

MAYO 2007

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

EL CONTROL DE LA
DIABETES

DISPEPSIA

¿QUÉ ES LA ALERGIA?

NUTRICIÓN Y CÁNCER
DE PRÓSTATA

LATOS
Y SU TRATAMIENTO

Farmacías Líder / Av. Gral. Paz 258
D.t. Farmacéuticos: Lorenzino Romina,
Almada Yanina.

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.

100%
FARMACIA

 Líder
FARMACIAS

AL CUIDADO DE SU FAMILIA



ACCU-CHEK® *Active*

Más rápido. Más confiable. Más simple.

En sólo *5 segundos*
el control de su glucemia



www.accu-chek.com.ar

 **ACCU-CHEK®** 0800-333-6365
Responde 0800-333-6081

ACCU-CHEK®

Viví la vida. Libremente.

infoLÍDER

- Página 2 - 3* Laboratorio Roche - El control de la diabetes
- Página 4 - 5* Laboratorio Elea - La fiebre en los niños
- Página 6* Laboratorio Gramón - La tos y su tratamiento
- Página 7* Laboratorio Sandoz - Guía práctica de la pediculosis
- Página 8* Laboratorio Novo Nordisk - Insulina
- Página 9* Laboratorio Altana - Dispepsia
- Página 10* Laboratorio Alcon - Ojo seco y alergia ocular
- Página 11* Laboratorio Elisium - Ibuprofeno Elisium 400
- Página 12* Laboratorio Lagos - Cuando los radicales libres comienzan a actuar
- Página 13* Laboratorio Lagos - Siempre se buscó "la perfección" del rostro
- Página 14* Laboratorio Boehringer Ingelheim - Llega el invierno...
- Página 15* Laboratorio Elea - ¿Qué es la alergia?
- Página 16* Laboratorio Eurolab - Nutrición y cáncer de próstata
- Página 17* Laboratorio Bagó - Acidez estomacal ¿cómo se previene?
- Página 18* Laboratorio Casasco - Infecciones respiratorias: ¿se pueden prevenir?
- Página 19* Laboratorio Roche - ¿Qué es orlistat?

STAFF

DIRECCIÓN GENERAL: DIEGO TISCORNIA / IGNACIO COMBINA

DISEÑO GRÁFICO: NICOLÁS CARRACEDO / PURAMENTE – COMUNICACIÓN PUBLICITARIA

IMPRESIÓN: EDITORIAL COPIAR

INFOLÍDER ES UNA PUBLICACIÓN PROPIEDAD DE FARMACIAS LÍDER

AÑO 1 – NRO. 2 – MAYO 2007

GENERAL PAZ 258 – TEL. 0351- 4297012

TIRADA: 20.000 EJEMPLARES / DISTRIBUCIÓN GRATUITA

WWW.FARMACIASLIDERCBA.COM.AR

EL CONTROL DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica muy difundida y cada vez más frecuente, ya que afecta entre un 7 y 8% de la población de nuestro país y a nivel mundial. Se caracteriza por la falta total o parcial de insulina o por la disminución de la acción de la misma.

El cuerpo está compuesto por millones de células que requieren energía para su correcto funcionamiento. El combustible fundamental que le provee energía a las células es la glucosa, que se obtiene de los alimentos. La insulina es la hormona que produce el páncreas, cuya función es permitirle a la glucosa entrar a las células para alimentarlas. Una vez que esto ocurre el nivel de glucosa en sangre disminuye.

En la diabetes, por la falta de insulina o el mal aprovechamiento de la misma, se produce como consecuencia la elevación de la glucemia, como también trastornos en el metabolismo de las grasas y las proteínas.

El tratamiento de la diabetes se apoya en varios pilares, para lograr un buen control de la diabetes y mejorar la calidad de vida. Esos pilares son: el plan alimentario, el ejercicio, la insulina y/o medicación, el automonitoreo y la educación continua sobre cada uno de estos temas.

El automonitoreo, es decir la medición de la glucemia realizada por el paciente a una determinada frecuencia, juega un papel esencial ya que le permite al especialista guiar el tratamiento. Permite conocer los niveles de glucosa y sus variaciones, determinar los horarios donde es necesario mejorar las mediciones, evaluar el efecto de la medicación o de tipo o dosis de insulina, realizar cambios necesarios en el plan alimentario, identificar los beneficios de la actividad física. Además ayuda al paciente a manejar su estrés y enfermedad mucho mejor y le permite disfrutar de una vida de trabajo normal, del tiempo libre y las vacaciones.

Estudios realizados sobre el Control de la Diabetes y sus Complicaciones demuestran que el automonitoreo frecuente ayuda en forma significativa a disminuir o retrasar el desarrollo de complicaciones en personas con diabetes.

Si se analiza la glucosa en sangre frecuentemente, se tiene mayor control sobre la Diabetes y por lo tanto menos complicaciones a largo plazo.

El automonitoreo se realiza muy fácilmente obteniendo una mínima cantidad de sangre del pulpejo del dedo. La percepción del dolor es un elemento que puede determinar el éxito de un tratamiento ya que el miedo al pinchazo es el mayor obstáculo para que las personas con diabetes realicen el automonitoreo. Los punzadores **Accu-chek** son una herramienta que permiten mediante la presión de un botón disparador lograr la obtención de una mínima cantidad de sangre necesaria para la determinación de la glucemia. Por lo tanto la obtención de la muestra es casi imperceptible ya que las lancetas **Accu-chek**, que son el dispositivo descartable del punzador, han sido diseñadas por la experiencia, facilitando y garantizando al paciente la recolección suave e indolora de la muestra de sangre.

Beneficios del sistema de lancetas ACCUCHEK

¿Por qué una lanceta Accucheck duele menos?

- El diseño de los nuevos sistemas de lancetas **Accu-Chek** toma en cuenta la anatomía de la piel, con el fin de facilitar y suavizar el muestreo de sangre. La lanceta debe penetrar en la piel solo hasta la profundidad necesaria para obtener una adecuada cantidad de sangre. Para que la lanceta penetre a una profundidad adecuada para encontrar vasos sanguíneos es importante ajustar la penetración en función del grosor particular de la piel de cada persona. Los sistemas de lancetas **Accucheck** permiten ajustar en forma individualizada y precisa la profundidad de penetración, reduciendo el dolor.

- Diseñada con un apropiado diámetro de la lanceta, lo cual reduce la penetración requerida para obtener una muestra de sangre suficiente. Si la lanceta es muy fina, necesita penetrar más profundo en la piel para obtener un volumen de sangre suficiente – pudiendo afectar a más terminales nerviosas contribuyendo de este modo a una mayor generación de dolor. Por lo tanto, en lugar de elegir una lanceta de menor diámetro es aconsejable ajustar la profundidad de penetración para lograr un muestreo menos doloroso.

- Las lancetas **Accu-Chek** tienen un recubrimiento de silicona, esto permite una suave penetración en la piel.

- Con tecnología patentada Clixmotion para suave recolección de sangre de la yema de los dedos. Clixmotion es un sistema de doble guía que controla el movimiento de la lanceta, de manera tal, que tanto el movimiento hacia delante de la lanceta, como su retracción, son finamente regulados impidiendo que se produzcan oscilaciones o vibraciones. Este sistema especial de control de movimiento es la clave para que el procedimiento de recolección de sangre sea suave. El movimiento preciso de las guías en el dispositivo **Accu-Chek Softclix** previene oscilaciones de la lanceta reduciendo el desgarramiento de la piel y por lo tanto del dolor.

- Gracias a su alta velocidad de propulsión y a la retracción activa de la lanceta, realiza la operación de punción en solo 3 milésimas de segundo. Cuanto más rápida sea la punción, menor es la estimulación de los nervios y el dolor generado.

PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA CUANDO SE REALIZA EL AUTOMONITOREO GLUCÉMICO

Selección del sitio óptimo para la punción

La sangre capilar para el automonitoreo de la glucemia puede obtenerse de distintas partes

del cuerpo. Sin embargo, la precisión de la medición varía dependiendo del sitio de recolección, ya que la distribución y número de vasos sanguíneos no es homogéneo en toda la superficie corporal.

Por ejemplo, el flujo sanguíneo en la punta de los dedos es 7 veces mayor que en el antebrazo. El muestreo de sangre de la yema de los dedos es muy fácil, y permite obtener una medición muy precisa.

La firmeza con la que se presione el dispositivo de la lanceta contra la yema del dedo influye considerablemente en la profundidad de penetración necesaria. Cuanto más firme se presione el dispositivo de la lanceta contra la piel, mejor y más suave será la penetración de la

lanceta.

Reemplazo regular de la lanceta.

De tanto en tanto, las personas con diabetes se quejan del dolor asociado con el muestreo de sangre. Esto puede deberse a que usan varias veces una misma lanceta en lugar de reemplazarla luego de cada medición. La punta metálica, que debe mantener una forma extremadamente precisa puede perder filo o deformarse con el uso. Esto producirá dolor la próxima vez que la use. Para evitarlo, hay que asegurarse de usar una lanceta nueva para cada muestreo.

El cambio de lanceta es higiénico y simple

Como las lancetas penetran la piel, la higiene es muy importante. Las lancetas **Accu-Chek** nuevas, sin uso, tienen garantizada su esterilidad y pueden ser descartadas sin la necesidad de tocarlas.

Un nuevo giro en el control de la diabetes.

**Primero
en el
Mundo**



Ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico

ACCU-CHEK® Multiclix

**La suavidad de siempre,
aún más fácil de usar**



www.accu-chek.com.ar
ACCU-CHEK es marca registrada
de un Miembro del Grupo Roche
Roche Diagnostics Argentina

Para mayor información por favor comuníquese
con el Servicio de Atención al Cliente
ACCU-CHEK® 0800-333-6365
Responde **0800-333-6081**

ACCU-CHEK®
Viví la vida. Librementemente

LA FIEBRE EN LOS NIÑOS

LO QUE TODA MAMA DEBE SABER SOBRE LA FIEBRE

La Fiebre, es una de las consultas mas frecuentes de la mamá al pediatra, pero es necesario saber que hay situaciones que se pueden resolver con medidas básicas en la casa o con un simple llamado y otras en las que es necesario la evaluación profesional urgente.

La fiebre por sí sola no es peligrosa, aunque la causa que la origina puede serlo.

Las convulsiones febriles son atemorizantes, inocuas y rara vez se repiten y a partir de cierta edad desaparecen totalmente (las convulsiones febriles no tienen causas neurológicas y no dejan secuelas).

La temperatura elevada, por arriba de cifras normales (fiebre) siempre es un signo de alarma, es una respuesta normal del organismo que ayuda a combatir las infecciones, activando el sistema defensivo.

Es importante reconocer hasta donde las medidas en el hogar son seguras, cuál es la normalidad del proceso, los peligros, las causas y hasta donde se puede llegar antes de acudir a un médico.

" LA FIEBRE SIEMPRE ES UN SIGNO DE ALARMA "

¿Que es Temperatura Normal y Fiebre?

•La temperatura normal promedio de nuestro cuerpo es de 36.7 grados C (medida en la boca, oral) con límites entre 36.1 a 37.4 grados C; hay muchos factores orgánicos y del medio que la afectan durante el transcurso de un día por eso es que tiene variaciones. Como referencia, la temperatura axilar es 0.5 grado C más baja y la rectal es de 0.5 grados C más alta que la temperatura oral, este último dato es muy importante debido a que en este sitio es donde se evalúa la temperatura en los niños.

Se considera anormal toda aquella temperatura corporal que se encuentre desde 37.5 grados C hasta elevaciones alarmantes de 40 grados C o más, en las que pueden ocurrir daños cerebrales irreversibles.

El ejercicio, el clima muy caluroso, el exceso de abrigo, pueden subirla a cifras superiores a 38 ° C, especialmente en los niños más pequeños.

También puede variar durante el día y siempre será más alta después de comer y al final de la tarde.

" LA TEMPERATURA NORMAL OSCILA ENTRE 36.1° Y 37.4° "

CAUSAS

La fiebre no es una enfermedad. La mayoría de las veces es la respuesta del cuerpo frente a una infección, y ayuda a curarla. Puede ser desencadenada por inflamaciones, traumatismos, neoplasias o procesos infecciosos (virus, bacterias, hongos, toxinas, etc).

Las causas mas frecuentes de fiebre, son las infecciones virales y bacterianas: infecciones de la garganta y vías urinarias. Las reacciones a agentes químicos inmunizantes como las vacunas pueden ser causa de fiebre y dolor, que habitualmente cede en las primeras 24 a 72 horas.

Las quemaduras, la exposición solar, el golpe de calor son causas frecuentes de hipertermia, en la época estival.

CONSIDERACIONES

•La fiebre en sí no es una enfermedad sino el signo de algún padecimiento e indica que algo le está pasando al organismo.

•Se recomienda tener siempre en la casa un termómetro bucal. Utilice preferentemente termómetros de mercurio y vidrio ya que son más precisos. Luego de utilizarlo límpielo adecuadamente con agua, jabón y un poco de alcohol, y observe que la columna de mercurio esté hasta el límite inferior del rango de temperatura.

•Siempre se deberá considerar a la fiebre como preocupante, hay que recordar que el grado de fiebre no corresponde al grado de intensidad de una enfermedad.

•La respuesta febril en general es mayor en niños que en adultos.

•Acuda siempre a su médico si con medidas generales no se corrige este trastorno, si la temperatura es mayor de 38.5° C en adulto y si la fiebre es de 38.0° C o más en un bebé.

•No administre aspirina a niños antes de consultar a un médico. La aspirina no debe ser administrada como antifebril, especialmente en niños menores de 2 años, ya que interactuando con las infecciones virales (varicela, gripe o simples resfriados) pueden causar una enfermedad muy grave como el Síndrome de Reye).

•La dipirona debe utilizarse con discreción ya que puede producir depresión de la médula ósea, especialmente con el uso prolongado.

•Los dos medicamentos aprobados para ser utilizados como antifebriles son el paracetamol y el ibuprofeno. Si bien se conocen sus efectos y sus márgenes de seguridad son bastantes amplios, el exceso de paracetamol puede producir toxicidad hepática severa.

•El Ibuprofeno ha sido aprobado por la FDA (Autoridad Regulatoria Máxima en Estados Unidos) para ser utilizado en niños a partir de los 6 meses.

SIGNOS Y SINTOMAS

Signos y síntomas que pueden acompañar a la fiebre:

- Dolor de cabeza
- Deshidratación
- Escalofríos
- Aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria
- Disminución de apetito
- Piloerección (piel de gallina)
- Ojos llorosos
- Dolor de oído
- Agotamiento
- Somnolencia
- Malestar general

En los días previos, es posible que el niño tenga molestias como dolor de cabeza, cansancio, dolor de piernas o que se encuentre "algo raro", mientras que la presencia de fiebre en el niño pequeño sobre todo debajo del año puede no ser tan evidente.

MOTIVOS DE CONSULTA MEDICA URGENTE:

- Dolor de cabeza
- Garganta hinchada
- Molestia a la luz moderada y/o brillante
- Rigidez del cuello
- Paciente en estado de confusión (no sabe su nombre, la fecha, que le esta pasando etc.)
- Vómito, diarrea y dolor de estómago
- Dificultad para respirar
- Hinchamiento de la cabeza en un bebé, abombamiento de fontanelas (mollera)
- Convulsiones
- Signos de deshidratación
- Aparición de Urticaria inexplicable
- Dolor de oídos (los niños frecuentemente lo presentan)
- Dolor para orinar
- Dolor de las articulaciones

" SIEMPRE TENGA A MANO EL TELEFONO DE SU MEDICO "

Tratamiento

La fiebre como tal no necesita un tratamiento curativo.

