

JUNIO 2008

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE



- ACIDEZ FRECUENTE, UN MAL DE MUCHOS
- PIE DIABÉTICO
- ALERGIAS ESTACIONALES
- ACTIVIDAD FÍSICA: ¿PORQUÉ DEBE FORMAR PARTE DE TU VIDA?

Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 258
D.t. Farmacéuticos: Almada Yanina mp. 6423
Ledesma 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. Farmacéutico: 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.

Líder
FARMACIAS

AL CUIDADO DE SU FAMILIA

**Nuevo medidor
de glucemia**

**Siempre
estaré ahí**

NUEVO

ACCU-CHEK® Performa

Tecnología en la que podés confiar

¿Todavía no tenés un Accu-Chek?
¿Querés saber más?

Comunicate sin cargo desde todo el país al
0800-999-3762



www.accu-chek.com.ar
ACCU-CHEK es un marca registrada
de un Miembro del Grupo Roche
Productos Roche S.A.Q. e I.

-  Rápido, resultados en 5 segundos
-  Mínima muestra de sangre 0.6 µl
Detección de muestra insuficiente
-  Revisión de tira reactiva dañada
-  Detección de efectos de humedad ambiente
-  Ajuste automático de cambio de temperatura

ACCU-CHEK®

Viví la vida. Librementé.

infoLÍDER

Página 2/3

Laboratorio Roche - Consumo de grasas en el tratamiento de la Diabetes

Página 5

Laboratorio Elea - Acidez frecuente, un mal de muchos

Página 6

Laboratorio Temis Lostaló - Actividad Física: ¿por qué debe formar parte de tu vida?

Página 7

Laboratorio Novo Nordisk - Pie diabético

Página 8

Laboratorio Novartis - Viviendo mejor, el programa para pacientes de Novartis Argentina

Página 9

Laboratorio Natufarma - Consejos para pasar el invierno

Página 11

Laboratorio Raffo - Alergias estacionales

Página 12

Laboratorio Wyeth - Un cuerpo saludable y un estilo de vida activo

Página 13

Laboratorio Bagó - Bagóvit A presenta su nueva línea Salud Facial

Página 15

Laboratorio Gramon - La Gripe

Página 17

Laboratorio Hyperfarm - Pulmosan alivia la tos de raíz

Página 18/19

Laboratorio Lagos - Deshidratación y envejecimiento precoz de la piel

STAFF

DIRECCIÓN GENERAL: DIEGO TISCORNIA / IGNACIO COMBINA

DISEÑO GRÁFICO: NICOLÁS JAVIER SABADÍN DÁVILA / PURAMENTE – COMUNICACIÓN PUBLICITARIA

IMPRESIÓN: ALEJANDRO GRAZIANI

INFOLÍDER ES UNA PUBLICACIÓN PROPIEDAD DE FARMACIAS LÍDER

AÑO 2 – NRO. 6 – JUNIO 2008

AV. 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.

Consumo de Grasas en el tratamiento de la diabetes

El plan de alimentación es un pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes. Para poder obtener todas las ventajas terapéuticas que la dieta nos brinda es fundamental controlar el consumo total de Grasas y dentro de estas la cantidad de Grasas Trans que se ingieren diariamente.

El consumo de grasas en la dieta es una preocupación constante para los especialistas, ya que tiene repercusiones muy importantes en el control del peso y la salud cardiovascular de los pacientes con diabetes. Por muchos años el foco de la dieta estuvo puesto en el consumo de carbohidratos y su influencia en las glucemias, si bien este es un primer paso en el tratamiento sabemos que para el desarrollo de una vida saludable es necesario consumir una alimentación equilibrada y para ello necesitamos ampliar el espectro al resto de los alimentos que se consumen diariamente.

tan beneficios para la salud, siempre teniendo en cuenta que las porciones deben ser reducidas. Este tipo de grasas provienen de alimentos de origen vegetal como aceites, frutas secas, palta y maní, entre otros.

Las Grasas Saturadas y las Grasas Trans están relacionadas con aumento del colesterol LDL y con enfermedades coronarias, es por esto que su consumo debe ser muy cuidadoso. Las Grasas Saturadas están presentes en alimentos de origen animal como carnes de pollo, vaca o pescado, yema de huevo; lácteos, sobre todo manteca, crema y quesos enteros.

La Grasa Trans es un tipo específico de grasa creada cuando los elaboradores de alimentos convierten aceites líquidos a grasas sólidas, como la margarina, a través del proceso de hidrogenación. Este proceso aumenta la estabilidad del sabor de aceites y alimentos y hacen más duradera su vida en la góndola.

Alimentos como galletitas saladas o dulces, bizcochos, snacks, barras de cereal, productos horneados, facturas, masas, bollitos de pan negro de panadería, margarina, aderezos de ensalada, casi todas las comidas fritas y otras comidas procesadas están hechas con aceites vegetales parcialmente hidrogenados y contienen importantes cantidades de Grasas Trans.

