

SEPTIEMBRE 2008

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

■ DOLORES COTIDIANOS – CÓMO EVITARLOS

■ ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

■ OBESIDAD Y DIABETES: ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

■ DISFUNCIÓN ERÉCTIL

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

Granadé María Natalia mp. 6589

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.

REVISTA 7 / AÑO 2 / 2008



Lider
PARMACIAS

AL CUIDADO DE SU FAMILIA

ONETOUCH[®] Ultra[®]2

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 – 7 consejos para las personas con diabetes sobre las porciones de los alimentos.
- Página 5* Farmacias Líder – Nos capacitamos para cuidarlo cada vez mejor.
- Página 6* Laboratorio Temis Lostaló – Celulitis y Centella Asiática.
- Página 7* Laboratorio Natufarma – Mujer y Menopausia.
- Página 8* Laboratorio Pfizer – Dolores cotidianos – Cómo evitarlos.
- Página 9* Laboratorio Novartis – ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?.
- Página 11* Laboratorio Elea – Endometriosis.
- Página 13* Laboratorio Elea – Alergia... una problemática cotidiana.
- Página 15* Laboratorio Novo Nordisk – Obesidad y Diabetes.
- Página 16* Laboratorio Craveri – ¿Qué son las várices?.
- Página 17* Laboratorio Gezzi – Disfunción Eréctil.
- Página 18/19* Laboratorio Lagos – Los cuidados de la piel en la Menopausia.

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. 7 – SEPTIEMBRE 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.



7 Consejos para las personas con diabetes sobre...

Saber qué comer puede ser confuso.
En todas partes aparece información sobre qué es bueno o qué no es bueno para usted.

Sin embargo, existen algunos principios básicos que han resistido el paso del tiempo.
Aquí presentamos algunos consejos útiles para usted y toda la familia.

¡Anímese a intentarlo!

Las porciones de los alimentos

RECOMENDACIONES

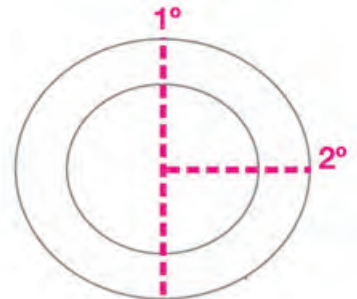
1 Comience mirando el plato.

Lo ideal es que sea playo, de 18 a 22 cm.



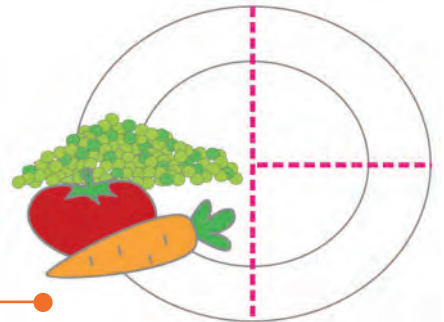
2 Divida el plato en tres sectores.

1-Dibuje una línea vertical por la mitad del plato que utiliza para comer.
2-Luego sobre uno de los lados, dibuje otra línea de manara tal que el plato quede dividido en tres secciones.

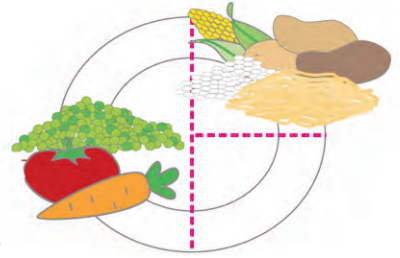


3 Complete la sección más grande con vegetales

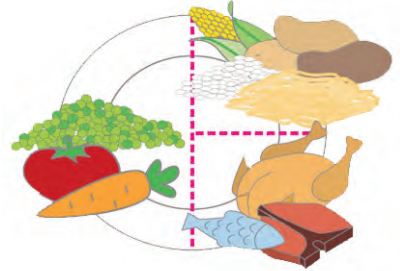
sin almidón como ensalada, legumbres verdes, brócoli, coliflor, repollo, zanahorias y tomates.



4 Luego, en una de las secciones pequeñas sírvase alimentos con almidón como fideos, arroz, maíz o papas. **Si son integrales mejor.**



5 Por último, en la otra sección pequeña, coloque la carne o sustitutos de la carne como pescado, pollo SIN piel, etc.



6 **Agregue durante el día:**
Un vaso de leche sin grasa y una fruta de postre, o media taza de ensalada de frutas.
¡Así tendrá su comida lista!