Sin embargo suele ocasionar cierto malestar en el niño, es por eso que bajarla le producirá alivio y lo restablecerá a sus actividades habituales.

Medidas en casa:

- Adminístrele líquido al niño para calmar su sed e hidratarlo.

Medidas físicas:

- Reposo.
- Un niño con fiebre debe estar vestido con ropa liviana.
- Si se encuentra acostado, aunque tenga escalofrío evite cubrirlo en exceso, una sábana o cobertor ligero es suficiente.
- Pueden aplicarse paños y compresas de agua apenas tibia en la frente del niño (dolor de cabeza).
- Baño antitérmico: llene la bañera con agua tibia (nunca fría), coloque al niño sentado dentro de la bañera y déjelo allí hasta que el agua comience a enfriarse.
- Mida la temperatura cada 30 minutos. Evite cambios bruscos de temperatura.

- Evite ponerse en contacto estrecho con personas que presenten enfermedades infecciosas.
- No permanezca por mucho tiempo al rayo del sol. (Quemaduras, insolación).

Medicamentos antitérmicos:

El antitérmico es más eficaz y actúa más rápido si se da por boca, ya sea en forma de comprimidos masticables, gotas, jarabes.

En ocasiones, los niños pueden rechazar la medicación por su sabor, por lo cual el sabor agradable al paladar infantil asegura la absorción completa y el resultado terapéutico exitoso.

Se pueden administrar con alimentos o alguna infusión que el niño consuma habitualmente.

Se recomienda utilizar ibuprofeno ya que por su acción antitérmica y analgésica, baja la fiebre, calma el dolor y la inflamación.

Medidas externas:

Consulta médica

En la mayoría de los casos, no es necesario hacer análisis alguno. En procesos especiales y en función de los antecedentes del niño o las características del mismo, el pediatra juzgará la conveniencia de practicar alguna prueba (análisis de sangre, orina, radiografías, etc).

Se requerirá consulta médica si este cuadro de fiebre no cede a las medidas en casa antes descritas, si es acompañada con cualquier signo o síntoma de alarma, si la fiebre es consecuencia de una infección de cualquier tipo (garganta, urinario, etc.), de quemaduras, exposiciones al sol, aplicación de vacunas, etc.

La mayoría de las veces que existe fiebre es por infecciones y estas son tratadas con medicamentos antimicrobianos (antibióticos) que deben ser prescritos siempre por un médico.

Hospitalización:

Existen cuadros que no se llegan a controlar y es necesaria la hospitalización. Infecciones graves, fiebre de origen desconocido, etc.

Siempre consultar en forma inmediata:

- Menores de 3 meses.
- Temperatura axilar igual o mayor a 41 ° C.
- Pacientes con inmunodeficiencias congénitas y adquiridas.
- Pacientes con más de 72 horas de fiebre.
- Niños con antecedentes de convulsiones febriles.

Consulte con el pediatra sobre el manejo de los primeros picos febriles o llévelo al consultorio para que este lo examine. Recuerde que en la salud de su hijo el pediatra es irremplazable.

Dra. María Eugenia Vázquez

Médica Especialista en Enfermedades Infecciosas

¿fiebre, dolor?

Ponstin
IBUPROFENO
pediátrico

Ponstinetas
IBUPROFENO
MASTICABLE

dudas, consultas
0800-333-ELEA (3532)

ELEA
Al momento de prospecto, ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

LA TOS Y SU TRATAMIENTO

La tos es un mecanismo defensivo que contribuye a eliminar secreciones y materiales extraños de las vías aéreas.

El alivio de la tos es necesario cuando no es posible determinar su causa, cuando no existe un tratamiento específico, cuando la tos es seca, molesta y dolorosa o cuando las secreciones son muy viscosas o adherentes y existe dificultad para su eliminación. También se la debe tratar cuando supone un riesgo potencial (P. Ej.: Eventración post quirúrgica) o cuando causa una incomodidad sustancial (Pacientes con fracturas de costillas o mujeres con prolapso o incontinencia). Sin embargo, debe tenerse en cuenta que no se debe intentar suprimir totalmente el reflejo de la tos porque es un mecanismo protector que ayuda a remover las secreciones bronquiales.

El tratamiento puede llevarse a cabo utilizando antiguos y tradicionales remedios, tales como los que usaban nuestras abuelas, cuando ponían en las habitaciones agua hirviendo con hojas de Eucaliptus, método inocuo aunque no demasiado efectivo. Sin embargo, la humidificación del ambiente y una adecuada hidratación facilita la expectoración y la acción de los fármacos que, para ejercer su acción, necesitan que el paciente esté bien hidratado.

Dentro de los medicamentos sintéticos, producto de la investigación farmacológica moderna, se destacan los "antitusivos" y los "protusivos" que incluyen a los expectorantes y los mucolíticos.

Los antitusivos son fármacos que disminuyen la intensidad y frecuencia de la tos y están indicados en caso de tos seca e irritativa. La gran mayoría son de venta bajo receta y deben ser manejados por el médico. Algunos de ellos actúan a nivel de Sistema Nervioso Central y, si bien son muy efectivos, pueden provocar somnolencia y otros efectos secundarios que limitan su utilización en los ancianos, debilitados o portadores de padecimientos respiratorios crónicos.

La somnolencia es especialmente peligrosa si el sujeto tiene que conducir automóviles u operar maquinarias. Algunos antitusígenos tales como el Clobutinol, no poseen esos efectos y se lo utiliza solo o en asociación en productos de venta bajo receta.

Los expectorantes aumentan el volumen de las secreciones bronquiales, facilitando su expectoración mientras que los mucolíticos, disminuyen la viscosidad y fluidifican las secreciones, sin producir somnolencia.

Uno de los mucolíticos más modernos y seguros, con escasos efectos indeseables, es la **Bromhexina**. Esta sustancia fluidifica las secreciones bronquiales viscosas y difíciles de eliminar, facilitando la expectoración y aliviando la tos irritativa. Además, favorece el restablecimiento y elasticidad de las secreciones bronquiales, lo que da como resultado una mejor movilización de la expectoración y un drenaje eficaz.

Por su efectividad y excelente tolerancia se prefiere utilizar preparados con **Bromhexina** en alta concentración (200 mg./100 ml.) que optimizan la administración de las dosis terapéuticas efectivas.

Por último, debe tenerse presente que, la tos es, en muchos casos, un síntoma que desaparece rápidamente pero no hay que olvidar que puede ser el primer síntoma de enfermedades pulmonares graves, por lo que su persistencia hace necesaria la consulta médica para determinar y tratar la causa.



Bronquisedan Max

GUÍA PRÁCTICA DE LA PEDICULOSIS

¿Qué son los piojos?

Son pequeños insectos sin alas que viven en el cuero cabelludo humano. Su tamaño es aproximadamente el de una semilla de sésamo. Los piojos no pueden saltar de una persona a otra, se desplazan arrastrándose y lo hacen rápidamente. Necesitan de la ingesta de sangre humana para vivir y llega a sobrevivir uno o dos días fuera de la cabeza humana.

¿Qué son los huevos y liendres?

El piojo hembra pone huevos cerca de la raíz del pelo y los adhiere con una sustancia pegajosa e impermeable.

Los huevos vivos (con embrión) tienen un color gris gelatinoso.

Las liendres son los huevos vacíos de color blanco y se localizan más lejos de la raíz del pelo. Los huevos y liendres no pueden eliminarse fácilmente y tienen que ser removidos cuidadosamente con un peine de dientes finos. Las liendres pueden vivir fuera del cuerpo humano hasta 10 días y puesto que es muy difícil saber si están vivas o muertas es necesario remover todas las liendres.

¿Cuáles son los síntomas de los piojos? ¿Cómo detectarlos en la cabeza?

