histamina y aliviando de esta manera los principales síntomas de la alergia.

- *Inicio de **acción más rápido**.*[2]
- ***24 horas** de acción efectiva.*

1** toma **diaria / *No causa **somnolencia***

***¿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. Bráxó 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.

Laboratorio ELEA