Si no toma leche puede agregar una fruta adicional, un yogurt dietético o incorporar un pancito pequeño en la comida (40 grs.).



7 **Ah!... una cosa más:**
Con respecto a la profundidad del plato, usar plato playo, que no tenga más del grosor de la mano.

Contenidos desarrollados para Johnson & Johnson Medical por el Dr. Alejandro Dain MP 24524/9 – Esp. en Medicina Interna ME 8696 Especialista en Diabetes, Medicina Nutricional ME 11027 Jefe del Servicio de Clínica Médica y Diabetes del Hospital Militar Regional de Córdoba / Diabetólogo Clínica del Prado.



Permite verificar el efecto que tienen los alimentos que consume en su nivel de glucosa en sangre.

Glucosamina

(Glucosamina 1500 mg + Cloruro de Potasio 490 mg)

BYK

Glucosamina **POTÁSICA** 1990 mg.

Salud para tus articulaciones

- Es **más** económica
- Es de venta **libre**
- Es **potásica**



Presentaciones:
Sobres por 15, 30 y 45

1
SOBRE
DIARIO



Apto para hipertensos, diabéticos,
fenilketonúricos y celíacos.

ANTIARTRÓICO

NYCOMED

Nos capacitamos para cuidarlo cada vez mejor

Queremos contarle que durante estos meses a través de la Empresa DAPEI (Desarrollo y Asesoramiento en Procesos Estratégicos Integrales) y bajo la coordinación del Lic. Sergio Dávila, estuvimos capacitando a todos nuestros vendedores para que cada día Usted se sienta mejor atendido, comprendido y contenido. También queremos aprovechar esta oportunidad para agradecerles a cada uno de los asistentes la predisposición, el esfuerzo y el compromiso asumido durante todo este periodo de capacitación.

Nuevamente muchas gracias a todos...



*Si no puede venir, nosotros vamos
Envíos a domicilio*

0810-888-1414

AL CUIDADO DE SU FAMILIA



6 Celulitis y Centella Asiática

La celulitis o paniculopatía edemato-fibro-esclerótica, es una patología estética muy frecuente, que afecta a un alto porcentaje de las mujeres, y que ocurre principalmente en los miembros inferiores. Esta enfermedad posee diversos grados de gravedad que van desde un empastamiento cutáneo leve hasta la deformación que involucra el "poceado" o nódulos visibles.

La celulitis es un proceso crónico, cíclico y progresivo que comprende varias causas, entre ellas: hormonales, emocionales, genéticas y étnicas, además de las enfermedades particulares que padezca esa persona. También influyen como agravantes el estilo de vida y los hábitos alimentarios.

Coexiste un cambio progresivo en la estructura de los tejidos, en particular del adiposo, asociado a modificaciones de la microcirculación y del tejido de sostén, que con el tiempo dan la apariencia de pozos. Estos pozos son el resultado de dos fuerzas que se contraponen: el tejido de sostén que empuja la piel hacia abajo y la retención de líquidos y adipocitos que empujan la piel hacia arriba.

Existen múltiples tratamientos para la celulitis que, por lo general, si son combinados, producen mejores efectos. Las dietas y el ejercicio físico son importantes para el mantenimiento, pero por sí solos no suelen alcanzar resultados satisfactorios.

La **centella asiática** es un medicamento fitoterápico (derivado de una planta). Extensos estudios

realizados han comprobado que al usar centella asiática durante un período de 2 a 3 meses, se obtiene una significativa reducción, no sólo del trastorno celulítico en sí, sino también de los problemas asociados a esta patología.

La acción se basa en sus principios activos que mejorarían las alteraciones de la pared de los vasos venosos y de la microcirculación, reduciendo la permeabilidad capilar y aumentando la resistencia vascular, ejerciendo de este modo, un efecto vasoprotector. También estimula la síntesis de fibroblastos, que son las células encargadas de la síntesis de colágeno y otros componentes del tejido de sostén, mejorándolo y aumentando su fuerza.

Todo esto lleva a modificar las estructuras alteradas, mejorando la textura y consistencia de la piel, revirtiendo la sequedad, promoviendo la hidratación y favoreciendo la cicatrización.

El empleo de la centella asiática en trastornos de la piel como la celulitis la ha transformado en una de las plantas más conocidas que actuarían en la corrección de problemas cutáneos y su utilización como "agente infalible".

¿Celulitis?

¿Qué era eso?



