

DICIEMBRE 2008

infoLÍDER

INTERÉS POR NUESTRA GENTE

- **CONSEJOS SALUDABLES PARA BAJAR DE PESO**
- **COMPLICACIONES DE LA DIABETES:
NEUROPATÍA DIABÉTICA**
- **FACTORES QUE DESENCADENAN LA
ENFERMEDAD VARICOSA**
- **CELIAQUÍA: UN MODO DE SER**



Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 258
D.t. Farmacéuticos: Almada Yanina, mp. 6423
Ledezma Fabián mp. 3873
Gorgetti Marisa Raquel, mp. 6679
Farmacia Líder / Av. Gral. Paz 526
D.t. Farmacéuticos: Bustos Eugenia, mp. 6455
Lorenzino Romina, mp. 5995
Curiotti María Gabriela, mp. 5852
Farmacia Líder / Belgrano 39
D.t. Farmacéutico: Peñaloza Claudia, mp. 5004
Granadé María Natalia, mp. 6589
Vivas Fernanda, mp. 5688
Farmacia Líder / Oncativo 1358
Alvarez Franco Maximiliano, mp. 6678
Caro Victor Eduardo, mp. 6680
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 8 / AÑO 2 / 2008

AL CUIDADO DE SU FAMILIA

**Nuevo medidor
de glucemia**

**Siempre
estaré ahí**

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



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

-  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



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

ACCU-CHEK®

Viví la vida. Librementé.

infoLÍDER

- Página 2/3* Laboratorio Roche – La hiperglucemia postprandial
- Página 6* Laboratorio Elea – Consejos saludables para bajar de peso
- Página 7* Laboratorio Natufarma – Piel, pelo y uñas: cuidalos por fuera y por dentro
- Página 8* Laboratorio Nycomed – El mate, el alfajor, el colectivo y Hepatalgim.
- Página 9* Laboratorio Novartis – Hábitos alimentarios saludables
- Página 11* Laboratorio Elisium – Regulador del sueño
- Página 12* Laboratorio Wyeth – ¿Cuál es la importancia de las vitaminas y los minerales?
- Página 13* ...uticas en el manejo del dolor
- Página 15* Laboratorio Novo Nordisk – Compl...tica
- Página 16* ... – Tratamiento anti foto-envejecimiento y antiarrugas.
- Página 17* Laboratorio Craveri – Factores que desencadenan la enfermedad varicosa
- Página 19* Laboratorio Pfizer – Tratamiento integral para los dolores menstruales
- Página 20* ...n Celiaca – Celiaquía: un modo de ser

STAFF

DIRECCIÓN GENERAL: DIEGO TISCORNIA / IGNACIO COMBINA

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

IMPRESIÓN: EDITORIAL COPIAR

INFOLÍDER ES UNA PUBLICACIÓN PROPIEDAD DE FARMACIAS LÍDER

AÑO 2 – NRO. 8 – DICIEMBRE 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

La hiperglucemia postprandial medir y controlar

Dra. Sonia G. Hermida
Magíster en Diabetes – Médica Nutricionista UBA

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define que en las personas con tolerancia normal a la glucosa, la glucemia postprandial después de una comida, no suele superar los 140 mg/dl, y en general a las dos o tres horas este valor vuelve a los niveles previos. También dependerá del tipo y calidad de la comida, pero en las pruebas diagnósticas suele usarse glucosa.

Es así que cuando realizamos una sobrecarga oral de glucosa con 75 gr., la glucemia a las dos horas en valores menores de 140 mg/dl define a la prueba como normal y si el valor supera los 140 mg/dl y llega hasta los 199 mg/dl, hablamos de intolerancia a la glucosa; en el caso que sea a las dos horas mayor ó igual a 200 mg /dl se dice entonces que el individuo es “ diabético ”.

- 2** Durante los años 90 se hizo hincapié en la importancia del buen control glucémico y se empezó a asociar mal control metabólico con las complicaciones de la diabetes, prueba de ello son los estudios UKPDS y DCCT. Pero poco a poco fue creciendo en los medios científicos la importancia de la glucemia postprandial (GPP), la que se veía asociada estrechamente a los procesos de morbilidad y mortalidad cardiovascular.

La diabetes se caracteriza por un descenso progresivo de la acción y un deterioro en la función de las células Beta pancreáticas. Antes que la forma clínica de la enfermedad esté presente, son los primeros picos de glucemia postprandial o hiperglucemia de después de comer, los que solapadamente aparecen.

La primera manifestación de diabetes es la intolerancia a la glucosa. En esta etapa los tejidos periféricos (hígado, músculo y tejido adiposo) no pueden utilizar correctamente la glucosa por una disminución en la actividad de la insulina (insulinoreistencia). Aunque es posible que la glucemia en esta etapa entre las comidas vuelva a valores nor-

males, después de comer persiste alta. No sólo aumenta la glucemia en el “postprandio”, lo hacen también los lípidos. Ambos procesos contribuyen por un mecanismo muy especial a deteriorar al tejido que rodea interiormente la luz de los vasos: (el endotelio) y contribuye así al desarrollo de la aterosclerosis.

La diabetes pone en peligro la vida de las personas porque aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El prof. Hanefeld observó que en los últimos 20 años las muertes por cáncer permanecieron constantes y las muertes por accidentes cerebrovasculares y por enfermedad cardiovascular, disminuyeron. Sin embargo en un estudio clínico, en las personas con diabetes el 25% murió por causas cardiovasculares, relacionado con el grupo con tolerancia normal a la glucosa, en dónde sólo sucedió en el 7%.