Datos provenientes de numerosos estudios realizados en seres humanos indican que las Grasas Trans, al igual que las Grasas Saturadas, aumentan los niveles del colesterol LDL (o malo) en la sangre, lo que contribuye a aumentar el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Sin embargo, a diferencia

2 El aumento de la grasa en la alimentación, probablemente por el mayor consumo de comidas rápidas, muy elaboradas, fritas, con agregados de aderezos con grandes cantidades de aceite, el uso de carnes, fiambres y quesos de alto tenor graso, no colabora con el tratamiento de la diabetes.

Las grasas siempre deben consumirse con moderación ya que tienen una alta densidad calórica, pequeñas porciones tienen una gran cantidad de calorías.

Dependiendo del tipo principal de grasa que contienen están divididas en tres grupos:

- Monoinsaturadas
- Polinsaturadas
- Saturadas y Grasas Trans

Las grasas monoinsaturadas y polinsaturadas en los alimentos que consumimos apor-

de las Grasas Saturadas, las Grasas Trans también provocan una caída del colesterol HDL (o bueno) y aumentan los niveles de triglicéridos en la sangre, ambos fenómenos asociados aumentan el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Para disminuir el consumo de grasas en la dieta podemos tener en cuenta:

- Verificar el tamaño de la porción de los alimentos ricos en grasa y del aceite que se agrega en las preparaciones.
- Leer las etiquetas de productos elaborados, sobre todo aquellos que consumimos habitualmente (galletitas, bizcochos, panes, barras de cereal), generalmente contienen una cantidad importante de Grasas Trans, es aconsejable cambiar a productos libres o de muy baja cantidad.
- Evitar el consumo de productos fritos, sobre todo con aceites hidrogenados (como papas fritas de locales de comidas rápidas).

- Elegir cortes de carne magros y quitar la piel del pollo antes de cocinar.
- Consumir lácteos descremados, especialmente los quesos.

La alimentación ideal para el tratamiento de la diabetes es una alimentación variada y saludable conveniente para toda la familia. Para realizar una alimentación adecuada es importante incluir variedad de vegetales, granos, preferiblemente integrales, frutas, legumbres, carnes de vaca o pollo desgrasado y pescados magros.

La clave para una alimentación correcta es la combinación y la variedad de alimentos siempre teniendo en cuenta el tamaño de las porciones ya que no existe un alimento perfecto, del que podamos comer indiscriminadamente.

3

**Nuevo
medidor
de glucemia**



NUEVO

**ACCU-CHEK®
Performa**

Tecnología en la que podés confiar



www.accu-chek.com.ar
ACCU-CHEK es un ítem registrado
de un Miembro del Grupo Roche
Productos Roche S.A.Q. e I.

ACCU-CHEK®
Viví la vida. Libremente.



DEJA DE FUMAR

CONSERVA TU FUEGO



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

NICOTINELL.COM.AR

☎ 0800-444-4024

 NOVARTIS

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

Acidez frecuente, un mal de muchos

Sensación de ardor, quemazón, molestia en la boca del estómago son algunos de los síntomas comunes de la acidez; si estos se presentan 2, 3 o más veces por semana se habla de acidez frecuente.

El estómago está cubierto de un revestimiento que lo protege de sus propios ácidos. Dicho revestimiento, produce ácidos gástricos a partir de diminutas bombas ("bombas de protones") que se activan cuando se come a fin de digerir los alimentos. "La acidez se produce por la presencia de ácido excesivo en el estómago. El ácido se produce cuando el pH en el estómago es mayor de 7. En esos niveles se activa una enzima llamada pepsina, que es la primer responsable de la digestión en el estómago" afirma el doctor Eduardo Segal, Jefe del Servicio de Gastroenterología del Hospital Durand. "Hay factores que condicionan la integridad de la mucosa gastroduodenal favoreciendo la producción excesiva de ácido. Estos factores pueden ser agresivos exógenos como las lesiones producidas por Antiinflamatorios No Esteroideos (AINEs), el tabaco, el alcohol, el estrés, o una bacteria, -el Helicobacter pylori-; o endógenos (ácido, pepsina, y los ácidos biliares). Pero también hay factores defensivos del organismo que pueden afectar la mucosa, como los niveles de secreción de moco, la secreción de bicarbonato, los niveles de flujo sanguíneo de la mucosa y la capacidad de regeneración celular" agrega Segal.

Calidad de Vida

"El paciente con acidez frecuente generalmente tiene problemas para dormir, no tiene ganas de comer, el malestar permanente le produce cambios de humor, y muchas veces la molestia o el dolor producido por el reflujo (que frecuentemente acompaña la acidez) lo inhabilitan para poder realizar su vida normal" observa el doctor Segal.

La acidez frecuente puede tratarse con éxito a partir de cambios en el estilo de vida (la forma de

comer, de dormir o de hacer ejercicio) y de la administración de una medicación adecuada. Si no se trata, la acidez frecuente puede provocar un daño en el esófago que puede erosionarse a partir del contacto permanente con los ácidos estomacales. De todas maneras, si a pesar de los cambios de hábito y de la medicación los síntomas persisten por más de dos semanas hay que consultar al médico.

