# infoLIDER

INTERÉS POR NUESTRA GE

MARZO / ABRIL 20(

REVISTA 9/ AÑO 3 / 2009

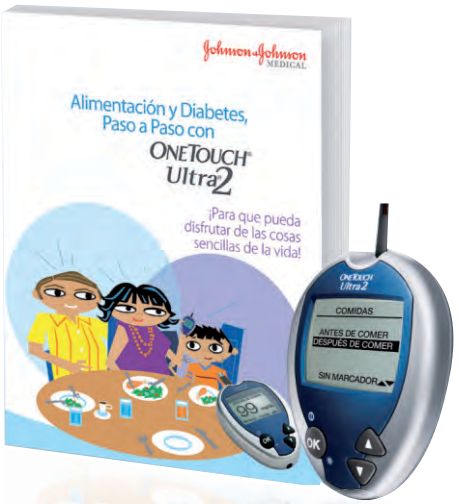
- Magnesio: Menos fatiga, más rendimiento
- Inflamación y dolor muscular
- Enfermedad celíaca y alteraciones ginecológicas
- Alcanzar el buen control en la Diabetes tipo 2

**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
**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

**NUEVA SUCURSAL**
**ONCATIVO 1358 - Bº GRAL. PAZ**

**OneTouch® Ultra® 2 es el primer medidor en que el paciente puede señalar cada resultado antes o después de comer**
y éste queda guardado automáticamente
Así usted podrá ver los promedios postprandiales por separado de los últimos 7,14 y 30 días y correlacionarlos con la hemoglobina glicosilada A1c




ONETOUCH®
Ultra®2

**Mucho más que una simple medición**

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

Johnson & Johnson MEDICAL

# CONTENIDO

infoLIDER


| | |
|---|---|
| Página 2/3 | Laboratorio Johnson & Johnson – Recomendaciones para el manejo de las glucemias postprandiales y el riesgo de enfermedad del coraz n |
| Página 5 | Laboratorio Andr maco – Pasos esenciales para cuidar tu belleza |
| Página 7 | Laboratorio Natufarma – Magnesio: Menos fatiga, más rendimiento |
| Página 9 | Laboratorio Novo Nordisk – Formas de cocci n, selecci n y combinaci n de los almidones en el control de la Diabetes |
| Página 11 | Laboratorio Elea – Acidez frecuente, un mal de muchos |
| Página 13 | Laboratorio Bag – Inflamaci n y dolor muscular. |
| Página 15 | os y ancianos |
| Página 17 | Asociaci n Celíaca Argentina / Delegaci n C rdoba – Enfermedad celíaca y alteraciones ginecol gicas. |
| Página 19 | Laboratorio Novartis – Alcanzar el buen control en la Diabetes tipo 2 |



## 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 3 – Nro. 9– MARZO 2009
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

# Recomendaciones para el manejo de las glucemias postprandiales y el riesgo de enfermedad del corazón

**Contenidos desarrollados para Johnson & Jonson 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.**

**Cuidemos nuestro corazón**

Numerosos estudios mundiales han evaluado la relación entre la glucemia después de las comidas y el riesgo de presentar problemas cardíacos, encontrándose una relación estrecha y preocupante, aumentando el riesgo de presión arterial alta e infarto, aún con valores que siempre se han considerados como tolerables y "normales", tanto por médicos como por los pacientes.

**Recomendaciones para disminuir el riesgo cardiaco**

**1.** Realizar actividad física en forma habitual según las indicaciones del médico.
**2.** Dejar de fumar.
**3.** Planificar una alimentación sana y saludable de acuerdo a nuestro médico y nutricionista.
**4.** Mantener nuestras glucosas estables, recordemos que lo normal y óptimo es entre 70-110 mg/dl en ayunas y menos de 140mg/dl dos horas después de las comidas.
**5.** Mantener una hemoglobina glicosilada menor a 7% (lo óptimo menor a 6.5%).
**6.** Mantener los lípidos dentro de valores normales:
   **a.** Colesterol total menor a 200mg/dl.
   **b.** Triglicéridos menor a 150mg/dl.
   **c.** HDL colesterol ( el llamado bueno) mayor a 45-50mg/dl.
   **d.** LDL colesterol (el llamado malo) menos de 100-130mg/dl.
**7.** La tensión arterial debe mantenerse en valores menores de 130 de máxima y 80 de mínima (ó 13/8).
**8.** Regularizar el peso si hay sobrepeso u obesidad.

