Edicion N°19

infoLIDER

interés por nuestra gente

Av. Gral. Paz 258: D.T Farmacéuticos: Almada Yanina Andrea – M.P. 6423, Ledesma Fabián Dario – M.P. 3873, Gorgetti Marisa Raquel – M.P. 6679
Av. Gral. Paz 526: D.T Farmacéuticos: Vivas Fernanda – M.P. 5688, Gigena Débora María – M.P. 6812, Bustos Eugenia Verónica – M.P. 6455
Santa Rosa 794: D.T Farmacéuticos: Brizuela Celene – M.P. 6613, Hanun Dalila – M.P. 6656, Salto Alejandra – M.P. 6312
Belgrano 66: D.T Farmacéuticos: Giraudo Lorena Vanesa – M.P. 6808, Piazza Tania – M.P. 6865, Curiotti Gabriela – M.P. 5852
Oncativo 1358: D.T Farmacéuticos: Baghin Natalia – M.P. 6782, Moine Cecialia – M.P. 6986, Lorenzino Romina – M.P. 5995
O'Higgins 5845: D.T Farmacéuticos: Pedraza Andrea Del Valle – M.P. 6816 , Caro Victor – M.P. 6680, Tiscornia Luciana – M.P. 6920
Av. Rafael Nuñez 4220: D.T Farmacéuticos: Specchiale Viviana – M.P. 4056 , Urcelay Gabriela – M.P. 6547, Bergero Melisa – M.P. 7040
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.

25 de Mayo
Revolución
-
9 de Julio
Independencia

AÑO 6 / Mayo 2012

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®

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

Contenidos

infoLíDER
interés por nuestra gente

Página 2/3 | **Laboratorio Roche** – El cuidado de los pies.

Página 4 | **Laboratorio Elea** – ¿Qué es la acidez?

Página 6/7 | **Laboratorio Sanofi Pasteur** – El impacto social de la gripe y la importancia de su prevención.

Página 8 | **Laboratorio Novartis** – ¿Qué es el dolor?

Página 9 | **Laboratorio Elisium** – Insomnio.

Página 10 | **Laboratorio Sanofi Aventis** – 5 Consejos para pasar un invierno saludable.

Página 11 | **Laboratorio Novo Nordisk** – La Diabetes se puede prevenir.

Página 12 | **Laboratorio Natufarma** – Antioxidantes.

Página 14 | **Laboratorio Pierre Fabre** – Caída de cabello.

Página 15 | **Laboratorio Raffo** – Omega 3. No todos son iguales.

Página 16 | **Laboratorio BD** – Nueva aguja para la lapicera de insulina.

Página 18 | **Laboratorio Genomma** – Combatir el acné.

Página 21 | **Asociación Mutualista del Docente de la Prov. de Córdoba** – De Corazón.

Página 22 | **Laboratorio Gramon Millet** – El adhesivo que querés al precio que necesitás.

Página 23 | **Laboratorio Pfizer Wyeth** – ¿Cuál es la importancia de las vitaminas y los minerales?

Página 24 | **Farmacias Líder** – Informa.

Staff

Dirección General: Diego Tiscornia / Ignacio Combina
Diseño Gráfico: Nicolás Javier Sabadin Dávila
Impresión: Editorial Copiar

InfoLíder es una publicación propiedad de Farmacias Líder S.A.
Año 6 – Nro. 19 – MAYO 2012
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.

El cuidado de los pies.

Las personas con Diabetes viven mayor riesgo de desarrollar problemas en los pies. En algunos casos puede estar disminuida la percepción del dolor.

Los problemas en los pies pueden ser causados por alteraciones de la conducción (neuropatías). Un alto nivel de azúcar durante un largo período puede dañar los nervios. La neuropatía sensitiva provoca la pérdida de la sensibilidad en piernas y pies. Los síntomas incluyen calambres, adormecimiento u hormigueo de pies y piernas. La neuropatía puede provocar daños por presiones o lesiones que pasan inadvertidas. Puede ser leve y se da en la tercera parte de las personas con Diabetes.

Es una realidad que las personas con Diabetes y alteración de la conducción corren el riesgo de desarrollar problemas en los pies. Por lo tanto, pida a su médico que lo evalúe para determinar si hay una neuropatía. En caso de que haya neuropatía, incluso bien controlada, existe la posibilidad que desarrolle problemas en los pies, por lo tanto, controle sus pies todos los días.

Otra de sus causas es la mala circulación o alteraciones vasculares periféricas. Las personas con Diabetes y presión alta tienen frecuentemente mala circulación en las piernas y pies. Al reducirse el caudal de sangre, muy poco oxígeno y nutrientes llegan a las extremidades por lo que las lastimaduras tardan mucho en cicatrizar o simplemente no cicatrizan. El pie vascular puede traer dolor nocturno o en reposo y al tacto son fríos.

Las infecciones también provocan problemas en los pies. Las personas con Diabetes y muy alto nivel de glucosa son más susceptibles a las infecciones y tienen menor capacidad para contrarrestarlas debido a que su sistema inmunológico está debilitado.

Además, cuando una persona con Diabetes tiene neuropatía, las deformidades de los pies tales como pie plano, dedos martillo o juanetes, pueden provocar lesiones.

Es por los motivos antes detallados que el cuidado de los pies se torna fundamental en un tratamiento integral de la Diabetes. Lesiones tales como durezas, callosidades, ampollas o úlceras, pueden provocar serias infecciones al afectar otras partes del pie. Las úlceras que no han sido tratadas, requerirán largos períodos de reposo, cirugía, injertos de piel y –en situaciones avanzadas de mal pronóstico- amputación.

También es una realidad que si tuvo Diabetes por más de 10 años y tiene más de 60 años de edad, aumentan las posibilidades de tener problemas en los pies.

Las siguientes medidas preventivas son una inversión de mucho valor para su salud.

