

MARZO 2008

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

**VIVA EN LA ZONA DE
SEGURIDAD DE SU DIABETES**

¿LA DIABETES SE HEREDA?

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL:
UN ENEMIGO SILENCIOSO**

**ARTROSIS: UNA ENFERMEDAD
DEGENERATIVA**

**INFECCIONES RESPIRATORIAS
AGUDAS**

Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 258
D.t. Farmacéuticos: Almada Yanina mp. 6423
Ledema Fabián mp. 3873
Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 526
D.t. Farmacéuticos: Bustos Eugenia mp. 6455
Lorenzino Romina mp. 5995
Farmacia Líder / Belgrano 39
D.t. Farmacéuticos: Peñaloza Claudia mp. 5004
Vivas Fernanda mp. 5688
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

ONETOUCH[®] Ultra²

Mucho más que una simple medición



¡Nuevo!

Utiliza las mismas tiras reactivas
OneTouch[®] Ultra[®]

Johnson & Johnson
MEDICAL

Línea gratuita de Atención al Cliente
0800-555-5433
www.onetouchargentina.com.ar

infoLÍDER

- Página 2 - 3* Laboratorio Johnson & Johnson - OneTouch Ultra 2: viva en la Zona de Seguridad de su Diabetes
- Página 5* Urgencias - Hipertensión Arterial: un enemigo silencioso
- Página 6* Laboratorio Bagó - Una perla siempre causa efecto en las mujeres
- Página 7* Laboratorio Novo Nordisk - ¿La Diabetes se hereda?
- Página 9* Laboratorio Natufarma - Vitaminas y minerales
- Página 10* Laboratorio Nycomed - La artrosis: una enfermedad degenerativa
- Página 11* Laboratorio Elisium - La alergia del otoño
- Página 13* Laboratorio Hiperfarm - Que una lesión no impida hacer deportes
- Página 14 - 15* Laboratorio Lagos - Cuidados de la piel después del verano
- Página 17* Laboratorio Elea - ¿Qué son las infecciones respiratorias agudas?
- Página 18* Laboratorio Baliarda - Sulfato de Glucosamina en el tratamiento de la Artrosis
- Página 19* Laboratorio Gramon - El "ojo seco"
- Página 20* Laboratorio Sandoz - Gastritis / Lansoprazol

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 2 – NRO. 5 – MARZO 2008

GENERAL PAZ 258 – TEL. 0351- 4297012

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

WWW.FARMACIASLIDERCBA.COM.AR

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

Conozca cómo OneTouch® Ultra® 2 lo ayuda a vivir en la Zona de Seguridad de su diabetes

OneTouch® Ultra® 2 es el primer medidor que permite señalar cada resultado, como antes y después de comer



Conocé cómo OneTouch® Ultra® 2 te ayuda a controlar mejor tu diabetes

1-Realizar una medición

La prueba es tan fácil de realizar como siempre. Resultados precisos solo en 5 segundos con apenas un microlitro de sangre.



2-Marcar cada medición como antes o después de comer

Adicionar un indicador a los resultados antes y después de las comidas, le permite verificar el efecto que tienen los alimentos que consume en su nivel de glucosa en sangre.



3-Seleccionar comentarios predeterminados al hacer la prueba, para registrar el posible motivo de cada resultado

Su nivel de glucosa en sangre se altera durante el transcurso del día, afectado por los alimentos, el ejercicio y la medicación entre otros factores.

Adicionando un comentario, se guarda un registro de circunstancias especiales alrededor de cada prueba, lo cual ayuda a evaluar las posibles causas del resultado.



4-Consultar con su médico la evolución del tratamiento y posibles ajustes

El medidor muestra promedios independientes para las pruebas realizadas antes y después de las comidas, en los últimos 7, 14 y 30 días.

Evaluando estos promedios independientes junto con su médico pueden determinar la efectividad del tratamiento actual, realizar ajustes y verificar cuáles alimentos y porciones mantiene su diabetes en la Zona de Seguridad.

Consulte con su médico cuál es su Zona de Seguridad de la diabetes antes y 2 horas después de las comidas.



ONETOUCH®
Ultra2

Mucho más que una simple medición



ONETOUCH® Ultra²

Mucho más que una simple medición...

Único

La opción de señalar los resultados antes o después de comer, puede ayudarlo a entender los efectos de las comidas en su diabetes. Adicionalmente cuenta con comentarios predeterminados que pueden ser seleccionados.

Delicado con tus dedos

Requiere sólo una pequeña muestra de sangre (1 microlitro) para realizar una prueba en los dedos, antebrazo o palma de la mano.

Fácil de usar

Dos botones para navegar y la iluminación de la pantalla, lo hacen fácil de usar y leer.

Rápido

Resultados en sólo 5 segundos.

Exactitud y precisión

Exactitud comprobada en un estudio de 4 años de duración.

Práctico

Utiliza las mismas tiras reactivas OneTouch® Ultra®



Tu amor no tiene
medida.
Tu diabetes sí.

NUEVO ONETOUCH® ULTRA® 2 DE JOHNSON & JOHNSON

Fácil de usar, rápido, delicado con tus dedos y ahora con una práctica guía educativa en diabetes y nuevas funciones.

Línea gratuita de Atención al
Cliente One Touch

0800-555-5433

www.onetouchargentina.com



DEJA DE FUMAR

CONSERVA TU FUEGO



NUEVO CHICLE PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR

CHICLE RECUBIERTO CON AGRADABLE SABOR A MENTA. DISPONIBLE EN 2 Y 4 MG.

 **NOVARTIS**

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

 **0800-444-4024**

Hipertensión Arterial: un enemigo silencioso

Dr. Pedro Barrios
Dirección Médica
Urgencias

5

¿Qué es la hipertensión arterial?