Pero los valores de glucemia postprandial tienen una gran variabilidad dependiendo de varios factores, y se ubica entre el 30 % y el 35 %.

Otros estudios como el DECODE (2001), demostró que la glucosa postprandial es un factor de riesgo más significativo para la enfermedad CV que la glucosa en ayunas.

Cómo regulamos la glucemia postprandial?

Desde varios ámbitos científicos reconocidos a nivel mundial, se establece que la hiperglucemia postprandial trabaja directamente dañando la función del endotelio, este proceso “genera stress oxidativo”. Los pacientes que tienen diabetes no pueden poner en marcha mecanismos de protección

sobre este frágil pero muy importante tejido que rodea a los vasos, y se desencadenan los procesos que producen enfermedad cardiovascular.

Se sabe también que la pérdida del control glucémico postprandial, precede al deterioro gradual durante los períodos de ayuno nocturnos que se produce con el empeoramiento de la diabetes. Esta pérdida de control glucémico es debido a la deficiencia de varias sustancias:

- **Amilina:** una pequeña sustancia producida por la célula Beta.
- **Péptido-1** similar al glucagón (GLP-1).
- **Péptido inhibidor gástrico** dependiente de la glucosa (GIP), ambas hormonas “incretinas” secretadas por el intestino. Estas sustancias han adquirido una gran importancia últimamente por estar relacionadas con nuevas drogas en el tratamiento de la diabetes.

El elemento que utilizamos para evaluar el control de la glucemia es la HbA1C (hemoglobina glicosilada) que refleja el grado de control metabólico del paciente en un término de tres meses aproximadamente. Esta determinación es la resultante de las variaciones de las glucemias, siendo la glucemia postprandial un componente fundamental de ella. Por eso, debemos monitorear con frecuencia la glucemia, postprandial para evaluar el peso que

ésta tiene en el desarrollo y composición de las glucemias generales, entendiendo hoy la importancia de indicar a nuestro paciente el “automonitoreo glucémico capilar” tanto en diabéticos tipo 1 y desde ya, en los tipo 2.

El tratamiento con agentes que apuntan al control de la glucemia postprandial, comprende las siguientes drogas: acarabosa, meglitinidas, análogos de corta acción de insulina, análogos de amilina, inhibidores de la DPP-4, derivados del GLP 1 y desde ya las dietas con un abaja carga glucémica, son beneficiosos a la hora de controlar la glucosa postprandial .

La Federación Internacional de Diabetes, desde al año 2007 en su guía de control de glucemia postprandial recomienda el Auto Monitoreo Glucémico Capilar para las personas con diabetes, ya que es la mejor forma de evaluarlas en “tiempo real”, facilitando así la intervención oportuna del médico para conseguir los objetivos glucémicos, capacitando previamente al paciente, para que pueda interpretar los valores e intervenir también, oportunamente.

3

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

**Nuevo
medidor
de glucemia**



NUEVO

**ACCU-CHEK®
Performa**

Tecnología en la que podés confiar



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

ACCU-CHEK®
Viví la vida. Librementemente.

Si arde o pica...

Prurisedán®

Para niños
mayores
de 2 años



Andrómaco

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



CAMPAÑA COLEGIO DE FARMACÉUTICOS MINISTERIO DE SALUD PROVINCIA DE CÓRDOBA

**Adquirir medicamentos fuera de la
Farmacias es un peligro
Venderlos sin habilitaciones ilegal**

- **Severos problemas** de salud son causados por el abuso o mal uso de los medicamentos debido a la falta de asesoramiento profesional farmacéutico.
- Su salud corre **graves riesgos** por la creciente comercialización de medicamentos mal conservados, falsificados y/o vencidos, en establecimientos no habilitados como farmacia.
- La Ley Provincial 8302 y el Código Penal prohíben la venta de medicamentos en kioscos, supermercados, estaciones de servicios y demás comercios no habilitados para tal fin.

Cuídese! Adquiera sus medicamentos sólo en farmacias.

PRODEMI
PROGRAMA DE ERRADICACIÓN
DE MEDICAMENTOS ILEGALES



AL CUIDADO DE SU FAMILIA

Consejos saludables para bajar de peso

Con la llegada del verano, todos buscamos perder esos kilos de más para vernos mejor y para poder lucir nuestro traje de baño durante las vacaciones.

En pos de este objetivo, muchas veces nos embarcamos en dietas muy estrictas o en otras que nos proponen soluciones mágicas en corto tiempo, sin tener en cuenta nuestro estado de salud previo. El mantener el peso adecuado es una conducta saludable, ya que el sobrepeso y la obesidad no solo nos bajan la autoestima, sino que incrementan el riesgo de padecer muchas enfermedades.

La obesidad incrementa el riesgo de padecer:

- Hipertensión
- Dislipemias
- Enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes cerebrales vasculares)
- Diabetes tipo 2
- Artrosis
- Trastornos respiratorios y del sueño
- Algunos tipos de cáncer como endometrio, mama, colon

Algunas conductas que pueden ayudarnos a bajar de peso:

- Reducir la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar el consumo de grasas saturadas (productos lácteos, carnes, embutidos y huevos) por el de grasas insaturadas (pescados y aceites vegetales).
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Aumentar la actividad física (al menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, la mayoría de los días). Para reducir el peso puede ser necesaria una mayor actividad.
- Consultar al médico de cabecera o a un médico nutricionista, quien nos podrá orientar sobre el tratamiento integral más adecuado a cada condición física, indicándonos los requerimientos calóricos específicos y el tratamiento adecuado.