Para mantener este valor de glucemia lo más cercano a 140mg/dl a las dos horas después de comer, podemos recurrir a realizar una buena selección de lo que comemos para no aumentar tanto la glucosa después de comer. Esto se conoce como índice glucémico (o sea la velocidad que tiene un alimento con hidratos de carbono en aumentar la glucosa), y debemos reconocerlos y de esta manera optar por aquellos con menores índices para poder mantener la glucosa debajo de los límites saludables.

**Entonces cómo seleccionamos los alimentos...,** miremos ante todo los alimentos que contienen almidón en su composición como el pan, los granos, los cereales y los vegetales con almidón. Si bien las carnes y grasas no tienen hidratos de carbono, recordar que consumirlos libremente conlleva a un aumento de colesterol y triglicéridos, asi que también deben ser consumidos con precaución eligiendo cortes magros.

Johnson & Johnson MEDICAL

ONETOUCH® Ultra®2

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

**Indice glucémico bajo**
**(podemos consumirlos con mayor libertad)**
**1.** pan integral de trigo molido al 100% o pan integral de centeno.
**2.** harina de avena, salvado de avena.
**3.** pastas integrales, arroz parbolizado, cebada.
**4.** maíz, chauchas, legumbres, soja.
**5.** frutas ( la mayoría).
**6.** zanahoria.

**Indice glucémico medio**
**(debemos tener mayor cuidado)**
**1.** pan de centeno, trigo integral.
**2.** avenas de cocción rápida.
**3.** arroz integral.

**Indice glucémico alto**
**(consumir con precaución o evitarlos en exceso)**
**1.** pan blanco y panificación en general.
**2.** copos de maíz, arroz inflado, copos de salvado, avena instantánea.
**3.** arroz blanco, pastas de arroz.
**4.** papa, calabaza.
**5.** pastel de arroz, palomita de maíz, galletas saladas.
**6.** melón y ananá.

**Consejos en la selección de alimentos:**

**Vegetales**
Casi todos tienen índice bajo así que disfrútelos!!! (ojo con papa y calabaza.).
**Lacteos y derivados**
Elija los descremados, yogures naturales o saborizado descremados. Tienen índice glucémico bajo.
**Frutas**
Evitar melón, ananá y frutas deshidratadas, el resto es para disfrutar!!!
**Cereales y vegetales con almidón**
Cuanto menos procesado y más cercano a la naturaleza menor índice. Elegir productos integrales, evitar papa y calabaza en grandes cantidades.
**Carnes y huevos**
No tienen índice glucémico pero adecuarlos al nivel de colesterol y triglicéridos.
**Grasas**
No tienen índice glucémico. Elija grasas saludables como frutos secos, pescado y aceites vegetales (oliva, canola, soja) consuma aceitunas, evite grasas trans y saturadas.

## Las personas pasan la **mitad de la vida** en estados postprandiales 3

**Equivalencias aproximadas entre HbA1c y el promedio de glucemias en 24 horas**

| Promedio de Glucemias (mg/dl) | HbA1c% |
|---|---|
| 345 | 12 |
| 310 | 11 |
| 275 | 10 |
| 240 | 9 |
| 205 | 8 |
| 170 | 7 |
| 135 | 6 |

**La glucemia Postprandial es la mejor correlación con la Hemoglobina Glicosilada A1C, tanto en pacientes Tipo 1 como Tipo 2**

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

ONETOUCH® Ultra2®

FARMA3 SUPERVIELLE

Líder FARMACIAS

# SUPERVIELLE Y FARMACIAS LÍDER

## TE PERMITEN HACER TUS COMPRAS DE FARMACIA PAGÁNDOLAS EN CUOTAS, EN CUALQUIERA DE ESTAS SUCURSALES

Líder / Av. Gral. Paz 258 Centro
Líder / Av. Gral. Paz 526 Centro
Líder / Belgrano 39 - Centro
Líder / Oncativo 1358 - B. Gral. Paz

## ¡COMPRÁ AHORA Y PAGÁ DESPUÉS!

- Todos los productos de farmacia (incluso los medicamentos con descuento de obra social)
- Sólo tenés que ir a la farmacia con tu DNI y Comprobante de Pago Previsional
- Te lo debitamos en **cuotas** con el pago de tus haberes

Para más información llamá al:

**0810-222-2639**

www.supervielle.com.ar

SUPERVIELLE CENTRO BANEX

Líder FARMACIAS

# Pasos esenciales para cuidar tu belleza

**Todos los días las toxinas, los cambios climáticos, el sol, el maquillaje y otros agentes externos cargan de impurezas a la delicada piel del rostro. Estas impurezas impiden que la piel respire normalmente afectando su normal funcionamiento, niveles de hidratación y su barrera natural de protección. Dermaglós facial ayuda a proteger tu piel de las agresiones externas y a prevenir el envejecimiento prematuro.**

Aplicando Dermaglós 3 Pasos Esenciales día y noche le proporcionarás a tu piel todo lo que necesita para mantenerse protegida, suave, luminosa y con una agradable sensación de bienestar.