• Verifique la normal sensación de sus pies, puesto que puede no estar sintiendo alerta de dolor o presión. Pida a su médico que se los controle regularmente.
• Hable con su médico sobre el control de la Diabetes y el cuidado de pies. Asegúrese que por lo menos una vez al año, su médico se los examine a conciencia y le practique un examen neurológico vascular y de apoyo.

Si sufre neuropatía o mala circulación:

• Debe examinar sus pies todos los días en busca de cambios de color, lastimaduras, cortes, moretones o daños. Use un espejo para ver la planta si le resulta más fácil.
• Evite los paños y las bolsas de agua caliente. Menos

sensibilidad en los pies indica un mayor riesgo de sufrir quemaduras sin sentirlas.
• Use zapatos adecuados (cómodos y extra anchos) porque aquellos que no calzan bien pueden lastimarle los pies rápidamente. Use medias siempre, tanto dentro como fuera de su casa, preferentemente de algodón y sin costuras.
• Antes de ponérselos, revise el interior del calzado con sus manos para percibir si tiene bordes gastados o rústicos o cualquier ítem suelto tales como hilos o pliegues que puedan afectar sus pies.
• No camine descalzo.
• Cuando lave sus pies, no los moje mucho tiempo porque reblandecen la piel. Séquelos, especialmente entre los dedos, luego de bañarse. Puede usar aire frío.
• Corte las uñas de sus pies en forma recta de lado a lado con cuidado y luego límelas con lima de papel o cartón. No use alicate (corta uñas).
• Use crema humectante diariamente (preferiblemente con Vitamina A), pero que no entre en los dedos. Jamás use los removedores químicos de callosidades, pueden dañar la piel de sus pies.

Consulte a su médico si nota:
• Piel seca en los pies.
• Callosidades o durezas con decoloración en la piel.
• Enrojecimiento y/o hinchazón de pie o tobillo.
• Cambio o tamaño, la forma o el color del pie o tobillo.
• Pies o piernas muy fríos.
• Sensación de hormigueo en los pies.
• Dolor en las piernas al caminar o descansando.
• Úlceras abiertas, por más pequeñas que éstas sean.
• Lastimaduras que no cicatricen.
• Uñas encarnadas, cambio de color o espesor.
• Ampollas.
• Supuraciones.

¿Qué es la acidez?

La acidez es una sensación de ardor o quemazón en la boca del estómago, se trata de un desorden en el tracto digestivo superior.
Se estima que 1 de cada 4 adultos la padeció alguna vez en su vida.

¿Por qué se produce?
Luego de que los alimentos son masticados en la boca y son tragados, pasan por el esófago y luego al estómago, donde el ácido y ciertas enzimas hacen más pequeñas o digeribles a algunos de los nutrientes.
El ácido es producido por millones de pequeñas bombas presentes en las paredes del estómago.
Una banda muscular llamada esfínter esofágico inferior separa al esófago del estómago. Si este músculo no logra cerrarse bien, el contenido del estómago, generalmente ácido, puede retornar o refluir al esófago causando acidez y otros síntomas.
Por otro lado si la producción estomacal de ácido es excesiva, también pueden manifestarse ardor o molestia retroesternal.

Acidez frecuente
La acidez frecuente es la sensación de ardor, quemazón y molestia en la boca del estómago. Si se padecen estos síntomas 2, 3 o más veces por semana se habla de acidez frecuente.

La acidez frecuente es una sintomatología muy común pero no es una enfermedad en sí.

¿Cómo afecta la calidad de vida?
A diferencia de la acidez ocasional, la acidez frecuente impacta en la calidad de vida de la gente, obligándola a modificar hábitos y actividades. A menudo quienes la padecen evitan sus comidas favoritas, se restringen en reuniones, o no pueden acostarse inmediatamente luego de comer. Otras veces tienen problemas para dormir, tos, y en ciertos casos evitan comer para no sentirse mal. Este malestar permanente produce también cambios de humor, y en algunas ocasiones el dolor producido por el reflujo (que muchas veces acompaña la acidez) los inhabilita para poder realizar ejercicios físicos o ciertos movimientos.

El tratamiento
Para evitar la acidez es importante tener un hábito de vida sano, y entre otras medidas es fundamental mantener una alimentación balanceada, que además evite: tomate, cítricos, chocolate, menta, café, picantes.
En ciertas situaciones estos cambios no alcanzan y es necesario recurrir a medicamentos, en este caso Omeprazol es un fármaco de primera línea para la acidez frecuente. Bloquea directamente las bombas productoras de ácido. Una toma diaria es eficaz para 24hs de alivio.

Son de 10!!!

Felicitaciones para quienes cumplieron 10 años juntos a nosotros…

"Ya son 10 años que trabajo en esta gran empresa familiar, no solo la vi crecer sino que también me permitieron sentirme parte de ella; está cambiada pero es la misma... la misma esencia e ideal de hace 10 años, esto es lo que me hacer seguir eligiendo estar acá. Gracias por todo el cariño, atención y respeto que me dan día a día.
Estoy orgullosa de formar parte del equipo de una Farmacia tan importante".

Analía Camacho

"¡Cuánta alegría nos causa cuando vemos a nuestro pequeño crecer fuerte y vigoroso!. Lo mismo puedo decir de Farmacias Líder, el pequeño llegó a ser grande y ha progresado hasta multiplicarse en siete sucursales, y para quienes como yo hemos compartido por tantos años desde nuestro humilde aporte laboral, puedo decir que me hace muy feliz haberlos acompañado en tan loable empresa".

Norma Tobares

"En este camino recorrido junto a Farmacias Líder guardo millones de anécdotas y de buenos momentos compartidos, donde no solo encontré un excelente ámbito de trabajo sino también una gran familia de la cual me siento orgullosa de pertenecer".