El corazón es un músculo que funciona como una bomba de impulsión. Cuando se contrae envía un torrente de sangre a las vías circulatorias y a este empuje se le llama presión de sístole (o sistólica o "máxima"). Cuando el corazón se relaja entre latidos, disminuye la presión en las vías circulatorias, y a esto se le llama presión de diástole (o diastólica o "mínima").

¿Cuál es la causa de la Hipertensión Arterial?

En la hipertensión esencial no se ha descrito todavía una causa específica, aunque se la ha relacionado con una serie de factores, conviene separar aquellos relacionados con la herencia, sexo, edad y raza y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos, ambiente, y costumbres de las personas.

- Herencia:

De padres a hijos se transmite una tendencia o predisposición a desarrollar cifras elevadas de tensión arterial.

- Sexo:

Los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión arterial que las mujeres hasta que éstas llegan a la edad de la menopausia, a partir de la cual la frecuencia en ambos sexos se iguala.

- Edad y raza :

Encontramos un mayor número de hipertensos en los grupos de más edad. Los individuos de raza negra tienen el doble de posibilidades de desarrollar hipertensión que los de raza blanca.

- Sobrepeso:

Hay que partir del hecho de que un individuo con sobrepeso está más expuesto a tener más alta la presión arterial. A medida que se aumenta de peso se eleva la tensión arterial y esto es más evidente en los menores de 40 años y en las mujeres.

Diagnóstico

La hipertensión se diagnostica mediante el uso de un aparato que la mide ya sea en una columna de mercurio, un reloj aneróide o con dispositivos digitales.

En la mayoría de los casos se toma la presión arterial en el antebrazo, con el paciente sentado, acostado o parado.

Un adulto normal debe tener cifras iguales o menores a 120 mmHg de presión sistólica ("máxima") y 80 mmHg de presión diastólica ("mínima"). Si se presentan cifras mayores, es conveniente determinar la presión arterial en varias oportunidades, idealmente durante varios días, a la misma hora, antes de establecer un diagnóstico presuntivo de hipertensión arterial.

Los síntomas comunes de la hipertensión aguda incluyen ansiedad, mareos, fatiga y dolores de cabeza. Si la presión arterial es grave los síntomas incluyen confusión, distorsión de la visión, náuseas, vómitos, dolor de pecho, respiración entrecortada, zumbidos en los oídos, hemorragia nasal y sudor excesivo. La evaluación médica incluye un examen físico y análisis de cambios en la retina que indican hipertensión, análisis de sangre y orina, electrocardiograma, y rayos X del tórax.

Un hecho muy importante es que se puede tener la presión arterial alta y no saberlo ya que usualmente no presenta síntomas.

Por eso se le llama "el enemigo silencioso".

La prescripción de los medicamentos debe ser exclusiva del médico.

Si es necesario utilizar medicamentos, en muchos casos los mismos deberán tomarse de forma continua durante el resto de la vida.

(Extraído y adaptado de: Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial.)

¿Y A VOS QUIÉN TE PROTEGE?



URGENCIAS
435-1111

ASOCIATE 0800-444-3511

UNA EMPRESA



Una perla siempre causa efecto en las mujeres.

¿Qué es el dolor?

El dolor es como un sistema de alarma que nos avisa mediante terminales nerviosas que una parte de nuestro cuerpo está padeciendo una alteración o traumatismo. Casi todos los procesos dolorosos van acompañados de inflamación, por eso es fundamental combatir el proceso inflamatorio, ya que de no ser así el dolor regresa.

PREGUNTA FRECUENTES SOBRE EL CICLO MENSTRUAL

¿A qué edad aparece la primera menstruación?

Se considera normal entre los 10 y 15 años, pero puede aparecer antes o después, en esos casos lo mejor es realizar una consulta donde el ginecólogo evaluará el grado de desarrollo y la necesidad o no de realizar algún estudio complementario. La aparición de la primera menstruación se denomina menarca. Si ésta aparece antes de los 9 años se denomina menarca precoz y después de los 15 años menarca tardía.

¿Es normal sentir dolor durante la menstruación?

No es normal, pero sí frecuente. Algunas mujeres por causas que se desconocen producen esos días cantidades altas de prostaglandinas que son sustancias que producen contracciones uterinas (necesarias para que el útero elimine todo el contenido menstrual), pero en estos casos producen contracciones dolorosas, y la mujer tiene dolor menstrual o dismenorrea.

¿Qué pasa con el ciclo si se consumen anticonceptivos?

Los anticonceptivos incorporan al organismo un nivel de hormonas externas determinado, que impide que se produzca este proceso normal y fisiológico por lo que no ocurre lo descrito anteriormente y no se produce ovulación.

¿Por que se tienen cambios de humor o malestar previo durante la menstruación?

Los cambios hormonales afectan a todo el organismo y algunas mujeres retienen líquido, se siente más hinchadas, o cambios de humor, depresión o malestar y esto es producto del impacto orgánico que producen los cambios de niveles hormonales en sangre. Esto se conoce con el nombre de síndrome premenstrual.

¿Cuántos días debe durar una menstruación normal?

Esto varía entre una mujer y otra y depende de la edad pero se considera normal entre 2 y 7 días de sangre roja. Se debe tener en cuenta que muchas veces aparecen pequeñas pérdidas amarillentas previas o sobre todo al final de la menstruación y lo que estamos hablando aquí es de los días con sangre roja.

¿Qué cantidad de menstruación es considerada normal?

Esto también es variable y difícil de medir; puede ser normal entre 50 y 100 cc.

¿Cada cuanto debe venir la menstruación?

