

SEPTIEMBRE 2007

# infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

¿SABE USTED CÓMO LA COMIDA AFECTA LA GRUCOSA EN SU SANGRE?

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES?

CUIDÁ DE TU PIEL DISFRUTANDO DEL SOL

GLAUCOMA

DOLOR DE CABEZA, EL MÁS COMÚN DE LOS DOLORES

CONTROLEMOS LA PRESIÓN ARTERIAL

Farmacias 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.



AL CUIDADO DE SU FAMILIA

Johnson & Johnson sabe lo importante que es apoyar al paciente para el adecuado control de la diabetes. Por eso le ofrece una **solución integral** que le ayuda a saber fácilmente al paciente y a usted, el efecto que tienen los alimentos y las porciones en los niveles de glucosa en su sangre. **OneTouch® de Johnson & Johnson.** Ayude a sus pacientes a mantenerse en su Zona de Seguridad.

**ONETOUCH®  
Ultra®**



Argentina 0800-555-5433  
Bolivia 800-10-5433

Brasil 0800-701-5433  
Chile 800-200-5433

Colombia 01-8000-512424  
Ecuador 1-800-731-731

México 01-800-54-33557 / 58  
Perú 0-800-50-880

Uruguay 0800-6000  
Venezuela 0-800-100-5017

*Johnson & Johnson*  
MEDICAL

# infoLÍDER

- Página 2 - 3* Laboratorio Johnson & Johnson - ¿Sabe usted cómo la comida afecta la glucosa en su sangre?
- Página 4* Laboratorio Natufarma - Ginkgo: El árbol milenario
- Página 5* Laboratorio Wyeth - ¿Cuál es la importancia de las vitaminas y los minerales?
- Página 6* Laboratorio Alcon - Glaucoma
- Página 7* Laboratorio Gramón - Las lesiones de la piel y su tratamiento
- Página 8* Laboratorio Novo Nordisk - Uso de insulina en diabéticos tipo 2
- Página 9* Laboratorio Nycomed - Antiflamatorios no esteroides (aines)
- Página 10* Nutrición de vida S.A - ¿En nuestra alimentación diaria aportamos los nutrientes necesarios?
- Página 11* Laboratorio Elisium - La Alergia
- Página 12 - 13* Laboratorio Lagos - Enemigos de tu belleza
- Página 14* Laboratorio Baliarda - El sulfato de Glucosamina en el tratamiento de la artrosis
- Página 15* Laboratorio Boehringer Ingelheim - La Constipación en el sexo femenino
- Página 16* Regondi Premiun Light - Agua desmineralizada para beber
- Página 17* Laboratorio Bagó - Dolor de cabeza, el más común de los dolores
- Página 18* Laboratorio Eurolab - Ácidos grasos saludables
- Página 19* Laboratorio Roche - Síndrome metabólico
- Página 20* Laboratorio Casasco - Controlemos la presión arterial

## 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. 3 – SEPTIEMBRE 2007

GENERAL PAZ 258 – TEL. 0351- 4297012

TIRADA: 20.000 EJEMPLARES / DISTRIBUCIÓN GRATUITA

WWW.FARMACIASLIDERCBA.COM.AR

\*El contenido que incluye este ejemplar, fue elaborado por los distintos laboratorios, siendo responsables de los mismos.

# ¿SABE USTED CÓMO LA COMIDA AFECTA LA GLUCOSA EN SU SANGRE?

**La comida es el factor que más influye en los niveles de glucosa.**



**De todos los factores que hacen que el nivel de glucosa en la sangre se incremente, la comida es el que tiene el mayor impacto.**

*Algunos alimentos, pueden aumentar el nivel de la glucosa más que otros.*

*Una prueba antes y después de las comidas, le mostrará a usted cómo los alimentos y las porciones que escoje afectan su glucosa. Pero sólo una prueba no hace la diferencia, usted necesita hacer algo si sus resultados están más altos o mas bajos de la Zona de Seguridad.*



**Manténgase en la zona de seguridad de la diabetes.**

El objetivo de todo tratamiento de diabetes es mantenerse en la Zona de Seguridad. La Asociación Americana de Diabetes indica que la Zona de Seguridad preprandial (antes de las comidas) es entre 90 y 130 mg/dL. Pregúntele a su médico tratante cuál es su Zona de Seguridad de la diabetes antes y 2 horas después de las comidas.

**Realice una prueba con una comida.**

Realice una prueba con su medidor One Touch Ultra, antes de comenzar la comida y dos horas después de haber terminado de comer.



Si el resultado de su prueba después de la comida es 50 mg/dL más alto que el resultado de su prueba antes de la comida, coma una porción menor de carbohidratos la próxima vez.



Pronto usted aprenderá como las diferentes comidas afectan su nivel de glucosa en la sangre, de esta manera usted podrá hacer elecciones de los alimentos y las cantidades que mejor funcionan para usted y su metabolismo. Si el resultado de su prueba "posprandial" es considerablemente más alto, consulte con su médico especialista.

2

# ONE TOUCH Ultra

- Fácil de usar
- Rápido
- Delicado con los dedos



# 10 CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON DIABETES SOBRE ...EL AUTOMONITOREO

## Recomendaciones

El monitoreo de la glucemia puede ser realizado por el mismo paciente en cualquier lugar y en cualquier momento.

**1-** El automonitoreo le dará información acerca de cómo están sus niveles de glucosa (azúcar) y cómo cambian a lo largo del día.



**2-** Con los resultados usted podrá participar en el control de su diabetes y su médico adaptará mejor el resto del tratamiento que incluye alimentación, ejercicio, medicación y educación.

**3-** El análisis de la glucosa puede hacerse en sangre o en orina.



**4-** El análisis en orina se le llama GLUCOSURIA. Es un control sencillo, pero la información que da es poco precisa. No avisa de las bajas de azúcar (hipoglucemias) y sólo da positivo cuando la glucosa en sangre está por encima de 180mg/dL.

**5-** El análisis en sangre se denomina GLUCEMIA CAPILAR. Es fácil, sin peligros y da más información que el de orina.

Los resultados son exactos, aunque pueden no ser idénticos a los obtenidos en el análisis de laboratorio. Para leer los resultados existen unos aparatos (glucómetros) exactos y de fácil uso.



CÓMO Y CUANDO MONITOREAR LA GLUCEMIA

**6-** Su médico le aconsejará el esquema automonitoreo que mejor se adapte a sus necesidades.

**7-** No todas las personas con diabetes necesitan hacer el mismo número de análisis de sangre. Ello depende del tipo de diabetes, de tratamiento y de su actividad física. En las personas tratadas con insulina, el automonitoreo es imprescindible para lograr un buen control.

Su médico le indicará el horario y el número de controles que debe hacerse cada semana.

### Momentos recomendados

- En ayunas (al levantarse)
- Antes de las comidas
- 2 horas después de las comidas
- Antes de acostarse

### Cuándo aumentar la frecuencia

- Sospecha de Hipoglucemia (nivel de glucosa bajo)
- Fiebre
- Vómitos
- Diarrea

**8-** No olvide anotar los resultados en la libreta de automonitoreo.

Recuerde llevarla siempre a las visitas y comente con su médico los resultados. Cuando algún control sea alto o bajo, intente recordar y anote la posibles situaciones:

- 1-¿Ha comido más o menos?
- 2-¿Ha hecho más ejercicio o dejó de hacer?
- 3-¿Estaba con fiebre o algún malestar?
- 4-¿Qué otra cosa le parece que pudo haber influido en el resultado?

**9-** Una vez al año compruebe y verifique el buen funcionamiento del medidor de glucosa con su farmacéutico reconocido.

**10-** Recuerde que las tiras reactivas tiene fecha de vencimiento y deben ser utilizadas antes de la misma. Guárdelas bien cerradas, en un sitio seco y fresco (a menos de 30°C).

## El Medidor de Glucosa para las personas con Diabetes

# GINKGO: EL ÁRBOL MILENARIO

El Ginkgo biloba es un árbol milenario, originario de China y Corea, considerado un fósil viviente. Sus hojas presentan la forma de dos lóbulos unidos, de ahí su nombre biloba y se recolectan a principios de otoño con fines medicinales.