Lorena Venencia

"Farmacias Líder es una empresa que siempre la diferencié del resto. Desde que entré me sentí parte de una familia porque se encargaron de valorarme como persona siempre. Se diferencian por su calidez tanto al público como a los empleados, presente en la necesidad de cada uno y solo esperando la respuesta del trabajo codo a codo de nosotros para crecer y mejorar día a día.
Estoy feliz y orgullosa de pertenecer a esta gran familia que es Farmacias Líder".

Alejandra Ahumada

El impacto social de la gripe y la importancia de su prevención.

A causa de la gripe y sus complicaciones mueren anualmente en Argentina alrededor de 3.600 personas. A nivel mundial, afecta gravemente entre 3 y 5 millones de individuos, de los cuales alrededor de medio millón morirá.

A pesar de esta realidad, la percepción general sobre la gripe es que se trata de una enfermedad inofensiva y muchas veces se confunde con otros cuadros menores como resfríos. Pero se trata de una enfermedad altamente contagiosa, grave y extremadamente frecuente causada por el virus de la influenza que debido a las mutaciones que presenta cada año se recomienda la actualización de la vacunación año a año. Si bien es fundamental tomar medidas de higiene para evitar el contagio, la manera más efectiva de prevención es la vacunación anual.

La época óptima de vacunación es a comienzos del otoño, aunque sino se administro antes no debe descartarse hacerlo una vez avanzado el invierno ya que la actividad más intensa del virus de la gripe se presenta generalmente desde junio hasta principios de septiembre.

¿Cuáles son los grupos de riesgo?

En Estados Unidos se recomienda la vacunación universal de todos los mayores de 6 meses de edad y particularmente para:

• Todos los niños de 6 meses a 18 años de edad.
• Adultos a partir de 50 años de edad.
• Personas mayores a 6 meses de edad:

- Con enfermedades crónicas de base:
• Cardiovasculares
• Pulmonares (incluido asma)
• Metabólicas (Ej. Diabéticos)
• Hepáticas.
• Renales

- Residentes de instituciones cerradas.

- Contactos cercanos de niños de 0-59 meses y pacientes con riesgo incrementado de padecer las complicaciones de la gripe.

- Inmunocomprometidos.
• Mujeres que cursen su embarazo durante la temporada de gripe.
• Todos los adultos que quieran reducir el riesgo de contraer la enfermedad o de transmisión a otros.
• Personal de la salud.

Sin embargo, la vacunación es beneficiosa también en los jóvenes y adultos sanos ya que la gripe es una de las principales causas de ausentismo laboral y escolar (promedio 5 días).

Dentro de los grupos de riesgo, las personas con diabetes son tres veces más propensas a presentar un cuadro mortal de gripe o neumonía y tienen alta probabilidad de presentar complicaciones respiratorias. La mejor forma de evitar la gripe es la vacunación del paciente diabético e incluso de su entorno familiar y social, ya que se ha comprobado que la vacunación antigripal en diabéticos es eficaz para prevenir complicaciones y la muerte asociada.

Por otra parte, está demostrado que la vacunación antigripal reduce el riesgo de infarto. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en Argentina, donde se estima que ocurren 40.000 infartos por año. Los pacientes con enfermedades cardiovasculares deberían evitar la complicación de contagiarse gripe, ya que cada año el virus de influenza asociado a este tipo de enfermedades provoca considerables tasas de morbilidad y mortalidad: durante las epidemias estacionales de gripe, las muertes por accidentes cerebrovasculares aumentan en 2,5 veces y en 1,8 veces las relacionadas a problemas cardíacos.

La ciencia avanza con tecnologías novedosas que facilitan la administración de las vacunas en personas que pueden tener aprensión a las agujas. Para ellas hay un nuevo sistema de aplicación con microaguja en el mercado de administración intradérmica. Según indican los profesionales de la salud dos de cada tres adultos eligen no vacunarse por miedo a las agujas.

En este sentido, el laboratorio Sanofi Pasteur, división vacunas del grupo Sanofi, desarrolló la primera vacuna antigripal intradérmica (ID) que consta de un innovador sistema de microinyección con una microaguja 10 veces más corta que una aguja convencional, indicada para pacientes adultos de 18 a 59 años.
Gracias a su innovador sistema de microinyección, esta vacuna se administra en la dermis de forma precisa e independientemente de las características del paciente (género, origen étnico o índice de masa corporal).

En un estudio realizado en 2010, el 99% de los pacientes encuestados indicó que la inyección no es dolorosa, que el proceso de administración fue rápido y declaró haberse tranquilizado al ver la aguja corta y fina . Además, brinda seguridad a pacientes y trabajadores de la salud gracias a su sistema de protección que recubre la aguja una vez utilizada para inhabilitarla, lo que previene el riesgo de sufrir accidentes y su reutilización en forma ilícita.

Por su parte, los vacunadores consultados hicieron hincapié en su practicidad para la aplicación y en el beneficio que significa para el paciente; y la totalidad de los médicos que la prescribieron declararon haberse sentido satisfechos de hacerlo por la aceptación de los pacientes, el aumento de las tasas de cobertura y por el innovador diseño del dispositivo.

Estudio Kitelab Argentina, Octubre de 2010.

¿Qué es el dolor?

El dolor es una sensación desagradable que puede presentarse como una molestia suave o fuerte y que puede manifestarse en diferentes grados de intensidad. Ocurre cuando un estímulo daña los tejidos y afecta algunos órganos en particular. El dolor es esencial para una vida normal ya que actúa como señal de alarma para el cuerpo previniendo potenciales problemas más importantes.

Existen principalmente dos tipos de dolor: el dolor agudo y el dolor crónico. El dolor agudo se manifiesta de manera rápida (0.1 segundos después de aplicado el estimulo), no se percibe en los tejidos profundos del cuerpo y es localizado. La sensación que provoca este tipo de dolor es similar a la del pinchazo de una aguja y es por un breve período de tiempo. El dolor crónico tiene una intensidad creciente (puede durar varios segundos o inclusive algunos minutos) y se manifiesta en los tejidos, en los órganos internos y en la piel y no es localizado. Se lo relaciona con la sensación que provoca una quemadura. Si la sensación de malestar perdura por un periodo superior a los 6 meses, se trata de un dolor crónico.