6

Por esto mantener un peso saludable, es algo más que una cuestión estética. Mantener un peso saludable nos permitirá vernos mejor, sentirnos mejor y prevenir algunas enfermedades.

En la obesidad y el sobrepeso se produce una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para nuestra salud.

Para identificar la obesidad y el sobrepeso, los profesionales utilizan entre otros métodos, el Índice de Masa Corporal (IMC)

$$IMC = \frac{\text{Peso (kilos)}}{\text{Altura x Altura (metros)}}^2$$

Índice de Masa Corporal

	IMC
Bajo Peso	< 18.5
Normal	Entre 18.5 y 24.9
Sobrepeso	Entre 25 y 29.9
Obesidad	≥ 30

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Existen nuevos medicamentos como el **Orlistat**, que pueden ayudarnos a bajar de peso. **Orlistat** actúa evitando la absorción de hasta el 30% de las grasas ingeridas con la alimentación. Debe utilizarse bajo indicación médica y se indica en casos de sobrepeso y obesidad, complementando al plan alimentario hipocalórico y al ejercicio físico.

Estudios científicos demostraron que el uso de **Orlistat**, además de contribuir a la disminución de peso, ayuda a reducir las cifras de la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol y de glucemia (azúcar en sangre), e incluso puede prevenir la aparición de diabetes tipo 2.

Consulte a su médico sobre los beneficios que **Orlistat** podría adicionarle al tratamiento de esos kilos de más.



Piel, pelo y uñas

cuidalos por fuera y POR DENTRO...

Piel

La piel constituye uno de los órganos más grandes del cuerpo; en un adulto llega a pesar 4 Kg. Está constituida esencialmente por dos capas: **EPIDERMIS Y DERMIS**

Deterioros De La Piel

Factores externos: se considera al sol como el principal enemigo de la piel; no por ello debemos prescindir totalmente de él porque resulta necesario para ayudar a la piel a regular la secreción sebácea.

Factores internos: una dieta desbalanceada en vitaminas debilita la piel. También la introducción en el organismo de toxinas muy reactivas como las que ingieren fumadores, drogadictos, alcohólicos.

Deterioro Biológico: El deterioro de la piel se produce por causas naturales en forma de arrugas. Éstas se producen por alteraciones fisicoquímicas que conllevan al envejecimiento de la piel. Con el paso del tiempo se pierden tres importantes elementos para la piel: COLÁGENO, ELASTINA Y GLICOSAMINOGLICANOS.

Pelo

Formación epidérmica a modo de pequeños filamentos. Comienza en la raíz capilar, debajo de la piel, donde las células se agrupan para formar la queratina, una proteína muy rica en azufre, componente en un 80-85% del pelo. El resto de los elementos químicos que intervienen en la formación de un cabello sano son: HIERRO, ZINC, CALCIO, MAGNESIO, YODO Y PROTEÍNAS.

Uña

La uña es una lámina plana y convexa que recubre

y da protección a la pulpa de los dedos. Las uñas son una subespecialización de la piel, en concreto, de la epidermis. De hecho comparte con ella su principal componente: la queratina. La principal diferencia entre la epidermis y la uña es el porcentaje de agua. La primera contiene un 85% y la uña tan sólo un 12%.

Crecimiento: durante la infancia las uñas son flexibles, transparentes, de superficie lisa y convexa. En los adultos, la uña es más dura y resistente apreciándose siempre la presencia de lúnula. En la senectud, la uña pierde brillo, se vuelve opaca, grisácea, frágil y la lúnula tiende a desaparecer.

Fragilidad: hay que recordar que una alimentación inadecuada unida al propio ritmo de vida puede revelar un estado anémico por falta de vitaminas y minerales. Estas carencias nutricionales se reflejan sobre todo en el estado de las uñas que se vuelven débiles, quebradizas, se ablandan, aparecen surcos, grietas y manchas, se rompen y se parten con facilidad.

Cuidando Piel, Pelo y Uñas:

Los suplementos dietarios a base de Aminoácidos, Vitaminas y Minerales colaboran con el cuidado de nuestra piel, pelo y uñas. A la piel le aportan humedad, suavidad y resistencia adecuadas. Al pelo le dan cuerpo, brillo y lo tornan saludable, mientras que a las uñas las nutren, permitiéndoles elasticidad, crecimiento normal y ali-
samiento de su superficie.

7



Body fort

Skin, Hair & Nails
Suplemento dietario de
L-CISTINA, COLA DE CABALLO, VIT. Y MINERALES
Contribuye al:
CUIDADO DE PIEL, EL CABELLO y LAS UÑAS

Hair
Suplemento dietario de
L-CISTINA, VITAMINAS Y MINERALES
Contribuye a:
FORTALECER y TONIFICAR EL CABELLO

Elaborado por: Natufarma S.A.
www.natufarma.com | e-mail: clientes@natufarma.com.ar
Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288)

El mate, el alfajor, el colectivo y Hepatalgina.

Cuando los Argentinos hablamos de Hepatalgina todo está dicho: queremos sentirnos bien.

Esta marca que nació en el año 1933 bajo el ala del Dr. Liprandi logró consolidarse a través de los años como el nombre de la categoría de los hepatoprotectores.

Hepatalgina es un producto natural, basado en extractos de alcachofa, daucus carota y boldo altamente purificados y utilizados tradicionalmente para favorecer el proceso digestivo. En 1968 Byk Argentina (actualmente Nycomed S.A.) adquirió los Laboratorios Liprandi compra también la marca.