También es utilizado ornamentalmente y posee la propiedad de ser muy resistente a factores ambientales adversos; debido a ello se lo cultiva en las grandes ciudades (Tokio, Nueva York y otras), como agente descontaminante del medio ambiente.

Sus notables propiedades han sido objeto de numerosas investigaciones científicas. Actualmente el Ginkgo biloba forma parte de varios preparados farmacéuticos.

### Acciones y usos.

La actividad terapéutica del Ginkgo está relacionada con tres aspectos fundamentales:

- actividad circulatoria
- actividad antiagregante plaquetaria
- actividad antioxidante

Los principios activos de esta planta se denominan Ginkgolídeos y no han sido descubiertos en ninguna otra especie vegetal.

### Actividad circulatoria:

El mayor flujo circulatorio demostrado por el Ginkgo se relaciona con un mecanismo dual:

- por sus efectos sobre los neurotransmisores
- por su acción hemo-reológica

Esto favorece el mantenimiento del tono venoso y arterial, evitando el espasmo de los vasos sanguíneos.

### Actividad antiagregante plaquetaria:

Inhibe la actividad del PAF (factor activador de plaquetas). Su modo de acción se lleva a cabo a través de un mecanismo de inhibición competitiva a nivel de los receptores plaquetarios.

### Actividad antioxidante:

Los flavonoides presentes en el Ginkgo actúan como depuradores de radicales libres. Sabemos que en condiciones de isquemia (falta de irrigación) hay un aumento sustantivo de radicales libres, a los cuales el organismo responde a través de la acción de enzimas endógenas, tales como: catalasas, superoxidodismutasas, glutatión, peroxidasa, etc. Cuando la respuesta natural es insuficiente, se produce la peroxidación de lípidos de la membrana, con el consiguiente deterioro del tejido.

Tanto el PAF como los radicales libres, tienen el poder de erosionar las membranas de los vasos sanguíneos, aumentando la permeabilidad de las mismas, lo que determina:

- alteración del flujo cerebral.
- alteración del metabolismo de las neuronas.
- activación de los neurotransmisores.

La indicación más frecuente del Ginkgo es para la insuficiencia cerebral y para los desórdenes vasculares periféricos. En la insuficiencia cerebral se da una suma de síntomas relacionadas con la función cerebral: deterioro de la memoria reciente, confusión, cambios en la conducta social, pérdida de iniciativa (condición emocional depresiva), problemas afectivos y somáticos.

**Ginkgo Cormillot tiene el complemento de ácido fólico, vitaminas y minerales. Las vitaminas son sustancias químicas (en su mayoría) indispensables para la vida y la salud, no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades para llevar a cabo los procesos metabólicos que regulan y optimizan el funcionamiento del organismo.**

4



*Nueva línea de suplementos dietéticos*



**GINKGO**  
con ácido fólico,  
vitaminas y minerales

Evita la reducción del rendimiento intelectual

Otros productos de la Línea Cormillot



**GINSENG**  
con vitamina E

Para mejorar el rendimiento físico e intelectual



**MAGNESIO**  
con ginseng

Controla la fatiga muscular



**POLIVITAMÍNICO**  
con minerales

Exigencias deportivas o intelectuales

# ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES?

Una buena alimentación no siempre es equivalente a una buena "nutrición". Muchas veces la preparación de los alimentos no es la adecuada, perdiendo nutrientes en la cocción, refrigeración y almacenamiento.

Una nutrición equilibrada y completa, de buena calidad, es la base para tener y conservar una buena salud, suficiente vitalidad, dinamismo y energía.

Existe una pérdida diaria de nutrientes que el organismo no es capaz de recuperar. Factores como el stress, el consumo de alcohol o tabaco y la presencia de ciertas enfermedades, hacen que el organismo requiera aportes suplementarios de Vitaminas y Minerales; aún con una dieta balanceada.

**Las Vitaminas y los Minerales** son esenciales para mantener un cuerpo saludable y un estilo de vida activo.

**Algunas de sus funciones son:**

- Fortalecer las funciones del Sistema Inmunológico.
- Ayudar a convertir los alimentos en energía, facilitando a nuestros sistemas orgánicos, nervioso y muscular a funcionar correctamente.
- Mantener la salud de los tejidos y las células del cuerpo incluso la piel, los ojos, las membranas mucosas, las células del cerebro, las células sanguíneas y diversas glándulas.
- Promover el funcionamiento correcto del Sistema Digestivo.

**Factores que generan un déficit de Vitaminas y Minerales:**

- La ingesta de alimentos poco balanceada
- El desgaste diario
- El Stress
- El consumo de tabaco o alcohol
- NO ingerir 5 porciones diarias de frutas y verduras
- La disminución en la calidad de las tierras utilizadas para el sembrado de los vegetales.

**Las Vitaminas y Minerales no engordan, ya que no aportan calorías. Al contrario, ayudan a convertir los alimentos en energía.**

Al complejo de Vitaminas B se le atribuye la propiedad de aumentar el apetito, cuando se ingieren altos niveles de esas Vitaminas. **Centrum** posee niveles adecuados del complejo de Vitaminas B y por debajo de las cantidades usadas para incrementar el apetito.

El efecto de las Vitaminas y los Minerales es un proceso; la gran mayoría de sus beneficios son intangibles, como por ejemplo, el fortalecimiento del Sistema Inmunológico.

**¿Por qué Centrum ?**

- La fórmula más completa y balanceada con 13 Vitaminas y 17 Minerales
- Es un comprimido doblemente recubierto de excelente tolerancia, brindando así una adecuada absorción de sus micronutrientes en el intestino, evitando los molestos síntomas de regurgitación de otros multivitamínicos en cápsulas blandas o pastillas efervescentes
- Contiene el Grupo completo de Antioxidantes: Vitaminas A, C, E, Betacaroteno, Zinc, Selenio, Manganeseo y Cobre, permitiendo la oxidación de los radicales libres (responsables del envejecimiento celular)
- Es el único que posee 15 mg de Zinc, la dosis diaria recomendada. El Zinc participa en el crecimiento y desarrollo, la inmunorespuesta ante las enfermedades infecciosas, la función de las neuronas y la reproducción
- Posee mayores niveles de los macronutrientes más importantes: Calcio, Magnesio, Hierro y Fósforo, necesarios para los huesos y glóbulos rojos
- Es el número 1 en ventas a nivel mundial
- No contiene elementos No Nutricionales (Ginseng, Procaína, Lecitina, Rutina, etc.) por lo que puede tomarse todos los días, sin percibir síntomas de excitación inusual, interrupción del sueño o falta de concentración.

**Todos necesitamos de una dieta equilibrada con el suficiente aporte de Vitaminas y Minerales. Este aporte de micronutrientes debe ser día a día. Centrum posee las cantidades seguras y necesarias de Vitaminas (13) y Minerales (17) para balancear las ingestas inadecuadas de éstos y permitir sentirse saludable y con energía todos los días.**

**Centrum ... El más completo de la vitamina A al Zinc**

# GLAUCOMA

## ¿Qué es el glaucoma?

Es una enfermedad que produce daño progresivo del nervio óptico, el que envía las señales visuales al cerebro que se procesan y se convierten en imagen.

Las causas del glaucoma no son totalmente conocidas, pero se demostró que el aumento de la presión interna del ojo es el factor de riesgo más importante.

Cuando la presión intraocular está muy elevada, el nervio óptico se daña e impide que algunas señales visuales lleguen al cerebro. Esto provoca una reducción del campo visual, que, si no es tratada, puede llevarlo a la ceguera. De hecho, el **glaucoma** es la segunda o la tercera causa de ceguera en el mundo.

## ¿Quién puede desarrollar glaucoma?

El glaucoma puede afectar personas de todas las razas, sexo y nacionalidad, pero en algunas personas el riesgo es mayor que en otras.

**Varios estudios demostraron que cualquier persona que posee una o más de las características abajo mencionadas, presenta un riesgo mayor de desarrollar glaucoma:**

**PIO (Presión intra-ocular) elevada / Personas de más de 40 años / Historia de glaucoma en la familia / Raza negra / Diabéticos / Miopía elevada / Uso regular o prolongado de corticoides / Trauma ocular previo / Espesor corneal delgado.**

Si usted posee cualquiera de estos factores de riesgo, es importante que se someta periódicamente a exámenes oculares. La detección y el tratamiento precoz del glaucoma retardan el progreso de la enfermedad y previenen la ceguera.

## ¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?

El glaucoma no da síntomas, si los tiene, se está en un período avanzado de la enfermedad.

Muchos no saben que tienen glaucoma hasta que pierden una parte importante de la visión. No obstante los médicos oftalmólogos pueden detectar y tratar el glaucoma antes que la mayoría de los pacientes presenten algún síntoma.

El glaucoma se desarrolla lentamente, esto explica porqué muchos pacientes conviven con la enfermedad por años antes de notar algún síntoma. **Los pacientes pueden presentar una pérdida de la visión periférica, como si vieran a través de un caño (visión tubular).** La pérdida de la visión debido a un daño del nervio óptico es irreversible.

## ¿Por qué es tan importante la PIO?

El ojo contiene diferentes líquidos que ayudan a mantener la presión interna, llamada presión intraocular (PIO). Los médicos pueden medir fácilmente la PIO y utilizar estos datos como un índice importante en el diagnóstico y en el tratamiento de glaucoma.

La PIO normal está entre 10 y 20 mmHg (milímetro de mercurio).

**Tonometría** es el examen realizado para medir la PIO. Este es un procedimiento donde su médico utiliza un aparato llamado tonómetro. Es una prueba importante, pues la PIO elevada es el mayor factor de riesgo del glaucoma. A veces, una PIO algo elevada no quiere decir necesariamente que usted tendrá glaucoma, así como una PIO normal no quiere decir que usted no tenga la enfermedad.

El control de la PIO es imprescindible en la terapia de glaucoma, porque el nervio óptico está menos expuesto a ser lesionado, lo que protege su visión.

## ¿Qué causa la elevación de la PIO?

La parte anterior del ojo contiene un líquido llamado humor acuoso. Este es producido por el ojo con la finalidad de nutrir a sus diferentes partes. Normalmente, fluye para afuera del ojo a través de varios caminos. Cuando estos caminos están obstruidos, hay un aumento de la presión intraocular (PIO).

A pesar que la PIO es el factor de riesgo más importante para el glaucoma, ella puede ser controlada con medicación, láser o cirugía.

## ¿Cómo se trata el glaucoma?

El glaucoma no se cura, se controla con tratamiento. Puede ser tratado en todas las etapas, pero tiene mucho mejor pronóstico la detección y tratamiento temprano.

Varios años de investigación han llevado al descubrimiento de numerosos medicamentos que ayudan a preservar la visión de millones de personas en el mundo.

El efecto principal de la mayoría de los medicamentos es la disminución de la PIO.

Se comprobó que este es un camino efectivo para ayudar a prevenir la pérdida de la visión en pacientes con glaucoma. Los colirios son el recurso primario del tratamiento, de hecho el tratamiento empieza con gotas. A veces las gotas no son suficientes y se recurren a prácticas quirúrgicas.

Mediante el examen oftalmológico se detecta el glaucoma. Luego se requieren exámenes complementarios: gonioscopia (ver si el ángulo está abierto o estrecho), campimetría (medida del campo visual) y fondo de ojos (evaluación del nervio óptico).

**Solamente el médico oftalmólogo podrá indicar le medicamento correcto para su tratamiento.**

# LAS LESIONES DE LA PIEL Y SU TRATAMIENTO

La piel actúa como barrera para los gérmenes, protege de las agresiones mecánicas, químicas y térmicas y participa en la regulación de la temperatura corporal. Está formada por tres capas superpuestas: la epidermis, la dermis y la hipodermis.

La **epidermis** está en contacto con el exterior y sus células, que se renuevan cada 30 días.

Por debajo de ella se encuentra la **dermis**, una capa resistente y elástica, que proporciona nutrientes a la epidermis.

La **hipodermis** es la capa más profunda. Está formada por células de grasa, que actúan como aislantes del frío y depósito de energía.

**Las lesiones de la piel que se presentan más frecuentemente en el hogar son las heridas leves, las excoriaciones y las quemaduras superficiales.**

Las heridas leves afectan la piel y tejidos subyacentes sin ocasionar daños en órganos importantes. Pueden ser cortantes, producidas por latas, vidrios y cuchillos o bien punzantes, por elementos capaces de perforar la piel (Clavos, agujas, anzuelos, etc.)

Las excoriaciones (raspaduras), se producen como consecuencia de la fricción de la piel sobre superficies duras. En general, son poco sangrantes y dan sensación de ardor.

Cuando se producen estas lesiones es necesario retirar la ropa si ésta cubre a la lesión y observar su tamaño y profundidad. Se debe limpiar la herida con agua y jabón y luego aplicar un cicatrizante tópico, cubriéndola luego con una bandita, gasa o apósito.

También es frecuente que las amas de casa sufran quemaduras pequeñas, localizadas y de escasa importancia producida por el contacto con recipientes calientes (bandejas, fuente de horno, etc.), con la plancha o por salpicaduras con líquidos hirvientes que pueden tratarse con medicamentos tópicos que favorezcan la cicatrización y calmen las molestias o el ardor.

Si la región estuviese cubierta por ropas, hay que retirarlas con cuidado, mojándolas previamente para no lesionar la piel al separarla.

Se aconseja colocar agua fría sobre la zona afectada durante unos diez minutos para evitar, en lo posible, la aparición de ampollas. Seguidamente hay que limpiarla con agua y jabón neutro, sin friccionarla y luego cubrirla con una gasa estéril, colocando alguna pomada para evitar que se adhiera y fijando el apósito con vendas poco apretadas.

Sólo se deben tratar en el hogar las quemaduras de pequeña extensión y de primer grado (enrojecimiento) y segundo grado (ampollas), que se encuentre en partes del cuerpo donde no existan pliegues y la piel no sea muy delicada (Ej.: párpados), ni esté sometida a tracciones.

Las pomadas o cremas aíslan la quemadura del ambiente exterior y evitan la desecación. Estos protectores favorecen la cicatrización y previenen la aparición de infecciones. También ejercen una acción calmante sobre la piel y es suficiente colocar una fina capa.

**Es imprescindible consultar al Médico cuando se produzcan quemaduras en niños pequeños, ancianos o personas que padezcan enfermedades crónicas (Ej.: diabetes, trastornos cardiovasculares o alcoholismo), pues pueden presentarse complicaciones.**

**Fuente: Laboratorios Gramon.**



Si tu piel hablara, pediría  
**Adermicina A**

## USO DE INSULINA EN DIABÉTICOS TIPO 2:

Hace varios años atrás se pensaba que los Diabéticos tipo 2 no necesitaban usar insulina para su tratamiento, es más, algunos creían que les podía hacer mal o transformarlos en dependientes de la insulina.

Hace 10 años un estudio confirmó que los diabéticos tipo 2 van fabricando menos insulina con el paso del tiempo y que esto comienza mucho antes de hacer el diagnóstico. Dependerá de lo temprano que se haga este, la mayor o menor (diagnóstico tardío) fabricación de insulina del paciente.

Este deterioro se produce porque se van muriendo las células del páncreas que producen insulina y entonces los medicamentos que estimulan esas células no hacen el efecto deseado y cada vez hay que aumentar más la dosis. También puede ser que las células del páncreas no respondan a las pastillas porque la glucemia estuvo alta durante varios días o meses y están "atontadas" o intoxicadas por tanta glucosa (esto se llama glucotoxicidad).

Las últimas investigaciones indican que mientras mas precoz es el uso de insulina en diabéticos tipo 2, se produce una mayor preservación de la fabricación de insulina. Esto va en contrario a lo que la mayoría de la gente piensa que es lo siguiente: "Si yo me pongo insulina voy a quedar insulino-dependiente". En realidad la insulina no crea adicción y los puede ayudar más de lo que se imaginan.

**Por ejemplo:** en un paciente que recién se le diagnostica diabetes tipo 2 y tiene glucemias de más de 250-300 mg./dL, es muy probable que su páncreas esté bajo el efecto de la glucotoxicidad (células atontadas) y no respondan de manera adecuada a los medicamentos. En ese caso si se le aplica insulina y se baja la glucemia disminuyendo ese efecto tóxico de la glucosa, es probable que esas células se recuperen rápidamente (días o semanas) y comiencen a responder adecuadamente a las pastillas, preservando por más tiempo la fabricación de insulina.

