Edición Nº24

infoLIDER
INTERÉS POR NUESTRA GENTE

Av. General Paz 258: D.T. Farmacéuticos: Almada Yanina - M.P. 6423,García Stefanía Noelia - M.P. 7225, Villafañe María José - M.P. 7226 I **Av. General Paz 526:** D.T. Farmacéuticos: Vivas Fernanda - M.P. 5688, Gigena Débora María - M.P. 6812, Bustos Eugenia Verónica - M.P. 6455 I **Santa Rosa 794:** D.T. Farmacéuticos: Brizuela Celene - M.P. 6613, Hanun Dalila - M.P. 6656, Salto Alejandra - M.P. 6312 I **Belgrano 66:** D.T. Farmacéuticos: Giraudo Lorena Vanesa - M.P. 6808, Piazza Tania - M.P. 6865, Curiotti Gabriela - M.P. 5852 I **Oncativo 1358:** D.T. Farmacéuticos: Baghin Natalia - M.P. 6782, Moine Cecilia - M.P. 6986, Michelutti Ma. Florencia - M.P. 6855 I **O'Higgins 5845:** D.T. Farmacéuticos: Pedraza Andrea Del Valle - M.P. 6816, Caro Victor - M.P. 6680 - Rojas Gabriela - M.P.7212 I **Av. Rafael Nuñez 4220:** D.T. Farmacéuticos: Specchiale Viviana - M.P. 4056, Urcelay Gabriela - M.P. 6547 - Bergero Melisa - M.P. 7040. I **Jujuy 520:** D.T. Farmacéuticos: Graieb Eugenia - M.P.7133 - Ledesma Fabian M.P.3873 I **Santa Rosa 1565:** D.T. Farmacéuticos: Avila María Andrea - M.P. 7199, Heredia Jessica - M.P. 7129

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.

Los artículos publicados en esta edición, fueron elaborados por los distintos Laboratorios y médicos, los cuales son responsables de los mismos.

AÑO 8 / Mayo-Junio 2014

Ahora tenemos nuestro propio programa de radio!!

Sábados 12:30 hs.

Radio Sucesos

FM 104.7 AM 1350

Reiteración: Domingos tardecita / noche después de la jornada de futbol.
También podés escuchar todos los programas ya emitidos en nuestra página web
www.farmacialidercba.com.ar

CompromisoLíder
El programa de Salud de Farmacias Líder

ACCU-CHEK y ACCU-CHEK PERFORMA NANO son marcas registradas de Roche. © 2010. Productos Roche S.A.Q. e I.

Accu-Chek® Performa Nano
Diseño innovador. Tecnología insuperable.

Nuevo Sistema Accu-Chek Performa Nano.
La tecnología se vuelve más pequeña e inteligente.

- Pantalla retroiluminada de fácil lectura
- Mínima muestra de sangre 0.6 µl
- Rápida medición en sólo 5 segundos

Conózcalo en **www.accu-chek.com.ar**

Servicio de Atención al Cliente
Accu-Chek® Responde
0800-333-6365
0800-333-6081

Ensayo orientativo para la autodetección de glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

ACCU-CHEK®

Me preguntaron:
¿y vos que vas a ser?
Yo les respondí, Farmacéutico...

Veinticinco años de profesión, no son pocos, ni son muchos, pero los he vivido a todos plenamente, si bien hubo cambios en mi entorno tanto familiar, social, empresarial, económico, tecnológico.... todo lo afectaron pero el ejercicio profesional se mantuvo intacto adecuándose a estos y mi vocación permaneció firme con el compromiso de dispensar el medicamento de forma racional y segura, mejorando la calidad de atención a pacientes que se encuentran vulnerables ante un diagnóstico donde es nuestro desafío diario contribuir a mitigar su dolor, pesar, angustia.
Es gratificante contar con el reconocimiento del paciente que en mi caso me estimula a seguir, si podemos ayudar a nuestros pares llegamos a ser un real aporte a la sociedad y nos hace más nobles.
Farmacéutico - Paciente...cuántos consejos, charlas, confidencias, dolencias, momentos alegres y los duros, difíciles o disparatados que no faltaron, pero siempre terminamos con la frase "gracias te espero nuevamente" donde el lazo queda firme, podés seguir contando con mi ser, allí detrás del mostrador con una sonrisa te estaré esperando.....

Fabián Ledesma

10 años compartidos!!

Hoy si me detuviera un instante y mirara hacia atrás podria compartir con uds. Infinidad de lindos recuerdos.

Hoy si me detuviera un instante y mirara hacia atrás volveria a entrar por esa inmensa puerta vidriada temblando un poquito y con cara de susto.

Hoy si me detuviera un instante y mirara hacia atrás les diria simplemente gracias.

Gracias familia lider por acompañarme en los momentos más importantes de mi vida.

Los quiero mucho

Paola Chianalino

Fabián por tus 25 años de farmacéutico y Paola por tus 10 años junto a nosotros, los queremos felicitar y decir que estamos muy orgullosos que formen parte de Farmacias Líder.

Recetas ricas y sanas pensadas para el paciente con Diabetes.

Terrina de Vegetales:

(Rinde 10 rodajas)

Ingredientes:

. Cebolla en brunoise, una unidad
. Ajo 1 diente
. Huevos 2 unidades
. Claras 3 unidades
. Almidón de maíz 100 gr.
. Crema de leche light 50 gr.
. Queso untable descremado 100 gr.
. Láminas de zanahorias blanqueadas 300 gr.
. Láminas de berenjena cocida al horno 300 gr.
. Láminas de remolacha hervidas bien escurrido 350 gr.
. Tomillo seco 2 cditas.
. Perejil y albahaca picados 1cda.
. Nuez moscada (a gusto)
. Curry común o ahumado ½ cdita.
. Queso tipo port salud light rallado (o en hebras) 30 gr.
Sal (*) y pimienta
Fritolín y papel manteca

(*) Se recomienda el uso de sales modificadas, de bajo aporte en sodio.

Esta receta es ideal como entrada o como guarnición para acompañar algún tipo de carne.

Preparación:

Preparar un molde de terrina o budín inglés mediano con fritolín y papel manteca en forma de tira para cubrir la base del mismo. Reservar. Rehogar la cebolla en sartén con fritolín. Picar el ajo muy finamente.

Preparar un ligue con los huevos y las claras muy homogeneizados, el almidón de maíz, la crema light y el queso untable. Agregar el queso rallado o en hebras y sazonar.

Mezclar las lonjas de zanahorias con el tomillo, la cebolla, y una tercera parte del ligue corregir la sazón y condimentar con nuez moscada. Mezclar las láminas de berenjena con el ajo, condimentar con el curry y agregar otra tercera parte del ligue. Mezclar las láminas de remolacha con el perejil y la albahaca, repetir el ligue, sazonar.

Armar en el molde tres capas una por cada verdura con su ligue, superponiendo láminas (va a parecer una milhojas). Cocinar en horno moderado en baño de María durante 50 minutos. La primera etapa (20 minutos) cubierto con papel aluminio. Retirar dejar enfriar y desmoldar.

Budín Helado de Naranja:

(4 porciones)

Ingredientes:

. Leche descremada 400 cc.
. Trocito de cáscara de naranja 1 unidad
. Huevos 2 unidades
. Esencia de vainilla 2 cucharaditas
. Gelatina sin sabor 3 cucharaditas de té
. Jugo de naranja (*) 120 cc.
. Edulcorante líquido 2 cucharaditas
. Gajos de una naranja para decorar

(*) Opcional: se puede reemplazar por jugo de naranja light, si bien cada porción aporta pocos carbohidratos.