Originalmente ligada a solucionar trastornos hepáticos, en los últimos años se encuentra en franca evolución para convertirse en un producto de "estilo de vida" acorde al dinamismo de los tiempos actuales.

8

Basada en las bondades del producto y en exitosas campañas de comunicación masiva, Hepatalgina logró posicionarse como la segunda marca farmacéutica más recordada del mercado argentino, ocupando el top of mind del mercado de los hepatoprotectores. Dicha fuerza proviene de dos fuentes principales: su trayectoria histórica, que la

coloca en una dimensión transgeneracional y su estilo de comunicación eufórico, humorístico, coloquial y optimista.

Desde la tradicional campaña allá en la década de los '80, donde un chorizo le hablaba a su comensal pasando por el comercial que a principios de los '90 marcaba un hito en su historia con el "me siento bien" cantado por Fontova, **Hepatalgina** se apropió para siempre de un slogan que la sintetiza y la refleja en su esencia.

La puesta en escena de importantes campañas de comunicación que reflejaban la picardía de los argentinos con frases como **"qué lindo día para hacer un asado"** y **"otra buena costumbre de los argentinos"** hasta contamos **"que lo que te cae mal puede cambiar pero lo que te hace bien es siempre lo mismo"**, lograron ubicar a **Hepatalgina** en el imaginario social de los argentinos, como una de las marcas más importantes y reconocidas del país. Es que con 75 años en el mercado esta marca no pierde vigencia y apuesta a más, como lo demostró incorporando los comprimidos a su tradicional presentación en gotas.

Quizás la síntesis más clara de la marca la haya conseguido con su última campaña gráfica en donde logró adueñarse de la sonrisa. Es que en definitiva con **Hepatalgina, me siento bien** y qué mejor espejo que una sonrisa.



75 años

Recordar que al rebobinar se te iban las pilas, es sentirse bien!



Gotas x 30, 60 y 150 ml.

Comp. Recub. x 20 y 25



Hábitos alimentarios saludables

Constituyen la base de un buen estado de salud y pueden incidir marcadamente en la reducción de la presión arterial.

Comer bien es importante para la salud del corazón y con la elección de los alimentos correctos, usted puede ayudar a reducir su presión arterial. Aquí le proporcionamos sugerencias para comer sano. Consulte a su médico o nutricionista acerca de una dieta adecuada.

Sugerencias útiles para comer más sano

- . Coma más frutas y vegetales. Cambie a productos lácteos descremados.
- . Una dieta rica en sal puede aumentar su presión arterial. No consuma más de 6 gramos de sodio, que sería el equivalente a 1 cucharadita de sal en el día.
- . Lea las etiquetas de los alimentos para conocer su cantidad de sodio.
- . No agregar sal adicional a las comidas. Retire el salero de su mesa.
- . Evite bocadillos salados y alimentos procesados. Coma frutas y verduras frescas y cuídese de usar aderezos como ketchup, mostaza y salsa de soja, contienen mucha sal. Sazone los alimentos con hierbas y especias.
- . Cocine al vapor, en microondas o hierba las comidas en agua o en caldo con bajo sodio y evite freír en aceite, manteca o margarina. Pruebe rociar su pan con aceite de oliva. Siempre adquiera los aceites mono-insaturados como el de oliva o poli-insaturados como el aceite de maíz o girasol.

Fuente: Lab. Novartis. Programa Viviendo Mejor.



Adermicina A Solar

La piel más linda es la más sana.



Fórmulas con filtros avanzados, hipoalergénicas y resistentes al agua.

PROTECTOR, PANTALLAS Y EMULSIONES POST SOLARES

COMERCIALIZA
GRAMON

Regulador del Sueño

Melato^l® restablece un sueño normal en individuos sometidos a desincronización por causas externas -vuelos transmeridianos, trabajo en turnos- o internas -envejecimiento, alteraciones emocionales, enfermedades crónicas-. La razón de este efecto es que en estos casos se verifica o una alteración en el ritmo diario de melatonina (con máximos fuera de los habituales durante la noche) o, como en el caso de los ancianos o enfermos crónicos, existe una disminución de la amplitud del ritmo de este compuesto.

Un área de aplicación natural de Melato^l® es la de las alteraciones del sueño en los adultos. Se estima que gran parte de la consulta médica en individuos de más de 65 años (más de 50% en algunas estadísticas) comprende trastornos del sueño. Estos trastornos conspiran contra la calidad de vida del adulto y constituyen un impedimento para su inserción familiar y social.

La conducta típica de la persona adulta, con alerta disminuída durante el día e insomnio temprano

matutino, indican la naturaleza íntima de esta alteración del sueño. Se trata de una alteración de los ritmos biológicos, con disminución de la amplitud de estos ritmos. Un ejemplo basta para ilustrar esta alteración: piénsese en la situación del adolescente, con ritmos vigilia-sueño muy bien consolidados, estado alerta óptimo durante el día, sueño profundo durante la noche. El envejecimiento cerebral se acompaña de una marcada amortiguación de estos ritmos: las personas mayores no están ni bien despiertas durante el día, ni bien dormidas durante la noche.

La administración de Melato^l® recupera luego de 15 a 30 días de tratamiento un sueño fisiológico y un estado de alerta adecuado durante la vigilia. Esto ha sido confirmado por diversos estudios efectuados en nuestro país y en el exterior. Es decir, el tratamiento con melatonina aumenta la calidad tanto del sueño como del alerta.

11



ELISIUM

¿Cuál es la importancia de la Vitamina A y el Zinc?