CENTELLA ASIÁTICA
ORIGINAL

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



Mujer Y Menopausia

Isoflavonas

Los fitoestrógenos son compuestos de naturaleza no esteroide, procedente de distintas especies vegetales que presentan actividad estrogénica, siendo las isoflavonas (presentes en la soja) las que despiertan mayor interés desde el punto de vista terapéutico. Las isoflavonas son compuestos activos y la genisteína y danisteína, son los de mayor importancia.

Síntomas de la menopausia.

La menopausia es un proceso fisiológico que supone la interrupción definitiva de las menstruaciones. La producción de estrógenos por parte de los ovarios se reduce progresivamente y, como consecuencia de esta caída en los niveles sanguíneos de estrógenos, se producen los síntomas típicos de la menopausia, tales como: sofocos, insomnio, crisis sudorales (especialmente durante la noche, lo que contribuye a incrementar el insomnio), dolores de cabeza, cambios de humor, nerviosismo, irritabilidad, depresión y sequedad vaginal.

Osteoporosis.

La osteoporosis es una reducción del tejido óseo que tiene como resultado huesos frágiles y quebradizos, con mayor propensión a fractura. Las mujeres son las que tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis, que se manifiesta mayoritaria-

mente con la menopausia, debido a los cambios hormonales que este proceso fisiológico lleva asociado.

Usos terapéuticos.

1- Sintomatología menopáusica: numerosos estudios apoyan sólidamente el hecho de que las isoflavonas disminuyen los síntomas menopáusicos relacionados con una deficiencia estrogénica.

2- Osteoporosis postmenopáusica: las isoflavonas tienen un efecto protector sobre la masa ósea, estimulando la proliferación de células óseas y la síntesis de colágeno.

ISOFLAVONAS DE SOJA NATUFARMA CON CALCIO Y VITAMINA D₃.

Isoflavonas de Soja Natufarma, tiene una acción estrogénica suave, mejorando los síntomas propios de la menopausia (sofoco, irritabilidad, sudores). Además tiene efecto protector sobre la masa ósea, y se refuerza con el Ión Calcio, para mantener el equilibrio de este mineral tan importante en la matriz ósea. La presencia de Vitamina D₃, facilita la asimilación del calcio por el organismo.

7

Cuando algo te hace bien,
se nota.



ISOFLAVONAS DE SOJA
x 60 comprimidos *1
Contribuye aliviar los
trastornos de la menopausia.

NATUFARMA
PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.

Pensados para cuidar lo más valioso que tenemos.

Atención al Cliente:

0-800-444-56288 (LNATU)

Lea atentamente el prospecto y en su caso, consulte a su médico o a su farmacéutico.

Dolores cotidianos – Cómo evitarlos

El dolor es uno de los síntomas más frecuentes en la vida de las personas

Algunas actividades que generan dolor ante las malas posturas, pueden ser:

Actividades en el hogar:

● Como por ejemplo, planchar, el lavado de ropa o vajilla, barrer, cargar elementos con peso, subir escaleras. Si realizamos este tipo de actividades, se pueden producir dolores de espalda, de hombros, dolor cervical o de cuello, y dolores de rodillas o piernas.

Actividades laborales de pie durante largos períodos: cargar elementos pesados, pintar, arreglar paredes, etc.

- Para ello podemos adoptar algunas recomendaciones sencillas:
- Evitar posturas mantenidas por mucho tiempo, desplazando a menudo el peso del cuerpo de un pie a otro.
- Apoyar una pierna sobre algún suplemento (banquito o caja pequeña) para aliviar la tensión sobre la zona lumbar.
- Cada tanto, dar algunos pasos para “estirar” los músculos de las piernas.
- Trabajar a una altura adecuada sin encorvarse en exceso.
- Apoyar o descansar la mano que no se usa en algún objeto o en la pared, manteniendo el codo flexionado.
- Si trabajamos durante largo tiempo agachados, ponerse de pie cada tanto, para relajar los músculos de la espalda.

Actividades laborales sentados: al estar durante largo tiempo sentado en un escritorio, o ante una computadora, adoptamos

malas posturas, incluyendo también molestias oculares, dolores de cabeza, dolores o contracturas de cuello y espalda, y también dolores lumbares.