Preparación:

Hervir la leche con la cáscara de naranja. Retirarla. Mezclar la leche hirviendo en forma de hilo con los huevos sin dejar de batir, llevar al fuego hasta que rompa el hervor suavemente. Agregar la esencia, la gelatina hidratada en el jugo de naranja y el edulcorante. Dejar enfriar un poco y colocar en 4 moldecitos individuales o en copas. Llevar a la heladera hasta que solidifique y luego al freezer hasta enfriar muy bien. Si se desea desmoldar colocando previamente unos segundos la base de cada molde sobre agua tibia, poner un plato sobre el mismo e invertirlo, retirar el moldecito con cuidado. Decorar con gajos de naranja cortados a vivo.

Estas recetas fueron realizadas por la Chef Uki Cappellari y adaptada por la Licenciada en Nutrición y Educadora Diabetológica Adriana Bustingorry (MN1726). •

Adelantarse es Prevenir.

"Factores protectores y de riesgo en la enfermedad de Alzheimer. "

Según reportes recientes, los individuos de 60 años son el grupo etario de mayor crecimiento en la tierra. Actualmente son 700 millones. Se espera que para 2050 esta cifra alcance los dos billones. Los estudios sugieren que más de la mitad de personas mayores de 65 años tienen alguna queja de fallo de memoria.

¿Qué pasa con nuestra memoria cuando envejecemos?

Perder las facultades mentales y la independencia es uno de los aspectos que más temor acompaña al proceso de envejecer. No obstante, hay ciertas modificaciones en la memoria que son esperables y normales, a medida que la edad avanza, incluyendo:

- Se requiere más tiempo para procesar y recordar nueva información. Si bien puede que usted haya sido capaz de recordar fácilmente eventos, nombres y hechos en el pasado, a medida que la edad avanza ya no se logra esto tan fácilmente. Un ejemplo común es el fenómeno de información en "la punta de la lengua". En este caso suele suceder que usted sabe la respuesta, pero no consigue recuperar la información de su memoria.
- Resulta más difícil mantener la atención en varios asuntos al mismo tiempo. A medida que envejecemos, los estímulos múltiples se vuelven más desafiantes. Como consecuencia de ello, se requiere más tiempo para realizar varias tareas cognitivas a la vez y nos cansamos con mayor rapidez que personas de menor edad. Puede que en el pasado haya sido capaz de cocinar, hablar por teléfono y alimentar a su hijo al mismo tiempo. A medida que pasan los años, posiblemente encuentre que realizar estas tareas a la vez es más difícil y frustrante.

A pesar de que mucha gente mayor se preocupa por su memoria, en la mayoría de los adultos las quejas de memoria no interfieren con el día a día. Si Usted está realmente preocupado, sería conveniente realizar un registro de las cosas que olvida y preguntar a su familia o a amigos cercanos si notan cambios en su memoria. Asimismo, puede consultar a su médico de cabecera y considerar la consulta con un especialista en Neurología para un diagnóstico completo y para el descarte de ciertos problemas de mayor gravedad, como la demencia tipo Alzheimer.

Qué es la ¿Enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer (EA) es un trastorno neurodegenerativo cerebral que afecta de forma progresiva funciones cognitivas, tales como la memoria y el lenguaje, así como en la conducta, impactando en la vida diaria de los pacientes y sus familias. La EA no es parte del envejecimiento normal, aunque la edad es el principal factor de riesgo. Si bien hasta ahora no se ha identificado un único factor como causa de la enfermedad, la característica típica es la acumulación entre las células nerviosas de placas seniles y ovillos neurofibrilares intracelulares. Ambos interfieren con el funcionamiento de las células nerviosas llevándolas progresivamente a la muerte neuronal.

¿Es hereditaria la Enfermedad de Alzheimer?

En menos el 5% de los casos el Alzheimer es hereditario. La gran mayoría de casos son esporádicos. Su curso es progresivo entre 5 y 10 años de realizado el diagnóstico.

¿Cuáles son los signos de alarma en el Alzheimer?

Algunos signos de alarma en la Enfermedad de Alzheimer son:

- Repetición de historias o preguntas más veces de lo habitual.
- Dificultad para realizar las rutinas correctamente (por ejemplo, rutinas del hogar).
- Problemas con la abstracción de pensamiento o números.
- Olvido de conversaciones o de citas importantes.
- Colocación de objetos en lugares diferentes que los habituales o en lugares extraños (por ejemplo, el azúcar en la heladera).
- Distraerse o desorientarse fácilmente.

• Alteraciones en la personalidad, como cambios de humor, falta de confianza en otros, depresión, aislamiento o ansiedad.

A pesar de que estos síntomas pueden ser preocupantes, para la mayoría de las personas mayores los cambios en la memoria forman parte del envejecimiento normal. Mientras algunos fallos, como el olvido de nombres, pueden causar frustración, es importante tener presente que el cerebro es también capaz de modificarse para ayudar a mejorar la memoria.

¿Cómo podemos ayudar a prevenir posibles fallos de memoria en la adultez?

Tradicionalmente se pensaba la vejez como una etapa de pérdidas cognitivas y se consideraba que la plasticidad cognitiva, o capacidad de aprendizaje, estaba presente solo en las primeras etapas de la vida. Por el contrario, en la actualidad se sabe que las personas mayores son capaces de aprender nueva información y esta capacidad, denominada plasticidad, se mantiene a lo largo de toda la vida, siendo posible llegar a una adultez saludable y libre de discapacidad.

Los principales pilares de la promoción de una adultez saludable y la prevención de la declinación cognitiva asociado a la edad, así como la disminución del riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer, lo garantizan: Una dieta saludable rica en vegetales, frutas, pescado tipo dieta mediterránea, la actividad física y la educación continua. Aspectos no menos importantes son las actividades ocio recreativas, el control de estrés y la participación social activa.

El proyecto CIATEC (Centro Integral de Apoyo Terapéutico y Estimulación Cognitiva) nace con la idea de que las personas logren mejorar su vida cotidiana y puedan prevenir la pérdida de funciones cognitivas. Para eso se desarrollan una diversidad de cursos y materiales, como cuadernillos de entrenamiento cognitivo, para adultos desde 40 años. Los mismos contienen ejercicios prácticos e información en cuanto a hábitos preventivos. Sabiendo que es posible prevenir, y mientras nuestra sociedad envejece, resulta de gran importancia promover en las personas el compromiso social y comunitario para mantener el bienestar físico, así como un funcionamiento óptimo del cerebro. Debemos encontrar la forma de crear nuevos hábitos que generen en nuestra rutina un estilo preventivo.

CIATEC
Centro Integral de Apoyo
Terapéutico y Estimulación Cognitiva

Magdalena M. Cáceres

Médica especialista en Neurología. Co-directora centro CIATEC. Directora Unidad de Neuro rehabilitación Sanatorio Allende. Directora de la Unidad de Envejecimiento Activo- Alzheimer Sanatorio Allende.

Fátima González Palau

Dra. en Neuropsicología. Co-directora centro CIATEC. Coordinadora del Área de Neuropsicología, Unidad de Neuropsicología y Neurorehabilitación Sanatorio Allende. Becaria Postdoctoral CONICET

El consumo de OMEGA-3 de aceite de pescado, ayuda a reducir el colesterol.

Una medida sencilla que ayuda a cuidar la salud cardiovascular: ingerir con regularidad Omega 3 de aceite de pescado, ayuda a reducir el colesterol y triglicéridos.