Lo ideal es que aparezca cada 28 o 30 días, pero atrasos o adelantos de 5 días son considerados normales.



¿La Diabetes se hereda?

Casi con certeza, alguna vez se habrá preguntado por que padece usted diabetes o si su hijo la podrá padecer.

En realidad la diabetes no tiene un patrón hereditario simple, vale decir que nos permita aseverar que alguien de la descendencia será diabético en el futuro, por el contrario solo podemos hablar de predisposición a padecerla.

Es una enfermedad cuya frecuencia de aparición va en permanente ascenso, aumentando por igual en varones y mujeres; como todos saben se trata de un trastorno metabólico que provoca niveles elevados de glucosa en sangre.

Los genes son los responsables de transmitir la información necesaria para que un individuo tenga mayor predisposición a padecer la enfermedad, pero por sí solos no son suficientes. Una prueba de ello son los gemelos univitelinos (no los mellizos), que tienen una dotación genética idéntica, vale decir que cuándo uno de ellos padece la enfermedad el otro tiene el 50 % de probabilidad de padecerla, esto es en el caso de la diabetes tipo 2 (poligénica), mientras que en el caso de la diabetes tipo 1 la probabilidad es del 75 %.

En la mayoría de los casos de diabetes tipo 1 es preciso heredar factores de riesgo de ambos progenitores para padecerla, pero se les debe agregar factores de riesgo ambientales e higiénico-dietéticos.

La dieta durante la primera infancia también puede jugar un papel importante. La diabetes tipo 1 es menos frecuente en aquellos individuos que fueron alimentados con leche materna y en aquellos en los que se realizó la introducción de alimentación complementaria y los alimentos sólidos de forma más tardía.

Cuando el interrogante es saber si su hijo/a tiene riesgo de padecerla, es importante saber que si el progenitor es la madre la probabilidad está en 1/25 en caso de que su edad sea inferior a 25 años al momento del parto, mientras que si su edad es superior a 25 años el riesgo es de 1/100. Ahora bien que ocurre si el progenitor enfermo es varón, la probabilidad de que su descendencia padezca la enfermedad es de 1/17.

Si alguno de los progenitores contrajo la enfermedad antes de cumplir los 11 años el riesgo se duplica, y si ambos padres son diabéticos tipo 1, el riesgo de tener un hijo diabético es de 1/7.

En el caso de la Diabetes tipo 2 tener una historia familiar positiva es el factor de riesgo más importante para desarrollar la enfermedad, debido a que su dotación genética tiene mayor penetrancia para transmitir la información, quizás por que participan varios genes (poligénica); no obstante se ha visto que quienes tienen más posibilidades de padecer la diabetes tipo 2 son aquellas personas expuestas a un estilo de vida occidental: sedentarismo, alimentación hipercalórica, obesidad etc.

Cuando uno de los progenitores padece de diabetes tipo 2 diagnosticada antes de los 50 años el riesgo se eleva a 1/7, pero si le diagnosticaron la enfermedad después de los 50 años el riesgo será de 1/13. Si ambos padres padecen de diabetes tipo 2 el riesgo del hijo de padecerla es de un 50 %; pero cabe destacar que la diabetes tipo 2 tiene un perfil marcadamente familiar debido a que en la mayoría de los casos los hijos desarrollan los mismos hábitos de vida que los padres.

Para finalizar deseo aclarar ¿Qué quiere decir riesgo?

Cuándo hablamos de riesgo hablamos de probabilidades y no de datos absolutos, es decir, se puede padecer la enfermedad aunque el riesgo sea bajo o inexistente, por el contrario si el individuo tiene un cierto riesgo no necesariamente será diabético.

De promedio la probabilidad de padecer diabetes tipo 1 es del 1% y de padecer la tipo 2 será del 10 %.

Dr. Flavio Sbiroli M.P. 19284 / Av. Colón 646 / Tel.: 0351- 4214477

7

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

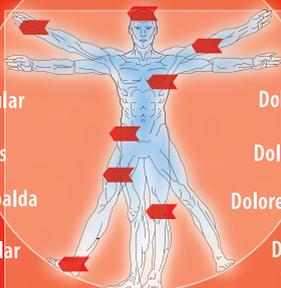


Llegó el analgésico total



El mini comprimido de rápida acción¹ que combate el dolor y la inflamación por más tiempo

► Amplio espectro



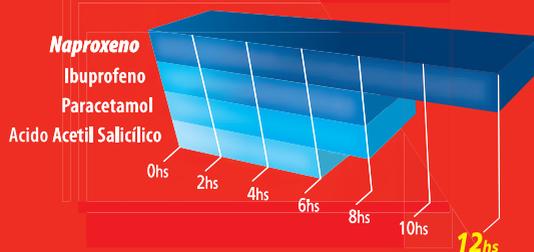
- Dolor muscular
- Contracturas
- Dolor de espalda
- Dolor articular
- Dolor de cabeza
- Dolor de dientes
- Dolores reumáticos
- Dolor corporal generalizado

► Rápida acción

Pequeños comprimidos de naproxeno sódico que actúan más rápido.¹

► 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

Vitaminas y minerales

La vida moderna con sus exigencias requiere que el organismo pueda responder con salud, energía y vitalidad.

Para lograr estas respuestas es necesario alimentarse en forma adecuada para obtener la energía necesaria que permita el mantenimiento de las funciones normales del organismo y su crecimiento.

¿Cuáles son esos alimentos?: Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. La proporción de cada uno de estos nutrientes varía en la dieta humana según la cultura, el medio y la disponibilidad.

Para el cumplimiento de las funciones normales de crecimiento y reparación de tejidos se requiere además una ingesta de minerales, vitaminas, oxígeno y agua.