Todos tenemos un desgaste diario y perdemos nutrientes que nuestro organismo no puede recuperar por sí solo. ¿Las causas?: las más importantes están dadas por un ritmo de vida exigido, por el stress, por el consumo de alcohol o tabaco, por práctica de deportes y también por enfermedades. Estos factores hacen que nuestro organismo requiera aportes suplementarios de Vitaminas y Minerales; aún si tuviésemos una alimentación balanceada. Una buena alimentación no siempre es equivalente a una buena "nutrición". Una nutrición equilibrada, completa y de buena calidad, es la base para conservar una buena salud y conseguir vitalidad, dinamismo y energía. Las Vitaminas y los Minerales son esenciales para mantener cuerpo y mente saludables y un estilo de vida activo.

Sus principales beneficios son:

- Fortalecer el Sistema Inmunológico.
- Convertir los alimentos en energía.
- Mantener la salud de los tejidos y las células del cuerpo incluso la piel, los ojos, las células del cerebro, las células sanguíneas y diversas glándulas.
- Promover el buen funcionamiento del Sistema Digestivo.

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

El efecto de las Vitaminas y los Minerales es un proceso; la gran mayoría de sus beneficios son intangibles. Por ejemplo, si no enfermamos

recurrentemente, significa que hay un fortalecimiento del Sistema Inmunológico.

¿Por qué?

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

Todos necesitamos día a día de una dieta equilibrada con el suficiente aporte de Vitamina A y Zinc. posee las cantidades seguras y necesarias para permitir sentirnos saludables y con energía todos los días.

...El más completo de la Vitamina A al Zinc

12

Es una forma de incorporar las vitaminas y minerales que necesitas diariamente y que tu cuerpo no te aporta. Ante cualquier duda consulte con su médico y/o farmacéutico. Lea atentamente el prospecto.

Vive de la A al Zinc

El más completo de la vitamina A al Zinc

Para disfrutar de la vida por completo, una buena alimentación es muy importante. Centrum, te ayuda a reponer las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable y activo, sin engordar.

Vive el deporte de la A al Zinc.

Wyeth
Consumer Healthcare

e-mail: consultascentrum@wyeth.com



Alternativas terapéuticas en el manejo del dolor

El tratamiento del dolor, se ha ido modificando con los avances de la medicina moderna.

Existen en la actualidad, una amplia variedad de tratamientos, los cuales varían en cada caso según el grado de dolor, las necesidades de aliviar este síntoma tan molesto que difiere según la persona y las circunstancias específicas del caso.

El tratamiento farmacológico del dolor, incluye el uso de agentes con actividad analgésica y antiinflamatoria.

Los analgésicos pueden diferenciarse en dos grandes grupos: no opiodes y opiodes. El mecanismo más aceptado de los analgésicos no opiodes, dentro de los cuales se incluyen a los antiinflamatorios no esteroideos, es la inhibición de la liberación de prostaglandinas, sustancias que participan de forma activa en el mecanismo del dolor.

En la mayoría de los casos, la causa del dolor no es grave, pero requieren un tratamiento adecuado para poder aliviar ese síntoma tan molesto para quien lo padece.

La indicación de estos principios activos es el tratamiento del dolor de intensidad leve a moderada no visceral. Los agentes analgésicos opiodes u opiáceos son agentes derivados del opio; proporcionan analgesia al unirse a receptores ubicados dentro y fuera del sistema nervioso central. Este tipo de agentes se indican en el dolor que aparece luego de un procedimiento quirúrgico, en el dolor agudo y crónico (en los cuales se asocia a otros fármacos, medidas fisioterapéuticas, psicoterapia y bloqueos analgésicos) y en el dolor crónico tumoral u oncológico.

En el tratamiento del dolor se emplean también medicamentos coadyuvantes, entre los que se encuentran los antidepresivos tricíclicos, los neurolépticos, los ansiolíticos, los corticoides.

El Naproxeno, prescripto por el médico, se usa para aliviar el dolor, sensibilidad, inflamación (hinchazón) y la rigidez causada por la osteoartritis (artritis causada por un deterioro del recubrimiento de las articulaciones), la artritis reumatoide (artritis causada por la hinchazón del recubrimiento de las articulaciones), la artritis juvenil (una forma de enfermedad articular de los niños) y la espondilitis anquilosante (artritis que afecta principalmente la columna vertebral).

También se utilizan para tratar el dolor en el hombro causado por la bursitis (inflamación de la bolsa que contiene líquido de la articulación escapular), la tendinitis (inflamación del tejido que conecta los músculos con los huesos), la artritis gotosa (ataques de dolor de las articulaciones e hinchazón intensa causados por una acumulación de ciertas sustancias en las articulaciones) y otros tipos de dolor, incluido el dolor menstrual (dolor que se presenta antes o durante el período menstrual).

El Naproxeno, de venta libre, es un analgésico, antiinflamatorio y antifebril indicado para el alivio de dolores musculares, dolores de espalda y dolores en las articulaciones. También está indicado en dolores de cabeza, dientes, dolores menstruales y dolores asociados a estados gripales y fiebre.



13



Para los que no disfrutamos del dolor.

EL MINI COMPRIMIDO DE RÁPIDA ACCIÓN¹
QUE COMBATE EL DOLOR
Y LA INFLAMACIÓN POR MÁS TIEMPO.

¿Hongos en los pies?

DESAFIO

LAMISIL[®]

CLORHIDRATO DE TERBINAFINA 1,12%
Solución

Los elimina con
1 única aplicación

O LE DEVOLVEMOS SU DINERO

 **0-800-345-5264**

Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Este producto es de venta libre y está disponible en farmacias.



