

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

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

Santa Rosa 794: D.T Farmacéuticos: Nydia Dalila Hanun – M.P. 6656, Gabriela Alejandra Urceyay – M.P. 6547

Belgrano 66: D.T Farmacéuticos: Giraudo Lorena Vanesa – M.P. 6808, Vivas Fernanda Beatriz – M.P. 5688

Oncativo 1358: D.T Farmacéuticos: Caro Victor Eduardo – M.P. 6680, Álvarez Franco Maximiliano – M.P. 6678, Lorenzino Romina – M.P. 5995

O'Higgins 5845: D.T Farmacéuticos: Pedraza Andrea Del Valle – M.P. 6816 / Natalia Baghin – M.P. 6782.

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.

15 Años

Al cuidado
de los
Cordobeses

Líder
FARMACIAS

Consejos para el control de la glucemia
Ayuda a reducir cicatrices, arrugas y manchas de la piel
¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?
Presión arterial e hipertensión
Encuentre su equilibrio en las vitaminas y minerales



NUEVO

Tamaño Real

Accu-Chek® Performa Nano

Diseño innovador. Tecnología insuperable.

Nuevo Sistema Accu-Chek Performa Nano.

La tecnología se vuelve más pequeña e inteligente.

- Pantalla retroiluminada de fácil lectura
- Mínima muestra de sangre 0,6 µl
- Rápida medición en sólo 5 segundos

Conózcalo en www.accu-chek.com.ar

Servicio de Atención al Cliente

Accu-Chek® Responde



0800-333-6365

0800-333-6081

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

ACCU-CHEK®

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

- Página 2/3 | Laboratorio Roche**
Consejos para el control de la glucemia.
- Página 4 | Laboratorio Elea**
¿Qué es la artrosis?.
- Página 6 | Laboratorio Gennoma**
Ayuda a reducir cicatrices, arrugas y manchas de la piel.
- Página 7 | Laboratorio Phoenix**
Un hábito importante, el correcto aseo de las manos.
- Página 8 | Laboratorio Novartis**
¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?.
- Página 10 | Laboratorio Sanofi Aventis**
Seis consejos para pasar un invierno saludable.
- Página 11 | Laboratorio Novo Nordisk**
Diabetes y estilo de vida.
- Página 12 | Laboratorio Natufarma**
¿Relajarse y conciliar el sueño?.
- Página 14 | Laboratorio Novartis**
Viviendo Mejor – Presión arterial e hipertensión.
- Página 16 | Laboratorio Craveri**
Consejos útiles para personas con problemas varicosos.
- Página 18 | Laboratorio Wyeth**
Encuentre su equilibrio en las vitaminas y minerales.

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 S.A.

Año 5 – Nro. 16 – ABRIL 2011

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.

Consejos para el control de la glucemia

Elección del medidor de glucemia correcto

Al encontrarse ante el proceso de elección de un medidor de glucemia, es importante optar por uno que se adapte a su estilo de vida y necesidades personales. Por ejemplo, si tiene una vida activa y ocupada, sería mejor elegir un medidor que le ofrezca rápidamente resultados precisos, y que al mismo tiempo no demande mucho tiempo de limpieza y preparación. Si encuentra uno que se adapte bien seguramente utilizará su medidor más seguido – lo cual permitirá que el control de tu glucemia sea mejor.

Afortunadamente, los medidores de glucemia cada vez son más avanzados. Los equipos ofrecidos por los grandes fabricantes son todos muy precisos, con lo cual puede enfocar su elección en las características adicionales que desea que le ofrezcan. Hoy, puede elegir un medidor que guarde los resultados de hasta 500 mediciones, que le brinde una interfase para su computadora y que requiera una muestra de sangre muy pequeña. Con opciones y características como estas, es fácil hallar un medidor que le ayude a controlar su diabetes en una forma más simple.

Medición de los niveles de glucosa en sangre

Una simple prueba de glucemia le dará una idea de qué es lo que está sucediendo en su organismo, pero no le dará toda la información sobre su diabetes. Esto se debe a que sus resultados de glucemia pueden verse afectados por el momento del día en que se realiza la medición, si fue antes o después de una comida, y otros factores. Cada medición agrega información que usted y su equipo de salud pueden usar para determinar si alguna parte de tu plan de salud necesita ser ajustado.

Después de todo, la existencia de resultados de glucemia altos o bajos, no constituyen un juicio contra usted. Son sólo datos valiosos que pueden ayudarlo a identificar patrones importantes en sus niveles de glucemia.

En el pasado, las personas utilizaban cálculos que evaluaban a mano a partir de los datos de automonitoreo para realizar un seguimiento de sus resultados, estimar los valores promedio e identificar tendencias. Hoy, contamos con formas más evolucionadas para obtener información de los resultados de las mediciones de glucemia. Muchos fabricantes de medidores de glucemia ofrecen ahora programas de computación que le permiten realizar un seguimiento de sus niveles diarios de glucemia, compararlos con sus objetivos personales y generar curvas y gráficos de fácil lectura que te ayudarán a interpretar los resultados.

Conocer mejor la diabetes

Descubrir fuentes que le permitan aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes, incluyendo posibles complicaciones, recomendaciones básicas para el autocuidado, consejos para planificar las comidas y el control de la glucemia; puede requerir de un largo proceso hasta que te transformes en un experto en diabetes.