Para ello lo importante es:

- Apoyar toda la espalda en el respaldo de la silla y mantenerla recta.
- No forzar los músculos de la espalda y mantener los hombros relajados.
- Utilizar un soporte para apoyar las muñecas al usar el teclado de la computadora, el cual debe estar a la altura de los codos.
- Situar el monitor de frente y a la altura de nuestros ojos, en lo posible a una distancia entre 40 y 70 cm.
- Acomodar los muebles y elementos de trabajo de acuerdo a nuestras necesidades del cuerpo (no el cuerpo de acuerdo a los muebles).

Actividades deportivas: cada una de las acciones previas que debemos realizar dependerá del deporte o la actividad que llevemos a cabo.

- Los deportes que involucran correr, pueden generar dolores de espalda, dolores lumbares, dolores de cadera, de muslos o pantorrillas, dolor de rodillas o de pies.
- Algunos consejos:
- Es conveniente siempre consultar a nuestro médico, para determinar que ejercicios están específicamente indicados en nuestro caso.
- Precalentar antes de cualquier actividad
- Elongar los músculos correspondientes
- No sobre exigir la capacidad que podamos tolerar
- Nunca realizar ejercicios que nos causen dolor
- Desarrollar los músculos de la espalda y abdominales para aquellos deportes que requieran su intervención.

Siempre ante cualquier duda, lo más importante es consultar con nuestro médico de cabecera.

8



Ibupirac
IBUPROFENO

Vas a estar bien.

¿Sabías
que muchos dolores
se pueden evitar
con muy poco?



Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.
Pfizer S.R.L. Para mayor información comunicarse al 4788-7000 - www.pfizer.com.ar

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

¿La pérdida de memoria forma parte del envejecimiento normal?

A menudo la gente se vuelve más olvidadiza cuando envejece. Sin embargo, la enfermedad de Alzheimer produce algo más que la simple pérdida de la memoria. Sus síntomas pueden afectar cada parte de la vida de una persona. La enfermedad de Alzheimer produce cambios en el comportamiento, personalidad y capacidades. Con el tiempo, las personas con esta enfermedad comienzan a tener problemas para realizar actividades cotidianas habituales, como bañarse o vestirse.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad que produce cambios en las partes

del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Por lo general, afecta a personas mayores de 65 años. Una persona con esta enfermedad tiene problemas en recordar, hablar, aprender, juzgar y planear. Algunas personas se sienten inquietas y de mal humor. El empeoramiento puede progresar a lo largo de muchos años.

Los síntomas de Alzheimer pueden ser muy frustrantes para una persona con esta enfermedad. También para los familiares y cuidadores puede ser muy difícil tratar con estos síntomas.

Puede ser de gran ayuda comprender que estos cambios no son culpa de nadie, sino que son parte de la enfermedad.

ENVEJECIMIENTO NORMAL	"ALGO MÁS"
Olvidos frecuentes.	Cada vez más problemas de memoria, que interfieren con el desempeño diario.
Olvidar donde dejo las llaves del auto.	Olvidar para que sirven las llaves del auto.
Olvidar el cumpleaños de un amigo.	Problemas para reconocer amigos y familiares.
Perder cosas a veces.	Poner cosas en lugares raros (por ejemplo poner alimentos en los cajones de la ropa).

Ante cualquier duda, le recomendamos que consulte a su médico.

 **NOVARTIS**


Viviendo Mejor
Mucho más por vivir

ELISIUM



Endometriosis

La Endometriosis es una afección en la cual el tejido, que normalmente recubre el útero (el endometrio) crece en otras áreas del cuerpo causando dolor y sangrado irregular. Es una enfermedad benigna y crónica y existe una relación directa entre endometriosis e infertilidad, aunque no se conocen las causas.

Por lo general, el crecimiento del tejido irregular (implante) ocurre en el área pélvica (fuera del útero), en los ovarios, el intestino, el recto, la vejiga y el delicado revestimiento de la pelvis; aunque los implantes también pueden presentarse en otras áreas del cuerpo.

Afecta entre el 7 y 15% de las mujeres en edad reproductiva y en la Argentina se proyecta que existirían un millón de mujeres con la enfermedad, de las cuales solo el 20% están diagnosticadas.

Diagnóstico

El diagnóstico puede inferirse a partir de ciertos síntomas como dolor intenso antes y durante la menstruación, sangrado premenstrual o infertilidad y se confirma realizando una laparoscopia.