Pero ¿qué es lo que realmente causa el dolor? Técnicamente, el daño de un tejido dispara químicos en el cuerpo mediante la intervención de una enzima. Este proceso provoca la liberación de prostaglandinas, las cuales, a su vez, estimulan los nociceptores, responsables de transmitir el dolor al cerebro.

El dolor crónico es un problema común y devastador para una gran porción de la población. Estudios de gran envergadura en Europa muestran que el dolor crónico "moderado a severo" ocurren en 1 de cada 5 adultos siendo la artritis / osteoartritis las causas más frecuentes afectando a más del 34 por ciento de las personas que sufren dolor crónico.

La osteoartritis es una enfermedad crónica caracterizada por la degradación de cartílagos en las articulaciones, permitiendo que los huesos debajo del cartílago se rocen entre si. El roce genera dolor e inflamación de la articulación que luego de un tiempo puede perder su forma natural. La osteoartritis puede afectar en forma severa la movilidad y vida cotidiana de una persona.

Existen varios motivos por los cuales puede aparecer el dolor, como ser la edad, la falta de ejercicio físico, una dieta alta en calorías y grasas, el consumo de tabaco y/o antecedentes familiares. Sin embargo, manteniendo una vida sana y haciendo actividad física, muchos de ellos pueden evitarse o retrasarse.

VonKorff et al., 1988 M VonKorff, S.F Dworkin, L.Le Resche and A Kruger, An epidemiologic comparison of pain complaints Breivik H, Collett B, Ventafidda V, Cohen R, Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. Eur J Pain 2006; in publication.

Insomnio.

Según estadísticas internacionales el 30% de la población adulta presenta problemas para dormir.

El insomnio puede definirse como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, despertarse temprano en la mañana o frecuentemente a la noche, o bien de un sueño no reparador a pesar de una duración adecuada. En todos los casos ocasiona somnolencia y pérdida de energía durante el día.

Existen diversas clasificaciones del insomnio, según la duración del trastorno, según la gravedad con la que se presente y según el horario en el que se presente:

Según su duración, se puede distinguir entre el insomnio transitorio o agudo (dura menos de 4 semanas), el insomnio a corto plazo o subagudo (más de 4 semanas, pero menos de 3-6 meses) y el insomnio a largo plazo o crónico (más de 3-6 meses).

En función de su severidad, se distingue entre el **insomnio leve o ligero**, con el que existe un mínimo deterioro de la calidad de vida; el **moderado**, que se da cada noche y en el que empiezan a surgir ciertos signos del deterioro de la calidad de vida con síntomas como irritabilidad, ansiedad, fatiga, y el **severo o grave**, en el que los síntomas se sufren con mayor intensidad y por tanto la calidad de vida se ve algo más afectada.

Por los horarios, se hace distinción entre el insomnio inicial o de conciliación (dificultades leves o graves para conciliar el sueño al acostarse), el intermedio o de mantenimiento del sueño (la persona se despierta varias veces durante la noche) y el de final de sueño o de despertar precoz, conocido por los expertos como insomnio matinal (la persona despierta poco o mucho antes de la hora que tenía planeada hacerlo).

Atentos a esta problemática, Elisium S.A presenta Melatol Plus, el 1º inductor del sueño y sedante de venta libre en Argentina, que asocia por primera vez melatonina con valeriana, passiflora y tilo, sedantes de origen natural. Se presenta en 2 envases: por 20 y 30 comprimidos recubiertos. Melatol Plus es una extensión de línea del medicamento líder en insomnio de venta libre, Melatol. Se encuentra indicado para aquellas personas que no logran conciliar el sueño por las noches, especialmente asociados a estados de inquietud.

Cinco 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 22º 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 resequedad del cutis y las grietas en los labios. Por su parte, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y a prevenir resfríos.

5. 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.

Estos consejos nunca pueden sustituir a la visita médica y a la relación directa médico paciente, su médico de cabecera o su especialista siempre sabrán mejor lo que le conviene que la generalidad de éstos consejos de salud.

La Diabetes se puede prevenir.

La Diabetes es una enfermedad cada vez mas frecuente en el mundo que esta asociada con muchas complicaciones en la salud si no es adecuadamente tratada. Antes de que desarrolle la Diabetes tipo 2 (la mas frecuente) hay un estadio de prediabetes donde la glucemia (azúcar en sangre) está elevada pero no lo suficiente como para diagnosticar Diabetes. Esta etapa asintomática, si no la tratamos dañará nuestra salud, especialmente el sistema cardiovascular y aumenta la posibilidad de tener Diabetes.

Pero es muy importante destacar que la Diabetes se puede evitar o retrasar su inicio. En muchos estudios científicos se ha demostrado que si una persona se mantiene en su peso normal, no fuma, realiza ejercicio rutinariamente (caminar, andar en bicicleta, natación, baile) tendrá una mejor calidad de vida y evitará o retrasará la aparición de Diabetes.

En un estudio publicado a fines de 2011 realizado entre más de 200.000 personas se determinaron las cinco claves para prevenir la Diabetes: Una dieta sana, no fumar, no beber, mantener un peso normal y realizar actividad física reducirían hasta un 80% el riesgo de desarrollar Diabetes. Cada factor, por separado, disminuye las posibilidades de padecer esta enfermedad, pero juntos multiplican su acción positiva, siendo el factor de mayor impacto: el peso.

Las cinco claves para prevenir la Diabetes:
- Una dieta sana.
- No fumar.
- No beber.
- Mantener un peso normal.
- Realizar actividad física.