Conocer mejor a tu equipo de salud

Descubra la función de cada miembro de su equipo de salud, incluyendo los especialistas. Aprenda cómo prepararse para sus visitas médicas agendadas, y obtenga información sobre las pruebas estándares y de detección que su equipo de salud puede recomendarle.

Conocer mejor los recursos de su comunidad

Manténgase conectado. Busque identificar los grupos de apoyo en su área. Conozca cuándo y dónde se reúnen estos grupos y asista a la reunión.

Identificación de patrones en los niveles de glucemia

Es posible que haya escuchado antes el término “manejo basado en patrones”. Se refiere a la búsqueda de patrones en sus mediciones de glucemia. Estos patrones pueden caracterizarse por ocurrir en el mismo momento, día tras día (luego del ejercicio, los fines de semana, o en algún momento en especial). El manejo de los patrones le permite trabajar junto con su equipo de salud ajustando su dieta, ejercicios o cualquier medicación que esté recibiendo, para lograr que se mantenga dentro de su rango objetivo. Es una herramienta valiosa que debería incluir en su rutina de autocontrol de la diabetes.

Su medidor de glucemia es la clave para que el manejo basado en patrones le resulte de utilidad. **Asegúrese que está obteniendo toda la información que podría de su medidor haciendo lo siguiente:**

- **Grafique sus resultados.** Puede registrar sus resultados en una agenda o diario, o hacerlo automáticamente con un programa de computación. Independientemente del mecanismo que elija, su objetivo y el de su equipo de salud es el mismo (determinar si existe un patrón en sus picos y caídas de glucemia para que puedan dilucidar qué es lo que los causa y, más importante aún, cómo corregirlos).

- **Use la memoria.** La mayoría de los medidores son capaces de almacenar 500 resultados de medición o más, permitiéndole procesar estos resultados cuando le resulte más conveniente. Esta función de memoria puede permitirle también visualizar promedios diarios y semanales, además de los picos y caídas, con solo apretar un botón.

Conoce las características de su medidor. Las funciones del medidor pueden variar, por lo cual es importante conocer todas las opciones y características disponibles en el medidor que está usando. Para conocer esta información, consulte su manual de usuario o intente conectándose al sitio web del fabricante de su medidor.

HbA1c: conociendo su valor promedio de glucosa

Luego de algunos meses, es hora de hacer una nueva determinación de HbA1c (hemoglobina glicosilada). Pero ¿qué información brinda este ensayo?, ¿cómo difiere este análisis de los análisis que se realiza a sí mismo diariamente?. Las respuestas son interesantes.

¿Qué información brinda?

Hb significa "hemoglobina", y A1c refiere a una porción específica de esta molécula constituida por cuatro partes. La molécula de hemoglobina está presente dentro de sus glóbulos rojos, transportando oxígeno desde sus pulmones a todo su organismo. De hecho, es el pigmento presente en la hemoglobina que le da el color rojo a la sangre.

Como la hemoglobina y los glóbulos rojos duran en sangre hasta cuatro meses, pueden ofrecer un claro panorama sobre qué está sucediendo en su sistema durante un período de tiempo mayor.

¿Cómo funciona?

A medida que la sangre circula por el organismo, las moléculas de glucosa presentes en la circulación se unen a las moléculas de hemoglobina. Cuando esto sucede, la hemoglobina es glicosilada. Cuanto mayores niveles de glucosa haya en sangre, mayor será el número de moléculas de hemoglobina que se transforman en glicosiladas.

Una vez que a una molécula de hemoglobina se le una la glucosa, permanecerá glicosilada por el tiempo que viva el glóbulo rojo en sangre. De modo que si recolecta una muestra de sangre hoy,

obtendrá una mezcla de células de las cuales algunas han estado presentes en la circulación en los últimos meses. Cuando mide el número de moléculas de hemoglobina glicosilada, obtienes un valor promedio de lo sucedido en los últimos tres meses.

¿Qué nos dicen los resultados?

En una persona que no tiene diabetes, casi el 5% de las moléculas de hemoglobina tendrán unidas glucosa. Al diagnóstico, las personas con diabetes generalmente tienen en promedio dos a tres veces más moléculas de hemoglobina con glucosa unida (10,9 a 15,5%). La Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD) recomienda un objetivo de HbA1c del 7% o menos. Por cada punto porcentual de aumento de su HbA1c, el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes aumenta sustancialmente. Por ello si su HbA1c es mayor al 8%, su médico recomendará probablemente un plan de tratamiento.

¿Con qué frecuencia deben realizar la medición?

El Instituto Nacional para la Excelencia Clínica (NICE), del Reino Unido, recomienda realizar al menos dos mediciones de HbA1c al año en personas con glucemia estable, y cuatro veces al año en aquellos que han de cambiar su plan de tratamiento o experimentado hiperglucemias con frecuencia.

Por supuesto que, como en el caso de las pruebas de automonitoreo de la glucemia individuales, no pueden analizar sus resultados de HbA1c en forma aislada. Como es un valor promedio, una persona con picos y caídas frecuentes puede mostrar niveles de HbA1c aparentemente normales. Sólo cuando se analiza esta información junto con los registros diarios es que se tiene un panorama más claro de la situación.

ACCUCHEK® Performa Nano

Roche

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.

¿Qué es la artrosis?

La artrosis es una enfermedad degenerativa que lesiona el cartílago articular y origina **DOLOR, RIGIDEZ E INCAPACIDAD FUNCIONAL**, generando malestar físico y psíquico por la discapacidad que provoca.

Se produce debido al deterioro lento y progresivo de los tejidos de la articulación.