Un mecanismo novedoso

"El Omeprazol es la primera molécula descubierta, hace varios años, de la familia de los llamados Prazoles que demostró ser la más efectiva, potente y segura en el tratamiento de la acidez frecuente, ya que tiene muy pocos efectos adversos", afirma el doctor Segal.

El primer Omeprazol de venta libre llega a las farmacias

En el mes de julio se encontrará disponible AZIATOP, omeprazol 20 mg. del laboratorio ELEA. Aziatop, inhibe los millones de bombas de protones presentes en la pared del estómago que son las productoras de ácido. Controla la producción del mismo sin obstaculizar la digestión de los alimentos. Con un solo comprimido diario de 20 mg., se asegura una protección por un mínimo de 24 horas.

5

¿Acidez más de
2 veces por semana?

24 hs.
1
cápsula
de acción



volvé a estar bien, volvé a tu vida!

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

Actividad Física: ¿Por qué debe formar parte de tu vida?

- ✓ Ayuda a mantener un peso saludable.
- ✓ Aumenta los niveles de DHL (colesterol bueno) que es la protección del corazón.
- ✓ Previene enfermedades como la Diabetes y disminuye el riesgo de desarrollo de Enfermedades Cardiovasculares.
- ✓ Mejora la calidad de vida, reduce los síntomas de estrés y libera las tensiones.

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable debe cumplir con las siguientes características:

- ✓ Variada y Equilibrada: no existe un alimento que por sí sólo, aporte todos los nutrientes que el organismo necesita, se deben incluir alimentos de los 5 grupos básicos todos los días.
- ✓ Moderada: la alimentación saludable da una idea de proporción, el número de porciones depende del sexo, situación biológica (embarazo, lactancia, menopausia) edad y actividad Física.

¿Por que Magnesio?

El Magnesio es parte fundamental en las cadenas bioquímicas que transmiten el impulso nervioso, y es el regulador primario de la actividad energética.

En consecuencia, cuando nos falta, nos sentimos cansados, deprimidos y sin ánimo. Reponerlo y balancearlo es la "solución natural".

La carencia de Magnesio lleva al desequilibrio fisiológico, produciendo síntomas tales como calambres musculares, cansancio, estrés, entre otros. Esta carencia se conoce como hipomagnesemia (niveles de magnesio inferiores a los normales en sangre).

¿Por qué sucede el déficit de Magnesio?

La principal causa es el insuficiente aporte de Magnesio en la alimentación diaria.

¿Cuándo el organismo requiere un aporte adicional de Magnesio?

En situaciones como en el embarazo, durante la actividad física, en las exigencias de la vida cotidiana (estrés) y en la ingesta de algunos medicamentos, favorecen la pérdida de Magnesio y provocan la aparición precoz de estos síntomas.

6



Total
MAGNESIANO

con Vitaminas y Minerales

Magnesio / Vitaminas / Minerales

te activa

Pie Diabético

El pie diabético continúa ocupando un alarmante lugar dentro de las complicaciones que pueden presentar las personas con diabetes. Toda lesión por debajo del tobillo se conoce como pie diabético. El 20% de las personas diabéticas desarrollará úlceras de pie durante la evolución de su enfermedad.

Múltiples factores están involucrados en el desarrollo de las lesiones de pie, tal como el control metabólico, dado por el promedio de glucemias de los últimos tres meses, (hemoglobina glicosilada), la pérdida de la sensibilidad protectora en los pies, principalmente en la planta y talones, que se conoce como neuropatía diabética sensitiva, falta de circulación sanguínea adecuada, y acompañada de anomalías en el apoyo.

A su vez, si estos factores no son evaluados correctamente pueden complicarse aún más las lesiones, infectándose, necesitando muchas veces hospitalización, tratamiento antibiótico de amplio espectro y rehabilitación de manera prolongada.

La causa más frecuente es un traumatismo interno o externo, relacionado la mayoría de las veces con un calzado inadecuado.

Ante una mínima lesión de pie, se debe consultar en forma urgente, debido a que un diagnóstico precoz puede influir de manera positiva en el pronóstico de la lesión.

La mayoría de las úlceras pueden prevenirse a través del examen regular de los pies, para ello la mejor forma de lograrlo es educando al paciente, a la familia y de hecho a la población en general.

Actualmente, todo paciente con diabetes debe tener un examen anual del pie en salud, determinando así el grado de riesgo de pie (sin riesgo, riesgo leve, moderado o severo)

Algunos consejos para el cuidado de los pies:

1. Luego del baño diario, secar muy bien los pies, especialmente entre los dedos.
2. Hidratarlos con crema humectante a diario.
3. Mirarlos todos los días antes de dormir, buscando cambios en la coloración de la piel, lastimaduras y callos. Mirar también las uñas. Utilice un espejo o llame a un familiar.