Otro ejemplo son los pacientes que vienen tomando comprimidos a dosis altas, sus glucemias no se controlan bien y hay que internarlos y darles insulina por unos días normalizando sus glucemias, es muy probable que luego respondan por algún tiempo a los comprimidos logrando buenos controles.

Todo esto para explicarles que el requerimiento de insulina depende del grado de producción de insulina de la persona.

Se puede asociar la insulina con distintos comprimidos para la diabetes y disponemos de distintos tipos de tratamientos y combinaciones, que deben ser individualizadas en cada paciente según el monitoreo de la glucemia en distintos momentos del día.

Algo que ha facilitado mucho el uso de insulina en los últimos años es la aplicación con dispositivos tipo "lapiceras" que usan agujitas muy pequeñas y prácticamente producen muy poca molestia al colocarlas, siendo muy fáciles de utilizar, inclusive en pacientes no videntes.

Otro de los mitos es que se relacione a la insulina con las complicaciones de la diabetes, y en realidad lo que produce estas secuelas es la glucemia alta por mucho tiempo, que el paciente tuvo por no indicarle insulina a tiempo, y cuando se le coloca aparece la complicación que ya venía de antes.

**Por todo esto el mensaje que les dejo es el siguiente: La enemiga de los diabéticos no es la insulina sino la glucemia alta.**

DR. ERNESTO JOSÉ VARGAS  
EXPERTO EN DIABETES ME: 36

CENTRO INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN  
DE LA DIABETES (CIPAD)  
ITALIA 963 – JESÚS MARÍA TE: 03525-420309.

8

# 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



# ANTINFLAMATORIOS NO ESTEROIDES (AINES)

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINES) son medicamentos que se utilizan para tratar muchos tipos de enfermedades debido al efecto que tienen sobre la inflamación, el dolor y la fiebre, efectos que son similares a los de los corticoides pero sin las consecuencias secundarias de los mismos.

La primera referencia a los AINES se encuentra en el siglo V antes de Cristo cuando Hipócrates empleó un preparado compuesto por extracto de corteza y hojas de sauce para aliviar los dolores y controlar la fiebre.

Se conoce que ya en la Edad Media, la corteza de sauce hervida era empleada para dar de beber a las personas que sentían dolores.

En el año 1828 el farmacéutico Johan Andreas Buchner desarrolló a partir de la corteza del sauce una masa amarillenta que llamó salicina. Un año más tarde el químico francés Leroux logró convertir la salicina en cristales. En 1859 Kolbe sintetizó el ácido salicílico, el cual es un precursor del ácido acetilsalicílico que actualmente se conoce como aspirina.

Durante el siglo XX se sintetizaron un gran número de AINES buscando aumentar la potencia de los mismos y mejorar su perfil de seguridad.

El **diclofenac** es un AINE que tiene una potente acción antiinflamatoria, analgésica y antipirética. Una de sus características principales es su reducida vida plasmática lo cual disminuye el riesgo de acumulación del medicamento en el organismo.

Asimismo el **diclofenac** tiende a acumularse en el fluido sinovial (el líquido que lubrica internamente las articulaciones), lo cual hace más precisa su acción en el caso de enfermedades articulares.

El **diclofenac** a diferencia de otros analgésicos puros, actúa además sobre la tumefacción y la inflamación, mejorando la evolución del proceso inflamatorio.

El **diclofenac** está indicado en el tratamiento de la artritis reumatoidea (y enfermedades asociadas); la artrosis, síndromes dolorosos originados en la columna vertebral, como la cervicobraquialgia, la ciática y la lumbalgia; enfermedades reumáticas extra articulares, como el hombro doloroso, la tendinitis y bursitis; y la artritis gotosa.

Está indicado también en el tratamiento de otros trastornos no reumáticos asociados a dolor o inflamación como los cálculos nefrítico y biliar; trastornos postraumáticos como esguinces y torceduras; dismenorrea primaria; dolor, edema e inflamación pos operatoria; y dolor y fiebre en otorrinolaringología, ginecología, urología, y oftalmología.

La experiencia acumulada durante más de treinta años con **diclofenac** se refleja en un número inmenso de trabajos clínicos que demuestran la seguridad del medicamento. Las reacciones adversas al **diclofenac** se han descrito en un porcentaje reducido de pacientes. La inmensa mayoría de estos efectos, principalmente de naturaleza gastrointestinal, son de intensidad leve o moderada y en general remiten de forma espontánea.

El **diclofenac** ha sido objeto de comparación en numerosos estudios frente a otros AINES de interés y su eficacia terapéutica ha resultado, con gran frecuencia superior o como mínimo equivalente.

Por consiguiente se puede concluir que el **diclofenac** constituye un AINE de primera línea, reconocido mundialmente por los médicos por su elevada eficacia clínica y seguridad.

**NUEVO**

Analgésico - Antiinflamatorio

**Tomanil<sup>®</sup> gel V.L.**  
 Diclofenac  
 Dietilamina



## EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA aportamos los nutrientes necesarios ?

en la mayoría de nosotros la respuesta es **NO**

**no** tenemos incorporados buenos hábitos alimenticios; **no** tenemos conciencia que el **desayuno** es la principal comida del día, y por lo general termina siendo un mate, un café y al colegio, al trabajo o los quehaceres de la casa; **no** tenemos tiempo para cocinar; **no** tenemos tiempo para comer, y lo rápido o al paso se convierte en nuestra fuente de alimentación; **no** comemos regularmente, por lo tanto las ingestas pueden estar separadas por largas horas; tenemos fácil acceso al delivery.

Por consiguiente

Es muy difícil incorporar en nuestra ingesta diaria y en forma equilibrada, proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales que nuestro organismo necesita.

Esto puede traer consecuencias:

**En los niños:** bajo rendimiento escolar ( falta de hierro y zinc), retrasos de talla corporal y bajo peso ( deficiencia de proteínas ), obesidad ( exceso de comida chatarra ).

**En la mamá embarazada:** aumenta el riesgo de bajo peso en el nacimiento y de infecciones post-natales, con el consecuente debilitamiento en su cuerpo.

**En las personas que practican deporte o realizan alguna actividad física** conduce a situaciones de fatiga, calambres, poca resistencia y una baja recuperación de fibras musculares.

**En la tercera edad:** deterioro de la función cognitiva y del sistema inmunológico, disminución de la masa muscular y ósea.

En respuesta a estos problemas, NUTRICIÓN DE VIDA S.A., empresa líder en la fabricación de productos nutricionales, desarrolló

## galletitas dulces fortificadas

con proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, según las necesidades en cada etapa de la vida.

La ingesta de 5 galletitas por día:

- Asegura la incorporación balanceada de los 9 aminoácidos esenciales, los cuales deben ser aportados por las dietas, ya que el organismo no los genera.
- Estimula las funciones cognitivas como la atención y la concentración.
- Aumenta la energía y resistencia durante el día.
- Aumenta la tonicidad muscular.
- Produce saciedad.

Son productos prácticos que permiten su consumo en cualquier momento y lugar ofreciendo una excelente oportunidad para mejorar la calidad de vida, su costo es accesible y de agradable sabor. Cabe destacar, que las vitaminas no engordan, generan energía, y contribuyen a metabolizar adecuadamente los alimentos.

No contienen probióticos.



# LA ALERGIA

La alergia es una alteración de los mecanismos de defensa inmunitarios del organismo. El alérgico reacciona de una manera diferente a los no-alérgicos, ante diversas sustancias con las cuales estamos habitualmente en contacto (alimentos, medicamentos, polvo, pólenes, etc.).

La mayoría de las reacciones alérgicas son el resultado de un sistema inmunológico que responde a una "falsa alarma." Cuando una sustancia no nociva tal como el polvo, el moho, o el polen entran en contacto con una persona que es alérgica a esa sustancia, el sistema inmunológico puede reaccionar espectacularmente, produciendo anticuerpos que "atacan" al alérgeno (sustancias que producen reacciones alérgicas). El resultado de la entrada de un alérgeno en el cuerpo de una persona susceptible puede incluir respiración sibilante, comezón, moqueo, ojos llorosos o comezón ocular, y otros síntomas.