Habitualmente se localiza en la columna cervical y lumbar, las articulaciones de las manos, cadera, rodilla pies y hombros.

En las articulaciones normales, el cartílago articular junto con el líquido sinovial, proporcionan las propiedades necesarias para almohadillar y permitir la movilidad y flexibilidad a los huesos que se articulan, en cambio en una articulación enferma, la artrosis lesiona el cartílago articular y altera la función de la misma.

Fases del deterioro en una articulación artrósica:

- 1- En un primer momento el cartílago deja de ser firme y se reblandece, se vuelve frágil y quebradizo, pierde su elasticidad habitual y la capacidad de amortiguar.
- 2- En una fase intermedia, se adelgaza y en determinadas zonas desaparece, dejando de cubrir y de proteger el hueso que está debajo.
- 3- Finalmente aparecen zonas en las que el extremo del hueso

que se articula deja de estar protegido por el cartílago articular y el hueso queda expuesto a las fuerzas físicas a las que no está preparado para resistir. Se vuelve más compacto y se deforma, crece en los extremos y márgenes formando unos picos denominados osteofitos.

Síntomas de Artrosis:

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente en nuestro país, se sabe que afecta a 3 de cada 10 argentinos y en personas de más de 65 años este porcentaje asciende al 60%. Consiste en un "desgaste" del cartílago articular que puede ser progresivo. Contrariamente a lo que muchas personas piensan, la artrosis no es una enfermedad exclusiva de la vejez; cualquiera puede padecerla y aumenta su frecuencia con la edad siendo más común en la mujer y en personas genéticamente predispuestas. Muchos de estos factores no se pueden modificar, postergar su aparición y progresión es posible.

Con la práctica del Yoga, se puede mejorar la calidad de vida y los síntomas de las personas que padecen artrosis. Las poses de Yoga ayudan a estirar las articulaciones que es un aspecto crucial en la prevención y la lucha contra la artrosis. Hace que las articulaciones funcionen normalmente y de este modo reduzcan el riesgo de rigidez y pérdida de la movilidad.

¿ARTROSIS?

NUEVO!

Glucotrin Pro-Flex

AYUDA A ALIVIAR EL DOLOR Y RECUPERAR LA FLEXIBILIDAD.

Una tapita por día, todos los días

¡SOLUCION LIQUIDA PARA LA ARTROSIS!

0-800-333-3532

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

Laboratorio **ELEA**

Desensyl®

Con Pluronic F-127 - Citrato Disódico - Bifluorado

- ▶ CREMA DENTAL DESENSIBILIZANTE
- ▶ ANTICARIES / ANTIPLACA



PRESENTACION: POMOS MULTILAMINADOS CON 100 GRAMOS.



Gador 
Al Cuidado de la Vida

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

Ayuda a reducir cicatrices, arrugas y manchas de la piel

La micro-dermoabrasión es la técnica dermatológica ideal para mantener la piel saludable y con apariencia juvenil.

Cicatricure micro-dermoabrasión contiene DERMA-REGEN, una combinación exclusiva de ingredientes que remueven células muertas e impurezas del estrato basal (primera capa) de la epidermis, estimula el metabolismo cutáneo y aumenta la queratinización (la organización en estratos de la epidermis). La micro-dermoabrasión favorece la producción natural de colágeno que ayuda a reducir arrugas y cicatrices, dejando la piel más suave y uniforme. Así se estimula la regeneración celular y se renueva la piel.

Cicatricure micro-dermoabrasión es un sistema diseñado para remover, de una manera menos profunda y agresiva, la capa superficial de células muertas que oculta los estratos donde no hay manchas, arrugas ni impurezas. La micro-dermoabrasión logra una renovación real de la piel, que por consiguiente se verá más saludable y rejuvenecida.

Efectos de la dermoabrasión:

- . Limpia la piel en profundidad y elimina impurezas.
- . Estimula la producción de colágeno.
- . Suaviza las arrugas y líneas de expresión.
- . Unifica el color y difumina las manchas.
- . Afina los poros.
- . Devuelve luminosidad y aspecto juvenil al rostro.

Precauciones: *Es normal que la piel presente una suave sensación de ardor o picazón o quedar levemente enrojecida. Si esto ocurre, espaciar las aplicaciones cada tres días, luego cada dos días hasta que la piel se acostumbre y se pueda aplicar de manera diaria. No se aplique sobre piel irritada o lastimada.*

Estrena una nueva piel en 3 pasos

Comenzar el tratamiento por la noche, realizando el paso 1 y luego el paso 2. A la mañana siguiente repetir el paso 1 y luego realizar el paso 3. Reiterar el procedimiento durante 4 semanas.



PASO 1 GEL EXFOLIANTE DERMOABRASIVO

Sobre la piel húmeda aplicar el Gel Exfoliante (Paso 1) y dar un masaje insistiendo en cicatrices, manchas y arrugas. Dejar actuar un par de minutos y enjuagar con abundante agua. Usar por la mañana y la noche. Evitar el contacto con los ojos.



PASO 2 SOLUCIÓN PEELING

Por la noche. Una vez completado el Paso 1 (Gel Exfoliante) aplicar unas gotas de la Solución Peeling (Paso 2) sobre la piel, sin restregar. Dejar secar. No aplicar durante el día. Evitar la exposición al sol y el contacto con los ojos. De ocurrir, enjuague inmediatamente con abundante agua.