El síntoma más común de la infestación de piojos es la picazón, en particular detrás de las orejas y en la nuca. Generalmente los piojos viven en estas áreas.

¿Dónde suelen contagiarse los piojos?

Escuelas, jardines, plazas, piletas, areneros, y también por compartir objetos personales como ser peines, gomitas o ganchos de pelo, cepillos, gorros, bufandas, ropa de cama, prendas y todo lo que haya estado en contacto con la persona infectada de piojos.

¿Cómo ayudarte a combatir los piojos?

• Paso 1: Eliminación de piojos y liendres con un pediculicida realmente efectivo.

• Paso 2: Desprendimiento de huevos y liendres. Algunos pediculicidas, como Hexa Defital Plus contienen un componente (ácido acético) que

ayuda a desprender las liendres aparte de eliminar los piojos. Esto es muy importante. También está, como tratamiento preventivo, la Crema de Enjuague Hexa Defital, la cual puede ser utilizada como una crema de enjuague habitual ya que no es tóxica y posee como único componente el ácido acético.

• Paso 3: Utilización de un peine fino de remoción total.

Utilización del peine fino

• Una vez efectuado el tratamiento para eliminar los piojos, desenredar el cabello con un peine común. Luego comience a separar la cabeza en capas horizontales, comenzando desde la nuca y finalizando en la frente. Divida cada capa en mechones no muy gruesos y pase el peine fino desde la raíz hasta las puntas varias veces y obtendrá el desprendimiento total de huevos y liendres.

• Limpie el peine cada vez que cambia de mechón, puede remojarlo en agua caliente y luego secarlo con una toalla blanca para visualizar la presencia de piojos o liendres y poder continuar.

• Repita este proceso en cada mechón hasta cubrir la totalidad de la cabeza. Al finalizar enjuague la cabeza.

Consejos útiles para tener en cuenta:

• Recuerde lavar todo tipo de accesorios como ser peines, cepillos, hebillas, gomitas de pelo que hayan estado en contacto con la cabeza de tu hijo. Utiliza agua caliente a una temperatura de 20 grados y detergente.

• También higienizar sábanas, colchas, fundas lavándolos con agua caliente a la misma temperatura.

• Si tiene alfombras debes limpiarlas.

• Indumentaria tipo poleras, gorros, bufandas también deben ser lavados.

• Los piojos de la cabeza no viven en los animales.

• No compartir elementos personales.

• Para aquellos elementos difíciles de lavar como sombreros, peluches, almohadas, se pueden colocar en bolsas de plástico y dejarlas cerradas unas 3 semanas, los piojos, huevos y liendres no pueden sobrevivir tanto tiempo sin alimentarse.

NUEVO
PEINE
FINO



Nunca imaginaste que un peine podía tener tanta tecnología.

○ NUEVA TECNOLOGIA 100% EFECTIVA

SISTEMA MICROTEX-TOTAL. Dientes microtexturados que otorgan máximo poder de arrastre de piojos y liendres, sin lesionar la fibra capilar. Además, cuenta con un sistema de dientes flyng fine con puntas redondeadas electrónicamente y un mango ergonómico antideslizante.

REMOCION TOTAL

SANDOZ

INSULINA

UNA OPORTUNIDAD PARA CONSERVAR LA SALUD

La diabetes constituye una patología compleja, de la utilización de los alimentos, con distintas características que determinan diferentes tipos. **Los principales son:** tipo 1, tipo 2, de la embarazada, y formas especiales. Todos tienen puntos en común, uno de ellos, es que por un tiempo a pesar de tener esta afección las personas, no sienten nada en particular, luego presentan algunos problemas de salud y en etapas avanzadas recién tienen graves alteraciones.

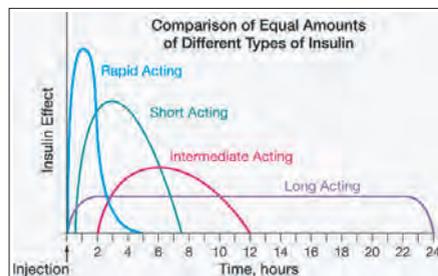
De allí la importancia de un diagnóstico y tratamiento precoces.

El cuerpo humano produce varias sustancias que permiten el aprovechamiento de los nutrientes en especial el azúcar. La insulina es la principal, podríamos decir que es el "único" medicamento natural que disponemos. Su descubrimiento permitió que quienes no la fabrican puedan tener una vida plena conservando la salud. Que quienes la necesitan en situaciones especiales como infecciones graves, traumatismos, cirugías puedan contar con una ayuda para sortear esos momentos difíciles, y aquellos que producen una menor cantidad al aportarla precozmente evitar que el páncreas agote su capacidad de producirla.

Con relación al tiempo de acción se pueden clasificar en intermedias (NPH, lenta) donde la acción comienza a hacer efecto de una hora y media a dos horas después de la inyección, con un pico de acción de 8 a 10 horas y una duración máxima de 18 a 20 horas.

Regulares (acción corta) que actúan a la hora, con un pico de acción a las dos horas y un tiempo máximo de seis a siete horas. **Análogos de acción ultrarrápida**, que inician su efecto de 10 a 45 minutos, con pico de acción a la hora y tiempo máximo de tres horas. **Análogos de acción prolongada o basales**, que inician la acción a las dos horas y no tienen pico, con duración de veinticuatro horas.

Actualmente las insulinas disponibles se pueden clasificar por su origen y por el tiempo de acción. Humanas obtenidas por técnicas de DNA recombinante, extraídas de animales porcinos, bovino o mixtas y moléculas similares llamadas análogos.



Gustavo Tomás Díaz
Especialista en medicina familiar
Presidente del Grupo de Amigos
de los Diabéticos de Villa Carlos Paz

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



DISPEPSIA

La indigestión o dispepsia es el término que se utiliza para describir el malestar abdominal que se experimenta generalmente después de comer en exceso o de comer comidas de difícil digestión.

Aquellas comidas que tienen un elevado contenido de grasas se pueden considerar en general como comidas de digestión lenta.

Grasa es el nombre común que recibe el tejido adiposo de los animales, mientras que aceite se refiere al líquido no acuoso obtenido por la compresión de vegetales, semillas o frutos secos. Químicamente tanto las grasas como los aceites, son sobre todo triglicéridos y esta clase de constituyentes de la dieta recibe vulgarmente el nombre de "grasas".

Las grasas son una importante fuente energética porque generan más calorías por gramo que los hidratos de carbono o las proteínas.

Las moléculas de triglicéridos son insolubles en agua y no se combinan con los ácidos biliares provenientes de la bilis. Para una absorción eficiente de los triglicéridos, estos deben ser primero transformados por enzimas a ácidos grasos y monoglicéridos. Los productos así resultantes formarán al entrar en contacto con los ácidos biliares de la bilis, partículas solubles en agua capaces de ser captadas por las micro vellosidades de la mucosa intestinal y ser absorbidas.

Este proceso de digestión de grasas involucra la coordinación del vaciamiento gástrico, la secreción pancreática y biliar y una compleja secuencia de sucesos fisicoquímicos.

El vaciamiento gástrico es un proceso en el cual interviene la relajación y contracción coordinada del estómago y disminuye en forma proporcional a la concentración de grasas en el contenido gástrico.

El vaciamiento gástrico también es inhibido por mecanismos dependientes del sistema nervioso central, por reflejos nerviosos y también como una respuesta al dolor. Estos sistemas centrales han sido poco estudiados pero se postulan como los responsables de los trastornos digestivos a causa del estrés.

Con respecto a la secreción ácida gástrica, cuya función principal es eliminar los microorganismos ingeridos y activar la enzima encargada de digerir las proteínas, se ha comprobado que se inhibe en presencia de grasas lo que hace más laboriosa la digestión.