Complicaciones de la Diabetes: Neuropatía Diabética

Dra. María Cecilia Carrizo- Sanatorio Sto. Tomás, Clínica Sucre/ Córdoba

Se denomina Neuropatía Diabética a los signos y síntomas producidos por la afectación de los nervios periféricos como consecuencia de la diabetes.

Es una de las complicaciones más comunes y precoz de la diabetes, pero su diagnóstico puede ser tardío. Se presenta entre el **30 y el 60%** de los pacientes diabéticos, aumentando su frecuencia con la edad del paciente y los años de evolución de la enfermedad. La Neuropatía Diabética es la causa más frecuente de **amputaciones no traumáticas** y disfunción autonómica. Durante toda su vida, un paciente diabético con neuropatía tiene un 15% de probabilidades de sufrir una o más amputaciones.

¿Cuál es la causa?

La **hiperglucemia** es la principal causa de su origen en la diabetes. Así pues, el exceso de azúcar envuelve las fibras nerviosas y causa un cierto daño al nervio, originando una inflamación y alteración en la función de los mismos.

Síntomas de la Neuropatía

La forma más frecuente de presentación es la afectación de los pies y/o de las manos, de forma bilateral (en los dos pies o en las dos manos). Se produce **dolor y ardor**, especialmente con el roce de la piel, **disminución de la sensibilidad, alteraciones o pérdida de la movilidad**, con atrofia de los músculos de la extremidad afectada. La disminución de la sensibilidad, junto a las lesiones vasculares que suelen acompañar a las lesiones nerviosas, **facilitan la formación de úlceras** y dificultan la curación de las heridas.

Diagnóstico:

Una forma de diagnosticar la neuropatía es mediante el análisis de los síntomas, evaluación neurológica

(evaluando fuerza muscular, reflejos, sensibilidad táctil/vibratoria) o exámenes específicos como la electromiografía.

Tratamiento:

No existe un tratamiento único que funcione adecuadamente en todos los pacientes. En cambio, debe elaborarse un tratamiento a la medida de cada paciente.

El control de la glucemia es la medida más importante tanto para evitar la Neuropatía Diabética como para controlar la evolución y los síntomas una vez que aparece.

Además deben de evitarse otros posibles factores como el tabaquismo, el consumo de alcohol, hipertensión arterial o hipercolesterolemia.

CONSEJOS ÚTILES

- Usted debe revisar sus pies todos los días
 - NUNCA ANDE DESCALZO.
 - Revise el calzado: vea que no contengan piedras, asperezas, clavos, etc.
 - Tenga cuidado al utilizar mantas eléctricas, bolsas de agua caliente, estufas: puede quemarse!!!
 - Manténgase alerta por si aparecen infecciones urinarias a repetición.
 - Evite baños de inmersión prolongados.
 - Concurra al podólogo especializado.
- No lo olvide: **USTED ES EL RESPONSABLE DEL CUIDADO DE SUS PIES!!!!**

15

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



Bagóvit solar presenta:

su sistema de tratamiento anti foto-envejecimiento y rugosidad para el rostro 100% argentino: Bagóvit Solar Facial

La línea de protectores solares de Laboratorios Bagó introduce dos nuevas presentaciones desarrolladas específicamente para el rostro: Bagóvit Solar Facial FPS 45 UV-B/Índice 15 UVA y Bagóvit Post Solar Facial. La primera es una pantalla anti-UV que aporta protección total, componentes antioxidantes y antiage y un toque de color, ideal para un cuidado diario tanto en verano como en las estaciones frías. El segundo es un postsolar que brinda una exclusiva acción reparadora, calmante, antiage, hidratante y nutritiva. Ambos son hipoalergénicos y juntos ofrecen un tratamiento anti-fotoenvejecimiento integral para un cuidado inteligente del rostro. Diseñados por Laboratorios Bagó, estos productos serán tus nuevos "infaltables" para olvidarte de los daños y el envejecimiento que el sol produce en tu cara.

16

Laboratorios Bagó presenta Bagóvit Solar Facial, la primera solución 100% argentina formulada específicamente para el cuidado de la piel del rostro ante los daños y el envejecimiento producidos por el sol. Se trata de un dúo integrado por la pantalla solar Bagóvit Solar Facial FPS 45 UV-B/Índice 15 UVA y Bagóvit Post Solar Facial que te acercan un mix perfecto entre la protección solar más completa y un tratamiento antiage de última generación en sus fórmulas hipoalergénicas, óptimas para todo tipo de pieles, livianas y de rápida absorción, creadas para brindar una protección inteligente, todos los días.

Bagóvit Solar Facial FPS 45 UV-B/Índice 15 UVA es una fórmula exclusiva, resistente al agua, que brinda protección elevada contra toda la radiación dañina, mientras aporta Vitamina E y Alistin®, reconocidos antioxidantes.

Previene manchas y yarrugas y posee un toque de color, pensando incluso en el uso diario también durante las estaciones frías. Bagóvit Post Solar Facial es una innovadora fórmula que posee componentes anti-inflamatorios, antioxidantes, hidratantes y nutritivos de reconocida eficacia, como el Ácido Hialurónico, Bisabol, Vitaminas A y E, entre otros. Brinda rápido alivio y todos los beneficios de las más reconocidas fórmulas antiage, reparando la piel y neutralizando la formación de radicales libres producidos por los rayos UV, responsables a largo plazo del envejecimiento y deterioro de la piel.