4. Revisar el calzado antes de ponérselo.
5. Los zapatos deben ser anchos y de horma cuadrada. Las zapatillas deportivas son una buena opción. Si hay alteraciones en el apoyo, deben ser hechos a medida. El taco no debe ser mayor a 3 cm.
6. Utilizar medias de algodón o lana, de color blanco. NO utilizar bolsas de agua caliente, ladrillos o bolsas de arena para calentarse. Por la neuropatía puede no sentir que se está quemando.
7. NUNCA camine descalzo.
8. Consulte al médico ante cualquier duda, por insigificante que parezca.
9. NO FUME.

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



Viviendo Mejor el programa para pacientes de Novartis Argentina.

Uno de los mayores problemas que enfrenta el médico es la falta de adherencia al tratamiento por parte de los pacientes. En Novartis, nuestra mayor preocupación es mejorar la calidad de vida de las personas, y por ello, estamos convencidos de que cumplir con las indicaciones médicas es un paso clave.

8 Desde nuestro lugar intentamos acompañar al paciente a lo largo de su tratamiento brindándole información acerca de su patología, días de tratamiento gratuitos y organizando charlas y actividades entre otros beneficios, a fin de lograr que el cumplimiento del tratamiento sea una tarea más fácil y llevadera. A la vez, día a día realizamos tareas de concientización acerca de lo importante que es cumplir con todas las indicaciones médicas, así como también llevar una vida sana con una dieta saludable.

Viviendo Mejor es un programa pensado para mejorar la calidad de vida de las perso-

nas. Este programa cumple su 5to año y sigue creciendo con más de 80.000 beneficiarios en todo el país.

¿Qué les brinda el programa **Viviendo Mejor** a sus pacientes?

- Información periódica con consejos para su salud
- Invitación a charlas educativas
- Beneficios para fomentar el cumplimiento del tratamiento y las indicaciones médicas

En el programa **Viviendo Mejor** trabajamos con personas que sufren de hipertensión y con pacientes y familiares de pacientes que padecen mal de Alzheimer, Epilepsia o Parkinson, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Viviendo Mejor. Mucho más por vivir.

Para mayor información consulte con su médico o comuníquese con nosotros al 0800 555 8888.



Viviendo Mejor
Mucho más por vivir

Consejos para pasar el invierno

Qué hacer:

- Ponerse ropa que permita mantener el calor del cuerpo: algodón o seda sobre la piel y prendas de lana sobre éstas.
- Vestirse por "capas" protegiéndose con guantes y bufandas cuando se sale de casa, especialmente en los días más fríos.
- Beber por la mañana un vaso de jugo o zumo de naranja natural recién exprimido, rico en vitamina C.
- Tomar un baño de inmersión caliente. Es preferible a la ducha porque permite disolver en el agua sustancias a base de plantas con acción balsámica.
- Humidificar las habitaciones utilizando algunas gotas de aceites esenciales de tilo, pino, lavanda o eucalipto.
- Renovar el aire de las habitaciones abriendo las ventanas diariamente.
- No desestimar los primeros síntomas de las afecciones invernales, como dolor o irritación de garganta, para lo cual se recomiendan preparados a base de propóleos.

...y qué no hacer:

- No aumentar demasiado la temperatura interior de la casa. La ideal es alrededor de 18-20°C.
- No consumir calorías en exceso porque el estilo de vida invernal, mayormente sedentario, puede llevar a un aumento de peso.
- No usar ropa demasiado pesada que obstaculiza la adaptación fisiológica del organismo a los cambios de temperatura y evitar prendas demasiado ceñidas que dificultan la circulación.
- No exponerse al frío cuando se está demasiado acalorado.
- Evitar beber bebidas demasiado frías antes de salir.
- No salir de lugares calefaccionados al exterior después de bañarse o con los cabellos húmedos.

EL PROPÓLEOS: UN ALIADO A TENER EN CUENTA SOBRE TODO EN INVIERNO.

El propóleos es un conjunto de sustancias resinosas, gomosas y balsámicas, de consistencia viscosa. Es rico en bioflavonoides y aceites esenciales y contiene oligoelementos, vitaminas y aminoácidos.

Las abejas son las encargadas de recolectar estas resinas y utilizarlas para reducir el orificio de entrada de la colmena y sellar todas sus grietas cuando llega el invierno, reforzar panales, y recubrir las celdillas donde crían sus larvas para protegerlas de virus y bacterias. Debido a la acción antibiótica del propóleos, la colmena es uno de los lugares más estériles de la naturaleza. Las conocidas propiedades del propóleos han hecho que el hombre lo utilice para su bienestar. La literatura científica lo propone como el "antibiótico natural" por excelencia.

Hoy en día se han demostrado las siguientes propiedades: es antibacteriano, antimicótico, antiinflamatorio, antioxidante, analgésico, anestésico, antiviral, epitelizante, estimulante de la inmunogénesis, fitoinhibidor, hemostático, termostabilizador y se lo utiliza principalmente para aliviar dolores de garganta y mantener la salud bucal.