Las comidas con un alto contenido de grasa retardan la evacuación gástrica y disminuyen la secreción ácida gástrica, lo que trae como consecuencia un proceso digestivo más lento que necesita de una mayor cantidad de ácidos biliares a nivel duodenal para solubilizar los ácidos grasos y de esta forma permitir su absorción.

El exceso de comida, tal como el que ocurre como consecuencia de una trasgresión alimentaria, conlleva a una sobrecarga de sustancias grasas que hacen más difícil la digestión.

El estrés típico de la vida en grandes ciudades trae como consecuencia en muchos casos la dificultad no solo de no poder elegir la dieta, sino también el escaso tiempo dedicado a la alimentación. La escasa masticación de los alimentos, la ingestión rápida, el escaso líquido consumido y finalmente la composición rica en grasas de la comida "rápida", hacen que este sea motivo de muchos trastornos digestivos.

Las plantas han sido utilizadas por el hombre desde los tiempos más remotos, con fines medicinales. Desde el año 3.000 a.C. hasta nuestros días hay escritos que contienen numerosas referencias a preparaciones medicamentosas basadas en vegetales.

Algunos antecedentes se remontan a los sumerios que registraron sus observaciones en tablas de arcilla o al papiro egipcio de Ebers, escrito alrededor del año 1.550 a.C. que contiene numerosas preparaciones medicamentosas que emplean vegetales. Los digestivos a base de extractos vegetales naturales se caracterizan por favorecer la digestión, aliviando rápidamente los malestares gastrointestinales que ocasionan las digestiones lentas y difíciles que frecuentemente se presentan después de las comidas abundantes, ricas en grasas, especias o acompañadas de la ingesta de alcohol, bebidas gaseosas e infusiones con elevado contenido de cafeína.



me siento bien!!

OJO SECO Y ALERGIA OCULAR

Dentro de las consultas oftalmológicas, tanto el síndrome de ojo seco así como las conjuntivitis alérgicas ocupan un gran porcentaje de ellas, muchas veces no diagnosticadas o subvalorizadas.

Es importante poder diferenciar estas dos patologías, así como darles tratamientos adecuados y sostenidos que, a su vez por su cronicidad, no produzcan efectos secundarios.

Dentro de los síntomas característicos, el prurito ocular (picazón de ojos) es característico de las conjuntivitis alérgicas, que a su vez vienen acompañadas de ardor, ojo enrojecido, lagrimeo, sensación de cuerpo extraño, y por lo general rinitis y/o antecedentes de problemas alérgicos como dermatitis, asma etc.



De todos los grupos de conjuntivitis alérgicas las más comunes son la conjuntivitis alérgica estacional (s.a.c), y la conjuntivitis alérgica perenne (p.a.c). Estos cuadros si bien son leves son muy molestos influyendo sobre la calidad de vida.

Muchos tratamientos se han probado para estos procesos. Teniendo en cuenta que estos cuadros son crónicos, no se curan, y que el objetivo del tratamiento es mejorar la calidad del paciente sin perjudicarlo.

Si bien los corticoides, actúan cortando el proceso alérgico, su tratamiento crónico y a veces sin control médico puede producir un aumento de la presión intraocular, infecciones sobreagregadas, cataratas. Por ello tratamos de no usarlos.

Pero hoy en día si tratamos de usar medicamentos de acción dual, o sea por un lado antihistamínicos (bloqueando la acción de la histamina) y por otro lado evitando la degranulación del mastocito como acción sostenida.

De todos los productos del mercado la droga que mejor actúa es la olopatadina (patanol) 0.1% dos veces por día y proximalmente al 0.2% una vez por día. Es la mejor ya que actúa directamente sobre la cepa mastocitaria de la conjuntiva. Todos los otros productos son nobles pero menos potentes que la olopatadina. Ninguna de estas tiene prácticamente efectos secundarios. Cabe señalar que todos los estudios marcan un gran predominio del patanol sobre los otros. Combinamos siempre al patanol con lágrimas artificiales para diluir la histamina de la lágrima.

OJO SECO

Cambiando de tema los factores ambientales hoy en día inciden para que el síndrome de ojo seco tome preponderancia. No nos vamos a referir a las patologías específicas como enfermedades autoinmunes, sino a los factores que hoy influyen en la producción de las alteraciones de la película lagrimal.

a) Factores ambientales: aire acondicionado, calefacción, computadoras, todos productores de aumento de la evaporación de la película lagrimal.

b) Medicamentos tales como los antihipertensivos, ansiolíticos, hormonales, antihistamínicos, todos tienen la particularidad de disminuir la producción lagrimal produciendo lo que se denomina ojo seco acuodeficiente.

c) Las mujeres en edad menopáusica también sufren frecuentemente de ojo seco ya que la secreción lagrimal esta estrechamente relacionada con el nivel hormonal.

d) El uso de lentes de contacto también produce disminución de lágrimas por desestabilización del film lagrimal por un lado y por disminuir la cantidad de lágrimas por el otro.

e) La cirugía refractiva hoy en día es también una causa común de producción de ojo seco.

¿Que siente el paciente?

Los síntomas mas comunes son la sensación de cuerpo extraño, ardor ocular, lagrimeo reflejo, visión nublada que aclara con la humectación, a veces picazón. En casos más severos la persona se despierta de noche con secreción y sensación de sequedad.

Lo importante es entender que el ojo seco no es un síntoma sino una enfermedad que debe ser estudiada por el especialista, para poder prescribir la medicación adecuada y no cualquier lubricante.

En líneas generales nosotros combinamos primero un antiinflamatorio, por lo general esteroide por 15 días, para bajar la inflamación que se produce en la superficie, combinado con lágrimas artificiales. Estas últimas se deben utilizar en forma continua, y deben cumplir con 2 objetivos claros, el primero el de la lubricación y humectación, y el segundo la de protección y reparación de los daños producidos sobre la superficie ocular, es decir un producto que sea no una lágrima sino un complejo integral.

Nosotros usamos como medicamento de elección el Systane ya que de los productos en el mercado argentino, es el que reúne todas estas condiciones.

Dr. Miguel Brodsky

El recurso en línea más completo para el cuidado ocular.

0-800-555-4585

Alcon®

IBUPROFENO ELISIUM 400

ANALGÉSICO ANTIINFLAMATORIO

ANTIPIRÉTICO DE VENTA LIBRE

Los analgésicos y antipiréticos son medicamentos indicados para el tratamiento del dolor y la fiebre.

El dolor es una sensación molesta, desagradable, localizada en una o varias partes del organismo. Es el motivo más frecuente de consulta médica y las personas que lo padecen buscan alivio, por lo que es esencial contar con medicamentos que permitan controlarlo.

Se describen dos tipos de dolor:

Agudos: son repentinos, se manifiestan generalmente luego de golpes, torceduras, extracciones dentarias, procesos inflamatorios.

Crónicos: aparecen en forma lenta y progresiva,

se presentan con frecuencia en cabeza, espalda, cuello, cintura, músculos y articulaciones.

Los dolores afectan el desarrollo normal de las actividades (sociales y deportivas, etc.).

La fiebre es el ascenso de la temperatura y puede estar acompañada de malestar general (debilidad, dolor de cabeza, escalofríos, sensación de cansancio, etc.)



Ibuprofeno Elisium



CUANDO LOS RADICALES LIBRES COMIENZAN A ACTUAR



Cuidar nuestra piel, en especial en aquellas áreas que están más expuestas a la acción de los elementos y de los diferentes agentes que pueden actuar como agresores de la misma no es una tarea fácil. Requiere de tener ciertos conocimientos y de ser capaces de tomarnos el tiempo necesario para poder poner en practica cada pequeña práctica benéfica.

A partir de los 24 años de edad la pérdida de colágeno y elastina son las principales apariciones que afectan a nuestra piel. Esta pérdida se debe a que los radicales libres comienzan a actuar.

¿Que son los radicales libres?

Es una molécula que a perdido un átomo, esta molécula es altamente reactiva y agresiva contra las células modificando las reacciones metabólicas, induciendo a un mal funcionamiento celular, como resultado más notorio de esto aparece el envejecimiento.