Debería realizar un control para determinar si sus glucemias son normales o elevadas especialmente si tiene sobrepeso y 45 años o más. En el caso de adultos menores de 45 años y con sobrepeso, es posible que el médico recomiende realizar la prueba si el paciente presenta otros factores de riesgo relacionados con la Diabetes o prediabetes. Entre ellos, se incluyen: presión arterial elevada, nivel bajo de colesterol HDL y nivel alto de triglicéridos, antecedentes familiares de Diabetes, antecedentes de Diabetes gestacional o de parir un niño de más de 4,5 kilos, o pertenecer a un grupo étnico o minoría cuyo riesgo de adquisición de Diabetes sea elevado.

Dra. Luciana Rivero Urdinez MP 26653/4
Especialista en Diabetes ME 14036
Especialista en Medicina Interna ME 11560
Servicio de Diabetes Dirección Especialidades Médicas
Servicio de Diabetes Sanatorio del SUOEM
Departamento de Diabetes de GEA

novo nordisk®

Antioxidantes.

A diario leemos y/o escuchamos recomendaciones sobre los beneficios que presentan los **antioxidantes** para neutralizar a los **radicales libres**. Nos preguntamos ¿qué son unos y otros?

En general se define como **antioxidantes** a toda sustancia que previene o retarda el daño molecular producido en el organismo por los **radicales libres**. Y qué son éstos? Los **radicales libres** son moléculas o fragmentos de ellas muy reactivas e inestables que dañan las estructuras que componen las células. Son especies capaces de oxidar y modificar proteínas, lípidos, hidratos de carbono, ácidos nucleicos, alterando su estructura y función.

Se generan en forma continua en el organismo, como producto natural de las diversas reacciones metabólicas llevadas a cabo en cada célula, para el mantenimiento normal de la vida y se potencian ante una mala calidad de la dieta diaria, una vida llevada con stress, la práctica de ejercicios físicos intensos, el tabaquismo. Se debe agregar la influencia de factores externos que contribuyen a su generación como las radiaciones ultravioletas, los herbicidas y la polución ambiental.

Cuando los distintos factores generadores superan el sistema de defensas, se producen reacciones químicas en el interior de las células, que pueden desencadenar daños irreversibles e incluso muerte celular. Son numerosas las patologías que se han asociado con este desbalance entre oxidantes y antioxidantes: enfermedades autoinmunes, inflamaciones crónicas, arterioesclerosis, Alzheimer, Parkinson, etc.

Nuestro organismo está luchando contra los radicales libres a cada momento del día.

La protección que debemos tener para evitar el envejecimiento prematuro y las enfermedades mencionadas es no sólo el aprovechamiento de los antioxidantes naturales de nuestro organismo constituídos por enzimas (catalasas, glutation peroxidasa, superóxido dismutasa) que para actuar necesitan de la presencia de minerales como cobre, zinc, manganeso, selenio sino también, el consumo de antioxidantes naturales tales como el beta caroteno (pro-vitamina A) , las vitaminas C y E y, los polifenoles como el reverastrol y los flavonoides.

¿Es la alimentación que ingerimos suficiente para proveernos de antioxidantes?
Nuestros hábitos alimenticios nos llevan a consumir comidas con preponderancia en carnes rojas, escasas cantidades de frutas, verduras y cereales, comidas enlatadas, rápidas, con poco aporte de antioxidantes, es por ello que, se aconseja como consumo básico de protección diaria cinco raciones de frutas y verduras. Esto nos hace concluir que la suplementación con antioxidantes es necesaria.

NUEVA
EMULSIÓN PARA PIEL EXTRA SECA

CON MANTECA DE
KARITÉ

HIDRATACIÓN 24 HS

HIPOALERGÉNICA

PIEL 58% MÁS HIDRATADA*

© FISCHER AMÉRICA

TU PIEL NECESITA TANTO DEL AGUA COMO VOS.

EXTRA HIDRATACIÓN PARA TU PIEL.

Bagóvit Cuida el futuro de tu piel.

BAGOVIT.COM.AR

*Estudio no invasivo realizado por corneometría. CLAIM: Estudio de seguridad y eficacia cosmética y farmacéutica.

Caída de cabello.

Una verdadera preocupación.

La caída de cabello afecta tanto a hombres como a mujeres. Aunque en algunos casos se trate de un problema pasajero y estacional, en la mayoría de ellos se convierte en un proceso crónico que afecta la salud emocional de los pacientes.

El ser humano tiene entre 100.000 y 150.000 cabellos, cada uno de los cuales crece en promedio de 1 a 1,5 cm/mes. Perder entre 80 y 100 cabellos por día se considera una caída normal; si la caída de pelo es mayor, se está ante una situación que requiere una respuesta efectiva e inmediata.

Pueden diferenciarse dos tipos de caída:

CAÍDA REACCIONAL: se observa más en mujeres, es temporal y suele aparecer luego de algún evento desencadenante, tal como cambios de estación, cambios hormonales (postparto, contracepción), estrés físico (enfermedad, cirugías), estrés psicológico, dietas hipocalóricas estrictas. A su vez el maltrato diario como el cepillado intensivo, el uso de planchita y/o secador de pelo en exceso, agresiones químicas (alisados, tinturas), puede generar una pérdida excesiva y brusca del cabello, acompañada de fragilidad y resquebrajamiento del tallo piloso.

CAÍDA CRÓNICA: se la considera la más frecuente tanto en hombres como en mujeres: es gradual y progresiva. En el desarrollo de este tipo de caída juegan factores hereditarios y genéticos, hormonales, vasculares y peptidérgicos. En la alopecia crónica, cada ciclo de crecimiento es más corto que el anterior, el cabello está menos irrigado, más débil, llega más rápido al final de su vida útil, se va miniaturizando progresivamente y se transforma en vello o desaparece. En general en el hombre se observa un aumento de las entradas, la desaparición del cabello en la coronilla y parte anterior de la cabeza. En las mujeres la desaparición es más difusa, avanza en forma natural hacia la calvicie más o menos completa de la región frontal y parte superior del cráneo.

Cualquiera sea el origen de la caída, es aconsejable actuar rápidamente para revertir la progresión del cuadro.