Los caramelos son la forma más sencilla y cómoda de consumir propóleos para tratar afecciones de garganta.

Natufarma brinda un producto de excelente calidad acorde con estos requerimientos, con un contenido de propóleos estandarizado que proporciona bienestar y alivio.



¿Qué cosas dice la gente,
te raspa, te pincha, te quema?

LABORATORIO NATUFARMA



**CARAMELOS DUROS
CON PROPÓLEO,**
suavizan y alivian tu garganta.



Cuando algo te hace bien, se nota

NATUFARMA
PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.

Atención al Cliente:
0-800-444-56288 (LNATU)

*Un gran alivio
para toda la familia*



ELISIUM



Alergias estacionales

Con los cambios de clima, las bajas temperaturas y la humedad, hay un nuevo enemigo público para los cordobeses: las alergias.

Con las noches frías, los altos índices de humedad que se registran y el cambio de clima, llegan las alergias estacionales. Esta enfermedad se ha expandido, afectando cada vez a personas más jóvenes y de ambos sexos, muestra de ello da el último Consenso Latinoamericano sobre Rinitis Alérgica, donde se estableció que es un mal tan frecuente como la hipertensión arterial. Las principales causas de las reacciones alérgicas son los ácaros de polvo – en alfombras, pelos de animal, cortinas y frazadas, entre otros - y los hongos de humedad – en alimentos, escamas humanas, plantas y cortinas de baño, entre otros -.

Si bien la primera precaución que se toma para evitar gripes o resfríos es abrigarse y permanecer en lugares calefaccionados, esto puede agravar el cuadro alérgico, ya que los alérgenos se reproducen en altas temperaturas - a más de 24°C - y en ambientes con más de 50 % de humedad.

En general los síntomas son: congestión nasal, lagrimeo, rinitis, rinorrea –fluido constante de la nariz-, estornudos, picazón en el paladar, garganta y oídos y, en casos aislados, asma.

¿Por qué la alergia?

La alergia también puede verse desencadenada por la exposición a bajas temperaturas, ya que el frío afecta a las vías respiratorias, irritándolas y haciéndolas más susceptibles a infecciones virósi-

cas, las cuales producen cambios en el sistema inmunológico, favoreciendo el desarrollo de los síntomas.

Según afirma la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica, uno de cada cinco argentinos padece alguna enfermedad alérgica. Los especialistas afirman que se puede establecer una relación directa entre los niveles de contaminación atmosférica de nuestra ciudad y los casos de alergia y asma.

Para evitar las alergias, la Asociación para la Prevención y Asistencia del Asma, Alergia y Enfermedades Inmunológicas (APAAI) recomienda hacer una consulta temprana para detectar cuáles son los factores causantes de la alergia. Al mismo tiempo, como medida preventiva, se sugiere ventilar bien los ambientes, mantenerlos a una temperatura relativamente baja y evitar la acumulación de humedad. Hoy en día se puede mejorar notablemente la calidad de vida de los alérgicos, ya que los laboratorios han desarrollado antihistamínicos no sedativos (como la Loratadina) que mitigan los síntomas de manera rápida y eficaz, sin alterar el ritmo de vida de los pacientes.

11



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

Llevá siempre AEROTINA®

Antialérgico

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



Un alivio todos los días 



Un cuerpo saludable y un estilo de vida activo...

Para lograr este propósito, necesitamos un consumo diario y en la dosis justa de Vitaminas y Minerales. Con ello, logramos fortalecer el Sistema Inmunológico. Éste es un factor esencial en la prevención de enfermedades, sobre todo en época invernal. Además, facilita a nuestros Sistemas Orgánicos, Nervioso y Muscular a funcionar correctamente, así como también al Sistema Digestivo. Otro gran beneficio, es 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.

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

- Contiene el Grupo de Antioxidantes completo: 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. Éste 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.

- No contiene elementos No Nutricionales (como el Ginseng) por lo que evitamos síntomas de excitación inusual, interrupción del sueño o falta de concentración.

Todos necesitamos día a día de una dieta equilibrada y con el suficiente aporte de Vitaminas y Minerales. **Centrum** posee las cantidades seguras y necesarias de Vitaminas y Minerales para sentirse saludable y con energía todos los días.

12

¿Por qué **Centrum**?

- La fórmula más completa y balanceada con 13 Vitaminas y 17 Minerales.
- Es un comprimido doblemente recubierto de excelente tolerancia.



El más completo de la **A al Zinc**



Bagóvit A presenta su nueva línea Salud Facial

Cada día, la piel del rostro se ve expuesta a cambios climáticos, smog ambiental y otros factores externos que agreden a la piel. Para combatir los efectos que estos agentes y el tiempo traen sobre el rostro, **Bagóvit A Tratamiento Facial** cuenta con una gama de productos diseñada especialmente para la mujer en busca de productos hipoalergénicos y con resultados comprobados. **La línea está desarrollada integralmente por Laboratorios Bagó**, con fórmulas con componentes de última generación, y las más avanzadas técnicas de fabricación, tecnología y rigurosos controles de calidad.