Factores desencadenantes

- Sol

- Alcohol
- Tabaco
- Dietas inadecuadas
- Estimulación láser
- Paso del tiempo

CONCEJO LAGOS

Ojo con el maquillaje...

La aplicación de excesivo maquillaje puede ser perjudicial para la piel.

Y más perjudicial aun es el maquillarse varias veces por día, buscando lucir lo mejor posible. Así que lo ideal es que el maquillaje resista, que nos dure puesto todo el tiempo que podamos, luciendo siempre bien, para que no tengamos que hacernos retoques todo el tiempo o, aun peor, maquillarnos totalmente de nuevo.

Es aconsejable en estos casos la aplicación de una loción limpiadora todos los días para la eliminación total de las impurezas del rostro.



COMPONENTES

- Monostroma:** extracto vegetal que favorece el engrosamiento de la epidermis, brindando mayor protección sobre los agentes externos.
- Aosaine:** extracto vegetal que actúa como sustituto de la elastina, protegiendo el capital de colágeno y elastina.
- Germen de trigo:** extracto vegetal que neutraliza los radicales libres.

Una vez estimulada la piel con el uso diario de Microlift el sistema biológico funciona mejor, ayudando a que las fibras de la piel jueguen un papel restaurador y reparador de las arrugas, desencadenando un efecto lifting rellenando las arrugas pequeñas y haciendo más sutiles las profundas.

Luego de un tratamiento de 6 meses se observaron los siguientes resultados:

- 55% de reducción de arrugas moderadas
- 36% de reducción de arrugas profundas

SIEMPRE SE BUSCÓ “LA PERFECCIÓN” DEL ROSTRO

CELUDROP, nos ha elegido para iniciar sus operaciones en el Mercosur, una alternativa que nos energullece y que nos permitirá, poder aplicar sus conocimientos y tecnología en todo lo nuevo en Dermatología Cosmética, cosa que nos obliga a redoblar esfuerzos y asumir nuevas responsabilidades.

Los productos que hemos de presentar bajo su tecnología seguramente ocuparán rápidamente, un lugar preponderante en aquellos médicos que ponen en la Dermatología Estética, sus mejores expectativas en beneficio de sus pacientes.

Para tratar:

• Las arrugas de la frente • Las patas de gallo • Las del contorno de ojos • Las comisuras de los labios • Los surcos nasogéneos • Los surcos perilabiales.

ARGIRELINE

¿Qué es el Argireline ?

• Es un hexapéptido compuesto por 6 aminoácidos naturales, obtenido por técnicas de biología molecular.

• En la búsqueda de competir con el Botox se ha logrado desarrollar este compuesto, el **Argireline** que se ha convertido en una de las alternativas más exitosas.

• Mientras que Botox es altamente eficaz en la reducción de arrugas del movimiento, es costoso, requiere inyecciones administradas por el médico y produce en algunos casos efectos secundarios no deseados.

¿Cómo actúa el Argireline?

El **Argireline** reduce las arrugas causadas por la contracción exagerada de los músculos de expresión facial y pliegues, producto de la tensión nerviosa, por medio de mecanismos de acción biológica.

Mejora la luminosidad del rostro. Actúa en la frente, alrededor de los ojos, surcos nasogéneos, peribucales y entrecejo, relaja la tensión facial y conduce a una reducción en líneas y

arrugas superficiales con su uso regular.

¿Cuál es la acción del Argireline?

Posee Triple mecanismo de acción:

- **Efecto tensor** (amortigua el movimiento de la piel, disminuyendo el largo de pliegues y arrugas)
- **Efecto biológico** (sostenido en el tiempo, rellenando la arruga desde las capas basales)
- **Efecto Óptico instantáneo** (modifica "como se ve la arruga")

¿Cómo se utiliza el Argireline?

Es Apto para utilizarlo en todo tipo de piel. El **Argireline** sobre un vehículo adecuado, se debe utilizar 2 veces al día, mañana y noche durante los dos primeros meses, a partir del tercer mes una vez al día.

Se recomienda limpiar, secar y tonificar la piel, luego colocar algunas gotas en la extremidad del dedo y masajear suavemente las áreas deseadas, donde estén presentes las arrugas, incluso párpados utilizando si el producto fue “TESTEADO” y los resultados dicen que es apto, para los mismos y que no es irritante.

¿Qué se le puede asociar al Argireline, para mejorar su acción ?

Resultaría muy interesante asociar a la acción del **Argireline**, algún compuesto o sustancia orgánica de aquellas que resultan indispensables para la vida, la salud y la belleza, para el desarrollo, mantenimiento y funcionamiento del organismo, como por ejemplo la Vitamina E, que tiene características antioxidantes y anti radicales libres que resultan altamente dañinos para la piel.

Además sería indispensable que se lo asocie con un filtro solar que favorezca su utilización discrecional, verano o invierno.

CELUFLEX AR



LLEGA EL INVIERNO..

Con los cambios de estación y temperatura, llegaron los primeros resfriados.... Es un buen momento, entonces para reparar algunos consejos para saber qué hacer si se presentan y tratarlos de la manera más adecuada.

CAUSA DE LOS RESFRÍOS Y SU PRESENTACIÓN CLÍNICA

La mayor parte de los resfriados son de causa viral. Cada persona cursará la infección de acuerdo al estado de sus defensas (inmunidad), y el tipo de virus que sea (cepa).

Los virus pueden afectar en general varios sitios de nuestro organismo a la vez: en general, nariz, garganta (faringe), cuerdas vocales (laringe) y vía aérea inferior (tráquea y bronquios). Son infecciones autolimitadas y cursan en 2 a 7 días, en general sin mucha fiebre, pero se presentan con gran desgano, cansancio generalizado y dolores musculares, articulares y dolor de cabeza (cefalea).

Por otro lado, cuando el origen de la infección es bacteriano, en general se presenta con mayor fiebre y compromiso del estado general, y afecta a no más de un sitio por vez: garganta (anginas), o senos paranasales (sinusitis), o bronquitis. En niños y adultos es mucho más frecuente el origen viral.

TRATAMIENTO

El tratamiento va a estar orientado a lo que el médico observe en el paciente en un cuidadoso examen físico e historia clínica. Si el origen es viral, no existe un tratamiento que per-

mite eliminar al virus.

Podrá indicar antitérmicos (medicamentos que bajan la temperatura), antibióticos (si considera que el origen de la infección es bacteriano), y según la presentación clínica, medicamentos descongestivos y jarabes mucolíticos y expectorantes.



MUCOLÍTICOS Y EXPECTORANTES

Bisolvon® alivia la tos porque su componente básico es la bromhexina, que aumenta y hace más fluidas las secreciones, acelerando de esta forma los procesos naturales de autolimpieza.

La bromhexina actúa directamente sobre las vías respiratorias sin afectar el sistema nervioso central. De esta manera alivia la tos y ayuda al organismo a recuperar rápidamente el equilibrio, respetando a la vez sus procesos natu-

rales.

Bisolvon® Pediátrico, especialmente desarrollado para niños, no contiene azúcar, por eso es apto para diabéticos. Tampoco posee alcohol. Puede suministrarse a niños pequeños. Tiene un sabor agradable que facilita a las madres la administración del jarabe a sus hijos.

Bisolvon



¿QUÉ ES LA ALERGIA?

La Alergia es una problemática cotidiana que afecta al 32% de los argentinos, y particularmente a las mujeres. Pero ¿qué es la alergia? ¿Cuáles son las causas que convierten a este fenómeno en un tema masivo?. Podríamos definirla como una reacción o respuesta que el organismo realiza a través del sistema inmunológico frente a sustancias (alérgenos) que se encuentran en el entorno del individuo.