Los minerales existen en el cuerpo y en los alimentos. Principalmente en su forma iónica tienen funciones importantes disueltos en los líquidos corporales o como constituyentes de estructuras y tejidos.

Así tenemos que:

- Regulan la actividad de muchas enzimas.
- Conservan el equilibrio de ácidos y bases y la presión osmótica.
- Favorecen la irritabilidad nerviosa y la tonicidad muscular.

Los minerales se pueden dividir en dos grupos:

- Macro minerales: calcio, fósforo, magnesio, hierro.
- Micro minerales u oligoelementos: salvo el yodo, que es un constituyente de la hormona tiroidea, el zinc, el cobre y el manganeso, son nutrientes inorgánicos requeridos en cantidades pequeñas indispensables para el desarrollo normal de las funciones vitales. Todos son factores necesarios para la actividad de los catalizadores biológicos o enzimas.

Las vitaminas son sustancias orgánicas que se encuentran en pequeñas cantidades en numerosos

alimentos y que son imprescindibles para la actividad metabólica normal del organismo.

Las vitaminas contenidas en nuestros alimentos pierden buena parte de sus propiedades por la acción de factores climáticos, como el calor y la humedad, así como los efectos de la cocción sobre los vegetales frescos.

Cuando no se aportan por la dieta o no son absorbidos por el intestino, se desarrolla en el individuo una carencia, que se traduce en un cuadro patológico específico, por lo que se hace imprescindible su aporte mediante suplementos.

Estos suplementos son especialmente indicados en casos de dietas para perder peso, en personas que padecen de anorexia, en ancianos que comen poco, en personas que consumen en forma excesiva el alcohol, en quienes padecen de enfermedades hepato biliares y del páncreas o que han sido afectadas por operaciones de desviación intestinal.

Natufarma ofrece una fórmula adecuada a estos requerimientos, respetando las recomendaciones de los organismos de salud para asegurar que no se produzcan acumulaciones de vitaminas que dañen la salud.

Usos Habituales

- Desnutrición
- Estrés
- Consumo de tabaco
- Consumo excesivo de alcohol
- Exigencias deportivas y/o intelectuales
- Dietas especiales
- Consumo de ciertos medicamentos
- Tratamientos médicos especiales o quimioterápicos

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS
CormilloT

Nueva línea de suplementos dietéticos



POLIVITAMÍNICO con minerales

Para exigencias deportivas o intelectuales

Otros productos de la Línea CormilloT



GINKGO con ácido fólico, vitaminas y minerales
Evita la reducción del rendimiento intelectual



MAGNESIO con ginseng
Controla la fatiga muscular



GINSENG con vitamina E
Para mejorar el rendimiento físico e intelectual

La artrosis: una enfermedad degenerativa

La artrosis es una enfermedad degenerativa de los cartílagos articulares. Los cartílagos tienen la función de proteger los huesos que intervienen en la articulación, y están conformados por condrocitos (células que se encargan de mantener el equilibrio de degradación y regeneración del cartílago articular) y por proteoglicanos, que son las proteínas que recubren los primeros. Ambos forman una matriz extracelular que ayuda al cartílago a ser elástico.

Con la artrosis, se pierden proteoglicanos y el cartílago de la articulación afectada se ablanda y desgarran, dejando al descubierto el hueso que se encuentra por debajo, el cual por el roce que debe soportar se endurece y comienza a crecer por dentro y alrededor de la articulación impidiendo el libre movimiento de la misma. Este desgaste ocurre en forma lenta y progresiva.

La artrosis no tiene una forma precisa de presentarse y puede incluso desarrollarse en forma asintomática. A veces puede presentarse como un dolor tolerable que aparece luego de un tiempo de actividad articular. Sin embargo, los síntomas más frecuentes son:

-**Dolor articular**, que se produce cuando se esfuerzan las articulaciones enfermas y que mejora con el reposo de las mismas.

En algunos casos el dolor se incrementa con los cambios climáticos.

-**Rigidez articular**, se produce al perder la elasticidad y da la sensación de no poder acompañar bien el movimiento. Suele ocurrir durante la mañana, (luego de periodos de descanso) y dura aproximadamente media hora, mejorando con la actividad.

-**Aparición de inflamación y la sensación de crujidos al mover la articulación**, que aparece de manera intermitente.

-**La incapacidad funcional para realizar algunos movimientos que involucren la articulación afectada.**

Si bien estos son los síntomas característicos de la enfermedad artrósica, se debe consultar al médico para que realice el diagnóstico certero e indique el tratamiento apropiado, dado que existen diferentes fases de la enfermedad. Dentro de los factores de riesgo se debe considerar a la sobrecarga articular realizada, a partir de la actividad deportiva profesional u otras actividades que requiera el uso constante de ciertas articulaciones y la obesidad.

El condroitin sulfato es uno de los principales componentes del cartílago por su capacidad para fijar agua, función que le permite asegurar las propiedades funcionales y mecanismos elásticos del cartílago. La administración de condroitin produce un reestablecimiento del equilibrio de los cartílagos articulares con la mejoría o desaparición de los dolores articulares.

10

¿ARTROSIS?

GLUCOSAMINA + CONDROITIN



Antiartrósico

La vida es movimiento

Condroitin Sulfato Sódico 1200 mg
Glucosamina Sulfato 1500 mg

Presentación: sobres x 15
sobres x 30



La alergia del otoño.

Muchas veces la llegada del otoño trae aparejada una serie de malestares, entre los que encontramos 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.).