Consumir pescado dos veces por semana o ingerir cápsulas de aceite de pescado ayuda a normalizar los valores de colesterol y triglicéridos en sangre, reduciendo así el riesgo cardiovascular. Esto se debe a que los ácidos grasos contenidos en el aceite de pescado, llamados "Omega 3", poseen un efecto regulador que ha mostrado beneficiar la salud del corazón y de los vasos sanguíneos.
Los niveles excesivos de grasas en sangre (colesterol LDL, triglicéridos y otros) pueden dañar a las arterias, en lo que se conoce como aterosclerosis, y producir una interrupción del flujo sanguíneo que produzca un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otros eventos vasculares de gravedad.
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aceite de pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que protegen de los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares (ACV), porque contribuyen a evitar la formación de coágulos sanguíneos.

¿Qué es el Colesterol?

El colesterol es una sustancia muy importante para el cuerpo debido a que interviene en la formación de tejidos y hormonas, pero también puede ser muy peligrosa si está presente en niveles altos en la sangre. El aumento del colesterol favorece la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias, conduciendo a la enfermedad vascular.

¿Los Omega 3 pueden ayudar a nivelar el Colesterol?

Los Omega 3 de aceite de pescado, tienen las concentraciones más altas de Omega 3 EPA y DHA, que son los únicos ácidos grasos que demostraron científicamente que ayudan a nivelar el colesterol y reducir los triglicéridos.
Otras pautas de alimentación incluyen evitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas (en general, los de origen animal) y sustituirlos por aquellos que no las contienen (verdura, fruta, pescado, carnes magras, pollo sin piel, etc.). Se recomienda optar por lácteos descremados, incorporar cereales y legumbres, y evitar los fritos, los embutidos, las grasas saturadas y trans.

¿Cuál es la principal fuente de Omega 3?

Existen dos fuentes: marina y vegetal. La fuente marina (pescado) es la que tiene ácidos poliinsaturados EPA y DHA, los que demostraron científicamente tener beneficios cardiovasculares. Los pescados que tienen más alta proporción de Omega 3 son los llamados azules, es decir, los de aguas frías y profundas, como el atún, el salmón, la caballa, el arenque, las sardinas, las anchoas, la trucha marina, los mejillones y las ostras.
La fuente vegetal contiene ALA, que es un ácido poliinsaturado que el organismo no puede asimilar, entonces lo metaboliza transformándolo en EPA y DHA, pero sólo en porcentajes mínimos de entre 5 y 10 %.
Por lo que los omega 3 de origen vegetal, apenas logran mínimos aportes. •

Nuevo
BAYER
Bepanthen® Baby
Ayuda a prevenir y tratar la dermatitis del pañal
Bepanthen® Baby
Pomada Hipoalergénica Protectora
Ayuda a prevenir y tratar la dermatitis del pañal
Pro-Vitamina B5
Cont. Neto 100g
CLÍNICAMENTE TESTEADO
Mantené sana y protegida la colita de tu bebé
Bepanthen® Baby
Más de 60 años curando la colita de millones de bebés
en más de 100 países
Para más información www.bepanthen.com.ar

Cuidados de la piel en los meses más fríos.

Durante el verano, la piel estuvo expuesta al sol, la arena, el agua y el viento. Por eso, los signos que muestra la piel son: sequedad, deshidratación (piel opaca, deslucida y áspera) aparición de manchas o pigmentación irregular y arrugas finas. El comienzo del otoño es el momento ideal para tratarlos.
La dermatóloga Giselle Packauskas - MN 110132- elaboró una guía de cuidados especiales sobre cómo reparar la piel después del verano y los elementos esenciales para resistir las bajas temperaturas.

Cuidados básicos

La limpieza adecuada y la hidratación con cremas humectantes y nutritivas, según cada tipo de piel son primordiales para la recuperación. Las propiedades que tienen que tener los productos son:

● Vitaminas A, E o C: actúan como antioxidantes al estimular la funcionalidad de las células y mejorar la calidad de la piel, regenerándola.

●Colágeno y elastina: mejoran la turgencia y la elasticidad de la piel.

● Vaselina y lípidos: protegen a la piel de la evaporación del agua al formar una barrera protectora que evita la pérdida de los factores humectantes naturales.

● Principios activos derivados del Aloe Vera: son descongestivos al disminuir la piel enrojecida.

Cuidados para manchas y arrugas

En caso de manchas y arrugas, el otoño e invierno es ideal para tratamientos específicos indicados por dermatólogos como peeling, mesoterapia, por ejemplo. Siempre hay que tener en cuenta que antes de realizarlos es imprescindible consultar al especialista certificado.

Elegir el producto adecuado

Para elegir la crema adecuada hay que considerar el tipo de piel y la edad. Las formulaciones humectantes y ligeras son para las pieles jóvenes; las cremas que contienen componentes nutritivos para las pieles maduras y los geles son ideales para las grasas.

El sol siempre está

Durante todo el año, es recomendable usar cremas hidratantes diariamente que contengan filtros solares para las zonas fotoexpuestas, como la piel del rostro. Los rayos UVA tienen incidencia constante hasta en invierno, son los más dañinos y tienen un efecto acumulativo. Por otro lado, los rayos UVB están presentes pero con menor incidencia que en el verano. Por eso, los factores de protección deben ser como mínimo de FPS 15, ya que ayudan a prevenir el fotoenvejecimiento de la piel y la presencia de lesiones premalignas.
También hay que recordar usar pantallas solares si se realizan actividades al aire libre, sobre todo deportes acuáticos o en la nieve por ser superficies que reflejan el sol. En estos casos, se deben aplicar factores de protección por lo menos FPS 30 y aplicarlo 20 minutos antes de cada exposición y renovarlo cada 2 horas.

El momento adecuado para los cuidados

Los meses de otoño e invierno son ideales para recuperar la piel y atenuar manchas y arrugas, hidratándola, nutriéndola y protegiéndola con productos ricos en vitaminas.

Ante cualquier duda, consulte a su médico.

Midermus Vitamina A y Midermus Hydrant, nutrición y protección luego del verano

Midermus Vitamina A es ideal para el cuidado de la piel de las manos y el cuerpo luego del verano porque regenera y devuelve la elasticidad y vitalidad a la piel que ha sido expuesta al sol, gracias a que contiene la mayor dosis de Vitamina A -170.000 UI cada 100 gramos- de las cremas de venta libre del mercado.
Por otro lado, Midermus Hydrant Día y Midermus Hydrant Noche ofrecen un tratamiento facial completo para el cuidado diario. Para el día, Midermus Hydrant Día hidrata intensamente la piel protegiéndola del fotoenvejecimiento, gracias a su fórmula rica en Vitaminas A y E que neutraliza los efectos de los radicales libres responsables del desgaste celular y aporta los nutrientes necesarios para devolverle el equilibrio a la piel seca y deshidratada.
Además, esta crema de día contiene un sistema de filtros (FPS 15) para prevenir arrugas y manchas causadas por las radiaciones solares UVA, presentes durante todo el año, y que afectan las capas más profundas de la piel.
Para la noche, Midermus Hydrant Noche se caracteriza por su alta dosis de Vitamina A -170.000 UI cada 100 gramos-, que activa el proceso de regeneración celular ayudando a corregir las arrugas y las líneas de expresión mientras la piel descansa. A su vez, contiene colágeno y elastina que refuerza la tonicidad de la piel para que luzca más firme y saludable.

Para más información y conocer la línea completa de Midermus -la marca de cosmética farmacéutica del laboratorio Biosintex-Ofar- se puede consultar su página web www.midermus.com o llamar al Servicio de Atención al Consumidor del laboratorio: 0810-777-OFAR (6327).

NUEVO SABOR

Llega una nueva sensación térmica para tu boca

SQUAM FRESH
Crema Dental con EDS*, Flúor
y Pirofosfato de Calcio

Presentación: Pomo multilaminado conteniendo 60 g.
*EDS: Etidronato Disódico es producto de la investigación y desarrollo Gador.