PASO 3 CREMA REGENERADORA

Al día siguiente de haber aplicado por primera vez el Paso 1 (Gel Exfoliante), aplicar la Crema Regeneradora (Paso 3) en todo el rostro. Repetir todas las mañanas después de haber aplicado el Gel Exfoliante.

4 Semanas

Estimula la regeneración celular y renueva la primera capa de la epidermis.

Suaviza visiblemente arrugas, líneas de expresión y cicatrices.

Unifica el color y difumina manchas en la piel.

Suaviza la textura de la piel y le devuelve la luminosidad natural.

Estrena una nueva piel en **3** pasos

Cicatricure
MICRO-DERMOABRASIÓN



Sistema **4** semanas

Un hábito importante, el correcto aseo de las manos.

El simple lavado de manos puede eliminar bacterias potencialmente peligrosas para tus hijos. Los bebés y los niños pequeños son especialmente vulnerables a las enfermedades infecciosas porque su sistema inmune no está suficientemente desarrollado para defenderse de los microorganismos que pueden ser transmitidos, entre otras vías, por las manos y/o alimentos contaminados.

Cuando llegues con tu bebé de la calle a tu casa, antes de tocar alimentos, antes y después de comer, antes y después de cambiar pañales, después de usar el baño, después de manipular mascotas u otros objetos que hayan estado en contacto con las mismas, después de estornudar ó toser y siempre que las manos estén sucias, lávalas correctamente.

¿Cuándo higienizarte las manos?

Para no olvidar higienizarnos las manos antes y después de cambiar pañales, se recomienda tener junto al cambiador un frasco de Pervicol con válvula dosificadora x 500 ml. Este gel antiséptico de base alcohólica desinfecta fácilmente las manos sin necesidad de enjuagar con agua, pues se evapora rápidamente. Además evita que tus manos se irriten y se sequen porque contiene aloe vera. Viene también en frasco de 65 ml, súper práctico para llevar en la cartera. Debemos conocer los beneficios de una buena higiene de manos, cuándo y cómo lavarlas adecuadamente, para luego enseñar este hábito a los niños.



*El lavado de manos
previene infecciones*

PERVICOL

La higiene de manos en todo momento



El Alcohol en Gel de **PERVINOX**

Laboratorios
PHOENIX
Compromiso por la Salud

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

“Yo lo dejo cuando quiero”

Seguramente has escuchado más de una vez esta frase. No es tan difícil hasta que lo intentas. Entonces te das cuenta que la vida gira alrededor de este cilindro de papel cargado de sustancias, y lo que parecía fácil no lo es tanto. Y ¿por qué ocurre esto? La respuesta es tan clara como contundente porque todos los fumadores son adictos.

¿Cómo se comporta el sistema nervioso central frente al tabaco?

“El cerebro tiene receptores para la nicotina. Está demostrado que a mayor consumo de nicotina existe mayor número de receptores cerebrales para ella. La nicotina penetra en la sangre a través de los pulmones y llega al sistema nervioso central en apenas 7 a 10 segundos. Allí se une a los receptores correspondientes y produce la liberación de diversas neurohormonas (dopamina, adrenalina, noradrenalina, serotonina, etc.).

Estas sustancias químicas son las responsables de las sensaciones sedantes, antidepresivas, de placer o alegría, así como la disminución del apetito, el aumento de la concentración y la atención, generando una sensación de bienestar denominada recompensa positiva. Cuando el organismo no recibe la dosis de nicotina acostumbrada, dispara una violenta reacción llamada síndrome de abstinencia. Unas pocas horas después que el fumador se abstiene de fumar experimenta síntomas tremendamente molestos: enojo, irritabilidad, angustia, depresión, insomnio, alteraciones en la capacidad de atender y concentrarse, aumento del apetito.

El cigarrillo como calmante

Los seres humanos fumadores se han acostumbrado a fumar ante situaciones difíciles de la vida. Cuando se fuma para enfren-

tar un problema, la nicotina llega al cerebro, donde produce una activación especial del sistema nervioso que tiene como resultado una sensación de sedación. Esta droga es muy poderosa ya que regula los estados de ánimo del fumador. Es como un medicamento de acción rápida para tratar instantáneamente la ansiedad y el nerviosismo.

La costumbre de fumar después de comer

Fumar después de comer es algo muy satisfactorio para todo el que fuma. Podríamos decir que para el tabaquista es el mejor remate para concluir una comida. Es necesario saber que, entre la alimentación y el tabaquismo hay una estrecha relación. Si se fuma al finalizar cualquier comida, indefectiblemente se produce y se mantiene una señal bioquímica que es captada por el cerebro, quien interpreta que para dar por terminado el proceso de alimentación debe incorporar nicotina.

Nicotinell te ofrece el portafolio de productos más completos del mercado. 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. Puedes conseguir Nicotinell en formato de Chicles, Pastillas y Parches.

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?
NICOTINELL TE OFRECE 3 SOLUCIONES

Nicotinell
NICOTINA

Novartis Argentina S.A. NOVARTIS
Ramallo 1851 (C1429DUC), Buenos Aires, Argentina.

NICOTINELL® CHICLES
Menta y Fruta
2mg. y 4mg.

NICOTINELL® PASTILLAS
Menta
1mg. y 2mg.

NICOTINELL® TTS PARCHES
Dosis graduales
30, 20, 10.

¡NUEVO!

AHORA EN PASTILLAS

Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Estos productos son de venta libre y están disponibles en farmacias.

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.