## Causas de las reacciones alérgicas

Aunque cientos de sustancias comunes pueden desencadenar las reacciones alérgicas, los desencadenantes más comunes - llamados alérgenos - son: pólenes, moho, polvo de la casa, los ácaros del polvo y sus desperdicios, proteína animal (caspas, orina, aceite de la piel), químicos industriales, alimentos, medicamentos, plumas, cucarachas y sus desperdicios.

Se observa con mayor frecuencia en las estaciones de otoño y primavera.

Los trastornos de la salud de naturaleza alérgica afectan a varios millones de personas en nuestro país y constituyen unos de los motivos de consulta más frecuentes de demanda de atención primaria en el mundo. Su incidencia ha aumentado en forma alarmante en las tres últimas décadas, adquiriendo características epidémicas, y se espera que los casos se dupliquen para el año 2020 en los países industrializados.



Atento a esta problemática, el Laboratorio Elisium S.A. lanza al mercado un nuevo Antialérgico, Alermuc.

Alermuc contiene Loratadina la sustancia más recomendada por los especialistas para el alivio y tratamiento sintomático de la alergia. Este producto no produce somnolencia y su dosificación es práctica y sencilla, puesto que 1 sola toma diaria garantiza 24 horas de alivio.



# ENEMIGOS DE TU BELLEZA

## 1- Fumar

Los efectos de cigarrillo en la piel son innegables. La piel de las personas que fuman generalmente se conoce con facilidad porque la piel se pone marchita, con el tiempo se forman arrugas alrededor de la boca y hay una tendencia mayor al envejecimiento prematuro. Muy pocas personas tienen una piel que resiste al cigarrillo. Lee más sobre dejar de fumar.

## 2- Asolearte

El sol es el causante de la mayor parte de nuestro envejecimiento. Nada más tienes que ver las partes que no se asolean en tu cuerpo para darte cuenta del daño que el sol causa. La piel de las pompas (nalgas) es la que menos asoleamos y fíjate lo bonita que se ve. Lee más sobre el sol y tu piel.

## 3- El azúcar

Según recientes estudios el azúcar causa micro-inflamación en los tejidos del cuerpo. Las personas que padecen de diabetes tienden a envejecer más rápido y desarrollar muchas complicaciones, pero en realidad todas las personas nos afectamos por el abuso en el consumo del azúcar. Lee más sobre el azúcar.

## 4- Las cabinas bronceadoras o solaríos

Hasta hace unos pocos años se creía que eran más seguras que broncearse al sol, pero se ha descubierto que son tan o más dañinas que el sol mismo causando los mismos efectos negativos: arrugas, piel marchita y manchas.

## 5- Una mala alimentación

Tu piel es un órgano viviente y necesita los nutrientes básicos, sino comes saludablemente la piel no tiene todo lo que necesita para auto-regenerarse. Solución: Coma vegetales, verduras y proteínas de buena calidad y tome multivitaminas.

## 6- Las preocupaciones y el estrés

Ha habido estudios que prueban que los presidentes de USA envejecen de forma acelerada mientras están en la casa blanca. Se cree que el estrés al que se someten puede ser el culpable. Además el estrés produce la secreción de la hormona cortisol que nos da una barriga más grande. Lee más sobre los efectos del estrés en la piel.

## 7- Movimientos repetitivos

¿Sabes que muchas mujeres famosas aprenden a sonreír y a manejar algunos de sus gestos faciales? Esto se debe a que los gestos repetitivos en el rostro forma eventualmente líneas de expresión que luego se transforman en arrugas. Si notas que frunces demasiado el rostro cuando sonríes, o que tienes algún gesto repetitivo trata de cambiar, es posible

hacerlo.

## 8- Subidas y bajadas súbitas de peso

Esto lo hemos repetido en varios artículos, el peso estable ayuda a tener mejor tono facial y evitar la piel flácida en el rostro y cuerpo. Si ves programas de televisión de personas que se hacen cirugías para adelgazar ves como les queda la piel colgando porque la piel pierde la elasticidad. Para la piel flácida la única solución es la cirugía.

## 9- Una actitud negativa

Este punto está relacionado con el estrés y la preocupación. Las personas que mantienen una actitud positiva controlan sus niveles de estrés, tienden a tener sus hormonas en más balance, a fruncir el rostro menos y a ser más felices. Todo lo anterior se nota en el rostro y en el cuidado de su cuerpo.

## EL ABC DE LAS VITAMINAS PARA TU PIEL Y SALUD

Las vitaminas se usan en productos de belleza por sus beneficios en la piel, pero son más efectivas comiéndolas que aplicándolas. Este es un resumen de las vitaminas más importantes para la piel y como puedes consumirlas:

### Vitamina A

Ayuda a que la piel se vea más suave, pareja, elástica y a mantenerla hidratada.

**La encuentras en:** leche, pescado, zanahorias, camotes o batatas, algunas calabazas, mangos, espinacas, melones y otros.

### Vitamina B

Ayuda a que la piel se vea radiante, sonrosada y sana. La falta de vitamina B puede producir algunas condiciones de la piel. Lee más sobre la vitamina B.

**La encuentras en:** leche, cereales enteros y muchas frutas y verduras.

### Vitamina C

Ayuda a mantener la piel sana y joven, le da firmeza y se cree que contribuye a la formación de colágeno. Algunas cremas la tienen porque se cree que ayuda a eliminar manchas.

**La encuentras en:** Frutas cítricas, espinaca, pimientos (chiles), brócoli, coliflor, fresas, lechuga romana, repollo, papayas, tomates, piñas y muchos otros.

### Vitamina D

Ayuda a mantener los huesos sanos y asimilar otros nutrientes vitales.

**La encuentras en:** leche, aceites de pescado, salmón, camarones (gambas) y huevos. Al exponernos al sol el cuerpo también hace la vitamina D.

### Vitamina E

Es uno de los antioxidantes más poderosos. Ayuda a la formación de células, protege la piel contra los rayos ultravioleta, previene el daño celular en la piel entre otros.

**La encuentras en:** Aceites vegetales prensados en frío, nueces crudas, semillas crudas como pepita (calabaza) y ajonjolí.

### Vitamina K

La vitamina K ayuda a que la sangre coagule. Si te cortas esta vitamina ayuda a que coagule la sangre y el flujo se detenga. En cosméticos ayuda a revitalizar la piel y a mejorar el aspecto de las ojeras.

**La encuentras en:** vegetales de hoja verde como espinacas y mostazas, leche, hígado y cerdo.

## Ponga el Tiempo de su lado



# EL SULFATO DE GLUCOSAMINA EN EL TRATAMIENTO DE LA ARTROSIS

El sulfato de glucosamina es un aminomonosacárido natural del organismo humano que participa como sustrato y estimulador del condrocito en la biosíntesis de glicosaminoglicanos y proteoglicanos del cartilago articular y del ácido hialurónico del líquido sinovial. El condroitín sulfato es uno de los constituyentes principales del cartilago y se caracteriza por su extraordinaria capacidad de retener agua, lo cual es fundamental para asegurar las propiedades mecánico-elásticas del cartilago. En las articulaciones artrósicas se observa un déficit local de glucosamina y de condroitín sulfato, y los procesos de síntesis de glicosaminoglicanos se encuentran alterados, produciéndose lesiones degenerativas que comprometen el estado funcional y anatómico de las estructuras involucradas.

En la artrosis el aporte por vía oral de sulfato de glucosamina permite corregir el déficit endógeno de esta sustancia, y con ello estimular la biosíntesis de los proteoglicanos, promover el trofismo de las superficies cartilaginosas articulares, favorecer la síntesis de condroitín sulfato, y normalizar el metabolismo del hueso. El aporte adicional de condroitín sulfato (que puede o no ser necesario) restablece el equilibrio metabólico de la estructura articular, lo cual se manifiesta clínicamente en una mejoría de la movilidad articular y en la reducción o remisión del dolor.

Dadas por vía oral, la absorción tanto de glucosamina como de condroitín sulfato son de alrededor del 90%, y en su distribución, se concentran de manera activa en tejidos articulares, para ejercer sus efectos. Debido a su bajo peso molecular, el sulfato de glucosamina y el condroitín sulfato atraviesan con facilidad la barrera hematosinovial, difundiendo en el ambiente microarticular.