**1- LIMPIAR**
**Leche de Limpieza Activa**
El primer paso esencial para cuidar la belleza de tu piel es limpiarla. Todos los días, por la mañana y por la noche antes de acostarte, aplicá la **Leche de Limpieza Dermaglós** con movimientos circulares ascendentes en rostro y cuello. Luego retirarla con un algodón humedecido en agua.
En este paso estarás eliminando las impurezas que se depositan en la piel, dejándola limpia, suave y ayudándola a respirar libremente.

**2- TONIFICAR**
**Tónico Hidratante Descongestivo**
Es el momento de completar la limpieza diaria de tu piel. Aplicá el **Tónico Hidratante Dermaglós** con un algodón en todo el rostro, evitando la zona ocular. El tónico ayuda a remover las células muertas de la piel, tiene un efecto suavizante, descongestivo y deja la piel con sensación aterciopelada.
Sus componentes restauran la elasticidad cutánea y protegen a tu piel del estrés diario.

**3- HIDRATAR / NUTRIR**
**Crema Hidratante de Día**
Todas las mañanas, luego de realizar la limpieza facial, hidratá tu rostro, cuello y escote con la **Crema Hidratante Dermaglós.**
La misma cuenta con factor de protección solar FPS 12 que protege a tu piel de los rayos solares previniendo el envejecimiento prematuro. A su vez le proporciona la hidratación necesaria para mantener la joven, suave y luminosa.

**Crema Nutritiva de Noche**
Por la noche tu rostro se relaja de las tensiones diarias y del estrés comenzando su proceso natural de reparación de tejidos cutáneos. Para estimular este proceso te recomendamos utilizar la **Crema Nutritiva Dermaglós** que regenera y nutre a la piel en profundidad previniendo el envejecimiento prematuro. Su efectiva fórmula combina provitamina B5, Vitamina A y E que nutren tu piel y la dejan más suave, firme y joven.

NYCOMED

# FullgripT

## Tomate un respiro

**Paracetamol - Fenilefrina - Vitamina C**

**Descongestivo**
**Antipirético+ Analgésico**

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

# Magnesio: Menos fatiga, más rendimiento

**El magnesio se encuentra en todas las células y líquidos del organismo. Un adulto de 70 kg de peso, contiene entre 25 y 30 g de magnesio y de esta cantidad, la mitad se encuentra en el te jido óseo, formando compuestos con el calcio y el fósforo.**

La ingesta diaria de magnesio es de alrededor de 250 a 350 mg , pero sólo la mitad de esta cantidad se absorbe. Ese equilibrio debe ser mantenido, ya que el magnesio participa de numerosos procesos bioquímicos del organismo, entre ellos la actividad de muchas enzimas, por la cual su concentración debe permanecer estrictamente controlada.

El magnesio interviene activamente en la transmisión del impulso nervioso y en la actividad neuromuscular. Su deficiencia tiene una estrecha relación con las contracturas dolorosas y los calambres.

**CALAMBRES:** contracción súbita, breve y dolorosa de un grupo muscular.

En personas sedentarias, los calambres se pueden producir por problemas vasculares con falta de aporte de oxígeno, por deficiencias en el flujo sanguíneo o en el retorno venoso de la sangre o acumulación de toxinas. Estas circunstancias pueden deberse a enfermedades, calzado inadecuado y hasta una mala postura, o, por deshidratación y pérdida de sales minerales (magnesio, calcio, potasio) durante la actividad física exigente, con alteraciones en la contracción muscular.

También los calambres pueden producirse como consecuencia de la irritación de un nervio o por hernia de disco, afectando al o a los músculos conectados a ese nervio. En forma similar se puede dar por estrés, como ocurre en la zona cervical.

Cabe señalar que los calambres pueden ocurrir al realizar esfuerzos musculares para los que no se está preparado, como deportistas que intentan recuperarse muy rápidamente después de una lesión, o como consecuencia de la dureza de una competencia, de una superficie de terreno inadecuado o de la temperatura ambiental. También en personas sedentarias que pretenden ponerse en forma en muy poco tiempo.

**FATIGA MUSCULAR:** es la incapacidad de mantener la fuerza esperada o la disminución de la capacidad de generar fuerza.