Seis consejos para pasar un invierno saludable

Acercamos una serie de recomendaciones para estar preparados y poder afrontar con éxito una de las estaciones más fuertes del año.

Llegan las bajas temperaturas, la lluvia y la nieve. Durante el invierno, las personas son más propensas a padecer enfermedades respiratorias, aumentar de peso y hasta sufrir de depresiones y estrés. Por eso, es recomendable adoptar algunos consejos para sobrellevar de mejor manera la temporada de frío que comienza en estos días.

1. Mantener y reforzar los hábitos de higiene

En invierno, los virus que causan los resfríos y la gripe circulan con mayor frecuencia y la tasa de contagio aumenta por el hecho de estar en ambientes cerrados y mal ventilados. Para ello, lavarse las manos sigue siendo una de las mejores formas de evitar el contagio. Además, es recomendable taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes. Asimismo, hay que evitar tocarse los ojos, la boca y nariz ya que de este modo es como se propagan los virus presentes en sus manos.

2. Evitar cambios bruscos de temperatura

Los extremos de temperatura son perjudiciales en esta época del año. Por eso, se debe tomar en cuenta que la temperatura de la vivienda debe estar en torno a los 22° C y es aconsejable asimismo ventilar periódicamente los ambientes.

3. Cuidar de la alimentación

En invierno, el cuerpo necesita más calorías para afrontar el frío, lo cual suscita la probabilidad de aumentar de peso durante la temporada. Para evitar esta situación, es recomendable mantener los horarios de alimentación, modificar la temperatura de las comidas con alimentos tibios y añadir a la dieta una variedad de frutos secos.

4. Aumentar la ingesta de vitaminas

Para combatir los malos efectos del invierno es necesario aumentar la ingesta de vitaminas A, C y D mediante los alimentos apropiados (cítricos, verduras de hoja, lácteos, etc). La vitamina A evita la resequecedad del cutis y las grietas en los labios. Por su parte, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y a prevenir resfríos.

5. Estar atentos a la protección del hogar

El invierno es la estación donde ocurren más incendios en el hogar. En este sentido, es aconsejable agudizar la atención sobre este aspecto y enseñarles a los chicos qué hacer en casos de accidentes doméstico.

Existe además el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono por combustión en el interior del hogar, por lo que se aconseja no instalar calefones en los baños, revisar las salidas al exterior de calefones y estufas y que dicho trabajo lo haga un gasista matriculado y no usar braseros para calefaccionarse, además de garantizar siempre la ventilación de los ambientes.

6. Persistir con el deporte, aún en tiempos de frío

Practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío. Por eso, es ideal programar actividades físicas adecuadas para la época del año en espacios cubiertos y bien ventilados; además es aconsejable realizar una rutina de precalentamiento extensa y a conciencia.

Asesoró División OTC sanofi-aventis



Línea

Bronquisedan®

Para adultos y niños



ALIVIA LA TOS
Facilita la eliminación de secreciones y flemas

bromhexina clorhidrato 200 mg

Bronquisedan bromhexina MAX
15mg/5ml

bromhexina clorhidrato 80 mg

Bronquisedan bromhexina clorhidrato
4mg/5ml

ambroxol clorhidrato 300 mg

Bronquisedan ambroxol NIÑOS
15mg/5ml

Lea atentamente el prospecto ante cualquier 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. División OTC del grupo sanofi-aventis.



Diabetes y estilo de vida

Dra. Verónica Ojeda Heredia / Médica Especialista en Diabetología
Jefe del Departamento de Diabetología-Hospital Nacional de Clínicas

La mayoría de las veces nos hablan de cambios en nuestro estilo de vida, teniendo en cuenta lo que para nosotros significa cambio, reemplazar algo de lo que hacíamos habitualmente por algo que nos va a ayudar a lograr algo más saludable que nos haga vivir mejor.

Todo cambio por supuesto implica un esfuerzo de nosotros mismos, y también de nuestro entorno, el cual cumple un papel fundamental, ya que este es el que nos estimula para mantener estas modificaciones a lo largo del tiempo.

La Diabetes Mellitus, se asocia a un abanico de factores de riesgo asociados muy importantes como lo son la hipertensión arterial, la presencia de colesterol elevado, ácido úrico, sobrepeso/ obesidad y sedentarismo.

A través de los dos primeros escalones, el objetivo será disminuir el 10% del peso teórico previo, y el mantenimiento del mismo a través de la actividad física.

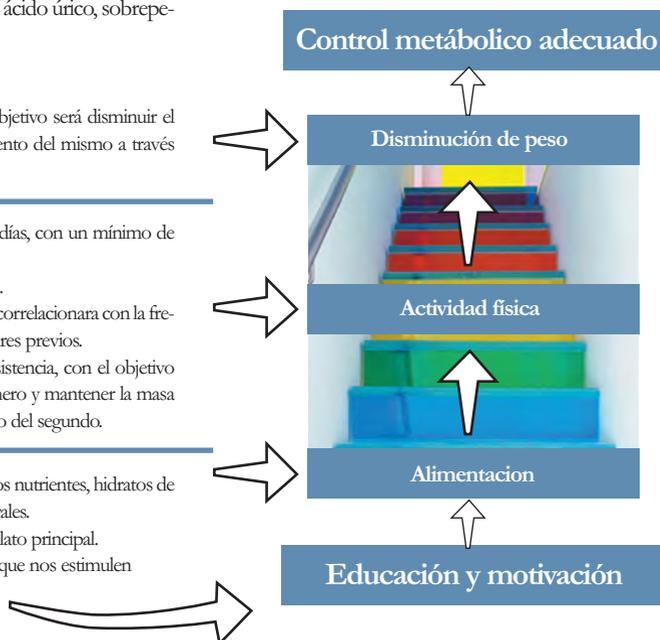
- **REGULAR**, desarrollarla la mayoría de los días, con un mínimo de 120 minutos por semana.
- **DURACIÓN**, al menos 30 minutos por día.
- **MODERADA**, la intensidad del ejercicio se correlaciona con la frecuencia cardíaca, y los estudios cardiovasculares previos.
- **COMBINADO**, ejercicio aeróbico y de resistencia, con el objetivo de disminuir la masa grasa en el caso del primero y mantener la masa magra, representada por el músculo, en el caso del segundo.