Nuestro sistema inmune intenta establecer las diferencias entre las sustancias propias y las extrañas, para luego eliminar aquellas que no le son propias. Muchas veces, este proceso lleva consigo trastornos que traen como consecuencia el no reconocimiento de estas sustancias, lo que provoca una respuesta patológicamente exagerada ante la presencia de moléculas ambientales extrañas. Este resultado se denomina alergia.

¿Cuáles son las principales causas?

Sin duda existen diversas causas que producen reacciones alérgicas. Los factores ambientales, así como la inhalación de sustancias como el polen, humo de tabaco, mohos o la ingesta de determinados alimentos son factores desencadenantes.

Los síntomas de la reacción alérgica se exteriorizan luego de una exposición repetida ante el componente alérgeno. De acuerdo al tipo de alergia las manifestaciones son distintas: inflamación, secreción de fluidos, estornudos, reacciones en la piel, dolor en las articulaciones, o asma son algunos de los más comunes.

La rinitis alérgica (también conocida como Fiebre de Heno) es la más frecuente de las enfermedades alérgicas. Esta afecta a la nariz, ya que es la parte del cuerpo que actúa como primer barrera. La nariz presenta una estructura adecuada para filtrar al aire dándole la temperatura

y la humedad ideal para que llegue a los pulmones en condiciones óptimas.

En cuanto a las reacciones de la piel, la dermatitis se presenta con síntomas de enrojecimiento, descamación y picazón. Generalmente, los lugares donde se hace presente son en los codos, en la parte posterior de las rodillas y en el pecho. Las alergias en la piel habitualmente son producidas por la ingesta de alimentos o el contacto con sustancias irritantes.

Prevención y tratamiento

El mejor tratamiento es evitar el contacto con los alérgenos. Esto es importante especialmente en el caso de las alergias a medicamentos y alimentos.

Se aconseja tomar medidas de prevención tales como: evitar objetos que puedan atrapar polvo, limpiar regularmente los sitios donde pueden quedar restos de pelos de mascotas o moho, mantenerse a resguardo de exposiciones a polen de los árboles, gramíneas y arbustos, que son las principales responsables de las alergias estacionales. Estos rituales permiten mantener a raya parcialmente este problema.

Afortunadamente, hoy en día existen antihistamínicos de segunda generación (que no producen somnolencia) que brindan una solución eficaz para combatir de forma rápida y efectiva los síntomas de la alergia tales como: secreción nasal, lagrimeo, picazón de ojos y alergias de la piel. Es importante que los medicamentos provengan de una marca con aval y trayectoria en el mercado, a fines de garantizar un resultado eficaz.

ALGUNOS ALÉRGENOS

Polen	Alimentos (pescados,
Humo de cigarrillo	chocolate, tomates,
Perfumes	cítricos)
Plantas	Cosméticos
Metales	Hongos
Medicamentos	Polvo

NUEVO
VENTA LIBRE

Benadryl[®]

ANTIALERGICO 24

24 horas sin alergias

0800-22-ALERGIA

¿Dudas o Consultas? (25374)

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

Laboratorio
ELEA

NUTRICIÓN Y CÁNCER DE PRÓSTATA

EPIDEMIOLOGÍA Y PREVENCIÓN

El cáncer de próstata es el cáncer más frecuentemente diagnosticado en hombres en países desarrollados, y es la segunda causa de muerte por cáncer en dichos países.

El cáncer de próstata sigue siendo y probablemente será un problema de salud cada vez mayor con el envejecimiento de la población mundial.

Las características del cáncer de próstata (alta prevalencia, larga latencia, control epidemiológico deficiente y, mortalidad y morbilidad significativas), lo convierten en una opción para establecer mecanismos de prevención que actúen sobre dicha enfermedad, entre estos pueden encontrarse los factores nutricionales, como la dieta y la quimioprevención.

La quimioprevención persigue reducir la probabilidad de desarrollar una enfermedad, administrando un principio activo, un suplemento, etc., determinado a individuos sanos.

INCIDENCIA DE LOS FACTORES NUTRICIONALES

Un posible factor de riesgo que puede ser modificado es la dieta.

Se puede disminuir el riesgo de padecer cáncer de próstata, ingiriendo una dieta baja en grasas y rica en verduras, frutas y cereales.

La Sociedad Americana del Cáncer, recomienda comer una variedad de comida saludable, con énfasis en la de origen vegetal, y limitando el consumo de carne roja, especialmente la que contiene grasa o está procesada. Es recomendable comer cinco o más raciones de fruta y verduras cada día. El pan, cereales, productos con fibra, arroz, pasta y legumbres también son recomendados.

A su vez, evidencias de estudios epidemiológicos importantes sugieren que el consumo de determinadas sustancias (por ejemplo, licopeno), vitaminas y los suplementos minerales pueden disminuir el riesgo de cáncer de próstata.

LICOPENO

Los tomates (crudos, cocinados o elaborados como en salsas

y ketchup), los cítricos y sandía son ricos en licopenos. Estas sustancias parecidas a las vitaminas son antioxidantes que pueden ayudar a prevenir las mutaciones del ADN y por lo tanto disminuir el riesgo de cáncer de próstata.

Cada vez existen más estudios epidemiológicos que sugieren que el consumo de licopeno tiene un efecto beneficioso sobre la salud humana, reduciendo notablemente la incidencia de las patologías cancerosas sobre todo, de pulmón, próstata y tracto digestivo, cardiovasculares y del envejecimiento.

SELENIO Y VITAMINA E

Los estudios sugieren que 400 Unidades Internacionales de vitamina E al día, puede disminuir el riesgo.

La ingesta del mineral selenio también puede disminuir la probabilidad. El selenio es un micronutriente para todas las formas de vida conocidas que se encuentra en el pan, los cereales, el pescado, las carnes y los huevos.

Para estudiar esta asociación se encuentra en marcha el estudio SELECT (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial), que es un gran ensayo clínico diseñado para determinar si vitamina E y selenio pueden proteger contra el cáncer de próstata. Este estudio se inició en el 2001 y ha reclutado 32,000 hombres. Este estudio está patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos.

Este estudio podrá corroborar las investigaciones realizadas hasta la actualidad, que han demostrado la disminución de la probabilidad de aparición de cáncer de próstata en hombres que han ingerido suplementos de selenio a su dieta habitual.



SelDer[®]
Selenio - Licopeno - Vitamina E - Isof. de Soja - Vitamina C - Zinc

ACIDEZ ESTOMACAL

¿CÓMO SE PREVIENE?

Es común que algunas personas sientan una desagradable sensación de ardor después de la cena o el almuerzo, pero conozcan cuáles son las causas que producen esta molestia y las formas de prevenir su aparición.

La acidez estomacal se refiere a los síntomas que se producen cuando los ácidos del estómago se vierten en el conducto o tubo que transporta la comida desde la garganta hasta el estómago, el esófago. Es cuando se produce este reflujo gastroesofágico que la persona experimenta esa sensación de ardor, generalmente en la boca del estómago y que puede subir hasta la garganta.

A diferencia de los dolores producidos por padecimientos más serios (gastritis, úlceras), que requieren consulta y supervisión médica del tratamiento, los de la acidez se pueden calmar al comer alimentos, y es por ello que se recomienda distribuir la alimentación en cinco o más comidas al día para reducir el volumen de alimentos que se ingieren por comida y no dejar pasar más de 3 horas sin comer o beber algo.

La alimentación sana puede ayudar a prevenir la acidez y por eso se recomienda:

- Comer alimentos jugosos, con poca grasa y que no requieren una cocción prolongada.

- Evitar las comidas muy saladas o en escabeche.
- Limitar las salsas muy grasas elaboradas con yemas, exceso de aceite, nata o queso.
- Evitar alimentos que estimulan la secreción ácida gástrica como el café, el alcohol, o los derivados del tomate (salsas) y jugo de cítricos.
- Preferir bebidas sin gas a bebidas gaseosas.
- No consumir cantidades excesivas de azúcar o dulces.