Antisarro, antiplaca, anticaries
Previene la enfermedad periodontal

- Triple y sinérgica acción
- Fresco y agradable sabor
- Costo accesible
- Calidad Gador

Gador
Al Cuidado de la Vida

http://www.gador.com.ar

La gripe en los adultos sanos y el ámbito laboral.

Entre un 10 y 20 % de los adultos sanos se ven afectados por la gripe y sus complicaciones cada invierno. A nivel laboral, implica un ausentismo promedio de 5 días y altos costos económicos para el empleador. Qué medidas tener en cuenta para prevenirla y cómo reconocerla.

Con la llegada del invierno, los adultos sanos deben enfrentarse al gran desafío estacional: pasar la temporada sin ser afectados por la gripe. Se estima que la incidencia de la gripe en adultos oscila entre un 10 a 20%, siendo mayor en adultos jóvenes para luego declinar con el aumento de edad. Es por ello que no resulta curioso que esta enfermedad también se padezca en el ámbito laboral: el mayor impacto de la gripe en la comunidad es debido a la pérdida de fuerza laboral y los costos que esto conlleva ya que afecta a una parte importante de la sociedad en etapa laboralmente activa.

En general la gripe provoca un promedio de ausentismo de 5 días por cada episodio. También se ha descripto que, en aquellos trabajadores que se reintegran a la actividad luego de un cuadro gripal pueden presentar trastornos en el tiempo de reacción a los estímulos, hecho que es de particular importancia en personal que debe operar máquinas, conducir o manejar instrumentos de precisión.

A esto habría que agregar los costos que esto implica: en los Estados Unidos por ejemplo se traduce en una pérdida anual de 74.000.000 de días de trabajo y pérdidas económicas de 12.000.000.000 de dólares, por lo que la prevención de la gripe en los trabajadores no debería ser un tema menor para el empleador.

La mejor medida para prevenir la gripe es la vacunación anual: a través de diferentes estudios se comprobó que la eficacia de la vacuna antigripal como método de prevención en adultos sanos es del 70% a 90% cuando hay una buena correlación entre el virus vacunal y el que circula en la comunidad, y cuando esta correlación es pobre la eficacia de la misma es del 40% a 60%. De acuerdo a diversos estudios de costo-efectividad de la vacuna antigripal en éste grupo, se estima que por cada trabajador vacunado se ahorran aproximadamente de 15 a 50 dólares.

Además, la efectividad clínica de la vacuna contra el virus de influenza ha sido valorada en diversos estudios en adultos sanos ya que se demostró que la vacuna reduce entre un 25% y un 40% los episodios de infecciones respiratorias altas, un 43% los días laborales perdidos por infecciones respiratorias altas y entre un 40% a 75% de ausentismo por síndrome tipo influenza. **Otro de los beneficios que conlleva la vacunación es la reducción de visitas al médico:** se ha observado una disminución de más del 40% en las consultas médicas por infecciones respiratorias altas en adultos que se aplicaron la vacuna antigripal.

Características de la gripe y cómo reconocerla.
La gripe en los adultos menores de 64 años tiene las mismas características que en otros grupos etarios. La forma de presentación es variada ya que va desde la infección asintomática hasta el típico cuadro caracterizado por fiebre de aparición súbita, tos, cefaleas, mialgias y astenia.

Respiratorias	No respiratorias
Bronquitis Aguda	Trastornos del ECG
Neumonía Viral Primaria	Insuficiencia Cardíaca
Neumonía Bacteriana Secundaria	Miocarditis
Exacerbación del Asma	Encefalitis
Exacerbación del EPOC	Síndrome de Reyé
	Descompensación de la Diabetes

Tabla 1: Complicaciones de la Gripe.

En los adultos sanos la enfermedad puede manifestarse con escalofríos, mareos, mialgias intensas en la región dorsal y los miembros, síntomas en la vía aérea superior (obstrucción y descarga nasal, estornudos) e inferior (tos no productiva, dolor retroesternal), fotofobia, lagrimeo, sensación de quemazón ocular y hasta dolor a la movilización de los ojos.

Si bien estos síntomas pueden ser producidos por otros virus u otros microorganismos, hay ciertos síntomas que son característicos de esta enfermedad. Diversos estudios han demostrado que durante la época de circulación de virus de influenza en la comunidad los pacientes que presentan fiebre de aparición brusca acompañada de por los menos un síntoma respiratorio (tos, odinofagia, rinorrea) y un síntoma general (mialgias, astenia, cefaleas) se correlaciona en un 70% de los casos con diagnóstico virológico de esta enfermedad.

Las complicaciones de la gripe se dividen en respiratorias y no respiratorias (Tabla 1).

La bronquitis aguda es la complicación más frecuente y se observa en un 30% de los pacientes con influenza, aunque es más común en aquellos con enfermedades crónicas.

La neumonía se ha identificado en hasta el 38% de los pacientes con influenza A y en más del 10% de los pacientes con influenza B. Existen dos tipos de presentación: la neumonía viral primaria y la neumonía secundaria o bacteriana.

- La neumonía primaria o viral puede observarse como complicación principalmente en los ancianos, en las personas con enfermedades cardiopulmonares y en las embarazadas, pero también puede desarrollarse en adultos jóvenes durante las grandes epidemias. En este sentido, es curioso que especialmente en las pandemias los más afectados por cuadros de neumonía son los adultos sanos.
- La neumonía secundaria o bacteriana suele aparecer luego de que los síntomas gripales mejoran, habitualmente entre el quinto y el décimo día de evolución del cuadro inicial. Debe advertirse que durante las pandemias, el 30 a 50% de los pacientes con neumonía bacteriana suelen no tener ninguna enfermedad predisponente. •

***Asesoró Dra. Hebe Vázquez, infectóloga, miembro de FUNCEI (Fundación Centro de Estudios Infectológicos)**

STOP GRIPE
VACUNA FRANCESA
SANOFI PASTEUR

Una sonrisa más blanca.

¿Qué factores afectan el color de mis dientes?
Mucha gente nace con dientes más amarillos que otras. A otras se les hacen amarillos con la edad. Su color blanco natural puede también verse afectado por muchos factores. **Las manchas superficiales** (llamadas por los odontólogos como manchas extrínsecas) y las pigmentaciones pueden ser causadas por: El tabaco (ya sea fumado o masticado), bebiendo café, té o vino tinto, comiendo muchos alimentos altamente pigmentados como las cerezas o zarzamoras, acumulación de sarro que resulta del endurecimiento de la placa. **Manchas internas** (llamadas por los odontólogos como manchas intrínsecas) pueden ser causadas por: Tratamientos con tetraciclina durante el tiempo en que el diente se formaba, coloraciones amarillas y grises como parte del proceso de envejecimiento, golpes en los dientes que causen la muerte del nervio dando una coloración café, gris o negra, ingesta de demasiado fluoruro cuando el diente se está formando (del nacimiento a los 6 años) que da una apariencia moteada .

¿De qué manera se pueden blanquear los dientes?
La limpieza profesional en consultorio puede remover la mayoría de las manchas externas causadas por comida o tabaco. El uso de una crema dental blanqueadora puede también ayudar a remover estas manchas superficiales entre las visitas al odontólogo. Si las manchas han estado presentes por años posiblemente requiera de un blanqueamiento profesional remover las manchas más persistentes.