Bagóvit A brinda en toda su línea:

Profunda nutrición

Actúa intensamente alcanzando las capas más profundas de la piel otorgándole mayor suavidad y luminosidad.

Acción normalizadora del metabolismo celular:

Estimula el sistema enzimático restableciendo y reforzando las defensas naturales de la piel.

Hidratación Bio Activa:

Permite el intercambio constante de agua entre las diferentes capas de la piel.

Efecto Anti Age:

Protege a la piel del estrés oxidativo previniendo los primeros signos del envejecimiento.

Vitamina A presente en toda la línea:

La vitamina A, mantiene la integridad de la estructura de la piel, incrementando la producción de colágeno. Su acción reparadora, restablece la elasticidad, luminosidad y suavidad, disminuye las arrugas, producidas por el paso del tiempo y el fotoenvejecimiento.

La línea cuenta actualmente con 5 presentaciones. Más información sobre la línea y cuidados de la piel en:

www.bagovit.com.ar

13



Sentí el verdadero alivio de fin de año.

Ibupirac *Fem*
IBUPROFENO | HOMATROPINA



Doble alivio para dolores menstruales.
Analgésico + Antiespasmódico



Comercializado por Pfizer S.R.L. / Para mayor información comunicarse con el Tel.: 4788-7000 / Virrey Loreto 2477 – Bs. As.
LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.



La Gripe

La Gripe es una enfermedad altamente contagiosa, de origen viral, que afecta al aparato respiratorio. Existen 3 tipos de virus gripales (A, B, y C). El tipo A es el más común y es el que causa las epidemias más graves. Una de las características de los virus gripales es que periódicamente sufren cambios en su estructura ("mutaciones"), surgiendo nuevos subtipos que encuentran a la población sin resistencia inmunológica.

La gripe se transmite fácilmente de persona a persona por las gotitas respiratorias que son liberadas en el ambiente al toser y estornudar o también por el contacto con pañuelos, ropas o superficies contaminadas. Afecta todos los años a muchos individuos en una misma región geográfica ("Epidemia") pero, cada tanto, se extiende a muchos países y diversos continentes ("Pandemia").

La enfermedad es altamente contagiosa desde un día antes de aparecer los síntomas hasta algunos días después de la mejoría. Esto implica que se puede transmitir la gripe a otra persona aún antes de tener los síntomas de la enfermedad.

Comienza generalmente en forma súbita con fiebre de alrededor de 40° C, que dura entre 3 y 5 días, dolor de cabeza intenso, cansancio, tos seca, dolor de garganta, secreción nasal y dolores musculoesqueléticos.

Si no hay complicaciones, la recuperación se produce en una o dos semanas pero, en los lactantes, los pacientes con enfermedades crónicas, y en los ancianos sus complicaciones pueden ser graves.

Prevención

En épocas de epidemia es conveniente cubrirse la nariz y la boca con un barbijo desechable,

utilizar pañuelos descartables al toser o estornudar y mantenerse alejado de los enfermos.

La vacunación es la mejor prevención sin embargo, debido a que periódicamente aparecen nuevos virus gripales ("mutaciones"), la eficacia de la vacuna suele variar de un año al otro.

Tratamiento

No hay ningún medicamento que cure esta enfermedad, pero se pueden tratar los síntomas hasta que la enfermedad complete su evolución y el paciente se recupere.

Se recomienda reposo en cama mientras se mantenga la fiebre. No concurrir a la escuela ni al trabajo. No consumir bebidas alcohólicas, no fumar y evitar el humo del cigarrillo. Beber abundantes líquidos (agua, jugos de fruta, caldo, etc.) que ayudan a ablandar las secreciones y evitan la deshidratación.

Los fármacos habitualmente empleados para combatir los síntomas son los Analgésicos – antipiréticos (paracetamol, aspirina), para aliviar los dolores y bajar la fiebre. Los calmantes de la tos y los expectorantes y mucolíticos (Carbetapentano, Bromhexina, Ambroxol) ayudan a reducir la intensidad y la frecuencia de la tos. Finalmente, los descongestivos (Fenilefrina) mejoran la obstrucción nasal y reducen las secreciones.

15



Nuevo

Venta Libre

Tomanil gel V.L.

Diclofenac
Dietilamina



Analgésico - Antiinflamatorio

Alivia los síntomas de inflamación y dolor.

NYCOMED

www.nycomed.com.ar

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

Pulmosan alivia la tos de raíz

Muchos de nosotros sufrimos regularmente tos con flema. Algunos, una o dos veces al año y los niños, especialmente los más pequeños, incluso con mayor frecuencia.

¿Cuáles son las ventajas de Pulmosan?