Omega 3
No todos son iguales.

La mayoría de las ventajas que se conocen de estos ácidos grasos se basan en conclusiones acerca del omega 3 en los peces y sus aceites. Los informes frecuentemente enumeran los alimentos que tienen omega 3 sin hacer distinción entre los omega 3 en alimentos vegetales y aquellos en los peces y mariscos. Estas fuentes no son iguales.

Existen tres ácidos grasos omega 3 principales. El primero es el ácido alfa linoléico (ALA), se encuentra en algunas semillas y aceites vegetales como la linaza y la chia. Los otros dos son el ácido eicosapentanoico (EPA) y el ácido docosahecaenoico (DHA), los cuales se encuentran casi de manera única en los peces y mariscos. El EPA y el DHA son conocidos como omega 3 de "cadena larga" debido a que su estructura es más larga que la de ALA. El cuerpo tiene mayor necesidad de los omega 3 de la cadena larga.

ALA en los vegetales no tiene todas las propiedades del omega 3 proveniente de los peces.

Cuando se consume en su forma de cadena larga, el EPA y el DHA de aceites de pescado llegan a los tejidos inmediatamente. No se transforman en energía. Esto significa que están listos para ser aprovechados estabilizando el ritmo cardíaco, conservando bajo control las reacciones inflamatorias hiperfuncionales, mejorando la circulación sanguínea y participando de las funciones cerebrales. El ALA tiene efectos mucho más débiles en el corazón y el sistema inmunitario y no actúa en el cerebro ni en las funciones de los ojos. ALA necesita metabolizarse en EPA y DHA y solo lo hace entre un 5 y 10 % por lo tanto, no es suficiente para alcanzar los beneficios que se logra con EPA y DHA proveniente de aceite de pescado.

Es por esto que todos los estudios científicos a lo largo de los últimos 30 años se han realizado con Omega 3 de aceite de pescado y las recomendaciones a nivel mundial se hacen sobre esta fuente principal de omega 3.

Nueva aguja para lapicera de insulina.

¿Cómo mejora mi tratamiento?
Cuando el médico nos indica que debemos empezar a utilizar insulina, nos surgen muchas dudas y en ocasiones hasta cierto temor. La insulina siempre es una buena opción de tratamiento, no hay nada que temer, ya que su uso hará que te sientas mejor y puedas evitar muchas complicaciones relacionadas con la Diabetes.

Otra inquietud común es que al ser inyectada con agujas, la aplicación de la insulina puede ser dolorosa. Sin embargo, con los avances de la tecnología, en la actualidad existen alternativas como el dispositivo tipo lapicera que en combinación con la nueva aguja **BD Micro-Fine 4mm** facilitan la aplicación, además de brindarte comodidad y seguridad.

Una aguja para todas las personas
Para que la insulina actúe correctamente debe inyectarse en el tejido subcutáneo, que es la capa de grasa que se ubica entre la dermis (la primer capa de la piel) y el músculo. Las inyecciones en el músculo pueden acelerar la absorción de la insulina y provocar hipoglucemias, las inyecciones en la dermis pueden ser la causa de pérdidas de insulina y/o dolores.

Usando la técnica de inyección correcta: ángulo a 90° y sin pellizco

Se han realizado varios estudios donde se midió el grosor de la piel en los diferentes sitios recomendados para la aplicación de insulina en diferentes personas. Se observó que el grosor de la piel tiene como máximo 2.7 mm en cualquier persona sin importar la edad, peso, raza y género, por ello la nueva aguja **BD Micro-Fine 4mm** es recomendada para todos los pacientes y todas las zonas de inyección, ya que lleva la insulina al tejido correcto logrando un mayor control glucémico.

Inyección más sencilla y cómoda.
La técnica empleada para la inyección es esencial para el buen control de la glucosa en sangre y la prevención de posibles complicaciones.
Con la finalidad de evitar inyecciones intramusculares se recomienda hacer un pellizco cuando se utilizan agujas largas (8 y 5 mm) y así asegurar la administración de la insulina en el tejido correcto. Sin embargo con una aguja corta (4mm) no es necesario realizar un pliegue al inyectar, lo que hace más sencilla la tarea de aplicar la insulina. Además la inyección resulta menos dolorosa e invasiva por el tamaño que posee.

Compatible con todas las lapiceras.
Independientemente de la marca de lapicera de insulina que utilices puedes utilizar la nueva Aguja **BD Micro-Fine 4mm**, ya que es compatible con todos los dispositivos tipo lapicera disponibles en el país.

Estas recomendaciones se aplican a la mayoría de los pacientes. En algunos casos excepcionales puede ser necesario una técnica diferente. Lea atentamente las instrucciones de uso. Ante la menor duda consulte a su médico.

BAYASPIRINA® C

La solución efectiva para

los primeros síntomas de resfrío.

- Dolor de Cabeza
- Dolor de Cuerpo
- Fiebre

Solución a Tiempo.

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

BAYER
Cien años
ARGENTINA
1911 2011

Combatir el acné.

El acné es una afección generada a partir de una inflamación en los poros de la piel. Este problema dermatológico aparece ante la obstrucción de los orificios en la piel llamados poros.

Las glándulas sebáceas de los folículos dentro de estos poros son las encargadas de la lubricación y remoción de las células muertas de la piel. Ante una sobreproducción de grasa los poros pueden taponarse y así comenzar la formación de granitos, puntos negros, brillo y otras impurezas.

En una primera etapa, el acné presenta inflamación y enrojecimiento en la epidermis aunque ante la ausencia de un tratamiento indicado para combatirlo, la afección se agravará.

Por otra parte, apretar los granitos e impurezas sólo contribuirá a infectar otras zonas de la piel y a generar posibles heridas y marcas.

Si bien suele relacionarse estrictamente con la adolescencia, la realidad es que el acné no tiene edad. Debido a los diferentes factores que intervienen en su aparición, el acné puede presentarse en cualquier etapa de la vida.