Es importante que las mujeres que padezcan estos síntomas consulten con su ginecólogo ya que una de las complejidades en el manejo de la enfermedad es que en promedio pasan de 5 a 8 años entre la aparición de los síntomas y el diagnóstico definitivo de la enfermedad, principalmente porque se relativiza la importancia de los signos que el cuerpo expresa. Como referencia se puede decir que durante la menstruación la presentación de una molestia puede ser normal, **se debe considerar la consulta profesional cuando esa molestia se transforma en un dolor intenso.**

Tratamiento

Luego del diagnóstico laparoscópico se recomiendan diferentes terapias con medicamentos para reducir la recurrencia de la enfermedad, que sin tratamiento se encuentra alrededor del 30% a los dos años.

Entre las terapias más usuales se indican cierta clase de anticonceptivos que han demostrado con-

trolar los síntomas y minimizar las recaídas.

Infertilidad relacionada a Endometriosis

Muchas mujeres llegan al diagnóstico de endometriosis luego de varios meses de intentar infructuosamente el embarazo. La efectividad de la cirugía para ayudar a mejorar la fertilidad depende de la severidad de la endometriosis. Las tasas de embarazo después de la cirugía en mujeres previamente consideradas infértiles son de aproximadamente un 75% para los casos de endometriosis leve, 50 a 60% en los casos moderados y de un 30 a 40% en los casos severos. Si se consideran los procedimientos de inseminación artificial, la probabilidad de éxito se eleva por encima del 80%.

Prevención

No existe prevención comprobada para la endometriosis. Las mujeres con antecedentes familiares de endometriosis pueden pensar en el uso de anticonceptivos orales, ya que este tratamiento puede ayudar a evitar o retardar la aparición de la enfermedad. Se debe consultar al ginecólogo de manera inmediata ante la aparición de dolor intenso o sangrados vaginales inesperados.



Salud con calidad



Adermicina A



Adermicina A Mama



IRIX[®] COLIRIO



IRIX[®] LÁGRIMAS

RATI SALIL



El peor enemigo del reuma



Los dolores de todos los días
tienen los días contados



Máxima velocidad de recuperación

aflorix ANTIMICÓTICO



Crema



Polvo



Spray

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

Alergia... una problemática cotidiana

La Alergia es una problemática cotidiana que afecta al 32% de los argentinos, y particularmente a las mujeres. Pero ¿qué es la alergia? ¿Cuáles son las causas que convierten a este fenómeno en un tema masivo?

Podríamos definirla como una reacción o respuesta que el organismo realiza a través del sistema inmunológico frente a sustancias (alergenos) que se encuentran en el entorno del individuo.

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

¿Cuáles son las principales causas?

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

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

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

En cuanto a las reacciones de la piel, la dermatitis se presenta con síntomas de enrojecimiento, descamación

y picazón. Generalmente, los lugares donde se hace presente son en los codos, en la parte posterior de las rodillas y en el pecho. Las alergias en la piel habitualmente son producidas por la ingesta de alimentos o el contacto con sustancias irritantes.

Prevención y tratamiento.

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

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

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

Algunos alergenicos

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

Viví sin alergias todo lo que tengas que vivir

Un mundo nuevo

Benadryl®

24Flash

El primer antialérgico
de rápida disolución
que no produce somnolencia

Laboratorio
ELEA

NICOTINELL

PARCHES DE NICOTINA

DEJAR DE FUMAR ES
MÁS FÁCIL
Y **ACCESIBLE**



**Parche
24 horas**

NICOTINELL.COM.AR



0800-444-4024

 NOVARTIS

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MEDICO Y/O FARMACEUTICO.
LA LINEA COMPLETA NICOTINELL ES DE VENTA LIBRE Y SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN FARMACIAS.



Obesidad Y Diabetes: ¿Qué tienen en común?

Dra Maia Herrero- Sanatorio Mayo- Cba.

Referirse hoy a Diabetes y Obesidad es hablar sobre dos enfermedades que en los últimos años han adquirido una gran repercusión tanto en la Argentina, como a nivel mundial. Cuando tratamos de explicar las causas, encontramos que entre ellas tiene mucho en común.