Hay varios factores responsables de la fatiga muscular:

- Acumulación de ácido láctico en el músculo.
- Disminución del glucógeno muscular.
- Disminución del aporte de oxígeno al músculo.
- Pérdida de fosfato u otros iones como sodio, potasio y magnesio

**MAGNESIO SPORT de Natufarma**, fue creado con el objetivo de mantener el organismo con energía y vitalidad, de manera de poder obtener el mejor rendimiento físico e intelectual en cada momento.

# ESTAMOS SELLANDO NUESTROS MEDICAMENTOS

## CON ESTE SELLO SÓLO LOS ENTREGA FARMACIAS LÍDER

- Líder / Av. Gral. Paz 258
- Líder / Av. Gral. Paz 526
- Líder / Belgrano 39
- Líder / Oncativo 1358

**POR FAVOR SI LOS VE EN OTRO LUGAR DENÚNCIELO!**

**MUCHAS GRACIAS**

# Formas de cocción, selección y combinación de los almidones en el control de la Diabetes.

**Lic: Paternó Natalia Soledad. MP 1810. Hospital Italiano**
**Consultorios externos - Sucursal Cerro - Córdoba**

Los Almidones (Hidratos de Carbono complejos), están presentes en:

**Legumbres:** lentejas, garbanzos, porotos, soja.
**Cereales comunes o integrales:** trigo entero, granos de maíz, avena arrollada, arroz integral.
**Harinas y productos elaborados con ella:** harina de trigo, pastas, masa de tarta.
**Vegetales C:** papa, batata, choclo, mandioca.
**Panificados**: pan, galletas, tostadas de gluten.

- Dar preferencia al consumo de legumbres enteras y cereales integrales o sometidos a procesos de auto integración (trigo entero, arroz integral, maíz), ya que por su estructura más compleja y el aporte de fibra, antes de ser absorbidos deben digerirse, por lo que el aumento de la glucemia no se da en forma brusca.

- Incorpore alimentos ricos en fibras, presente en el salvado de trigo, de avena, legumbres, vegetales, frutas con piel en lo posible. La fibra frena el aumento brusco de la glucosa luego de las comidas y también contribuye a reducir el contenido de colesterol y triglicéridos en sangre.

- Se aconseja dar preferencia al choclo (grano entero) y si consume papa y/o batata debe consumirse hervida o al horno, cortada en trozos grandes y enfriada, el proceso de enfriamiento enlentece la digestión y absorción de la glucosa reduciendo la glucemia. No procesar.
Se aconseja acompañar con vegetales verdes crudos.

- Cocine las pastas y cereales al dente, con salsa livianas de tomate (con aceite en crudo, sin calentar), con quesos untable magros (blanco, ricota magra) con hierbas, evitar crema de leche, manteca o quesos grasos, por su aporte en grasas saturadas y colesterol, incorporar vegetales en la preparación (fideos integrales con brócoli, arroz primavera, zapallito relleno.) o consuma antes vegetales verdes crudos.

- Combine los almidones (arroz, pastas, papa, milanesa de soja) con vegetales crudos (evitar combinar con zanahoria, zapallo, remolacha, calabaza). Los vegetales procesados se digieren con más facilidad y producen un mayor aumento de la glucosa en sangre (glucemia).

- Utilizar harinas integrales, con salvado de avena en la elaboración de masa de tartas, empanadas o pizza. Elegir como relleno de tartas o empanadas vegetales (espinaca, berenjena). En cuanto al consumo de pizza se aconseja utilizar quesos desnatados y en lo posible con el agregado de verduras (rúcula, espinaca) o consumir antes un plato de vegetales de hoja.

- Los productos de panificación elaborados con harinas integrales (pan salvado) contiene la misma cantidad de almidón que el pan blanco, la diferencia es el agregado de fibra, por lo cual hay que "cuidar" las cantidades.

**Tener en cuenta:**
**La cantidad y frecuencia de consumo de los almidones, se debe adecuar al peso, altura, edad, control glucémico, tratamiento farmacológico y actividad física de cada persona.**



cambiando el mundo de la diabetes

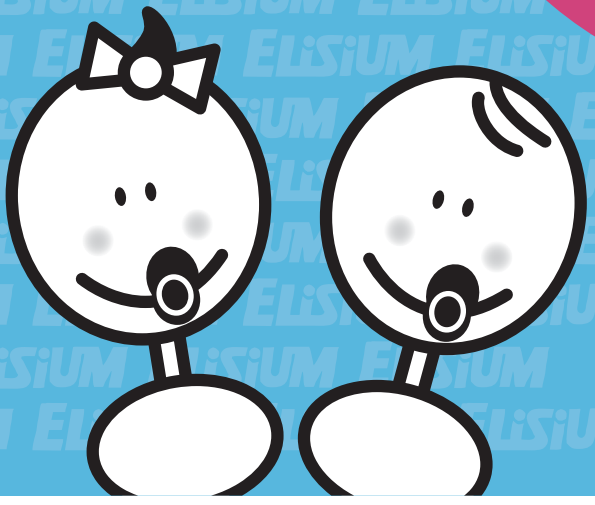
Novo Nordisk Pharma Argentina S.A.
Av. Del Libertador 14.099 (B1640AOL)
Martínez, Bs. As., Argentina.
Tel: + 54 11 6393 - NOVO (6686) / Fax: 6393-6699
www.novonordisk.com.ar