La tolerabilidad es muy buena, prácticamente no se reportan efectos adversos asociados a su uso. Ni la glucosamina ni el condroitín sulfato tienen contraindicaciones ni interacciones relevantes con otras drogas.

## Numerosos estudios avalan su eficacia.

El empleo de sulfato de glucosamina, sola o asociada a condroitín sulfato, en pacientes con artrosis reduce o elimina los síntomas, con rápido alivio del dolor y de la tumefacción articular. La mejoría por lo general se mantiene entre 6 y 12 semanas posteriores a la suspensión de la terapia, lo cual permite, en algunos casos, el uso cíclico de estos productos. Pero además, con el uso de glucosamina se logra la detención del proceso degenerativo. Los trabajos de Reginster, mostrando radiológicamente aumento del espacio articular, es decir del cartilago articular en rodilla, contra la disminución del mismo en los pacientes que recibían placebo, fueron categóricos en este sentido. Incluso en estudios recientes se vio que se evita la necesidad de cirugía de reemplazo de rodilla en pacientes que realizan tratamientos prolongados con sulfato de glucosamina.

La dosis recomendada es de 1500 mg al día de sulfato de glucosamina (+1200 mg de condroitín sulfato), pero puede variar a criterio médico según la severidad del cuadro en cada paciente. Se administran por un período mínimo de 6 semanas, que se repite en varios ciclos al año, o también pueden utilizarse de manera continua.

**En síntesis, el uso de sulfato de glucosamina, solo o asociado a condroitín sulfato, representa el tratamiento ideal para la artrosis, ya que resuelve los síntomas y evita la progresión de la enfermedad, con muy buena tolerabilidad.**

# Baliarda

Una vida con salud



# LA CONSTIPACIÓN AFECTA A UN 20% DE LA POBLACIÓN ADULTA, CON MAYOR INCIDENCIA EN EL SEXO FEMENINO.

Muchas veces los viajes, las dietas alimenticias desequilibradas, los largos reposos rompen nuestro natural ritmo intestinal y ese es el momento en que el médico indica el uso de laxantes como **Dulcolax®**, cuando se requiere una acción rápida y directa.

**Dulcolax®** el laxante suave y efectivo es fácil de tomar gracias a su sabor agradable y su presentación en gotas y grageas, actúa suavemente durante el sueño nocturno, estimulando las funciones del organismo en forma previsible, ayuda y estimula el natural movimiento del intestino o colon, no provoca debilidad ni deshidratación, además presenta bajo índice de efectos secundarios y es altamente efectivo para todo tipo de estreñimiento sin generar hábito.

**Dulcolax®, El laxante suave y efectivo.**

## **Dulcolax® Gotas**

ADMINISTRACIÓN Y DOSIS

**Dulcolax®** debe tomarse por la noche para que se produzca una evacuación a la mañana siguiente.

### **Modo de administración:**

**Dulcolax®** gotas puede mezclarse con cualquier tipo de alimento o bebida. No es necesario observar medidas dietéticas especiales.

"Si los síntomas (constipación) / malestar o dolencia persisten por más de 48 horas o empeoran consulte a su médico."

## **Dulcolax® Grageas**

ADMINISTRACIÓN Y DOSIS

Vía de administración oral

### **Modo de administración:**

Las grageas poseen un recubrimiento especial y por ello no deben ingerirse junto con leche o antiácidos. Las grageas deben tomarse por la noche para que se produzca una evacuación a la mañana siguiente, sin masticar y con líquido suficiente.

"Si los síntomas (constipación)/malestar o dolencia persisten por más de 48 horas o empeoran consulte a su médico."

## **Dulcolax® Perlas**

ADMINISTRACIÓN Y DOSIS

Vía de administración oral.

### **Modo de administración:**

Las cápsulas deben ser ingeridas con adecuada cantidad de líquido.

Debe ser ingerido por la noche para producir evacuación en la mañana siguiente.

"Si los síntomas (constipación) persisten por mas de 48 horas o empeoran consulte a su médico".

## **ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES**

Igual que con todos los laxantes, **Dulcolax®** no debe tomarse con continuidad diariamente durante largos períodos. Si necesita tomar diariamente laxantes, debería investigarse la causa del estreñimiento. El uso excesivo prolongado puede producir un desequilibrio de los electrolitos e hipopotasemia y puede precipitar la aparición de un estreñimiento de rebote. En el niño, la administración de laxantes estimulantes debe ser excepcional por la posible interferencia con el mecanismo de evacuación. La administración a niños debe hacerse por indicación médica.

## **LAS MUJERES NO SOMOS TODAS IGUALES. POR ESO HAY UN DULCOLAX PARA CADA UNA.**

Dulcolax es el laxante suave y efectivo que viene en gotas, grageas o perlas según la necesidad de cada una. Dulcolax Gotas no tiene sabor y lo podés agregar a las comidas o bebidas.

Dulcolax Grageas es muy práctico. Y Dulcolax Perlas es suave y delicado. Dulcolax regulariza tu función intestinal brindándote un alivio efectivo.

**Dulcolax, la línea de laxantes suaves y efectivos.**



PRINCIPIOS ACTIVOS: Grageas: Bisacodilo / Perlas y Gotas: Picosulfato de Sodio.

**Mañana vas a estar bien.**

# **Dulcolax®**

**REGONDI PREMIUM LIGHT**

# AGUA DESMINERALIZADA PARA BEBER

*Sus propiedades son reconocidas por numerosos expertos.*

*Se trata de un agua más liviana, natural y sana.*

Algunos prefieren un descapotable. Otros, un todoterreno. Y también están aquellos que se conforman con un auto familiar. En el caso de nuestro cuerpo, el mejor vehículo que éste tiene para que la sangre y el sistema linfático trasladen todo aquello que necesita, desde la cabeza hasta la punta de los pies, es el agua.

Según la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPS-OMS), "los seres humanos tenemos un 70 por ciento de agua como parte del peso de nuestro cuerpo y es indispensable para todas las funciones vitales del organismo". De allí que es muy importante tener en cuenta qué características posee ese líquido que ingerimos a diario, cada vez que la lengua no se calla a la hora de pedir ¡un vaso de agua!

Diferentes estudios realizados demostraron que cuando el agua no cuenta con el grado de pureza y sanidad ideales, eso dificulta el traslado de las sustancias por las rutas de nuestro organismo. Por eso, no se trata de beber cualquier alternativa que aparezca en la heladera, sino de ser muy selectivo a la hora de llenar el vaso.

En la actualidad, existen diferentes tipos de agua. Entre las más comunes se encuentra el agua mineral, pero también está el agua desmineralizada. Por diferentes motivos, la mayoría de la población piensa que, al beber agua mineral, le está aportando a su organismo los nutrientes necesarios, aunque en realidad desconoce qué pasa con esos minerales que, precisamente, le confieren su nombre. Debido a esto, cada vez son más las voces de profesionales que se multiplican para aclarar un poco esta situación y analizar qué hay detrás de esas botellas que, a simple vista, se

ven tan puras, pero que en el fondo tienen una gran cantidad de minúsculos minerales.

Nuestro cuerpo necesita de minerales, pero también resulta importante distinguir cuáles de esos componentes son beneficiosos y cuáles, a la larga, dificultan la tarea de absorción provocando endurecimiento de arterias, artritis y piedras en el riñón, entre otros problemas.

"Hay dos tipos de minerales, orgánicos e inorgánicos. La fisiología humana tiene una afinidad biológica para los minerales orgánicos. La mayoría de los minerales orgánicos para nuestras funciones del cuerpo provienen de las frutas y vegetales crudos (...). El agua mineral presenta una variedad de minerales inorgánicos que nuestro cuerpo debe absorber con dificultad.

Cuando los minerales inorgánicos "son quitados" del agua, ésta se convierte en agua desmineralizada pura. El resultado es una absorción mineral biológica notable para la salud y la actividad metabólica máxima", afirma el doctor Clifford Dennison, reconocido profesor e investigador norteamericano, miembro del claustro de profesores de la American Association of Science.