- **COMPLETA y VARIADA**, rica en todos los nutrientes, hidratos de carbono, grasas y proteínas, vitaminas y minerales.
- **MODERADA**, en cantidad, no repetir el plato principal.
- **COLORIDA**, incluir alimentos saludables, que nos estimulen a través de los ojos.

Estos cambios en Diabetes Mellitus, deben ser continuos y duraderos, para obtener mejores resultados, no solo en el control metabólico y la protección de eventos cardiovasculares, sino para el bienestar general.

El médico especialista, diseñará un programa personalizado, basándose en los pilares básicos del tratamiento de la diabetes, partiendo de la educación y motivación, planteando objetivos factibles, a corto y largo plazo,

A veces se nos hace difícil, querer comenzar con todo a la vez, por lo cual es mejor adaptarnos a un escalón de cambios por vez.



Pasos simples para iniciar un control metabólico adecuado

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



¿Relajarse y conciliar el sueño?

En la sociedad moderna actual hay muchas situaciones que contribuyen a generar una situación de stress. El ritmo de vida con su carga de problemas cotidianos obliga a las personas a una permanente actividad, adaptándose, afrontando cambios, agitación, tensiones.

La palabra stress es una palabra que hemos tomado prestada del inglés, pero curiosamente deriva de una raíz latina STRICTUS que significa fatiga, carga, esfuerzo, tensión, presión. Al español llegó la palabra “estrés” con su significado de: “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

El estrés desgasta y con el tiempo puede perjudicar la salud. Bajo esas condiciones, resulta muy difícil tener un descanso adecuado, un sueño reparador, necesario para mantener el equilibrio natural. Es una de las causas que lleva a la dificultad para conciliar el sueño.

El insomnio y los trastornos del sueño son motivos frecuentes de consulta en la práctica médica y su tratamiento debe hacerse sobre la base de un diagnóstico apropiado. Una alternativa saludable para vencer este problema son los productos naturales, elaborados con hierbas con propiedades ansiolíticas, hipnóticas, sedantes que tienen la particularidad de lograr el efecto deseado sin dejar secuelas al día siguiente (somnia,

resaca al despertar, ansiedad, sedación sostenida) ni dependencia al interrumpir su administración.

Una de las hierbas medicinales más conocidas es la valeriana, originaria de Europa y del oeste asiático, que se usa, desde el renacimiento, en terapéutica, cuando se descubrió su propiedad de evitar los ataques epilépticos, para relajar y disfrutar de un sueño reparador. Se han realizado numerosos estudios clínicos y farmacológicos sobre los notables efectos sedantes de la raíz de valeriana. Las investigaciones más recientes atribuyen al sinergismo entre el aceite esencial y los valepotriatos su acción tranquilizante, hipnótica, espasmolítica y anticonvulsiva. Otra de las hierbas es la Pasiflora, oriunda de América. Se usan sus hojas y flores que contienen flavonoides y pequeñas cantidades de alcaloides responsables de sus propiedades. Genera un sueño similar al fisiológico, acompañado de un despertar rápido, sin embotamientos o borrachera matinal. Presenta una acción ansiolítica, hipnótica suave, miorelajante y espasmolítica.

El tilo es un majestuoso árbol que podemos encontrar en plazas y paseos. Sus inflorescencias y brácteas secas contienen flavonoides con propiedades sedantes, tranquilizantes, antiespasmódicas efectivas para provocar un sueño natural. Se suelen elaborar productos en los que se asocian estas plantas con propiedades medicinales para sinergizar su acción.

Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288)
www.natufarma.com / e-mail: clientes@natufarma.com.ar



VALERIANA



SERENIL

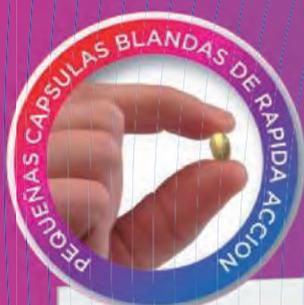
Cuando algo te hace bien, se nota.

NATUFARMA
PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.

Los ingredientes y productos, y antes de comprar, consulte a su médico para su farmacoterapia.

Si la inflamación no se va, el dolor vuelve.

NUEVA PRESENTACIÓN:
Pote de 125 grs.



La inflamación se va. El dolor también.

WWW.ANAFLEX.COM.AR

Bagó
DIVISION CONSUMO MASIVO

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

Presión arterial e hipertensión

La presión arterial le permite a la sangre circular por el cuerpo. Sin un aporte continuo de sangre, nuestros órganos no recibirían el oxígeno ni los nutrientes necesarios para funcionar. Por lo tanto, es importante aprender cómo mantener la presión arterial a un nivel saludable.