novo nordisk®

NUEVO
FIEBRE / DOLORES
Mejoral®
para niños
Gotas
Paracetamol
VENTA LIBRE
INDUSTRIA ARGENTINA
20ml

NUEVO
FIEBRE / DOLORES
Mejoral®
para niños Junior
Paracetamol
10 COMPRIMIDOS MASTICABLES
INDUSTRIA ARGENTINA
VENTA LIBRE

FIEBRE / DOLORES
Mejoral®
para niños
Paracetamol
20 COMPRIMIDOS MASTICABLES
INDUSTRIA ARGENTINA
VENTA LIBRE



ELISIUM

# 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 plyori-; 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.

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, "Los Omeprazoles además de tener una vida útil más prolongada dentro del organismo tienen una acción mucho más potente y directa ya que inhiben a la bomba de protones, una de las principales productoras de ácido en el estómago, que interviene en la etapa final, dentro del funcionamiento celular, de la secreción de ácido".

**El primer Omeprazol de venta libre**

Aziatop con Omeprazol 20 mg. de Laboratorio Elea inhibe las 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 sólo comprimido diario de 20 mg., se asegura una protección por un mínimo de 24 horas.

# RATI SALIL

## EL FIN DEL DOLOR

PARA ALTA EXIGENCIA FÍSICA
Precalentamiento

ALIVIA EL DOLOR POR ACCIÓN DEL FRÍO
Gel Frío

PARA LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR CORPORAL
Con Diclofenac

PARA DOLORES DE TODOS LOS DIAS
Sin Olor

PARA DOLORES MUSCULARES
Rápida absorción

PARA DOLORES REUMÁTICOS Y MUSCULARES
Nueva Fragancia

# IRIX LÁGRIMAS

Humecta y lubrica
los ojos secos

# IRIX

SOLUCION MULTIPROPOSITO
PARA LENTES DE CONTACTO

- ✔ Limpia
- ✔ Enjuaga
- ✔ Desinfecta
- ✔ Conserva
- ✔ Lubrica

*Crema revitalizante, cicatrizante y regeneradora de la piel.*

# Adermicina A

*Paspaduras*
*Raspones*
*Quemaduras*

# Adermicina A *Mamá*

- *Previene la formación de estrías*
- *Da mayor elasticidad*
- *Mantiene la tersura y vitalidad de la piel*

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

GRAMON

# Inflamación y dolor muscular

El dolor es un sistema de alarma que nos avisa mediante terminales nerviosas que una parte de nuestro cuerpo está padeciendo una alteración o traumatismo.
El proceso de inflamación y dolor puede ser causado por varios motivos, como un golpe, una torcedura, un esfuerzo, malos movimientos, tensión muscular o simplemente tensión nerviosa. Frente a todas estas señales el cuerpo genera una sustancia de alarma llamada Prostaglandina. Por lo tanto, para frenar el proceso de inflamación y dolor es necesario detener la generación de las Prostaglandinas.
Casi todos los procesos dolorosos van acompañados de inflamación, por eso es fundamental combatir el proceso inflamatorio, ya que de no ser así el dolor regresa.
Las explicaciones populares sobre la causa del dolor muscular incluyen varias explicaciones como la acumulación de ácido láctico, espasmos, contracturas, o daño muscular. Sin embargo se ha demostrado que los movimientos que causan dolor muscular producen un daño localizado en las membranas de las fibras musculares y en los elementos contráctiles.
El daño muscular, a menudo, provoca inflamación del tejido muscular, lo que crea suficiente presión para estimular los receptores del dolor.
Sin embargo se ha demostrado que la inflamación severa, a menudo persiste durante mucho tiempo después que ha desaparecido el dolor muscular. Por lo tanto los receptores de dolor se adaptan gradualmente, tanto a la inflamación como a otros factores presentes. Cualquiera sea el mecanismo preciso, el pensamiento científico actual apunta hacia el daño muscular como el culpable del dolor muscular.
Los dolores musculares son comunes y pueden comprometer a más de un músculo al mismo tiempo. También pueden involucrar ligamentos, tendones y fascia; los tejidos blandos que conectan los músculos, huesos y órganos.
El dolor muscular suele estar relacionado con tensión, sobrecarga o lesión muscular por un ejercicio o trabajo físicamente exigente. En estas situaciones, el dolor muscular tiende a comprometer a músculos específicos, comienza durante o justo después de la actividad y su causa en estos casos usualmente es bastante obvia.
El dolor muscular también puede ser un signo de enfermedades que afectan todo el cuerpo, como por ejemplo algunas infecciones (incluyendo la gripe) y trastornos sistémicos que afectan los tejidos conectivos en todo el cuerpo (enfermedades autoinmunes como el Lupus. Artritis Reumatoidea, etc).
Otra causa poco frecuente de dolores y molestias musculares es la fibromialgia, una afección que involucra sensibilidad en los músculos y tejido blando circundante, dificultades para dormir, fatiga y dolores de cabeza.
Resumiendo, las causas más comunes de dolor son: lesión o trauma; tales como los esguinces y distensión muscular; sobrecarga muscular y por último tensión o estrés.