El frío del otoño toma desprevenido a los alérgicos. Es normal que en la mayoría de las ocasiones en las que la persona alérgica se encuentra con congestión nasal, picazón, lagrimeo y estornudos se lo adjudique directamente a un resfrío por los cambios de temperatura, pero esto no siempre es así. Los descensos de temperatura llegan de la mano de un debilitamiento de las defensas de nuestro organismo, lo que ofrece un terreno fértil para el avance de los alérgenos.

Asimismo, los alérgicos son sensibles a los ácaros que se ven multiplicados con la llegada de las bajas temperaturas. Estos parásitos se encuentran en las alfombras, almohadas, colchones y sillones.

En esta época del año, generalmente las casas permanecen con sus ventanas cerradas, lo que favorece la proliferación del ácaro en un ambiente húmedo por poca ventilación. Por otra parte, en los lugares abiertos el efecto del viento y la caída de las hojas secas generan un polvillo que es muy hostil para las vías respiratorias de los alérgicos.

Para aliviar los síntomas de la alergia existen varios

medicamentos, como por ejemplo: Loratadina. Los que contienen loratadina son recomendados por los profesionales, dado que no produce somnolencia y su dosificación es muy práctica: un comprimido diario brinda 24 horas de alivio.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DISMINUIR EL POLVO Y LOS ÁCAROS.

-Sacuda cortinas, almohadas, colchones, cubrecamas y cualquier otro elemento que pueda acumular polvo y ácaros.

-Limpie el piso con frecuencia con un trapo húmedo y todas las superficies en las que se deposite polvillo.

-Aspire los muebles y las cortinas al igual que los pisos.

-Instale un purificador de aire con un filtro de alta eficiencia para partículas suspendidas o un filtro electrostático.

-Lave toda la ropa de cama en agua caliente: a más 55°C cada siete o diez días.

-No use protectores para colchones.

-Cubra los colchones y las almohadas con protectores de plástico.

-Disminuya la humedad en su casa.



Alermuc
ANTIALÉRGICO

dermaglós[®] facial



Nutritiva crema por 70 grs.

Hidratante crema por 50 grs. y emulsión por 75 grs.

Que una lesión no impida hacer deportes

Muchas veces, las lesiones aparecen por la repetición de algún movimiento, y las más conocidas incluyen desde las distensiones hasta las fracturas, pasando por contusiones, esguinces y tendinitis. La rehabilitación incluye uso de analgésicos orales y dérmicos, fisioterapia, ejercicios para estirar y fortalecer la zona lesionada, aplicación de calor o frío, hidromasaje, uso de aparatos ortopédicos, férulas o yesos.

Tanto los deportistas de alta competición como los aficionados que hacen deporte están expuestos a sufrir lesiones de todo tipo, poco visibles muchas veces ante una radiografía común, pero igualmente dolorosas. Este tipo de molestias son producto de la repetición excesiva de determinado ejercicio y puede provocar una "fractura por tensión".

Las fracturas por tensión se producen en el pie después de entrenar varias horas, de saltar o correr. Normalmente no hay hinchazón, pero suele ocurrir que tanto la sensibilidad como la inflamación se incrementen con el movimiento.

La mayoría de las lesiones se debe a un traumatismo o al uso excesivo de músculos o articulaciones, y conforman una larga lista entre las que contusiones, esguinces y distensiones son las más frecuentes.

Una (contusión o moretón) es una lesión del tejido blando producida a menudo por un golpe brusco,

como por ejemplo un puntapié, una caída o un puñetazo. Por su parte, el (esguince) es una lesión en la que un ligamento se desgarró o se retuerce. Los esguinces se producen con mayor frecuencia en tobillos, rodillas y muñecas. En la (distensión), en cambio, hay una lesión en músculos o tendones, producto de uso excesivo, fuerza o estiramiento.

A estas lesiones se le agregan otras, menos conocidas por su nombre técnico, pero igualmente populares:

- Distensión lumbar

Es una lesión en la parte baja de la espalda que daña tendones y músculos provocando espasmos y dolor, y que puede ser provocada por un traumatismo.

- Rodilla de saltador (tendinitis rotuliana)

Se produce al inflamarse el tendón rotuliano, que conecta la rótula con el hueso de la espina (tibia). Esta condición puede ser provocada por el uso excesivo de la articulación de la rodilla, por ejemplo, al saltar con frecuencia sobre superficies duras.

- Rodilla de corredor (síndrome de estrés rótulo-femoral).

Aquí hay un roce de la rótula contra el hueso del muslo (fémur) al moverse. La rodilla de corredor puede deberse a un defecto estructural o a una determinada forma de caminar o correr.

13



**EN CASO DE EMERGENCIA
ROMPA EL VIDRIO**

calma el dolor
RAPIDAMENTE

●●● Cuidados de la piel después del verano

El verano es una época del año en la que la piel se ve expuesta de una manera constante a los rayos solares. Estos ejercen efectos nocivos que se deben solventar al regresar a la vida diaria. La hidratación, la exfoliación y una buena alimentación son los mejores aliados para mantener una piel bonita y sana.

El sol veraniego, además de enriquecer al organismo con variedad de vitaminas, ejerce una acción nociva sobre la piel. Aunque ésta haya sido tratada con los factores protectores adecuados, al final del verano acaba por resentirse y pide un cuidado extra.

Haga caso a su piel

La piel, una vez finaliza la época estival, comienza a mostrar los daños producidos por la sobre-exposición al sol. Las pistas que nuestra piel nos ofrece para conocer que necesita un cuidado inmediato, son la aparición de grietas y manchas. Lucir un cutis reseco es otro de los aspectos que debe ponerle en guardia.

Estos efectos visibles no deben tomarse únicamente como un hecho que resulta antiestético, sino como la necesidad que tiene la piel de cuidados saludables para evitar posibles enfermedades en ella.