Por todos estos motivos, en REGONDI recomendamos el agua desmineralizada y ozonizada Premium Light. Un agua liviana, ultrapura y sana, ciento por ciento libre de sodio. Las rutas de nuestro cuerpo necesitan estar en buen estado para que las sustancias circulen con absoluta libertad, sin piquetes de elementos contaminantes o ingredientes dañinos, que nos impidan seguir camino hacia una vida más sana.

16



Solicite nuestro servicio identificándose como cliente de **Farmacia Líder**, y obtendrá un excelente producto con los siguientes beneficios:

- Agua liviana, 100% libre de Sodio.
- Facilita el traslado de sustancias en el cuerpo.
- Ayuda a limpiar el cuerpo de deshechos.
- Propicia una piel suave y flexible.
- Permite disfrutar mejor el sabor de comidas y bebidas.
- Botellones de 12 y 20 Lts.
- Entregas semanales a domicilio.

IDEAL PARA  
TOMAR  
MEDICACION,  
Y DIETAS.



Distribuye: **FURGON SHOP** de Rodrigo Frontera  
**PEDIDOS AL (0351) 4733285**



pedidos@regondi.com  
www.regondi.com

# DOLOR DE CABEZA: EL MÁS COMÚN DE LOS DOLORES

¿Cuáles son los dolores más comunes que padecen los seres humanos? Un ranking casero mostraría que el común y globalmente denominado “dolor de cabeza” se lleva, junto con el dolor de espalda, el primer puesto.

Y esta percepción es más que una mera sensación popular: es un comprobado hecho científico. “Prácticamente todo el mundo ha sufrido dolores de cabeza en algún momento de su vida” afirmó, durante un Congreso Mundial de Neurología llevado a cabo recientemente, el experto Clifford Rose, director del London Neurological Centre de Gran Bretaña.

Por su lado, el doctor Roberto Ferraro, neurólogo a cargo del área de cefaleas en el Hospital Español de Buenos Aires, aporta un dato estadístico muy específico: “**más del 90% de la población mundial, a lo largo de su existencia, ha padecido o padece algún tipo de Cefalea y un 16% sufre de Migraña, un dolor más crónico e incapacitante**”.

A su vez, este dolor afecta principalmente a hombres y mujeres en etapa productiva de sus vidas, entre los 20 y los 55 años, inclinándose mayoritariamente hacia las mujeres.

Pero ¿de qué se trata exactamente esta molestia? Las enciclopedias médicas definen al “dolor de cabeza” en forma amplia, como “el dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello”. Y, acto seguido, aclaran que las causas graves que provocan un dolor de cabeza son un fenómeno poco común.

## FACTORES DESENCADENANTES

Hay diversos tipos de “dolores de cabeza” y los expertos han encontrado diversas y variadas

causas que los provocan. Entre ellas se anotan las siguientes:

- La contracción y la tensión de los músculos en los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y la mandíbula.
- Estrés, depresión o ansiedad.
- El hecho de trabajar demasiado, no dormir lo suficiente, omitir comidas y consumir alcohol o alucinógenos, puede hacer que las personas sean más susceptibles a los dolores de cabeza.
- Algunos dolores de cabeza pueden ser causados por comer chocolate, queso y ciertos edulcorantes, entre otros alimentos.
- Las personas que consumen altas cantidades de cafeína pueden presentar dolores de cabeza cuando no ingieren la cantidad diaria a la que están acostumbrados.

Finalmente, hay algunas otras causas posibles, como realizar una actividad que obligue a mantener la cabeza en una misma posición durante largo tiempo, (casos típicos que ocurren al utilizar una computadora, un microscopio o una máquina de escribir); dormir en una posición anormal; apretar la mandíbula o rechinar los dientes.

## RECOMENDACIONES SALUDABLES

Hay varios hábitos saludables que ayudan a disminuir el estrés, y esto reduce significativamente la probabilidad de padecer dolores de cabeza. Entre estas costumbres recomendables figuran:

- Dormir bien.
- Seguir una dieta saludable.
- Hacer ejercicio físico de manera regular.
- Estirar el cuello y la parte superior del cuerpo en forma periódica, especialmente si el trabajo implica usar una computadora o estar inclinado sobre un tablero durante horas.
- Aprender a adoptar una postura apropiada.
- Dejar de fumar.
- Aprender a relajarse utilizando la meditación, la respiración profunda, el yoga u otras técnicas similares.

# CEFALEX<sub>VL</sub>

## DEXIBUPROFENO

LA PARTE EFECTIVA DEL IBUPROFENO.

El nuevo CEFALEX VL es el primer y único producto de Venta Libre para combatir dolores de cabeza que contiene DEXIBUPROFENO, la parte efectiva del Ibuprofeno. Con CEFALEX VL obtendrás excelentes resultados. Y el dolor de cabeza se va.

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



SACATE DE LA CABEZA EL DOLOR DE CABEZA.

# ÁCIDOS GRASOS SALUDABLES

## ÁCIDOS GRASOS SALUDABLES

### ¿Qué son los Ácidos Grasos Omega 3?

Si bien es cierto que caen bajo el grupo de grasas y aceites por su composición estos ácidos grasos tienen enormes ventajas para la salud.

Son en primer lugar “ácidos grasos saludables”, se conocen como poliinsaturados.

Son esenciales, es decir el organismo los necesita para su desarrollo y no los puede producir, sólo a través de la ingesta de ellos se satisfacen sus propias necesidades.

LOS MÁS CONOCIDOS SON LOS OMEGA 6 Y LOS OMEGA 3.

### ¿Cuáles son los denominados Omega 3?

Existen dos tipos de ácidos derivados de los ácidos grasos Omega 3, conocidos como ácidos grasos “Eicosapentanoico” (EPA) y “Docosahexaenoico” (DHA). Para decirlo fácil el EPA y el DHA.

Se encuentran en pescados de aguas frías, principalmente en aquellos más grasosos como salmón, bacalao y sardina.

### ¿Cuáles son las funciones de los Omega 3?

Los efectos nutricionales y fisiológicos atribuidos a los ácidos grasos Omega 3 están sólidamente documentados.

El EPA produce disminución de triglicéridos, colesterol y efectos antiinflamatorios, por lo cual su consumo se asocia con la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

El DHA es un ácido graso esencial para el desarrollo y la función del sistema nervioso, por lo cual es muy importante en la etapa de gestación y de crecimiento del hombre y de los mamíferos en general.

### ¿Cuál es el problema actualmente?

Nuestra dieta actual posee un exceso de Omega 6 y un déficit de los Omega 3. Los Omega 6 están presentes en todos los aceites, mayonesas y productos elaborados, que actualmente se consumen en exceso.

El ideal es que la relación Omega 6/Omega 3 sea lo más cercana a 1:1. Actualmente, esta relación es 12:1, e incluso en muchas partes es de 25:1.

Existe el consenso que la relación no debiera ser superior a 5:1.

Debemos entonces hacer lo posible para bajar el consumo de Omega 6 y aumentar el de Omega 3 con la dieta o con suplementos.

Existe evidencia obtenida de estudios múltiples de poblaciones a gran escala (epidemiológicos) y ensayos aleatorios controlados que indican que la ingestión de cantidades recomendadas de DHA y EPA en la forma de pescado en la dieta o suplementos de aceite de pescado reduce los triglicéridos, previene afecciones cardíacas y accidentes cerebrales en personas con enfermedad cardiovascular conocida.

SSP  
**OMEGA 3**  
Aceite de especies marinas Omega 3



# SÍNDROME METABÓLICO

El informe de la OMS en 1997, señaló a la Obesidad como el principal factor de riesgo para enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades al corazón y las arterias. En este informe se destacó la alta frecuencia de mortalidad del obeso en comparación con los sujetos no obesos.

En la obesidad, así como en la hipertensión arterial, la diabetes, colesterol elevado y el Síndrome de Ovario Poliquístico, existe como fenómeno central una sensibilidad disminuida a la insulina, vale decir, Resistencia a la Insulina.

Recientemente se ha dado el nombre de Síndrome Metabólico, conocido también como Síndrome X o Síndrome de Insulino Resistencia, a la existencia de un conjunto de 3 ó mas factores de riesgo en un individuo, los cuales determinan un riesgo mayor de enfermedad cardiovascular; ellos son:

## DIAGNÓSTICO DEL SÍNDROME METABÓLICO

Para su Diagnóstico debe estar presente Obesidad abdominal, más dos factores de riesgo.