***Fuentes Consultadas:***
***1- Dolores Musculares, Información General .University of Maryland Medical Center (UMMC). Greene Street, Baltimore, MD 21201***
***2- Department of Exercise Science, University of Massachusetts, Amherst, Ma, USA***

Producto de Venta Libre. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

NOVARTIS

# Las infecciones respiratorias son la tercera causa de muerte en niños menores y la primer causa de hospitalización en ancianos en Argentina

El verano avanza y el cambio climático global puede anticipar el pico de las infecciones respiratorias en los más vulnerables, niños y ancianos. Los especialistasrecomiendan tener presentes medidas de prevención. La lactancia materna, cumplir con el calendario de vacunas, proteger a los niños pequeños del humo, la adecuada alimentación, el descanso regular y evitar el contacto con personas que tienen una enfermedad respiratoria ayuda a reducir el riesgo de enfermar.

Las infecciones respiratorias agudas bajas (bronquiolitis, neumonía, bronquitis), son la primera causa de consulta al médico en menores de 2 años y el 30% de ellas corresponden a síndrome bronquial obstructivo.

El**Virus Sincicial Respiratorio**es uno de los principales responsables de las Infecciones Respiratorias Agudas Bajas, junto a otros virus como el Influenza y bacterias como el Neumococo.

Aunque pueden ocurrir durante todo el año, las Infecciones Respiratorias Agudas Bajas se incrementan a partir del otoño y durante el invierno.
En 2007, según datos del Ministerio de Salud, la circulación de los virus de Influenza y Sincicial respiratorio se inició al final del mes de marzo.

Las Infecciones Respiratorias Agudas Bajas no siempre pueden prevenirse, pero medidas sencillas como la lactancia materna, cumplir con el calendario de vacunas, proteger a los niños pequeños del humo (principalmente del cigarrillo) y evitar el contacto con personas que tienen una enfermedad respiratoria, ayuda a reducir el riesgo de enfermar.

Ante la proximidad del comienzo de la etapa pico de Infecciones Respiratorias Agudas Bajas (Neumonías), es fundamental la consulta profesional para hacer el diagnóstico preciso e indicar tratamientos antibióticos que sean costo efectivos.

Las infecciones respiratorias, son también la principal causa de consulta al médico, no sólo en los extremos de la vida, sino también en la población joven con gran compromiso laboral, que no le presta atención a los síntomas respiratorios persistentes y hacen consulta tardía, llegando a ser la causa del 60% de las visitas a los servicios de salud ambulatorio.

En Argentina, las infecciones respiratorias, son la tercera causa de muerte en menores de 5 años, siendo las infecciones respiratorias agudas bacterianas, las responsables de la mayoría de estas defunciones.
En todos los casos, los pediatras, neumonólogos, clínicos e infectólogos estamos más alertas para prevenir las infecciones respiratorias, y a las medidas higiénicas que se recomiendan habitualmente (que son de un enorme valor), les sumamos la vacunación contra la influenza y el neumococo.

En algunos países, estas vacunas están previstas en el calendario obligatorio. En el nuestro están indicadas en grupos de riesgo, a través de la seguridad social y son electivas en todo aquel que desea prevenir un riesgo de enfermar.

Es importante destacar la importancia de evitar el contacto de personas enfermas con los niños pequeños: los adultos que tienen como único síntoma un estado catarral o un simple resfriado, pueden ser portadores del Virus Sincicial Respiratorio, que en algunos menores de 5 años puede llegar a desencadenar bronquiolitis o neumonías.