PREDISPOSICIÓN GENÉTICA + SEDENTARISMO + MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

En la obesidad, el factor genético se podría explicar a través de la Teoría del Gen Ahorrador, un equipamiento genético que con eficacia permite la acumulación de grasa; o sea gran facilidad para engordar. Esta condición le permitió al hombre sobrevivir durante largos períodos de escasez de alimentos, en donde el acceso de alimentos era difícil. En la actualidad la situación es totalmente diferente, los alimentos son fácil de adquirir, y fundamentalmente aquellos de alto valor calórico, “la comida chatarra”, a lo que se suma una falta o muy poca actividad física; la consecuencia inevitable es el sobrepeso y la obesidad. La cronología de eventos es muy similar en la diabetes tipo 2; en donde sobre una base genética (antecedentes familiares de diabetes tipo 2) asociado a malos hábitos alimentarios y sedentarismo son factores que intervienen en la aparición de diabetes tipo 2. Lo preocupante es que el aumento de la prevalencia de diabetes tipo 2 esta por lo tanto directa y estrechamente relacionada a la epidemia de la obesidad. Tan importante es esta relación que si no hubiese personas con obesidad y/o sobrepeso, la prevalencia de diabetes tipo 2 sería del 1%.

La O.M.S (Organización Mundial de la Salud) calculó que a nivel mundial hay 1.600 millones de adultos con sobrepeso y 400 millones con obesidad; y se cal-

cula que cada 10 segundos aparecen 2 nuevos diabéticos tipo 2.

Por lo tanto es importante adquirir una forma de vida saludable, haciendo hincapié en nuestros niños y adolescentes ayudándolos desde pequeños a tener buenos hábitos alimentarios y a realizar actividad física regular.

LA PREVENCIÓN COMIENZA EN CASA!!!!!!!!!!

CONSEJOS PRÁCTICOS
¿CÓMO SABER SI TENEMOS SOBREPESO U OBESIDAD?
CALCULA TU I.M.C. (índice de masa) IMC = PESO (kg) / TALLA (m2)
¿CÓMO SABER SI SOMOS DIABÉTICOS?
A TRAVÉS DE UN ANÁLISIS DE SANGRE CON UNA GLUCEMIA
2 GLUCEMIAS EN AYUNA > O = 126 MG% GLUCEMIA A CUALQUIER HORA DEL DÍA > A 200 MG% ASOCIADO A SÍNTOMAS: DECAIMIENTO – SED- HAMBRE- ORINAR VARIAS VECES DURANTE EL DÍA

15

NO OLVIDE DE CONSULTAR A SU MÉDICO ANTE CUALQUIER DUDA

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



¿Qué son las várices?

Las várices son una enfermedad de las venas. Esos largos conductos por donde circula la sangre que vuelve al corazón desde los órganos después de haber sido aprovechada por éstos, para que el corazón la envíe a los pulmones y allí se oxigene en contacto con el aire inspirado y vuelva a convertirse en sangre útil. Las venas desempeñan en el organismo, el papel de canales conductores de la sangre, desde la periferia hacia el corazón. Contrariamente, las arterias impulsan la sangre desde el corazón hacia la periferia.

Las venas, para lograr su cometido de retornar la sangre al corazón, deben luchar contra la fuerza de la gravedad, principalmente en posición de pie. Para ello están dotadas de múltiples y delicados mecanismos de compensación que las transforman en verdaderos “pequeños corazones periféricos”. Cuando estos mecanismos fallan se instala la insuficiencia venosa.

Esta afección toma distintos nombres según el órgano o región enfermo. Así a la dilatación

de las venas del ano se las denomina “hemorroidales”, a las del cordón inguinal “varicocele”, etc. Cuando se habla de várices se hace referencia, generalmente, a las del miembro inferior.

Cuando una persona dice que padece de várices o de úlcera venosa, se sobreentiende que son las venas de sus muslos o piernas afectadas.

¿Han existido siempre?

Indudablemente. El origen de las várices, como otras enfermedades, se pierde en la noche de los tiempos. Podemos decir que la enfermedad varicosa nace hace tres ó cuatro millones de años cuando al hombre se le ocurrió ponerse de pie. En las pinturas rupestres podemos apreciar que esta patología ya era común en la prehistoria.

Las várices, como muchas otras enfermedades, no están ligadas a un fenómeno casual. Todo lo contrario, su aparición es el resultado de una serie de factores causales, algunos controlables como la obesidad y otros no tanto como la herencia.

16

Línea
Flebolinfológica

CRAVERI

*Craveri, líder en el
tratamiento varicoso.*



Disfunción eréctil

Desde su introducción en el mercado, el Sildenafil mostró una alta tasa de efectividad en los pacientes, independientemente de la gravedad, duración, etiología o edad asociadas con la disfunción eréctil.

¿Qué es exactamente el Sildenafil?