A continuación se mencionan algunas recomendaciones para mantener sus dientes siempre blancos:
- Utilice una crema dental blanqueadora para eliminar las manchas superficiales y para evitar que sus dientes se vean amarillos.
- Se debe cepillar los dientes o enjuagar inmediatamente luego de haber consumido bebidas o alimentos que causan pigmentación de sus dientes.
- Utilice un sorbete para ingerir las bebidas que producen pigmentación, por ejemplo el café, el té, los refrescos y el vino tinto.
- Debe comprobar si usted necesita un retoque, debido a que dependiendo de la técnica de blanqueamiento utilizada, puede necesitar un retoque en seis meses o en uno o dos años. Si usted fuma o ingiere mucho café, puede necesitar un retoque más a menudo. •

NovoTwist® - preferido por tres de cada cuatro pacientes[1,2]

NovoTwist® cuenta con un mecanismo de "un solo giro" que hace más fácil y rápida la colocación de la aguja en las lapiceras.[1] Más de 3 de cada 4 pacientes consideran a NovoTwist® más fácil de colocar en comparación con las agujas convencionales.[1,2] Con un solo giro la aguja queda asegurada.

Presentaciones disponibles

NovoTwist® 30G 8mm x 100 unidades
NovoTwist® 32G Tip 5mm x 100 unidades

Compatible exclusivamente con los dispositivos de Novo Nordisk®

* Producto médico aprobado por ANMAT certificado PM 739-16.

Referencias: 1. Sommavilla B et al. Safety, simplicity and convenience of a modified prefilled insulin pen. Expert Opin Pharmacother 2008;9(13):2223-32. **2.** Lytzen L, Ostfeldt L. Comparative assessment of NovoTwist™, a novel insulin pen needle system. Diabetes 2009; 58 (Suppl. 1): A509 (abstract 1985-PO).

Preferida por los pacientes

Más de 3 de cada 4 pacientes prefieren NovoTwist® a las agujas convencionales.[1,2]

Simple

El mecanismo de "un solo giro" permite una colocación más sencilla[1] y presenta un "clic" audible y táctil que confirma su correcto ajuste.

Fácil de usar

NovoTwist® es más fácil y rápida de usar.[2]

novo nordisk®

NovoTwist®
Diseñada para la simplicidad

El ajo puede ayudarte.

El ajo es uno de los recursos naturales más eficaces para la salud, con el mayor número de propiedades demostradas científicamente. Sus principales componentes activos son derivados orgánicos azufrados.

El polisulfuro de alilo, uno de sus componentes, otorga elasticidad a los vasos sanguíneos, aumenta el volumen de las arterias y capilares, provoca la vasodilatación, disminuyendo así la presión arterial.

El azufre, un componente abundante en el ajo, es indispensable para el tejido de las arterias, mejora su elasticidad evitando los depósitos de colesterol y calcio.

Las fructosanas producen una acción diurética por lo que coadyuva a la acción hipotensora.

Las acciones terapéuticas del ajo relacionadas al aparato cardiocirculatorio son relevantes: la presión sanguínea máxima y mínima disminuye, el pulso se hace más amplio, lento y sostenido. Por sus propiedades hipolipemiantes reduce el colesterol total, el LDL y aumenta los niveles del HDL. También disminuye los valores de los triglicéridos. Por su acción antitrombótica disminuye la agregación plaquetaria evitando la formación de trombos. Actúa además como depurativo favoreciendo la eliminación de metales pesados, por lo que es útil para los que trabajan en la industria con plomo. Favorece la eliminación de los parásitos más comunes del intestino: áscaris y oxiuros. **La alicina,** el antibiótico del ajo es eficaz para combatir hongos y bacterias.

Su uso es indicado como coadyuvante en el tratamiento de la presión arterial, Hiperlipidemias, prevención de tromboembolismos y arteriopatías. Como antibiótico y antiséptico de afecciones respiratorias, del aparato digestivo y genito urinario. Antiparasitario intestinal.

Por sus propiedades antiagregantes plaquetarias debe evitarse su consumo en personas anticoaguladas, como así también con hemorragias activas pre o post operatorias y trombocitopenia. Debe suspenderse su ingesta una semana antes de cualquier intervención quirúrgica o extracción dentaria. No se aconseja su consumo durante el embarazo y la lactancia. •

NATUFARMA

Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288)
www.natufarma.com / e-mail:clientes@natufarma.com.ar
Lea atentamente el prospecto y ante cualquier duda consulte a su médico y/o a su farmacéutico.

AJOLIP
Ajo y vitamina C

Vos sabés.
Si la ***inflamación*** no se va, el ***dolor*** vuelve.

NUEVO

AHORA CON UN PLUS DE POTENCIA

Cápsulas blandas

DICLOFENACO + PARACETAMOL

Sinergia que asegura máxima eficacia.

*La **inflamación** se va. El **dolor** también.*

/SiMiguelOK

Bagó

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

El avance de la Celiaquía.

La Celiaquía es una intolerancia al gluten, proteína que forma parte de algunos cereales como:
Trigo, Avena, Cebada, Centeno.
Se hereda la predisposición a padecerla y afecta al intestino delgado, disminuyendo hasta eliminar las vellosidades que son las que nos permiten que se absorban los alimentos ya digeridos.
Es actualmente la intolerancia alimenticia más frecuente en el mundo ya que se distribuye en toda la humanidad y con una frecuencia de 1% de la población.
Los síntomas en los adultos son vagos y podrían corresponder también a múltiples enfermedades.
Entre los síntomas encontramos:
•Síntomas digestivos: dolor e hinchazón abdominal, náuseas y vómitos, diarrea o constipación, acidez, pérdida de peso, falta de apetito, aftas bucales (fueguitos), etc.
•Síntomas ginecológicos: abortos espontáneos reiterados, partos prematuros o con niños de bajo peso, alteraciones menstruales, retraso puberal, infertilidad, etc.
•Otros síntomas: en la piel puede darse acné después de la pubertad, lesiones como vesiculitas (Dermatitis Herpetiforme), caída del cabello, uñas quebradizas. Cambios de color en los dientes. También puede haber síntomas neurológicos y psiquiátricos como dolores de cabeza, convulsiones, depresión, irritabilidad, etc.
Por ser autoinmune, puede estar acompañada de otras enfermedades autoinmunes como diabetes, tiroiditis, colagenopatías, artritis, etc.
La falta de absorción de nutrientes, lleva a síntomas y signos de falta de elementos esenciales como anemia, osteopenia y osteoporosis, edemas, defensas bajas, calambres, desgano y otros.
El diagnóstico es muy simple, con un análisis de sangre se buscan los anticuerpos específicos para la enfermedad y según sus resultados, se puede hacer una endoscopía y biopsia de intestino.
Por ser de transmisión genética, se deben hacer los análisis a los familiares directos como hermanos, padres, abuelos, hijos y nietos, según la edad que tenga el paciente.
El tratamiento es una dieta sin gluten (SIN TACC) estricta y de por vida. Ello incluye tanto alimentos, como medicamentos cuidando a su vez la contaminación cruzada a partir de elementos que contengan gluten.
Una vez que el Celíaco está haciendo su dieta, desaparecen los síntomas y puede desarrollar cualquier actividad tanto física como intelectual normalmente y sin impedimentos, ya que la dieta sin gluten en estos pacientes permite recuperar la absorción de los alimentos y recobrar "Calidad de Vida".
Es importante el conocimiento y la difusión sobre la celiaquía para lograr el acompañamiento y comprensión de la familia y los amigos del Celíaco quienes ayudarán al cuidado de su dieta.
Hay otras alteraciones por gluten que no son celiaquía como la alergia al trigo, la sensibilidad al gluten, la dermatitis herpetiforme o la ataxia por gluten, ellas son diferentes entre sí, pero todas deben hacer dieta sin gluten para la desaparición de los síntomas.
A pesar de que es una enfermedad milenaria, desde hace unos pocos años hemos asistido a un aumento de su frecuencia por el conocimiento de que puede diagnosticarse en el adulto y por la llegada de nuevos métodos diagnósticos.
Años atrás pensábamos en la "Utopía" de que el Celíaco pudiera comer de todo y en todos lados. Hoy, gracias a la preocupación de muchos pacientes, padres y Asociaciones de Celíacos, y aunque aún falta camino por recorrer, podemos estar cerca de esta "Utopía cumplida".•