Pulmosan ayuda a tratar de forma efectiva la tos con flema: no solo calma los síntomas, sino que alivia la tos de raíz. Por otra parte, millones de usuarios satisfechos han demostrado su seguridad y buena tolerabilidad. Gracias a esto, Pulmosan es actualmente uno de los remedios para la tos más elegido por los argentinos.

¿Para qué se utiliza Pulmosan?

Pulmosan se utiliza para la terapia secretolítica en el caso de la tos con flema. La tos con flema se caracteriza por una secreción de moco pegajoso y anormal, así como por la dificultad para transportar ese moco. Al licuar el moco y facilitar su expectoración, Pulmosan trata la principal causa de la tos: la flema. Por eso su acción mucolítica y expectorante.

¿Cómo funciona Pulmosan?

El componente activo de Pulmosan, la bromhexina, favorece la limpieza del tracto respiratorio. Estos mecanismos de limpieza facilitan la expectoración, la tos con flema y ayudan a superar las infecciones. Para ser más precisos, Pulmosan mejora el flujo de moco y su transporte, disminuyendo la viscosidad del moco y normalizando la actividad de pequeños vellos -los cilios- que son los responsables de transportarlo. Así pues, Pulmosan no sólo calma los sín-

tomos, sino que ayuda a aliviar básicamente la tos con flema.

Si tengo un resfriado o gripe y no tengo tos con flema; ¿también puedo tomar Pulmosan?

Sí. Pulmosan puede ser de ayuda al comienzo de un resfriado, cuando no exista tos con flema todavía. Esta tos seca normalmente se convierte en tos con flema, en la segunda fase del resfriado. Pulmosan prepara los bronquios para la segunda fase y ayuda a inducirlos antes, licuando el moco pegajoso que comienza a acumularse en las vías aéreas. De este modo, Pulmosan facilita la expulsión del moco cuando la tos se convierte en tos con flema, más adelante.

Especialmente al comienzo de un resfriado o por la noche, la tos puede resultar agotadora. En este caso, puede resultar de ayuda utilizar una medicación calmante, como tratamiento complementario. Este suprime el reflejo de la tos y, como resultado, se calma la necesidad de toser. Sin embargo, deberá asegurarse siempre de dejar pasar varias horas entre la administración de un remedio expectorante como Pulmosan y la de la medicación calmante.

17



* Para niños desde los 2 años

* Para toda la familia

* Para tos muy fuerte

PULMOSAN[®]

JARABES PARA LA TOS, QUE ACTÚAN DE VERDAD

Gracias a su acción expectorante y mucolítica disuelven las flemas y te permiten respirar con total normalidad.

No contiene azúcar
Apto para personas
DIABÉTICAS

Una adecuada protección de la piel frente al frío evita la deshidratación y el envejecimiento precoz

La concientización social sobre la importancia de cuidar y proteger la piel del sol veraniego es cada vez mayor, pero durante los meses de frío esta parte de nuestro cuerpo se convierte en la gran olvidada. Sin embargo, hay muchos factores propios del invierno que causan importantes daños a la piel y que producen, a largo plazo, deshidratación y envejecimiento, además de incrementar el riesgo de sufrir ciertas enfermedades producidas por el frío. Los dermatólogos recomiendan conocer qué tipo de piel tiene cada persona y brindarle, durante todo el año, los cuidados específicos que requiere, sobre todo ante condiciones climatológicas adversas.

Tipos de piel y causas de su deterioro en invierno

La piel actúa como una barrera de protección ante cualquier cambio exterior y su función, entre otras, es proteger al resto del organismo de las inclemencias meteorológicas. Sin embargo no todas las pieles son iguales, el grado de sensibilidad es diferente y por tanto su reacción también. Por esta razón, los dermatólogos subrayan la importancia de que cada persona conozca con exactitud las características de su piel y el grupo al que pertenece: grasa, normal, seca y muy sensible.

La **piel muy sensible** es la que más sufre en invierno y en verano. Se caracteriza por ser muy irritable tanto con los cambios de temperatura o las alteraciones climatológicas como por el roce con ciertas prendas de vestir. Asimismo, este tipo de piel tiende a sonrojarse y alterarse con facilidad. En estos casos el cuidado y la hidratación deben ser aún mucho mayores que en las pieles normales, mixtas o grasas. **La piel seca** suele agrietarse y researse con facilidad si se le somete a aire frío y también necesita una adecuada hidratación. **La piel grasa** aguanta mejor los cambios bruscos de temperatura, así como los rigores propios del invierno y el verano.

Esta es la clasificación general que los dermatólogos hacen de las pieles, aunque al mismo tiempo reconocen que en la mayoría de las personas se

dan varios tipos de piel a la vez dependiendo de las zonas del cuerpo. Por ejemplo, la zona central de la cara (nariz, frente y mentón) siempre es más grasa que las mejillas y zonas próximas a las orejas. En el tronco ocurre igual porque en la columna y centro del pecho tenemos más grasa que en los laterales, brazos y piernas. En definitiva, todas las personas tenemos pieles más o menos mixtas, pero a la vez hay quien tiene zonas muy secas por todo el cuerpo. La piel va evolucionando y modificándose con los años. Así, una misma persona puede pasar por varios tipos de piel a lo largo de su vida.