¿Qué es la presión arterial?

El término hace referencia al nivel de fuerza o presión que existe en el interior de los vasos sanguíneos. Esta presión es producida por el flujo de sangre y cada vez que late el corazón, sube; entre los latidos, cuando el corazón está en reposo, vuelve a bajar.

¿Qué significan las cifras de la presión arterial?

Cuando se habla de los niveles de presión arterial, se hace referencia a dos cifras: el primer número (mayor) remite a la presión arterial existente en las arterias cuando late el corazón (presión sistólica); el segundo número (menor) indica la presión existente en las arterias entre cada latido (presión diastólica). Cuando se anota la presión arterial, el número que representa a la presión sistólica precede al número de la presión diastólica. Por ejemplo, 120/76.

¿Qué es la hipertensión?

Es una enfermedad de la pared de las arterias. La pared arterial aumenta su espesor y se torna menos flexible, disminuyendo la luz por la que debe circular la sangre y esto se traduce en un

aumento de la presión que ésta ejerce sobre la misma. La hipertensión en adultos se define cuando la presión sistólica es igual o superior a 140 mmHg o cuando la presión diastólica es igual o superior a 90 mmHg. La pre-hipertensión, en cambio, hace referencia al rango de presión sistólica entre 120 y 139 mmHg o diastólica entre 80 y 89 mmHg.

En personas de 40 a 70 años, un aumento de 20/10 mmHg en la presión arterial duplica los riesgos de accidentes cardiovasculares, accidentes cerebrales o enfermedades renales.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

En general, no hay síntomas. El corazón, el cerebro y los riñones pueden soportar la presión arterial alta por mucho tiempo sin producir molestias en el cuerpo. Es posible padecer esta condición por años sin percibir síntomas. Aún así, la presión alta es muy perjudicial para la salud y debe tratarse.

¿Qué causa la presión arterial alta?

En el 90% de los casos se desconocen las causas. Esto se denomina hipertensión primaria o esencial. En el restante 10% de los casos, cuando la causa es conocida, se produce la presión arterial secundaria. Los factores que contribuyen a este tipo de hipertensión son:

- Anormalidad del riñón
- Anormalidad estructural de la aorta
- Constricción de ciertas arterias

Mayo,
Mes de la Hipertensión



 NOVARTIS

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




Viviendo Mejor
El valor del futuro



La única crema dental
que proporciona
alivio instantáneo
y duradero



Crema dental Colgate®
Sensitive Pro Alivio x 50g
Origen: Brasil



NUEVA Crema dental Colgate®
Sensitive Pro Alivio BLANQUEADORA x 50g
Origen: Brasil



Los expertos recomiendan **4 pasos** para dientes y encías sensibles

Cepillo dental
con cerdas extra
suaves

Cepillo dental Colgate® 360°
Sensitive Pro Alivio
Cerdas extra suaves
Origen: China



Hilo dental que ayuda a
remover la placa

Cómo usarlo:



Hilo dental
Colgate Total® x 25m
Origen: Brasil



Enjuague bucal
Sin Alcohol

NUEVO
DELICADO
para bocas
SENSIBLES*



Enjuague bucal
con Fluor
Colgate Plax®
Sensitive
x 250ml
Origen: Brasil



*Sensibles a productos que contienen alcohol.

Colgate



LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

MATRIX®

Y no te duele más.



Dolor
de cabeza.



Gripes y resfríos.
Congestión.



Dolor, inflamación,
fiebre.



Dolor y fiebre
en niños.

Una línea completa para combatir el dolor

www.ynoteduelemas.com.ar



Consejos útiles para personas con problemas varicosos:

Se debe evitar:

- Permanecer de pie o sentado durante tiempo prolongado
- Exposición solar prolongada, ambientes cálidos y húmedos
- La vida sedentaria
- Usar prendas demasiado ajustadas
- Usar calzado estrecho, puntiagudo y con tacón alto de 5 cm. o más
- Sobrepeso
- Alcohol y tabaco
- Comer en exceso grasas, dulces, pan blanco y café
- Baños calientes
- Exposición prolongada a artefactos que irradian calor
- Golpes y rascaduras en trayectos varicosos
- Deportes de alto impacto

Se aconseja:

- Dormir con piernas elevadas
- Realizar masajes diarios con agua fría 10 - 20 segundos en cada pierna
- Caminar como mínimo media hora
- Practicar deportes como natación, ciclismo, yoga, pilates
- Consumir frutas, verduras y beber abundante cantidad de líquidos
- Tomar los venotónicos para cada patología indicado por su médico
- Control correspondiente

Mientras más importancia diaria le demos a estos consejos recordemos que vamos a evitar o retardar la aparición de las distintas patologías varicosas, de esta manera vamos a tener una mejor calidad de vida.

Dr. Marcelo Morales MP 23.436 ME 11.215



Línea
Flebolinfológica
CRAVERI

*Craveri, líder en el
tratamiento varicoso.*

CRAVERI

Rápida Acción

Actron® *mujer*

La dosis justa de ibuprofeno para un rápido alivio del **dolor menstrual**.

Un día igual
a cualquier otro.



www.actronmujer.com.ar

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

 Bayer

Si es Bayer, es bueno

Encuentre su equilibrio en las vitaminas y minerales

El organismo necesita de dosis diarias de vitaminas y minerales para su buen funcionamiento. Ese es el primer paso para la búsqueda del bienestar.