Bagóvit Solar Facial entiende el cuidado del rostro ante el sol en todos sus aspectos, extendiéndolo más allá de la protección solar estival y brindando una respuesta integral diseñada especialmente para la piel del rostro y para uso diario tanto al aire libre como en la ciudad.

Disfrutá del sol sin dejar de cuidar la piel de tu cuerpo. Y ahora también la de tu rostro.



Factores que desencadenan la enfermedad varicosa

Podemos explicar los factores que desencadenan la enfermedad varicosa realizando un viaje imaginario a través de la evolución y el crecimiento del ser humano.

1. Bipedestación. Según la teoría de la evolución de las especies, el hombre -primitivamente animal cuadrúpedo en el curso de la evolución antropológica- fue irguiéndose hasta tomar definitivamente la posición del pie. De esta manera aumentó substancialmente la presión hidrostática contra la que tiene que luchar el sistema venoso para cumplir su función de retornar la columna sanguínea al corazón.

2. Herencia. El hombre - como todo ser viviente reproduce según un esquema genético preestablecido. Es, pues, la herencia el segundo factor predisponente que encontramos en nuestro viaje imaginario. Se transmiten tanto las características morfológicas de las várices como su localización, repitiéndose en generaciones sucesivas.

3. Sexo. Una vez fecundado el huevo se determina el sexo del nuevo ser y con él, el tercer factor predisponente si es mujer. En este caso la posibilidad de enfermedad venosa respecto al hombre es de 5 a 1.

4. Ciclos menstruales. La menarca - que es el primer período menstrual de la mujer - da inicio a las primeras manifestaciones patológicas consistentes en la aparición de pequeñas varicosidades y derrames, principalmente en las jovencitas predispuestas genéticamente. Los ciclos menstruales actúan directamente sobre las venas mediante las hormonas.

5. Embarazo. Marca un eslabón fundamental en el desarrollo de las várices. **En estas condiciones las venas padecen la influencia de tres factores que actúan negativamente sobre su integridad:** el gran aumento hormonal que acompaña a la gestación, la

compresión del útero grávido sobre las grandes venas y la tendencia al excesivo aumento de peso.

6. Obesidad. Si bien es un factor común para ambos sexos, es la mujer la que la sufre con mayor intensidad, ya que cada embarazo le deja un sobrepeso al que se le suma el producido por una nueva gestación. En ellas la grasa se acumula sobre todo en los miembros inferiores asociada a celulitis; la musculatura poco desarrollada, el temperamento sedentario y las articulaciones frecuentemente alteradas por lesiones artrósicas, hacen que el padecimiento varicoso sea más importante.

7. Menopausia. El desequilibrio hormonal, común en esta época, es la causa de las alteraciones venosas

8. Vejez. Última etapa de nuestro viaje imaginario; se caracteriza por una atrofia generalizada de todos los tejidos, incluyendo las venas.

A través de esta breve reseña tratamos de explicar someramente las causas que inducen a la formación de las várices. Pero... ¿cuál es su tratamiento? Teniendo en cuenta la gran variabilidad de factores que intervienen en su desarrollo, podremos entender también que su tratamiento, lejos de ser único, debe ser forzosamente multidisciplinario.

17



Línea
Flebolinfológica
CRAVERI

Craveri, líder en el
tratamiento varicoso.

CRAVERI



¿Sabías que el cansancio puede deberse a la falta de vitaminas?

El aporte de vitaminas y minerales es necesario ante dietas insuficientes y/o inadecuadas.

Supradyn®

Multivitamínico con Minerales

Sentite Activa,
Sentite Bien



No engorda ni aumenta el apetito



 **Bayer**
Si es Bayer, es bueno

El aporte de Vitaminas y Minerales es necesario ante dietas insuficientes y/o inadecuadas.

Para mayor información comuníquese al teléfono 0800-888-8020.
Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

Tratamiento integral para los dolores menstruales

Cada mes y de acuerdo a diferentes estadísticas, 9 de cada 10 mujeres en edad reproductiva se enfrentan a dolor menstrual o dismenorrea. Este problema, que varía en intensidad y duración, representa la primera causa de ausentismo escolar, constituye un causal de ausentismo laboral, afecta la calidad de vida y está asociado a un padecimiento que se asume a veces como "inevitable".

En una encuesta realizada por la consultora IPSOS sobre 300 casos, la mayoría de las mujeres se al ciclo menstrual como "un desequilibrio e incomodidad en el mes". En el aspecto físico, respuestas como "te sentís hinchada" o "no hay ropa que te quede cómoda" fueron las más comunes. Las principales molestias mencionadas fueron: hinchazón, "granitos" en la cara y dolor (en ovarios, mamas, cabeza, lumbal e intestinal). En relación al aspecto emocional la respuesta fue que es dominado por la irritabilidad, la hipersensibilidad y la ansiedad, con las típicas frases "te da una angustia..." o "te ponés más histérica y más nerviosa".

Se marcaron dos grandes grupos de mujeres "activas" y "pasivas". Las activas se caracterizan por ser personas con vida muy activa que tienen una actitud natural hacia la menstruación, necesitan olvidarse de ella y seguir con su vida diaria. Las pasivas sienten que padecer es parte de la condición femenina, interrumpen su vida normal con la menstruación, y necesitan afecto y contención, en actitud receptiva. Las mujeres 'activas' buscan erradicar el dolor mientras que las 'pasivas' persiguen calmarlo. Todas tienen en común su condición de mujer, y una necesidad: vivir la femineidad como un regalo, y no como un castigo.