Exfoliación e hidratación, los mejores aliados

La sensación de tener una piel cuidada ofrece un bienestar incalculable al cuerpo, por eso hacerse una buena exfoliación e hidratación, aún en la época de otoño – invierno, se convierte en algo imprescindible.

La exfoliación supone la eliminación de las células muertas que permanecen en la superficie de la piel. Es adecuada tanto para el cuerpo como para el rostro. Gracias a ella, la piel logra una mayor transpiración, que le ayuda a absorber mejor las cremas, y recobra su color natural y su luminosidad.

El agua es el elemento que favorece la hidratación y ayuda al organismo a eliminar las toxinas a través de la piel. Beber es una buena forma de hidratar el cuerpo en su conjunto, pero para que la piel se sienta completamente hidratada necesita de una crema que cumpla esta función.

Por eso, se han ideado los body milk, que restauran la hidratación perdida durante el verano y la potencian a través de sus agentes hidratantes. Gracias a ellos, la piel adquiere una sensación de frescor incalculable. Además, los extractos de plantas incluidos en algunas cremas hidratantes, tonifican la piel de una manera eficaz. También se consiguen muy buenos resultados con los baños de vapor, abren los poros y eliminan las impurezas dejando la piel muy suave.

Alimente su piel

La alimentación es un aspecto vital que afecta positiva o negativamente a cada una de las partes del organismo, según sea sana y natural o inadecuada. Por esto, se puede decir que juega, también, un papel importante en el mantenimiento de una piel saludable. Seguir una dieta equilibrada puede favorecer la reducción de los síntomas que presenta cuando se encuentra en mal estado.

Existen ciertos nutrientes como son las proteínas, las sales minerales (zinc, manganeso y magnesio) y las vitaminas (especialmente A, B y C) que son indispensables dentro de una dieta para que la piel se muestre sana y bonita. Un déficit de nutrientes provoca la aparición de zonas resacas en lugares como talón, rodillas o codos, y escamación.

La zanahoria, el zumo de naranja, las avellanas, las almendras, los berros, la leche, el arroz integral o el pollo, son alimentos que ofrecen las cantidades necesarias de nutrientes. Por tanto, su inclusión de manera moderada en la dieta, favorecerá la restauración de la piel dañada por los efectos del sol.

El cuerpo también sufre

Los excesos solares también dejan huella en el resto del cuerpo. Sobre todo hay zonas como el escote, pecho y hombros que se llenan de pecas y manchas. También las piernas y los brazos sufren una sequedad extrema, sin olvidar la espalda y glúteos. Es bueno recurrir a la vitamina E que tiene una potente acción antioxidante y antirradicales libres.

Lo más indicado es utilizar productos que alarguen el bronceado y ofrezcan suavidad, tersura y elasticidad a la piel. Los aceites guardan todas estas propiedades y

son muy fáciles de aplicar.

Las cabinas autobronceadoras son lo último para conseguir estar morena sin riesgo. Con sólo apretar un botón, en seis segundos una lluvia da color, acentúa el bronceado natural y aporta sustancias nutritivas y vitamina A, E y C.

Otra fórmula casera para mantener el moreno es mezclar una pequeña cantidad de autobronceador con la hidratante habitual.



NIO CREME Rostro NIO CREME Párpados

Liposomas cargados con Oligoelementos, Gluconatos de Zinc, Magnesio, Hierro y Cobre, Silicio orgánico, colágeno soluble natural y Vitamina E.

El producto "lógico" para permitir que toda piel maltratada pueda recuperar su capacidad de protección contra el envejecimiento cutáneo.

Estimuladora para la formación de nuevas fibras colágenas y elastina..

Hidratante de párpados y rostro.

En este Otoño que la **ALERGIA**
no te tome de sorpresa.



- Secreción nasal
- Estornudos
- Lagrimeo
- Picazón de ojos, nariz y/o garganta
- Alergia de la piel
- Urticaria

Llevá Siempre **AEROTINA**[®]

Antialérgico

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



Los cambios climáticos que se provocan en el período otoñal, hacen que se multipliquen las sustancias irritantes o alérgenos en el ambiente y que aumenten los síntomas de alergias como: **Secreción nasal, estornudos, lagrimeo, picazón de ojos, nariz y/o garganta y urticaria.** Un sólo comprimido de **AEROTINA** por día, te alivia los síntomas que te causa la alergia.



Tel.: (011) 6347-7200

Un alivio todos los días

¿Qué son las infecciones respiratorias agudas? ¿Cuándo es necesario utilizar antibióticos?

Durante el invierno, se incrementa la frecuencia de aparición de los cuadros respiratorios, debido a que generalmente, cuando las temperaturas exteriores son bajas, tendemos a permanecer en lugares cerrados con poca ventilación. En esta situación es más frecuente la transmisión de gérmenes a través de las secreciones respiratorias al toser, estornudar, sonarnos la nariz o simplemente por el contacto de las manos con la nariz, la boca o los ojos.

¿Qué son las infecciones respiratorias?

Se trata de la inflamación de origen infeccioso de la vía aérea. El término "aguda" no necesariamente significa gravedad, lo que quiere decir es que la dolencia se ha iniciado recientemente, en los últimos 15 días.

¿Cuáles son las manifestaciones más comunes de las infecciones respiratorias?

Fiebre, dolores articulares, musculares, malestar general, debilitamiento.

Otros síntomas, propios del sistema respiratorio son: tos, productiva, rinoresaca (goteo o secreción nasal), catarro, picazón, obstrucción nasal (rinitis) dolor de garganta espontáneo o al tragar, estornudos, dolor de oídos, secreción por la oreja, dolor de cabeza (cefalea), dolor en la cara o párpados, dificultad para respirar (disnea), opresión de pecho, respiración acortada y superficial, estrechamiento de la nariz en cada inspiración (aleteo nasal), hundimiento de las costillas o debajo de ellas.