Es por eso que si algún adulto, sea o no de la familia, está con tos o resfrío debe evitar entrar en contacto con el niño y, en caso de hacerlo, pasar el menor tiempo posible con el bebé. Cuando esté con él, es buena idea que se lave las manos antes de tocarlo, que use barbijo y que se cubra la boca y la nariz al toser o estornudar, lavándose las manos luego de hacerlo. Usar pañuelos descartables y después tirarlos a la basura puede ser de gran ayuda para evitar la diseminación de virus y bacterias.

Otras sugerencias para aplicar en la casa, o en los jardines maternales y de infantes son el no utilizar desodorantes de ambiente, no compartir cubiertos entre niños y aunque cueste o quede antipático, evitar el pase de "mano en mano" del bebé ante la visita de familiares.

Es el profesional médico actualizado el encargado de prescribirnos un tratamiento antibiótico moderno y de mayor eficacia, mínimos efectos adversos, que pueda ser tomado una vez al día, y que nos permita tratamientos modernos, seguros y económicos como los nuevos macrolidos (claritromicina y azitromicina), que además poseen sabor agradable para los niños y las nuevas quinolonas como levofloxacina 750 mg., que pueden utilizarse en la población adulta una vez por día y con concentraciones en plasma, equivalentes a las formas endovenosas y sin necesidad de interrnacion como así tampoco sin sacar al paciente de su ámbito familiar, permitiendole retornar a sus actividades habituales lo antes posible.

Línea
Flebolinfológica
CRAVERI
Craveri, líder en el
tratamiento varicoso.
CRAVERI

# Enfermedad celíaca y alteraciones ginecológicas

La enfermedad celíaca es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres, es por ello que es importante conocer las posibles alteraciones ginecológicas relacionadas a esta patología.

**Las pacientes celíacas suelen presentar algunos trastornos como:**

**1_ Menarca tardía**
Retraso en la aparición de la primera menstruación.

**2_ Menopausia precoz**
Anticipación del climaterio.

**3_ Amenorrea secundaria**
Ausencia de períodos menstruales durante al menos tres meses consecutivos.

**4_ Abortos espontáneos**

Estas manifestaciones no intestinales pueden ser una forma subclínica de presentación de la enfermedad ya que existe relación entre la base hormonal y la mala absorción de nutrientes. Así las mujeres que tienen una mala absorción de nutrientes como el ácido fólico, hierro, vitamina B, zinc, etc., durante el embarazo pueden tener un retardo en el crecimiento fetal y aumenta el riesgo de que el recién nacido tenga bajo peso (menos de 3,200 kgrs.). Las pacientes que no realizan una estricta dieta libre de gluten presentan una elevada tasa de abortos espontáneos a repetición y requieren más tiempo para embarazarse que el resto de las mujeres.
Una correcta dieta libre de gluten es imprescindible para prevenir los problemas mencionados, el pronóstico materno-fetal mejora, no encontrándose diferencias significativas entre mujeres celíacas que respetan la dieta y aquellas que no son celíacas.

**Recuerde que el único tratamiento para que las personas celíacas lleven una vida saludable es evitar de por vida la ingesta de gluten.**

**Fuente**
**Enfermedad Celíaca Manual del Celíaco de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España; Cocina Clásica para celíacos Fascículo 3/2002 Fundación Favaloro.**



30 años sin t.a.c.c.
Por una mejor calidad de VIDA!
Sin TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO
ASOCIACION CELIACA ARGENTINA
Sin T.A.C.C.
Sin TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO
Asociación Celíaca Argentina
Delegación Córdoba
Romina Carando: (0351) 4551029 / (0351) 155 319273
Analía Andel: (0351) 156 817339 / (0351) 155 112226
sintacc_cordoba@yahoo.com.ar
Sede Central La Plata Buenos Aires
(0221) 4516126
www.celiaco.org.ar

**DESINFLAMA Y CALMA RAPIDAMENTE**

# EL DOLOR MUY FUERTE

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

**POMADA**

# MANZAN®

ANTIHEMORROIDAL

## CALMA EL DOLOR INSTANTANEAMENTE

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

# Alcanzar el buen control en la Diabetes tipo 2

Hay diferentes tipos de Diabetes, pero la Diabetes tipo 2 se presenta en el 90 al 95% de todos los casos diagnosticados.

**Se caracteriza por dos problemas:**

**1.** La alteración y disminución progresiva de la secreción de la insulina en las células Beta del páncreas.

**2.** La disminución del trabajo de la insulina en los tejidos tales como el músculo, hígado, grasa y otros (a esto se lo denomina insulinoresistencia).