Proteger el cuerpo de las agresiones externas es un logro; y tener una alimentación balanceada es el paso inicial. Sin embargo, en la vorágine del día a día y las frecuentes comidas rápidas, es difícil ingerir las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para estar en equilibrio. En estos casos, es importante el uso de un complemento de vitaminas con minerales para ayudar al organismo a completar las dosis diarias de nutrientes que el organismo necesita.

De este modo, uno se prepara para enfrentar, de forma armónica, al ataque de los radicales libres, que son moléculas tóxicas generadas por factores agresivos externos e internos, como las situaciones de stress, por ejemplo. En dosis diarias recomendadas, las vitaminas A, C y E atacan esos "villanos". Además, tienen otras funciones importantes. La vitamina A ayuda a mantener la buena visión y las vitaminas C y Zinc ayudan a reforzar las defensas, sobretodo en ésta época, en la que se nos viene encima el invierno y es indispensable poder contar con un sistema inmunológico bien preparado.

- Las Vitaminas A, C y E ayudan a combatir a los radicales libres.
- Las vitaminas A, B1, B2, B12, C y E ayudan a proteger el buen funcionamiento del corazón.

- La vitamina E y el Selenio son antioxidantes y ayudan a neutralizar los radicales libres.
- Las vitaminas C y Zinc ayudan a mejorar las defensas de tu cuerpo. Combinada con el Calcio, son responsables de una bella sonrisa, ya que la vitamina C cuida las encías y el calcio fortalece los dientes.
- La vitamina B12 ayuda en el proceso de buena concentración y memoria.

Las vitaminas y minerales son vitales para el organismo, ayudando a mejorar las defensas, a proteger el corazón, evitar la osteoporosis y son esenciales para las actividades del sistema nervioso central. Investigaciones demuestran que la vitamina B12 aumenta la capacidad de la memoria, la concentración y ayuda a controlar la depresión.

Por eso, tenga siempre en mente que su cuerpo es sagrado. Cúidelo con una alimentación balanceada, ingiriendo los nutrientes en las dosis diarias recomendadas, haciendo ejercicios físicos y manteniendo su mente saludable. Viva de esta forma, con bienestar y equilibrio.

Es una forma de incorporar las vitaminas y minerales que necesitan diariamente y que tu dieta no te aporta. Ante cualquier duda consulte con su médico y/o farmacéutico. Lea atentamente el prospecto.

Centrum
MULTIVITAMINICO - MULTIMINERAL

Vive de la **A** al **Zinc**

Bienestar
Energía
Salud y Belleza

El más completo de la **A** al **Zinc**

Wyeth®
Consumer Healthcare
e-mail: consultascentrum@wyeth.com

NUEVO

Hipoglós® VL

Vitamina A - Óxido de Zinc



Envase por
30 g

- Cicatriza
- Protege
- Regenera

La piel de tu bebé

Elegí tranquilidad



Consultá a tu pediatra.
Pedilo sólo en farmacias.

0810 - 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.

 **Andrómaco**

**OLVIDATE YA
DE LOS DOLORES
MUSCULARES
DE HOY**

**IBUPIRAC PRESENTA
IBUPIRAC CAPSULA BLANDA**



* Nueva forma farmacéutica.

IBUPIRAC IBUPROFENO 400 mg - Cápsulas blandas. Venta Libre. Cada cápsula blanda contiene: Ibuprofeno 400 mg. Exc. i. c. a. **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 artritis, 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), rinitis, rascos de hipersensibilidad (enrojecimiento, picazón, urticaria), dolor estomacal, trastornos en el tránsito intestinal, mareos y calambos. **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 Brasileira. Importado por PFIZER S.R.L. Virey Loreto 2477, Bs. As., Argentina. D.T. Farm. Sandra B. Maiza. Para mayor información respecto al producto comunicarse al teléfono: (011) 4786-7000. Rev. Sep. 2009.

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MEDICO Y/O FARMACEUTICO - Comercializado y distribuido por Pfizer S.R.L. - Virey Loreto 2477 Buenos Aires - Tel. 4786-7000 - www.pfizer.com.ar



PULMOSAN®

FORTE

Expectorante-Mucolítico

**MAS
FUERTE**



**No contiene azúcar
Apto para personas
DIABÉTICAS**

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



¿Acidez frecuente?



Una noticia que le cambiará la vida.

Si sufre acidez 2, 3 ó más veces por semana, usted tiene acidez frecuente.

¿Cómo se produce la acidez?

En el estómago existen millones de bombas que generan el ácido utilizado en el proceso digestivo. Cuando este ácido es excesivo, sentimos ardor y molestia en la boca del estómago.



24 hs.
1
cápsula
de acción

¿Cuál es el beneficio de Aziatop?

Aziatop disminuye la producción de ácido estomacal en su fuente de origen, con sólo una cápsula de 24 hs. de acción, indicado durante 14 días.

¿Cómo trabaja Aziatop?

Aziatop contiene Omeprazol, una molécula que inhibe la acción de las bombas que producen ácido en el estómago, sin obstaculizar el proceso digestivo.

Aziatop
Recuperá tu vida

Laboratorio
ELEA

0800-222-AZIATOP (2942867) | WWW.AZIATOP.COM | WWW.PAZENTUESTOMAGO.COM

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

¿Dolor?

Voltaren®



Diclofenac dietilamónico
Diclofenac sódico

**Voltaren alivia el dolor combatiendo
la inflamación.**