Será necesario consultar con el médico si se presenta:

- fiebre de más de 48 hs. de duración o que reaparece luego de haber bajado
- dolor intenso de oído o supuración
- dolor de garganta tan intenso que impide la alimentación

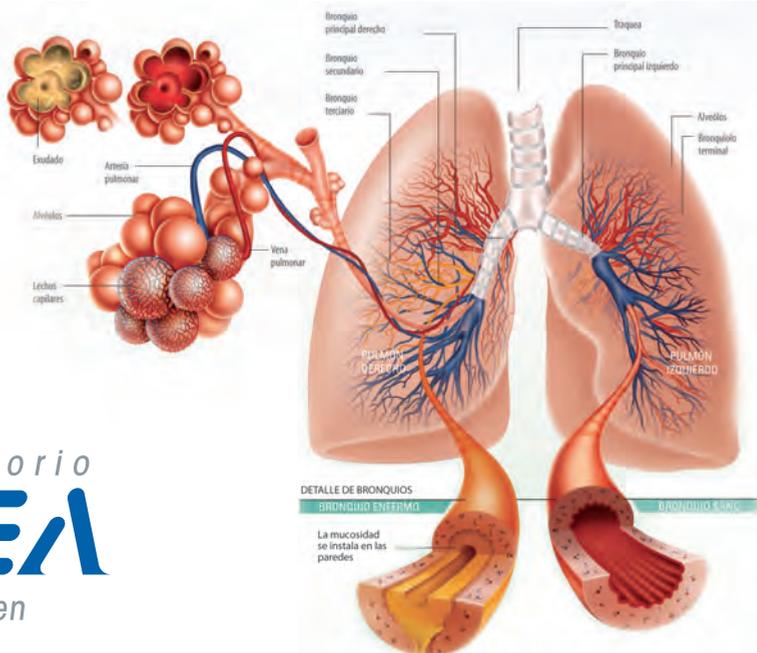
- inapetencia
- tos con secreción
- ritmo respiratorio acelerado
- dificultad para respirar, cada vez más evidente y/o acompañada de aleteo nasal, hundimiento debajo de las costillas, cambio de coloración de la piel (muy pálida o azulada)

¿Los antibióticos son siempre necesarios?

No siempre. Gran parte de las infecciones respiratorias son causadas por virus, que sólo requieren tratamiento sintomático (antitérmicos, analgésicos, mucolíticos, etc.), no requiriendo antibióticos.

El médico prescribirá un antibiótico adecuado, cuando diagnostique o sospeche una infección bacteriana. Nos indicará una frecuencia de tomas diaria, durante un tiempo determinado, que deberemos respetar para asegurar el éxito terapéutico actual y futuro. El uso inadecuado de antibióticos permite que las bacterias desarrollen mecanismos para defenderse del antimicrobiano y así vamos "quemando" o "desechando" antibióticos para el tratamiento de futuras infecciones.

Si bien existen nuevos antibióticos con mayor espectro de acción, es necesario que todos tomemos una actitud responsable en el uso de los mismos. De este modo podremos seguir contando con la mayor cantidad de alternativas terapéuticas a cada infección y para cada necesidad.



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, difundiéndose 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, sólo 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

El “ojo seco”

La sequedad ocular (“Síndrome del ojo seco”) es la afección oftalmológica más frecuente. Uno de cada 5 pacientes que concurren al oftalmólogo consulta por “ojos secos”.

Los síntomas, que se establecen lenta y progresivamente, son la sensación de arenilla, picazón, ardor y falta de lágrimas o de lubricación ocular y deseo de cerrar los ojos. Al comienzo aparecen cuando los pacientes se encuentran expuestos a situaciones en las que se requiere una mayor secreción lagrimal como, por ejemplo, cambios climáticos, polución ambiental, humo de tabaco, ventiladores, aire acondicionado de casas, automóviles, aviones y oficinas o bien en sujetos sometidos a tensión, estrés o nerviosismo, hasta hacerse permanentes con la evolución de la afección.

Existen múltiples causas de ojo seco por lo que para el correcto diagnóstico es necesario consultar al especialista. Aquí sólo nos referiremos a los ojos secos por exposición ambiental y a los ojos secos por el uso de lentes de contacto.

Ojos secos por exposición ambiental

-En ambientes abiertos, especialmente en las ciudades industriales, con gran tráfico motorizado que liberan gases de la combustión y, en invierno, con gran número de aparatos de calefacción encendidos, se produce una fuerte polución, especialmente notoria cuando no hay viento y el aire queda estancado. Los gases en contacto con los ojos pueden dar lugar a un síndrome de “ojo seco”.

-En ambientes cerrados los factores que producen sequedad ocular son la humedad menor al 30 %, las

temperaturas moderadamente altas, el dióxido y monóxido de carbono y el humo de tabaco.

El 25 % de las personas con ojo seco se quejan de padecer sus síntomas en el lugar de trabajo (“Síndrome de los ojos de oficina”)

Ojos secos por el uso de lentes de contacto

El número de personas que usan lentes de contacto aumenta permanentemente. Los lentes de contacto disminuyen el parpadeo porque aíslan la córnea de la atmósfera y la disminución del parpadeo aumenta la evaporación de las lágrimas y produce sensación de sequedad ocular.

TRATAMIENTO DEL OJO SECO

El tratamiento sustitutivo se realiza con lágrimas artificiales. En general, estas lágrimas duran más tiempo en la cuenca lagrimal que las lágrimas naturales e incluyen en su composición principios activos que mejoran los síntomas y/o reparan las lesiones eventualmente presentes.