Además, es muy importante acostumbrarse a comer lentamente y masticar lo suficiente cada bocado, así como evitar los alimentos muy calientes o fríos que tienden a provocar irritación, y dejar pasar al menos dos horas después de comer para acostarse a dormir. De esta manera es posible prevenir la acidez estomacal y calmar las molestias que ésta produce.



INFECCIONES RESPIRATORIAS: ¿SE PUEDEN PREVENIR?

Las infecciones respiratorias constituyen la primera causa de infección del ser humano. Estas pueden ser banales como el resfriado común o serias que comprometen la vida como la neumonía. Siempre son una preocupación permanente para el médico.

Afortunadamente para la mayoría de individuos, las defensas naturales del cuerpo pueden protegerlos de las infecciones respiratorias. Sin embargo, estas defensas son menos eficientes en ciertos grupos de etarios y en poblaciones específicas de pacientes. Por ejemplo son más prevalentes en los extremos de la vida: en los niños más pequeños debido a la inmadurez de su inmunidad, y en los ancianos. Las infecciones respiratorias pueden dividirse en altas y bajas. Las primeras están constituidas por el resfriado común, la faringitis, la otitis y la sinusitis. Las dos primeras son producidas más frecuentemente por virus. Las infecciones respiratorias bajas están representadas por las bronquitis agudas, las reactivaciones infecciosas de la bronquitis crónica y la neumonía.

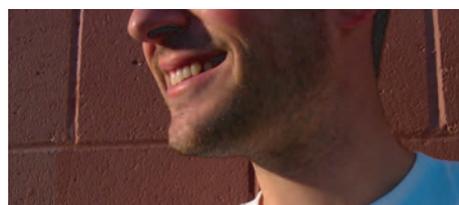
Los antibióticos han revolucionado el tratamiento de todos los tipos de infecciones bacterianas entre ellas las respiratorias. Sin embargo, no las han erradicado completamente. El abuso y mal uso de los antibióticos ha llevado al desarrollo de cepas patógenas resistentes a los mismos.

Paralelamente a la aparición de nuevos antibióticos, ha evolucionado enormemente el conocimiento de los mecanismos comprometidos en nuestro sistema inmunológico.

Estos nuevos conceptos nos han permitido apreciar que la inmunidad puede ser de dos tipos: la inmunidad innata y la

inmunidad adquirida. La primera se desencadena cuando nuestro organismo se enfrenta a estructuras bacterianas o de otro tipo de microorganismo, denominadas placas de Peyer.

Hoy en día se sabe también que podemos estimular la inmunidad a un determinado agente infeccioso dando ese microorganismo por vía oral. Un ejemplo típico es la vacunación contra la poliomielitis con la vacuna Sabin oral.



De la misma forma podemos proteger a las vías respiratorias contra los gérmenes más comunes que las afectan dando esas bacterias en forma de lisados por vía oral. El lisado destruye a la bacteria para que no sea infectante pero sus componentes estimulan el sistema inmune de mucosas a nivel de las placas de Peyer del intestino. A pesar de que la estimulación se produce a nivel del tubo digestivo, las células inmunológicas migran a las otras mucosas confiriendo a éstas inmunidad específica a través de la producción de un anticuerpo especial: la inmunoglobulina A secretoria.

130
AÑOS

Al servicio de la salud

CASASCO

Desde 1876
con Responsabilidad
Farmacéutica

¿QUÉ ES ORLISTAT?

Orlistat, el producto farmacéutico de **Roche**, es el único medicamento de prescripción médica para bajar de peso que actúa localmente en el intestino delgado impidiendo la absorción de aproximadamente un tercio de la grasa que usted consume. **Es un producto seguro para el tratamiento del exceso de peso y obesidad, ya que:**

- Actúa solamente a nivel intestinal (con riesgos menores para la salud, sin alteraciones nerviosas y sin pérdida del apetito).
- Buena tolerabilidad (no produce efectos secundarios tales como insomnio y aumento de la frecuencia cardíaca).
- Puede ser utilizado por tiempo prolongado (estudios indican que puede ser utilizado continuamente hasta por cuatro años).
- No se absorbe en el organismo (no causa dependencia).
- Tiene escasa interacción con otros medicamentos (se puede utilizar en conjunto con otros medicamentos de uso frecuente).
- Ofrece resultados a corto plazo (disminución de 2 a 4 kilos por mes y de medidas de cintura y cadera).
- Modifica los hábitos de alimentación del paciente, enseñándole a comer bien.

¿Cómo funciona Orlistat?

Para que la grasa que consumas sea absorbida por el organismo, debe ser fraccionada en pequeñas partes por una enzima llamada lipasa que, se produce en el páncreas y llega al intestino delgado después de comer. Cuando se toma con las comidas, el **Orlistat** actúa en el sistema digestivo bloqueando la acción de las lipasas, evitando que éstas fraccionen la grasa. Al ser demasiado grande para ser absorbida por el intestino, un 30% de la grasa no es digerida, al igual que el **Orlistat**, permanece en el intestino y se elimina con las heces evitando, parcialmente, la acumulación de grasa en el cuerpo. Como resultado de este bloqueo, **Orlistat** promueve el descenso de peso. Esta pérdida de peso se da a partir de la grasa corporal y no de la masa muscular.

¿Cómo debo tomar Orlistat?

ADULTOS

La dosis recomendada de **Orlistat** es de una cápsula de 120 mg tres veces al día, una con cada comida o hasta una hora después.

Con dosis superiores a 120 mg tres veces al día no se han obtenido mejores resultados. No se requiere ajuste de dosis en pacientes con insuficiencia hepática o renal.

ADOLESCENTES DESDE LOS 12 AÑOS

La dosis recomendada de **Orlistat** es de una cápsula de 120 mg tres veces al día, una con cada comida o hasta una hora después.

¿Quiénes pueden tomar Orlistat?

Aquella persona que presente sobrepeso puede ser prescrita con **Orlistat**, lo importante es realizar un plan alimentario balanceado y hacer ejercicios diarios que le ayuden a reducir la grasa corporal y a desarrollar más masa muscular poco a poco.

Orlistat está indicado en pacientes que sufren de sobrepeso u obesidad desde los 12 años.

Contraindicaciones: **Orlistat** está contraindicado en pacientes con el síndrome de mal absorción crónica, así como en los que presenten hipersensibilidad al **Orlistat** o algún otro componente de la cápsula. Embarazo y lactancia a menos que a criterio médico, el balance beneficio/riesgo sea favorable.

¿Al tomar Orlistat tengo que hacer dieta?

Es importante seguir un plan alimenticio moderadamente hipocalórico (1200-1500 cal), con una distribución de macronutrientes de 15% Proteínas, 55% Carbohidratos y 30% Grasas.

¿Cuánto tiempo debo tomar Orlistat?

Para lograr unos óptimos resultados debe estar en tratamiento mínimo durante 6 meses. Al mes de comenzado el tratamiento Usted ya comienza a ver reducción de cm de la cintura y disminución del peso. Se han realizado estudios a cuatro años, usted y su doctor deben decidir por cuánto tiempo debería usar **Orlistat**.



Squam®

Crema dental multifunción con EDS y flúor

Protege su sonrisa diariamente

- ▶ Acción Antisarro
- ▶ Acción Antiplaca
- ▶ Acción Anticaries
- ▶ Protege el esmalte
- ▶ Previene la enfermedad periodontal



PRESENTACION: Pomos multilaminados con 80 y 120 gramos.



Gador 
Al Cuidado de la Vida

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

dermaglós[®] facial

Nueva leche de limpieza + tónico hidratante.





Glucotrin brinda la dosis diaria recomendada de **Glucosamina y Condroitin**.
Glucotrin **alivia** el dolor y **restablece el equilibrio** del cartílago articular dando
como resultado una mayor movilidad y una mejor calidad de vida.



Glucotrin

Antiartrosico

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

La vida es movimiento