Dra. Edelweiss Casella
Gastroenterología
ME Nº 3446

Ante alguna sospecha que Ud. presente consulte a su médico, 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, al 0351-155396568 – 155392662 o al sitio web: www.celiaco.org.ar

IbuMejoral®

Rápida Acción

- Dolor de Cabeza
- Dolores Musculares
- Fiebre

Cápsulas Blandas

Comprimidos Recubiertos

Suspensión 2%

www.ibumejoral.com.ar

VENTA LIBRE

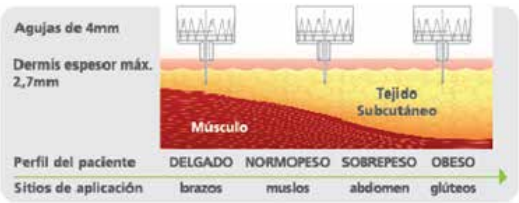
Lea atentamente el prospecto y en caso de duda consulte a su médico y/o farmacéutico. | www.ibumejoral.com.ar

BD MICRO- FINETM ahora se llama BD ULTRA- FINE TM.

BD Ultra- Fine TM 4mm, agujas para lapiceras de insulina. Una elecciónn Ultra simple.

ULTRA CONFORTABLE: Las agujas BD Ultra- Fine TM 4mm poseen 2 biseles adicionales a las agujas convencionales ofreciendo una punta más delgada y plana, penetrando más facilmente en la piel. La tecnología PentapointTM (5 biseles) requiere un 23% menos de fuerza en la aplicación, brindando mayor confort en el tratamiento .

ULTRA EFICAZ: Deposita la insulina en el sitio correcto (tejido subcutáneo) en el 99.5% de los casos.



ULTRA SEGURA: Mejora el control glucémico. BD Ultra-Fine 4mm reduce 15 veces la probabilidad de aplicaciones en el músculo en comparación con las agujas de 6mm, evitando posibles hipoglusémicas causadas por aplición en músculo.

ULTRA SIMPLE:

- Técnica simple a 90º sin pliegue.
- Para todos los pacientes.
- Compatible con todas las lapiceras de insulina.
- Todos los sitios de aplicación. •

BD Argentina - 0800-44455 (BD) - Libertador 110 - Vicente López - diabetes_argentina@bd.com

Líder en **Acidez Frecuente** de venta libre

Aziatop®

Omeprazol 20mg

24 hs. 1 cápsula de acción

Cápsulas con **Omeprazol**

Cápsulas con **Omeprazol + Bicarbonato de sódio**

Comprimidos **Gastrorresistentes con Omeprazol**

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

ELEA

El uso del sen durante el embarazo y lactancia.

Durante la etapa del embarazo, la dificultad para evacuar el intestino de forma normal es un problema muy común, especialmente durante el segundo y tercer trimestre. La constipación suele aparecer o mantenerse también durante la etapa de la lactancia.

Entre los factores que pueden contribuir a la constipación durante el embarazo se encuentran los siguientes:

- Efectos fisiológicos de la progesterona sobre la motilidad intestinal (movimientos intestinales).
- Posible compresión del colon sigmoideo por el útero grávido.
- Aumento de absorción de agua por el colon.
- Falta de ejercicio.
- Ingestión de suplementos de hierro.

En un principio, lo que se recomienda es ingerir abundante cantidad de agua, realizar ejercicio (caminata al menos) y aumentar la ingesta de fibra.
Durante el embarazo es muy importante el tratamiento del estreñimiento, ya que además de las molestias e incomodidad en el día a día, puede producir complicaciones como hemorroides y fisuras anales.

Sen en el embarazo - Evidencia

El sen y sus principios activos, los senósidos, han sido indicados como seguros para su uso durante el embarazo, bajo supervisión médica.
En trabajos toxicológicos experimentales sobre la reproducción, se ha observado que el sen no produce efectos abortivos, teratogénicos (que puede causar un efecto congénito) o tóxicos en los animales de experimentación.

Por otra parte, en mujeres embarazadas no se han observado efectos adversos relevantes, incluso en pacientes de alto riesgo. El desarrollo prenatal y postnatal han sido normales. Diez estudios que incluyen un total de 937 embarazadas (incluidas embarazadas de alto riesgo) tratadas durante períodos desde 2 semanas a 9 meses con preparados de hoja o fruto de sen estandarizados, mostraron un buen efecto laxante y pocos efectos adversos. El tratamiento con sen no tuvo como consecuencia aumento en el riesgo de embarazo o de riesgo fetal.

Los senósidos prácticamente no se absorben, por lo que es muy poco probable que produzcan algún efecto sistémico, es decir en todo el organismo, sino que más bien actúan a nivel local en el intestino grueso.
Durante la etapa de la lactancia también se considera seguro el consumo de sen, ya que éste no pasaría a la leche materna, ni le causaría efecto alguno al bebé.

Morales M. y col. El uso del sen durante el embarazo y la lactancia. Revista de fitoterapia 2004, 4(1): 41-51

40 GOTITAS
ó 1 COMPRIMIDO
DESPUES DE LAS COMIDAS

Me Siento Bien!

Hepatalgina

Takeda

GOTAS X 60 ML. Y 150 ML. | COMPRIMIDOS RECUBIERTOS X 15 UN. Y 30 UN.

PRINCIPIOS ACTIVOS: ALCACHOFA - BOLDO - DAUCUS CAROTA - MENTOL // ACCIÓN TERAPÉUTICA: COLERÉTICO, COLAGOGO, DIGESTIVO, CARMINATIVO, HEPATOPROTECTOR // CERTIFICADO NRO.: 2.924.
LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.

Fullgrip

PARACETAMOL -
L- FENILEFRINA - VITAMINA C

presentación por 8 y 16
comprimidos

- Descongestivo
- Analgésico
- Antifebril

Presentación en **sobres.**

A LA GRIPE BUENA CARA

Takeda

Takeda Pharma S.A.

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

Un hábito importante. El correcto aseo de las manos.

El simple lavado de manos puede eliminar bacterias potencialmente peligrosas para tus hijos. Los bebés y los niños pequeños son especialmente vulnerables a las enfermedades infecciosas porque su sistema inmune no está suficientemente desarrollado para defenderse de los microorganismos que pueden ser transmitidos, entre otras vías, por las manos y/o alimentos contaminados.

Cuando llegues con tu bebé de la calle a tu casa, antes de tocar alimentos, antes y después de comer, antes y después de cambiar pañales, después de usar el baño, después de manipular mascotas u otros objetos que hayan estado en contacto con las mismas, después de estornudar ó toser y siempre que las manos estén sucias, lávalas correctamente.

¿Cuándo higienizarte las manos?

Para no olvidar higienizarnos las manos antes y después de cambiar pañales, se recomienda tener junto al cambiador un frasco de **Pervicol** con válvula dosificadora x 250 ml. Este gel antiséptico de base alcohólica desinfecta fácilmente las manos sin necesidad de enjuagar con agua, pues se evapora rápidamente. Además evita que tus manos se irriten y se sequen porque contiene aloe vera. Viene también en frasco de 65 ml, súper práctico para llevar en la cartera.