El estrés, la alimentación, la transpiración y la ingesta de medicamentos son factores que inciden directamente sobre la piel y su composición. Por otra parte, los desbalances hormonales -acentuados durante la adolescencia y el embarazo- así como la testosterona presente en los organismos masculinos estimulan la producción de sebo por parte de las glándulas dentro de los folículos causando acné.

Otro detonador es el propio ADN de cada uno de los individuos. El código genético personal puede determinar que una persona sea más proclive a la aparición de acné.

¿Cómo prevenirlo?
El acné leve y moderado puede prevenirse y eliminarse con la rutina correcta. Ante un caso más severo es recomendable recurrir a un especialista para realizar una evaluación del cuadro.

• **Hidratación:** la toma diaria de dos litros de agua es muy importante para mantener una piel saludable y linda.
• **Alimentación:** una dieta rica en frutas, verduras y cereales es ideal para mantener una piel más sana. Disminuir la ingesta de panes, pastas y frituras ya que pueden ayudar a la aparición de acné.
• **Higiene:** Lavar diariamente la piel para remover las impurezas y utilizar un astringente para cerrar los poros. De utilizar productos para este fin optar por los que contienen ácido glicólico, ácido salicílico y acetato de tocoferilo, componentes especiales para el tratamiento del acné.

Squam®

Crema dental multifunción con EDS y flúor

Protege su sonrisa diariamente

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

CONFEDERACION ODONTOLOGICA C.O.R.A APROBADO REPUBLICA ARGENTINA

PRESENTACIONES:
Pomos multilaminados con 80 y 120 gramos.

Gador en ODONTOLOGIA

RECETARIO SOLIDARIO

Gador
Al Cuidado de la Vida
http://www.gador.com.ar

QUE TU MEJOR ACCESORIO SEA UNA SONRISA MÁS BLANCA
UN TONO MÁS BLANCO EN UNA SEMANA*
NUEVO
Colgate
LUMINOUS WHITE
360° LUMINOUS WHITE
Colgate
UN TONO MÁS BLANCO EN UNA SEMANA
NUEVA
LUMINOUS WHITE
*USANDO LOS 3 PRODUCTOS DE MANERA CONJUNTA
CONSULTÁ REGULARMENTE A TU ODONTÓLOGO.
Colgate
LA MARCA Nº 1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS*

NUEVO
Hipoglós® VL
Vitamina A - Óxido de Zinc
Envase por 30g
Hipoglós VL
Elegí tranquilidad
Consultá a tu pediatra.
Pedilo sólo en farmacias.
• Cicatriza • Protege • Regenera La piel de tu bebé
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

De Corazón.

Dr. Carlos Presman

¿El corazón siente? ¿El corazón es víctima de las emociones o el cerebro padece la convivencia con ese órgano sentimental? ¿Qué representa el corazón para uno y la sociedad? ¿Qué distancia hay entre el órgano y la palabra corazón?
La historia del lenguaje y las enfermedades dejan las huellas para ir desentrañando el misterio que anida en este pedazo de músculo que supo ganarse un privilegiado lugar en las personas. La palabra corazón se usa para referirse al ánimo, el valor, el espíritu, la voluntad, el amor, la bondad y además para aludir al sitio central de algo. Hay una construcción cultural alrededor de esa palabra y estoy convencido que esta afirmación no es una mera corazonada.

El desafío clínico de la interpretación del síntoma obliga a desentrañar los paradigmas ancestrales que conlleva el órgano corazón. Una opresión en el pecho puede ser una obstrucción coronaria, un desengaño amoroso o una culpa espiritual. Por historia, el tórax que contiene al corazón es el sitio elegido para poner en el cuerpo la angustia, la depresión, el miedo, la ira, la humillación, el desamparo, la excitación o la pasión. En fin, las emociones, los sentimientos.

El ritmo del corazón es la cadencia de la vida misma. Su alteración, la arritmia, una enfermedad que acontece cuando se agitan razones íntimas. El corazón también puede enfermar cuando no se irriga correctamente. El infarto. Sobradas razones tiene si quien porta ese corazón fuma, es obeso, sedentario, hipertenso, tiene el colesterol elevado, el azúcar también y toda su familia padeció infartos. En ellos, los factores de riesgo que lo ponen al borde del accidente coronario, no ofrecen ninguna duda. Sin embargo, muchos de esos pacientes nunca se infartan y otros que no tienen ninguno de esos factores de riesgo sí.

¿Por qué el infarto sucede en determinado momento, condición y persona?

Si es cierto que no hay enfermedades sino enfermos, no es menos cierto que no hay infartos sino infartados. El infarto es una enfermedad particularmente humana, tan es así que no pudo reproducirse en animales de experimentación. Los últimos años han registrado profundas investigaciones que ligan las emociones al infarto de miocardio. Se sabe cómo los sentimientos alteran la circulación coronaria, cambiando la viscosidad de la sangre, provocando inflamación endotelial y disparando el espasmo que conduce al infarto.

** Puede leer la reflexión completa en: http://www.amigosdecorazon.com.ar/index.php/notas/62-de-corazon.html*

El adhesivo que querés al precio que necesitás.

Las experiencias, los momentos vividos, nuestras actividades, nos acompañan a lo largo de nuestras vidas, y nuestro rostro refleja gran parte de esas emociones. La boca, ocupa un lugar destacado en el rosto, y es la protagonista al expresar nuestro estado anímico, desde una sonrisa cómplice, a una contagiosa carcajada entre amigos. Por otro lado, también tiene un rol protagónico en la digestión de alimentos, por eso también la importancia de realizar correctamente la masticación. Para todas estas funciones, mantener la dentadura en buen estado es relevante, y con el transcurso del tiempo, el uso de las prótesis dentales no debiera significar un impedimento ni una dificultad para poder mantener la misma calidad de vida. Comer, reírse, hablar con la misma naturalidad de siempre, consolida la estima y la seguridad en uno mismo. Por eso, **Dentimax Ultra**, garantiza una fijación efectiva de la prótesis, brindando seguridad y confort durante más de 12 horas. Además, brinda una adherencia perfecta en una aplicación, sin dañar la prótesis ni irritar las encías. **Dentimax Ultra**, el adhesivo que querés, al precio que necesitás.