**Comienza en general en los adultos y los factores de riesgo para su aparición son:**

- Antecedentes familiares de Diabetes tipo 2.
- Sobrepeso u obesidad.
- Sedentarismo (poca actividad física).
- Antecedentes de Diabetes Gestacional (aparece la diabetes durante el embarazo y desaparece después del parto).

Debe ser diagnosticada y tratada lo más temprano posible y con controles periódicos según indicación médica. No puede ser abandonada al azar ya que puede presentarse dos tipos de complicaciones:

**1- Agudas:** como las hipoglucemias (glucemia por debajo de 70mg/dl) o hiperglucemias (aumento de la glucosa en sangre) acompañada con descompensación grave que puede necesitar internación.

**2- Crónicas:** se producen las obstrucciones o taponamientos de las arterias (los vasos por donde circulan la sangre), ya sean de calibre grande (arterias del corazón, del cerebro, el de las piernas y los pies) o pequeño (arteriolas de los ojos y los riñones), conduciendo a las complicaciones mencionadas anteriormente.

**Tratamiento**

**Se apoya en los siguientes pilares:**

**1.** Educación.
**2.** Cambios del estilo de vida.
**3.** Medicamentos.
**4.** Monitoreo del control metabólico.

**Tienen como objetivo:**

- Lograr y mantener el control efectivo de la glucemia.
- Alcanzar y mantener niveles de lípidos o grasas en la sangre de acuerdo a los valores aconsejados para las personas con diabetes.
- Alcanzar y mantener la presión arterial dentro de los valores recomendados para las personas con diabetes.
- Prevenir o retardar la aparición de las complicaciones agudas y crónicas de la diabetes.
- Mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes.

## Beneficios de la Actividad Física Programada

*"La actividad física es buena para todos pero aun más para el manejo y el cuidado de la diabetes"*

**El ejercicio regular puede lograr:**

- Favorecer el descenso y mantenimiento del peso saludable cuando va acompañado de un plan alimentario adecuado.
- Bajar los niveles de glucosa en sangre, durante y frecuentemente horas después del ejercicio.
- Mejorar la insulinorresistencia, por lo tanto la insulina trabaja mejor en los tejidos.
- Proteger contra la enfermedad cardiovascular ya que el ejercicio regular puede bajar la presión arterial, los triglicéridos, el col LDL y aumentar el col HDL.
- Mejorar el estado físico y la autoestima.

Antes de comenzar con una actividad física programada, es importante que el médico y el equipo de Diabetes evalúen al paciente para determinar cual sería lo mas adecuado para él.

El examen físico evaluará corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y sistema nervioso.

La presencia de complicaciones por sí mismos determinará los cuidados, recaudos y limitaciones para cada caso en particular.

Realizar actividad física no es sólo practicar un deporte o ir a un gimnasio, también se hace ejercicio físico con pequeños cambios en el estilo de vida, como por ejemplo, las caminatas.

El programa debe estar diseñado de acuerdo a su condición física.

Se recomienda 150 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a intenso a la semana, repartido en 3 días no consecutivos.



NOVARTIS

**Novartis Argentina S.A.**
Ramallo 1851 (C1429DUC)
Buenos Aires, Argentina
Tel: (54 11) 4703-7000

Rápida Acción

# Actron® mujer

**La dosis justa** de ibuprofeno para un rápido alivio del **dolor menstrual.**

**Un día igual a cualquier otro.**

www.actronmujer.com.ar

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

BAYER Bayer

Si es Bayer, es bueno

# 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

CONFEDERACION ODONTOLOGICA C.O.R.A APROBADO REPUBLICA ARGENTINA

Squam® crema dental multifunción con EDS + y flúor
• Etidronato Disódico - Pat. Nº 200.473
Industria Argentina
Contenido neto: 120 gramos
V.A.M.S. Y A. Cert. Nº 114/75

PRESENTACION:
Pomos multilaminados con 80 y 120 gramos.

Gador en ODONTOLOGIA

VALE + SALUD

RECETARIO SOLIDARIO

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

NUEVO

# nopucid®

# QUBIT

## LA PRIMERA FORMULA BINARIA INTELIGENTE

SOLUCION 100% EFECTIVA
**PARA PIOJOS RESISTENTES**

LA PRIMERA FÓRMULA INTELIGENTE QUE AL RECONSTITUIRSE INSTANTÁNEAMENTE EN EL MOMENTO DE LA APLICACIÓN, CONFORMA UNA SOLUCIÓN 100% EFECTIVA EN LAS INFESTACIONES DE PIOJOS RESISTENTES.

Profesor Qubit

Dudas o Consultas:
**0800-777-4656**

www.sinpiojos.com.ar

Laboratorio ELEA

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