Debemos conocer los beneficios de una buena higiene de manos, cuándo y cómo lavarlas adecuadamente, para luego enseñar este hábito a los niños.

Merthiolate bebé®

NUEVO Spray

Sin fricción ni masaje

- Práctico
- Higiénico
- Rápida absorción

Crema

Lo más completo en prevención y tratamiento de la dermatitis del pañal.

ACEPTADO POR FUNDASAP
FUNDACIÓN SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

LÍNEA DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR: 0-800-44-472666 / www.merthiolate.com.ar

gramon millet

Dentimax® Ultra

- SEGURIDAD Y CONFORT.
- ADHERENCIA POR MÁS DE 12 HS.

CREMA SIN SABOR x 40 G.

CREMA CON SABOR x 40 G.

CREMA SIN SABOR x 10 G.

CREMA CON SABOR x 10 G.

EL ADHESIVO QUE QUERÉS, AL PRECIO QUE NECESITÁS.

Tratamiento de la Diabetes con Bomba de Insulina.

En los últimos tiempos se ha comenzado a escuchar y popularizar el tratamiento con infusores de insulina (llamadas comúnmente "bombas de insulina") para los pacientes con Diabetes, con el cual se puede estabilizar la glucemia, dejar de aplicarse la insulina con las agujas y poder predecir el valor de glucosa que habrá luego de cada comida, lo cual no es poco en un tratamiento de por vida, y en una enfermedad con la que hay que convivir.

Pero antes de hablar de las bondades hay que responder algunas preguntas para conocer algunos aspectos del tratamiento e identificar que pacientes son candidatos para este.

¿Qué es una Bomba de Insulina? es un dispositivo del tamaño de un celular que permite administrar la insulina de manera continua. La "bomba" tiene en su interior un compartimento destinado a colocar el depósito de insulina, que se rellena de la misma forma que una jeringa convencional. La insulina se administra de forma continua, por tanto **es necesario tener una conexión permanente a través de un tubo llamado catéter que se coloca en el tejido subcutáneo y se debe cambiar cada dos o tres días.** Este catéter tiene en su extremo una aguja (que luego se retira), que nos permite colocarlo en la piel y de esta manera la insulina se va absorbiendo progresivamente en el tejido celular subcutáneo y de allí a la sangre venosa.

¿Cómo funciona?

En el individuo sin Diabetes, el páncreas segrega de forma continua una pequeña cantidad de insulina que permite mantener la glucosa en sangre normal. Además, después de una comida se produce un aumento importante de glucosa en sangre, a lo que el páncreas responde segregando insulina de manera adicional. El infusor o Bomba tiene el mismo fundamento, el equipo médico programará el dispositivo de tal manera que libere en forma continua una cantidad establecida de insulina, y el paciente agregara dosis adicionales de insulina antes de las comidas según el valor de glucosa capilar que tenga y según lo que desee comer. El paciente podrá ir modificando la cantidad de insulina para poder adaptarlas a las diferentes situaciones de la vida (actividad física, fiestas, momentos de estrés, etc). La Bomba no decide la cantidad de insulina que administrar en forma automática.

¿Entonces todas las personas que usan insulina pueden colocarse la Bomba?

NO . No es para todos los pacientes sino solo para algunos pacientes con Diabetes tipo 1 o Insulinodependiente que habitualmente se aplican varias veces la Insulina al día.

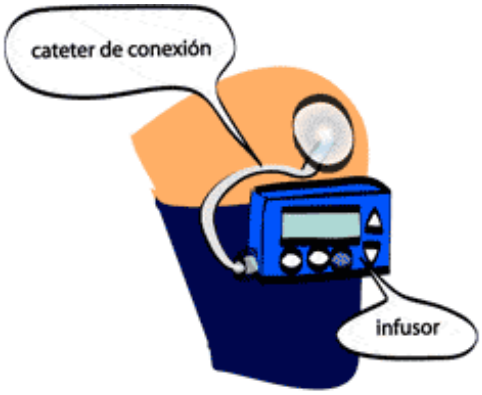
La Sociedad Argentina de Diabetes ha consensuado indicaciones absolutas y relativas para el uso del infusor, pero idealmente todo paciente infantojuvenil (pacientes Diabetes tipo 1 o insulinodependiente) es un candidato para el uso del mismo, sobre todo aquellos pacientes que a pesar de usar múltiples dosis de insulina, no logran estar estables con sus glucemias o su hemoglobina glicosilada (que mide un promedio de las glucosas de los últimos tres meses), o que presente formas de difícil tratamiento de la Diabetes conocida como "lábil" o que tenga complicaciones asociadas a la Diabetes de larga evolución. **No es un tratamiento para pacientes adultos con Diabetes tipo 2** que usan medicación oral o inyecciones de insulina combinadas con medicación, ya que en estos el páncreas mantiene hasta estadíos finales una secreción remanente de insulina y no necesita múltiples dosis de ésta.

¿Las personas que tienen la Bomba de Insulina pueden dejar de medirse la glucosa todos los días?.

NO, por el contrario deben medirse varias veces al día (al menos 4 por día) para poder indicarle a la bomba que dosis de insulina necesitan, sobre todo antes de cada comida.

¿La Bomba decide la cantidad de insulina a colocar según los valores de glucemia?

NO, aún no están desarrollados los infusores basados en la idea del páncreas artificial por lo que aún con el infusor es necesario monitorizar la glucosa para realizar los bolos prandiales y/o bolos de corrección, y tampoco el infusor administra la insulina en función de la glucosa en sangre, la programación la realiza el equipo médico en conjunto con el paciente. A pesar de esto los últimos



modelos de diferentes compañías tienen dispositivos avanzados con calculadoras de bolos, lo que permite rápidamente conocer la cantidad de insulina a administrar antes de las comidas. Pero finalmente, es el paciente el que se aplica el bolo con la cantidad elegida.

¿Que es una bomba con sensor?

Para pacientes seleccionados con alta propensión a las hipoglucemias severas, se han diseñado sensores de glucosa que permite detener la infusión de insulina frente a estos casos evitando las situaciones graves.

Beneficios del uso de la Bomba de Insulina.

- Menos pinchazos.
- Posibilidad de mejor ajuste de las dosis de insulina.
- Si el paciente la usa correctamente, mejor control de la glucosa con mejor control metabólico.
- Mejor calidad de vida.

Desventajas.

- El paciente debe aprender a manejar el aparato tecnológico, programar las dosis, cambiar los catéteres, etc. Si bien no es muy complicado se requiere de ciertas destrezas.
- La bomba debe utilizarse todo el tiempo (las 24 horas del día y los 7 días de la semana).

Ante cualquier imprevisto, el paciente puede permanecer sin ella sólo por un tiempo máximo de 2 horas.

- La bomba puede apreciarse a simple vista, sobre todo cuando se usa traje de baño. Esto pude resultar incomodo para algunos pacientes, sobre todo los adolescentes.
- Requiere de un monitoreo de glucosa continuo.
- Requiere cambio del cateter cada 3 días para evitar infecciones.
- Alto costo.

¿El uso de la bomba puede ser riesgoso?

Al utilizar la Bomba de Insulina se deben tener cuidados especiales y si ésta no es utilizada adecuadamente puede ocasionar serios problemas que podrían ser riesgosos. Si la bomba deja de funcionar ó el set de infusión se tapa, los niveles de glucemia pueden ir aumentando rápidamente, por lo que es muy importante que se tomen siempre las previsiones necesarias y se aseguren que la bomba está funcionando correctamente y tenga suficiente batería.