Presentaciones:
Crema Adhesiva con y sin sabor x 10g y 40g
Crema Adhesiva con sabor x 20g
Polvo Adhesivo x 20g

Atención al consumidor: 0800-44-472666

gramon millet

LABORATORIOS MILLET FRANKLIN SA
Fray J. Sarmiento 2350 (B1636AKJ)Olivos - Buenos Aires
www.gramonmillet.com.ar

¿Cuál es la importancia de las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que contribuyen a una vida saludable y son necesarios para una variedad de funciones celulares.

El cuerpo necesita estos micronutrientes para funcionar a diario. Dado que la mayoría de estas sustancias no son producidas por el cuerpo naturalmente, pueden obtenerse de alimentos o de suplementos.

Cada una de las vitaminas y de los minerales tiene un papel específico dentro de nuestro cuerpo.

Son esenciales para el mantenimiento y las reparaciones que el organismo necesita todos los días, **entre sus funciones se encuentran:**

- **Ayudar a convertir alimentos en energía**
- **Mantener las células sanas**
- **Ayudar a fortalecer las defensas**

Centrum® tiene una fórmula completa de vitaminas y minerales que te ayudan a:

- **Mantener tu Energía:** Contiene vitaminas del complejo B, que ayudan a promover el metabolismo energético.
- **Complementar tu nutrición:** Centrum es un multivitamínico/multimineral indicado en casos de carencia de vitaminas y minerales, ingestas menores a las requeridas o períodos en que se necesite incrementar las mismas.
- **Reforzar las defensas de tu organismo:** Contiene antioxidantes como Betacaroteno, Selenio, Zinc, Vitaminas C y E que son importantes para mantener las defensas saludables.
- **Salud de tu piel:** Contiene vitamina A que puede ayudar a mantener la salud de la piel.

Centrum Silver® VL es para mayores de 50 años y cuenta con las vitaminas y minerales necesarios para ayudarte a:

- **Mantener tu vitalidad:** Centrum Silver® VL contiene mayores niveles de vitaminas del complejo B, que ayudan a promover el metabolismo energético.
- **Reforzar las defensas de tu cuerpo:** Centrum Silver® VL contiene mayores niveles de antioxidantes como Betacaroteno, vitamina C y E, además de Selenio y Zinc, que son importantes para mantener las defensas saludables.
- **Mantener tu Salud Visual:** Centrum Silver® VL contiene mayores niveles de antioxidantes como las vitamina A, C y E, y además contiene Luteína, que puede reducir el riesgo de catarata y degeneración macular, que son enfermedades oculares asociadas al envejecimiento.
- **Mantener la Salud de tus huesos:** Centrum Silver® VL contiene Vitamina D, Calcio y Fósforo, que son necesarios para una buena salud ósea.

Farmacias Líder Informa.

De nuestra consideración:
Deseamos informarles los cambios que produciremos en nuestra entrega domiciliaria.

Hace más de tres años decidimos incorporar a nuestra cadetería un cambio que creímos era una excelente opción a fin de garantizar la entrega de medicamentos. Este cambio consistió en reemplazar las motocicletas por automóviles, ya que no solo se ganaba en seguridad para el chofer sino que éstos al ser térmicos aseguraban la conservación de los productos. Este hecho que en aquel momento nos parecía el indicado, a pesar de constantes mejoras, adaptación y controles que se agregaron al sistema no alcanzaron para asegurar la correcta dispensa ni tampoco la seguridad que nuestra empresa desea para quienes trabajamos en ella. Esto se debe a una serie de factores tales como la dificultad de los pacientes a la hora de leer una receta muchas veces equivocándose en miligramos o nombres, el aumento de ilícitos cometidos por presuntos clientes, el aumento exponencial de la inseguridad ya sea por asaltos o robos, como también la seguridad vial (que en los últimos meses vivimos dos accidentes de importancia), etc...Es por eso que Farmacias Líder a partir del 1º de Marzo del 2012 dejó de entregar medicación a domicilio con la flota de vehículos a fin de seguir reafirmando nuestro compromiso con el orden y seguridad de todos en general.

Por lo tanto:
a) Cubriremos la entrega domiciliaria solamente con cadetería a pie, en el área central (límites: Bv. San Juan, Cañada, Chacabuco, Maipú y Río).
b) Atenderemos con los vehículos a grandes clientes (Hospitales, Sanatorios, etc.).
c) NO atenderemos los domicilios en el resto de la ciudad.

Líder FARMACIAS
100% FARMACIA
100% Cordobesa
AL CUIDADO DE SU FAMILIA

LA SALUD DE TU CORAZÓN
ESTÁ EN TUS MANOS.

Chiacaps®

Cápsulas de aceite de chia

Omega 3
Corazón 10

Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

Evidencias científicas demuestran que el aceite de chia es la fuente natural más rica en ácidos grasos Omega 3. A diferencia de los aceites de pescado, no tiene sabor ni olor desagradable. Para la prevención de las enfermedades cardiovasculares es importante realizar ejercicio físico y mantener una dieta rica en ácidos grasos Omega 3.

0800-333-3532
www.chiacaps.com

Laboratorio ELEA

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico.

Recuperá tu capacidad **de respirar**

DESCONGESTIVO NASAL

- ✓ Rápida acción
- ✓ Larga duración, hasta 10 horas.

NOVARTIS

Otrivina®
Clorhidrato de Xilometazolina 0,1%

*A causa de resfríos, gripe, rinitis alérgica y sinusitis

Productos de venta libre disponibles en farmacias. Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Novartis S.A. Ramallo 1851 C1429DUC, Buenos Aires, Argentina.