Las lentes mal lubricadas, actúan como cuerpos extraños irritantes y un escaso fluido de lágrimas, disminuye la acción limpiadora de las mismas. Las lágrimas también facilitan la rehidratación de las lentes blandas, son un medio de suministro de oxígeno y nutrientes a la córnea y limpian y lubrican la superficie de las lentes de contacto.

IRIX LÁGRIMAS

Humecta y lubrica los ojos secos.

SOLUCIÓN OFTÁLMICA
IRIX
LÁGRIMAS
LUBRICANTE Y HEMECIANTE OFTALMOLÓGICO
VENTA LIBRE
Cada flaco 12 ml - Insufla Aplicator

GRAMON

Gastritis / Lansoprazol

¿Para cuáles condiciones o enfermedades se prescribe este medicamento?

El lansoprazol se usa para tratar las úlceras; enfermedad de reflujo gastroesofágico (GERD), una condición provocada por el reflujo del ácido estomacal que produce acidez y lesiones en el esófago; y condiciones donde el estómago produce demasiado ácido, como el síndrome de Zollinger-Ellison. El lansoprazol se usa en combinación con otros medicamentos para eliminar el *H. pylori*, la bacteria que causa úlceras. Este medicamento pertenece a una clase de inhibidores llamados bombeadores de protones. Funciona al disminuir la cantidad de ácido producido por el estómago.

¿Cómo se debe usar este medicamento?

El lansoprazol viene envasado en forma de cápsulas de liberación retardada (de acción prolongada) y gránulos para mezclar en una solución líquida de liberación retardada para tomar por vía oral. El lansoprazol se toma generalmente una vez al día, antes de comer. Cuando es tomado en combinación con otros medicamentos para eliminar el *H. pylori*, este medicamento se toma dos veces al día (cada 12 horas) o tres veces al día (cada 8 horas) durante al menos 10 a 14 días. Para ayudarlo a acordarse de tomar el medicamento, tómelo a la misma hora todos los días. Siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta del medicamento y pregúntele a su doctor o farmacéutico cualquier cosa que no entienda. Use el medicamento exactamente como se indica. No use más ni menos que la dosis indicada ni tampoco más seguido que lo prescrito por su doctor.

¿Cuáles son las precauciones especiales que debo seguir?

Antes de comenzar a tomar lansoprazol:

- Dígame a su doctor y a su farmacéutico si usted es alérgico al lansoprazol o a otros medicamentos.
- Dígame a su doctor y a su farmacéutico qué medicamentos con y sin prescripción está tomando, como por ejemplo vitaminas, suplementos nutricionales y productos fabricados a base de hierbas. Asegúrese de mencionar los siguientes: ampicilina (Omnipen, Polycillin, Totacillin), digoxina (Lanoxin), ketoconazol (Nizoral), teofilina (Theo-, TheoDur) y las vitaminas que contienen hierro. Su doctor puede necesitar cambiar las dosis de sus medicamentos o vigilarle cuidadosamente para los efectos colaterales.
- Si está tomando sucralfato (Carafate), tómelo

al menos 30 minutos después del lansoprazol.

- Dígame a su doctor si tiene o alguna vez ha tenido enfermedades al hígado o al riñón.
- Dígame a su doctor si está embarazada, tiene planes de quedar embarazada o si está amamantando. Si queda embarazada mientras toma este medicamento, llame a su doctor de inmediato.

¿Qué dieta especial debo seguir mientras tomo este medicamento?

A menos que su doctor le indique de otro modo, siga con su régimen de alimentación normal.

¿Qué tengo que hacer si me olvido de tomar una dosis?

Tome la dosis que olvidó tan pronto como lo recuerde, sin embargo, si es hora para la siguiente, sátese aquella que no tomó y siga con la dosificación regular. No tome una dosis doble para compensar la que olvidó.

¿Cuáles son los efectos secundarios que podría provocar este medicamento?

El lansoprazol puede provocar efectos secundarios. Dígame a su doctor si cualquiera de estos síntomas se vuelve severo o si no desaparece:

- dolor de estómago
- diarrea

El lansoprazol puede provocar otros efectos secundarios. Llame a su doctor si tiene cualquier problema inusual mientras toma este medicamento.

¿Cómo debo almacenar este medicamento?

Mantenga este medicamento en su envase, bien cerrado y fuera del alcance de los niños. Almacénelo a temperatura ambiente y lejos del calor excesivo y la humedad (no en el baño). Deseche cualquier medicamento que esté vencido o que ya no se utilice. Converse con su farmacéutico acerca del desecho adecuado de los medicamentos.

¿Qué otra información de importancia debería saber?

Cumpla con todas las citas con su doctor.

No deje que otras personas tomen su medicamento. Pregúntele al farmacéutico cualquier duda que tenga sobre cómo renovar la prescripción de su medicamento.



Squam®

Crema dental multifunción con EDS y flúor

*Protege su sonrisa
diariamente*

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



PRESENTACION:
Pomos multilaminados con 80 y 120 gramos.



VALE +
SALUD



Gador 
Al Cuidado de la Vida

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

¿fiebre, dolor?



IBUPROFENO
MASTICABLE



IBUPROFENO
SUSPENSION



acción **antifebril** y **analgésica**.



con ibuprofeno, el principio activo más recomendado por los pediatras.



rico sabor frutilla.

Ponstin y Ponstinetas bajan la fiebre y calman los dolores más frecuentes de los niños tales como: dolor de garganta, dientes y de cabeza. También se utiliza para resfríos y estados gripales que se acompañan de fiebre y/o mal estado general.



ELEA



dudas, consultas
0800-333-ELEA (3532)

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