Los principales factores asociados al invierno que afectan de forma negativa a la piel son el frío, el viento, la humedad, los cambios bruscos de temperatura ambiental (contrastes de frío y calor) o la sequedad producida por algunas calefacciones con excesivo calor, principalmente las de aire caliente. Todo ello provoca una gran deshidratación además de alteraciones cutáneas que se traducen visualmente en una piel seca, descamada y fisurada, que a largo plazo conlleva un envejecimiento mayor de la piel.

La Academia Española de Dermatología, que reúne a un gran número de profesionales médicos, subraya que el frío es uno de los factores que más perjudica la buena salud de nuestra piel. Otras causas de su envejecimiento son el sol, la edad, el tabaco o el estrés. El portavoz de la Academia aconseja la utilización a lo largo de todo el año de una crema hidratante con Ácido Láctico – Urea para preservar la piel ante cualquier agente externo.



Celuflex® H

Es Acido Hyalurónico, una proteína especial que se encuentra en forma natural en el cuerpo humano. Es una de las sustancias mas investigadas hoy en día, con cientos de estudios clínicos que lo avalan.

Su función en el cuerpo es entre otras cosas retener agua y lubricar las células musculares.

La adaptabilidad de **CELUFLEX® H** con los tejidos del rostro y cuello lo ha transformado en el mejor hidratante conocido.

Este producto posee las moléculas más hidrofílicas que existen en la naturaleza y puede ser descrito como el mejor humectante natural.

El Ácido Hyalurónico tiene la capacidad de retener agua, por varias miles de veces su propio peso.

En el ser humano el Ácido Hyalurónico se reduce drásticamente a medida que envejecemos, esto es responsable en parte, de las arrugas que aparecen en la piel.

Alrededor de los 40 años de edad una persona pierde hasta la mitad del Ácido Hyalurónico original en su cuerpo y a los 60 años solamente queda aproximadamente un 10%.

Si tenemos en cuenta la agresividad permanente del medio ambiente estos porcentajes aún pueden ser más bajos.

CELUFLEX® H ha desarrollado Ácido Hyalurónico asociado con Vitamina E y Vitamina B5, logrando una hidratación muy profunda y mejorando el resultado final de su uso.

Alpha Tocopherol - (Vitamina E) - Anti radical Libre

El Alpha Tocopherol o Vitamina E es una droga de elección como anti radical libre.

Los radicales libres son micro partículas cuyas cargas negativas y positivas no se encuentran interiormente neutralizadas como sucede con otras moléculas.

Estos radicales libres, provocan una cadena de alteraciones internas que dañan moléculas de: carbohidratos, proteínas, grasas, ADN, etc, llegando a cambiar su estructura o función. Los radicales libres se forman permanentemente con sólo respirar ya que son provocados por la oxidación, o sea, por la utilización que hacemos permanentemente del oxígeno.

El secreto de la Vitamina E es la capacidad de frenar la producción de radicales libres, que han sido catalogados por la FDA como los enemigos Nro. 1 de la salud.

Para combatir a los radicales libres, el organismo cuenta con sustancias provenientes de elaboración propia, para proteger a sus células.

No obstante, estos antioxidantes al no ser suficientes, deben ser suplementados por otros frutos de la investigación científica como la Vitamina E.

D-Phantenol - (Vitamina B5) - Hidratante e Higroscópica

La Vitamina B5, (D-Phantenol) es una sustancia dotada de un amplio espectro de actividad a nivel dermatológico. El ciclo metabólico de la Vitamina B5 en las células sujetas a regeneración constante, es especialmente intenso.

Amplios estudios han demostrado que la aplicación tópica de la Vitamina B5 contenida en **CELUFLEX® H**, acorta notablemente el tiempo para reconstituir el epitelio.

Esto indica que acelera la formación celular en las capas epidérmicas profundas, haciendo que las células neo formadas reconstruyan la barrera protectora natural perdida.



Línea
Flebología

CRAVERI

*Craveri, líder en el
tratamiento varicoso.*

The logo consists of a stylized red graphic element resembling a 'C' or a hook, followed by the word 'CRAVERI' in a bold, black, sans-serif font.

CRAVERI

Desensyl[®]

Con Pluronic F-127 - Citrato Disódico - Bifluorado

- ▶ CREMA DENTAL DESENSIBILIZANTE
- ▶ ANTICARIES / ANTIPLACA



PRESENTACION: POMOS MULTILAMINADOS CON 100 GRAMOS.



Gador 
Al Cuidado de la Vida

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



CEDRIC

hedera helix

A base de extracto de hojas de hiedra disecada

Jarabe para la tos expectorante y antitusivo

componentes de origen natural



Sabor Miel Mentolada

Alivio para toda la familia