FACTOR DE RIESGO	RANGO
Obesidad Abdominal	Perímetro de cintura Hombres > 90 cm Mujeres > 80 cm
Mas 2 de los siguientes factores Triglicéridos	≥ 150 mg/dl
Colesterol HDL	< 40 mg/dl Hombres < 50 mg/dl Mujeres
Presión arterial	≥ 130/85 mm Hg
Glucosa en ayunas	≥ 100 mg/dl

International Diabetes Federation. Consenso Abril 2005

Una de cada 5 personas del mundo occidental es considerada una bomba de tiempo cardiovascular, por tener el Síndrome Metabólico.

Por lo demostrado hasta aquí, la obesidad conduce al desarrollo del Síndrome Metabólico. Se ha encontrado que la pérdida de peso es la única intervención que mejora todos los factores de riesgo observados en los pacientes con Síndrome Metabólico.

## DIABETES

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica, en la que el azúcar de los alimentos (glucosa) es mal utilizada, lo que provoca que aumente excesivamente en la sangre por sobre su valor normal de 110 mg/100 ml. El defecto está en un déficit de insulina, hormona del páncreas que ayuda a la utilización de la glucosa y en una menor sensibilidad a la acción de la insulina en estos pacientes, lo que se conoce como Resistencia a la Insulina.

El exceso crónico de glucosa obstruye los vasos sanguíneos finos, en órganos como el corazón, riñón, ojo, cerebro y de las extremidades inferiores; lo que conduce entre otras a enfermedades cardíacas (arteroesclerosis coronaria, angina infarto cardíaco), insuficiencia renal, arteroesclerosis cerebral, ceguera, obstrucción de la circulación en las extremidades y alteraciones neurológicas.

## Existe una estrecha relación entre obesidad y diabetes

La obesidad predispone al desarrollo de diabetes y un 80% de los diabéticos son obesos.

La grasa acumulada dentro del abdomen (Obesidad Tipo Manzana) por su cercanía con el hígado, es utilizada como fuente de energía en vez de la glucosa; ello es causa o agrava la diabetes.

Por lo tanto el tratamiento de la obesidad es un requisito indispensable para el éxito del tratamiento de la diabetes.

Se ha demostrado que una baja de peso modesta, sostenida en el tiempo, disminuye la resistencia a la insulina, reduce la glicemia y previene el paso de obesidad a la diabetes.

Llamá  Lo único que podés perder son kilos.  
0800-444-7376 (PESO)

### Y vos, ¿qué harías con unos kilos menos?

Vos podés lograrlo, con la ayuda de tu médico y el tratamiento que él te recomienda, podés eliminar de manera segura y eficaz un tercio de la grasa que consumís con los alimentos.



# CONTROLEMOS LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial varía ampliamente a lo largo del día y de la noche, tanto en las personas normales como aquellas con hipertensión arterial. En algunos casos la variación acompaña los cambios en la actividad física así como el estrés emocional, aunque otras veces lo hace sin una causa obvia. Es por esta razón que el diagnóstico de hipertensión arterial debe hacerse con mucho cuidado, ya que impone una carga psicológica y socioeconómica importante en quien la padece debido a que implica una enfermedad crónica que requiere tratamiento de por vida.

Cada vez más personas se controlan su presión arterial a través de dispositivos automatizados disponibles en shopping, farmacias o aeropuertos. Estos dispositivos necesitan calibrarse por lo menos dos veces por semana, para asegurar su precisión por lo que las personas que detectan su presión elevada con estos aparatos, deben buscar confirmación con sus médicos. El hallazgo casual de una lectura de presión arterial elevada, se ha visto que esta asociada con el desarrollo de enfermedad cardiovascular en el futuro según lo ha demostrado un estudio muy importante y prolongado realizado en EEUU llamado Estudio Framingham.

En general se necesitan múltiples tomas de la presión arterial tomada con una técnica adecuada para hacer el diagnóstico de hipertensión arterial. Relativamente pequeñas elevaciones de la presión arterial si se dejan sin tratamiento producen significativo daño cardíaco e incluso muerte. Ese mismo estudio que mencionamos anteriormente, demostró que las elevaciones de la presión máxima o sistólica ponen al sujeto que la padece, en un riesgo de tener enfermedad cardiovascular igual o mayor que los que poseen una elevación de la presión arterial mínima o diastólica. Este es un problema que sufren habitualmente los pacientes añosos, en los que a veces solo tienen elevada la presión sistólica teniendo la presión mínima normal o aun baja. Esta forma de hipertensión se la conoce como hipertensión sistólica aislada.

El estudio Framingham mostró también que una determinación casual de presión entre 140/90 y 160/95 duplicaba el riesgo cardiovascular en los siguientes 18 años. Por lo tanto el diagnóstico de hipertensión arterial, se debe hacer con varias lecturas de presión arterial promedio por encima de 140/90.

Cuando una persona tiene alguna lectura de presión diastólica o mínima que se encuentra por encima de 90 mmHg, hay que hacer varias lecturas posteriores. Si varias de estas lecturas subsiguientes se encuentran por debajo de ese valor, se puede decir que la persona tiene una hipertensión lábil o "borderline" (o fronteriza).

En varios programas de detección y seguimiento de la presión arterial en EEUU se ha visto que hasta casi el 40% de los pacientes pueden tener este patrón. Esta presión lábil es especialmente frecuente en hombres jóvenes blancos. Tales individuos son más propensos a sufrir de hipertensión persistente, pero solo el 10 al 25 % lo hará. En general estas personas deben ser seguidas más frecuentemente por sus médicos, que generalmente les indican dejar de fumar, disminuir de peso si están excedidos, disminuir la sal e incrementar la actividad física aeróbica.

La mayor parte de los casos (casi 90%) la hipertensión puede considerarse esencial, es decir sin una causa reconocida. En el resto existen causas secundarias de hipertensión, las más frecuentes de origen renal, ya sea por enfermedad renal crónica o por la estrechez de los vasos renales. En las mujeres jóvenes una causa frecuente de hipertensión secundaria es el uso de anticonceptivos orales, por lo que en toda mujer joven debe averiguarse este antecedente.

ENALAPRIL 5 - 10 - 20 mg  
**Tencas**<sup>®</sup>

**Antihipertensivo líder en el mundo y en la Argentina**

# 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.



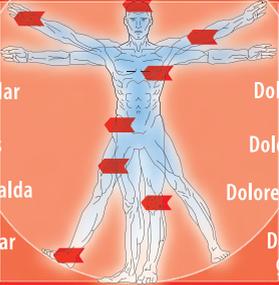
Gador   
Al Cuidado de la Vida  
<http://www.gador.com.ar>

# Llegó el analgésico total



**El mini comprimido de rápida acción<sup>1</sup> que combate el dolor y la inflamación por más tiempo**

## ➤ Amplio espectro

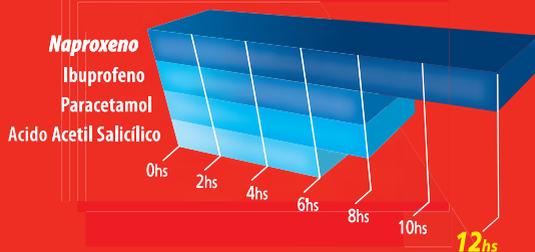
- 
- Dolor muscular
  - Contracturas
  - Dolor de espalda
  - Dolor articular
  - Dolor de cabeza
  - Dolor de dientes
  - Dolores reumáticos
  - Dolor corporal generalizado

## ➤ Rápida acción

Pequeños comprimidos de naproxeno sódico que actúan más rápido.<sup>1</sup>

## ➤ Efecto prolongado

12 horas de alivio, más que cualquier otro analgésico.



1. Por ser sal sódica, actúa más rápido que otros naproxenos. Goodman & Gilman. Las bases farmacológicas de la terapéutica. 11ª edición, 2007.

Dudas ó Consultas?  
0-800-222-DOLOR  
3 6 5 6 7

Laboratorio  
**ELEA**

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