Combatir el dolor es una forma de sentirse bien

El Dolor Menstrual

Según estudios realizados en nuestro país, el 76% de las

mujeres refiere dolores menstruales como de una intensidad moderada a severa.

Dos causas que lo provocan:

- **las contracciones uterinas**, que pueden iniciarse hasta dos o tres días previos a la menstruación y se manifiestan con un dolor en el bajo vientre o en la zona lumbar, fácilmente reconocible.
- **los espasmos intestinales** que provocan frecuentemente distensión abdominal, y a veces diarrea o constipación, náuseas y hasta vómitos.
- Generalmente las mujeres no identifican estos dolores en forma separada.
- Cuando a los espasmos se asocian cefaleas, alteraciones emocionales, la mujer puede presentar el llamado Síndrome Premenstrual, que puede comenzar algunos días previos a la menstruación.

Si bien el tratamiento del dolor menstrual contempla el uso de analgésicos, solo de los cuales el ibuprofeno es el más frecuentemente utilizado, existen nuevas opciones terapéuticas que ofrecen un tratamiento más integral combinando el uso de analgésicos con antiespasmódicos. **Los analgésicos alivian el dolor uterino, mientras que los antiespasmódicos relajan los espasmos intestinales brindando así una doble acción completa y efectiva para los dolores menstruales.**

Fuente Investigación IPSOS sobre 300 casos



Sentí el verdadero alivio de fin de año.

Ibupirac Fem
IBUPROFENO + HOMATROPINA

Doble alivio para dolores menstruales.
Analgésico + Antiespasmódico



Celiaquía: Un modo de ser

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia a los cereales que produce una lesión en el intestino delgado. Cuando un paciente celíaco ingiere gluten se produce una lesión en el intestino delgado que recubren las paredes del intestino delgado se inflaman, se atrofian y hasta desaparecen por efecto del gluten. Estos pequeños vellosidades que recubren las paredes del intestino delgado se inflaman, se atrofian y hasta desaparecen por efecto del gluten. Estos pequeños vellosidades que recubren las paredes del intestino delgado se inflaman, se atrofian y hasta desaparecen por efecto del gluten. Estos pequeños vellosidades que recubren las paredes del intestino delgado se inflaman, se atrofian y hasta desaparecen por efecto del gluten.

En la actualidad el diagnóstico se realiza mediante análisis de sangre buscando anticuerpos (anti-tiroidianos, anti-gliadina, anti-endomisio, etc.) pero luego lo que confirma el diagnóstico es la biopsia de intestino. Es muy importante tener el diagnóstico precoz en niños en etapa de crecimiento para asegurar un crecimiento normal. En pacientes recién diagnosticados es común la prescripción de suplementos como hierro y vitaminas para ayudar a recomponer el organismo.

El único tratamiento es evitar de por vida la ingesta de gluten. El gluten puede estar en los alimentos, en productos elaborados, en pastas dentales, en medicamentos, etc., por lo que el celíaco debe prestar especial atención con todo lo que ingrese por vía oral y llegue al intestino.

La evolución en un tratamiento bien realizado y controlado es excelente y la calidad de vida no se ve alterada. En la medida que el paciente cumpla con la dieta SinTACC los síntomas irán desapareciendo, mejorará su piel, su pelo, su ánimo, los niños alcanzarán el crecimiento esperado y las mujeres tendrán embarazos normales, sólo consiste en modificar algunos hábitos y costumbres.

20

A menudo el enfermo celíaco ha realizado numerosas consultas, se ha sometido a diversas exploraciones complementarias sin llegar al diagnóstico correcto. Son de particular atención individuos que refieren historia o antecedentes repetidos de aftas bucales, estenias, irritabilidad e inclusive depresión, en mujeres en edad fértil anemias ferropénicas,

Ante alguna sospecha que Ud. presente alguno de los síntomas mencionados consulte a su médico o pediatra de confianza, ya que Ud. o algún familiar puede padecer la enfermedad y no saberlo. Para más información puede contactarse a la Asociación Celíaca Argentina, Delegación Córdoba.

Por una mejor
calidad
de VIDA!

30 años SIN
t.a.c.c.

SIN TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO

DELEGACIÓN CÓRDOBA

Asociación Celíaca Argentina
Delegación Córdoba

Romina Carando: (0351) 4551029 / (0351) 155 319273
Analia Andel: (0351) 156 817339 / (0351) 155 112226
sintacc_cordoba@yahoo.com.ar

Sede Central La Plata Buenos Aires
(0221) 4516126
www.celiaco.org.ar

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>

NUEVO

Antialérgico de rápida acción



*Alernix 24 contiene cetirizina,
que actúa más rápido bloqueando los receptores
que producen la reacción alérgica.¹*

Ventajas de la Cetirizina:

- > *Inicio de acción más rápido.²*
- > *24 horas de acción efectiva.*
- > *Su absorción no es alterada por los alimentos.³*



Dudas o consultas?
0800-22-alergia
(25374)



1 toma
diaria

No causa somnolencia*

1-2-3: Su absorción no es alterada por los alimentos y su inicio de acción es uno de los más rápidos (Inicio de efecto Cetirizina 1-2 hs, Loratadina 2-4 horas). La cetirizina es uno de los fármacos con más potente actividad antihistamínica. La unión con el receptor H1 es más estable y muy selectiva. J.V. Braxó Aznar – Gemma J. Martínez – Manual de la Alergia Clínica.*La Cetirizina, en la dosis recomendada, no causa somnolencia en la mayoría de las personas.

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

Laboratorio
ELEA