Es un tipo de medicación que se emplea por vía oral, para el tratamiento de las disfunciones eréctiles.

¿Es frecuente su uso?

Sí, el tratamiento es muy utilizado hoy en día y cada vez con mayor grado.

¿Es peligroso su uso?

Como toda medicación, tiene sus indicaciones específicas y sus contraindicaciones. El Sildenafil no puede ser usado en los pacientes que padecen de angina de pecho, que en su mayoría, ingieren medicación con nitratos orgánicos, en cualquier forma. Fuera de esta afección específica, el medicamento tiene pocas contraindicaciones.

¿Lo pueden tomar los pacientes con hipertensión arterial?

Sí. En tanto y en cuanto no tengan simultáneamente enfermedad coronaria (angina de pecho), el producto es altamente confiable. Las causas de los problemas eréctiles, suelen ser muy variadas: depresión, estrés psicofísico, diabetes, entre otras.

¿Hay alguna incompatibilidad para administrar este medicamento?

No. En principio y siempre respetando el estado coronario del paciente, puede administrarse con confianza en cualquiera de las afecciones mencionadas.

¿Qué alteraciones pueden observarse por la ingestión de Sildenafil?

Por supuesto que depende fundamentalmente, de la sensibilidad de cada persona. Una altísima cantidad de pacientes, ingiere la medicación y no experimenta ningún trastorno. En otros casos, los trastornos dependen de la

vasodilatación que produce: dolor de cabeza, rubor facial, congestión nasal, ardor ocular leve, ligeros mareos, etc. Todos estos trastornos son transitorios, no duran más que minutos y no contraindican el uso de la medicación.

¿Cómo se administra el Sildenafil?

Regularmente, entre media y una hora antes de una relación sexual.

¿Cuál es la dosis recomendada?

La dosis usual de uso oral es de 50 MG, en ayunas administrados una hora antes del encuentro sexual. En caso de ingesta importante en grasas el efecto puede aparecer una hora mas tarde. Basados en la efectividad y tolerancia la dosis puede aumentarse a 100 MG o bajarse a 25 MG según la respuesta individual del paciente.

¿Cuántas veces por semana es posible consumir este medicamento?

Prácticamente, es posible consumirlo a diario, siempre antes de una relación sexual, pero con un intervalo de veinticuatro horas entre toma y toma.

¿Es posible ingerir Sildenafil varias veces al día con la finalidad de tener varias relaciones sexuales?

Es posible, pero de ninguna manera conveniente. Es necesario respetar el intervalo mencionado anteriormente de veinticuatro horas entre toma y toma ya que la sobredosis, incrementa la posibilidad de trastornos vasculares como la hipotensión arterial, o trastornos de intoxicación hepática o renal.

SILDENAFIL 25 MG
SILDENAFIL 50 MG



Los cuidados de la piel en la Menopausia

La piel es un órgano importante para la acción de los estrógenos, ya que contiene receptores para ellos y puede metabolizar activamente estas hormonas.

Los estrógenos aumentan el grosor de la piel y mantienen la humedad y la elasticidad cutáneas. Su ausencia repercute en una mayor sequedad de la piel y facilita la aparición de arrugas.

Estos efectos son muy evidentes en las mujeres con menopausia precoz.

Repercusiones de la menopausia sobre la piel

La piel es un órgano fundamental de relación e información, por su constante exposición a la mirada, al tacto e incluso al olfato de los otros. La mujer es particularmente sensible a la pérdida de las cualidades de la piel joven. Aproximadamente,

18



HIDROKOLLAGEN

Crema corporal con:
Fitoesteroles de Soja – Colágeno
Elastina – Urea y Ácido Láctico

- Pensado para la mujer moderna
- Reajusta el desequilibrio celular
- Altamente hidratante

INSTRUCCIONES

Extender HIDROKOLLAGEN con suave masaje sobre todo el cuerpo o zonas afectadas a voluntad, tantas veces como se crea necesario.

PRESENTACIÓN

Pomo plástico x 200 grs.

el 40% de ellas estiman que la menopausia es un inconveniente moderado o importante en la vida socio-profesional y conyugal.

Las hormonas femeninas son tan importantes que marcan y determinan cada período de vida de la mujer. La piel es el órgano blanco mayor de los estrógenos.

La menopausia representa un período prolongado de alteraciones endocrinológicas entre las que se pueden presentar dermatosis específicas y cambios cutáneos considerados como fisiológicos.

Desde el principio del siglo XX, el promedio de esperanza de vida para las mujeres ha aumentado aproximadamente de 48 a 80 años de edad debido a los adelantos en la atención médica y a la disminución de la mortalidad durante el parto. Hoy en día, una mujer de 50 años de edad puede esperar vivir por lo menos un tercio de su vida después de la menopausia. Se estima que cerca de 40 millones de mujeres pasarán por la menopausia en los próximos 20 años.

Para contrarrestar algunos de los posibles efectos de la menopausia y su calidad de vida, los médicos pueden recomendar la terapia de reemplazo hormonal, utilizando ya sea el estrógeno solo o el estrógeno en combinación con la progesterona.

Aun cuando muchas personas definen la menopausia como, simplemente, el final de los ciclos menstruales de una mujer y de su capacidad para tener hijos, también es el principio de una fase nueva y diferente de su vida, con sus problemas particulares.

Cambios en la piel

En general, en la menopausia se provoca una disminución de la síntesis de colágeno y una reducción del grosor de la epidermis, que produce un adelgazamiento de la piel y una mayor tendencia a presentar equimosis.

De todos los trastornos menopáusicos, el más objetivo es el de la laxitud cutánea.

Independientemente de otros factores, como el envejecimiento cronológico, el fotoenvejecimiento o los tratamientos cosmetológicos inadecuados, la falta de estrógenos durante la menopausia produce:

- **atrofia epidérmica, por disminución de la proliferación de los queratinocitos basales,**
- **atrofia dérmica, por disminución de la prolifera-**

ción adiposa y de la cantidad y calidad del colágeno, elástico y mucopolisacáridos, especialmente el ácido hialurónico, que confiere palidez, atonía, rugosidad y sequedad a la piel, no sólo de los genitales externos, sino de toda la superficie cutánea, aunque hay zonas más llamativas como las mamas y los muslos

Cuidados cosméticos en la menopausia

Para la higiene diaria se recomiendan jabones suaves, en especial no sensibilizantes, evitando los cosméticos innecesarios y limitando el uso de desodorantes en las axilas.

El tratamiento cosmético no sólo pasa por una buena higiene con una adecuada base limpiadora en el rostro y jabones no agresivos en el cuerpo.

La cosmética del cuerpo debe mantener una adecuada hidratación de la capa córnea, para aumentar el grado de flexibilidad y evitar los agrietamientos y estrías.

En la cara, dado el riesgo de pigmentaciones, se precisa protección solar, una crema hidratante y una emulsión / loción de limpieza.

La primera precaución cosmética de las pigmentaciones es la protección de la luz solar, no sólo por la exposición intencional, sino también en la exposición pasiva, mediante fotoprotectores adecuados que eviten el eritema y el edema.

Hay cuatro índices importantes para medir en la menopausia que han sido objeto de numerosos estudios:

1. Contenido de colágeno de la piel.
2. Grosor de la piel.
3. Índice metacarpiano.
4. Masa ósea del antebrazo.

Todos estos parámetros disminuyen del 1% al 2% por año con la menopausia y son prevenibles y recuperables. La correlación entre estos cuatro parámetros sugiere que hay una patología similar en la disminución del colágeno de la piel y el hueso.

En Primavera
ves Alergia en todos lados.



Llevá siempre **AEROTINA[®]**
Antialérgico



Consultas al: Tel.: (011) 6347-7200

Desensyl[®]

Con Pluronic F-127 - Citrato Disódico - Bifluorado

- ▶ CREMA DENTAL DESENSIBILIZANTE
- ▶ ANTICARIES / ANTIPLACA



PRESENTACION: POMOS MULTILAMINADOS CON 100 GRAMOS.



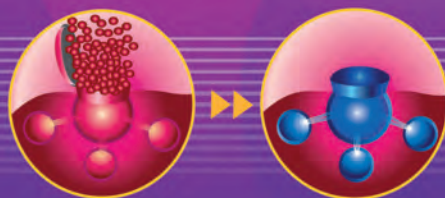
Gador 
Al Cuidado de la Vida

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

**¿Acidez más de
2 veces por semana?**



24 hs.
1
cápsula
de acción



En las paredes del estómago existen millones de bombas que producen ácido. La **molécula Omeprazol inhibe** la acción de estas bombas disminuyendo así la cantidad de ácido.

**volvé a estar bien,
volvé a tu vida!**

consultas

0800-222-AZIATOP (2942867)

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

Laboratorio
ELEA