Seguramente con el tiempo la ciencia permitirá acercarnos al infusor ideal, pero por lo pronto existen excelentes alternativas con equipos de profesionales dedicados a enseñar y acompañar todo este proceso.

En conclusión la Sociedad Argentina de Diabetes capítulo Córdoba quiere compartir con los Pacientes Diabéticos esta información:

Los infusores o "bombas" de insulinas son un excelente tratamiento para Pacientes seleccionados, en su mayoría diabéticos tipo 1 (insulinodependientes) infanto juveniles o con Diabetes lábil, necesitando los Pacientes un entrenamiento y un seguimiento especial por un equipo médico especializado. •

Por consultas sobre el tema pueden comunicarse con el sitio web de la sociedad:
http://www.diabetes.org.ar/docs/2012_guia_bombas_insulina.pdf

Sociedad Argentina de Diabetes

Higiene íntima en las distintas etapas de la vida.

El aparato genital femenino es una región del cuerpo sumamente irrigada e inervada lo que la hace extremadamente sensible, reaccionando rápidamente ante algún agente agresor. La ubicación de la región genital, escondida por la anatomía y los pliegues que caracterizan la región, puede favorecer el desarrollo de microorganismos.
Gracias a la producción de ácido láctico el pH de la vagina es menor a 4.5, siendo éste uno de los principales mecanismos de defensa para impedir el crecimiento de otros microorganismos. Los Lactobacillus también liberan sustancias bactericidas e impiden que otros microorganismos se unan a las paredes vaginales.

De todas formas, es necesario tener cuidados especiales en esta región.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta:

1) No utilizar ropa ajustada ni sintética 2) Utilizar preferentemente ropa de algodón 3) Realizar una higiene diaria con jabones adecuados con pH ácido favoreciendo la manutención del pH vaginal normal 4) No realizar duchas vaginales 5) Evitar la higiene insuficiente tanto como la excesiva, pues barrerá la flora normal, predisponiendo a infecciones 6) Orinar antes y después de mantener relaciones sexuales, eliminando así mediante un mecanismo de barrido a los gérmenes que pudieran haberse traslocado de una región a otra 7) No usar protectores diarios ni papel higiénico perfumados porque estos también pueden atentar contra la flora normal 8) Utilizar tampones cuando sea estrictamente necesario, en el resto de los días del período menstrual utilizar protectores cambiándolos cada 4 – 6 horas. Durante este período se recomienda higienizarse dos veces al día. 9) El uso de antibióticos para otras entidades puede desarticular la flora vaginal normal, favoreciendo una infección. Si luego de la toma del mismo comienza con cambios en la cantidad, coloración u olor del flujo consulte a su ginecólogo. 10) En cuanto a la depilación, siempre es conveniente dejar el vello que se encuentra alrededor de los labios mayores e introito vaginal pues funciona como barrera frente a los microorganismos patógenos.11) El semen tiene un pH alcalino, a diferencia del pH ácido del micro ambiente vaginal. Así la actividad sexual intensa sin el uso de un método de barrera puede alterar el pH y predisponer a una infección. 12) Lavarse las manos antes y después de ir al baño, limpiándose con el papel higiénico siempre de adelante hacia atrás, evitando contaminar así la región vaginal 13) No utilizar talcos, desodorantes o aromatizantes en la región genital. 14) El estrés, la dieta inadecuada y aquellas enfermedades que afectan el sistema inmunitario (enfermedades oncológicas, autoinmunitarias, infección por HIV, Diabetes, alteraciones nutricionales) también alteran la flora normal.
Hasta hace algunos años la higiene íntima era una cuestión cultural, aprendida en el seno familiar, con escaso abordaje científico. Hoy en día, gracias a un mayor desarrollo de medidas preventivas sanitarias y de valoración de la salud, se ha logrado que se instauren en la sociedad nuevos hábitos claves para la salud femenina. La educación higiénica y sexual es en la actualidad muy accesible, por lo que las mujeres están cada vez mejor informadas. Sin embargo no todos tienen la posibilidad de conocer dicha información o la libertad de preguntarlo a su ginecólogo. Es responsabilidad de los agentes de salud seguir fomentando este cambio en la sociedad, generando un mayor alcance poblacional sobre los factores de riesgo que atentan contra la salud femenina. •

Gramicin

CARAMELOS

CALMA NATURALMENTE EL DOLOR
Y LA IRRITACIÓN DE GARGANTA

www.biosintexofar.com 0810 777 6327

Biosintex Ofar

Piritós®

Bromhexina
Butetamato

Jarabe

MUCOLÍTICO
EXPECTORANTE

Sabor Cereza

Ibulgia®

Ibuprofeno 2%

Suspensión

ANALGÉSICO
ANTIFEBRIL

Sabor Naranja

Sabor Tutti Frutti

www.biosintexofar.com 0810 777 6327

Biosintex Ofar

Artrosis y Artritis: ¡Vuelva a tener movilidad sin dolor! ¡Pruebe Covadenil!

Covadenil *es un excelente producto natural compuesto por Colágeno Tipo II y Lisina, una poderosa fórmula que colabora con el bienestar y la recuperación progresiva de las articulaciones y cartílagos. Ayuda a tratar la Artritis Reumatoidea y la Artrosis y a combatir sus síntomas.*

ALIVIO BIENESTAR. Ahora es posible mejorar su condición física y sin contraindicaciones. **Covadenil** funciona como un reconstituyente articular, que disminuye la rigidez, la inflamación y el dolor, mejorando la calidad de vida de los pacientes afectados.

FÓRMULA ÚNICA CON EXCELENTES RESULTADOS. La clave del éxito de **Covadenil** está dada por la combinación de dos productos absolutamente naturales como son el Colágeno Tipo II y la Lisina.

El Colágeno Tipo II deriva del cartílago bovino y a diferencia de los productos farmacológicos, que sólo ofrecen alivio sintomático, ayuda no sólo a reducir el dolor y la inflamación, sino también a la normal reparación y regeneración de las articulaciones y huesos, mejorando la elasticidad del tejido conectivo y promoviendo la regeneración del cartílago dañado.

Por su parte, **la Lisina** obtenida del maíz, participa del desarrollo muscular, mejorando la absorción del calcio y la producción de colágeno, retrasando el proceso de envejecimiento de los tejidos y articulaciones. El aporte conjunto de la Lisina y el Colágeno, que componen el producto **Covadenil**, es sumamente beneficioso en pacientes con Osteoporosis, Artrosis y Artritis Reumatoidea, ya que disminuye notablemente la evolución de estas enfermedades y alivia sus síntomas.

TODO LO QUE DEBE SABER ACERCA DE COVADENIL. ***Adecuado consumo:*** **Covadenil** se ingiere en formato de ampolla bebible, todas las mañanas en ayunas, 15 o 20 minutos antes de cualquier ingesta de alimentos, agua o medicamentos; puede beberse solo o diluido en ¼ vaso de agua.

Efectividad y contraindicaciones: Los resultados positivos de **Covadenil** son progresivos en el tiempo y de larga duración, variando en cada caso en particular. No posee contraindicaciones, ya que es un producto seguro y absolutamente natural y por este motivo, no interferirá con ninguna otra medicación que el paciente consuma.

Dosis de mantenimiento: **Covadenil** puede tomarse durante períodos prolongados de tiempo. Estudios realizados demuestran que muchos de los pacientes con dolor articular que tomaron **Covadenil** diariamente, pudieron disminuir y hasta eliminar totalmente la medicación habitual para el dolor.

Tenga en cuenta que el uso continuo de **Covadenil** previene el daño de las articulaciones y la aparición de deformaciones producidas por la inflamación crónica.

Solicítelo en cualquiera de las Sucursales de Farmacias Líder.

A PARTIR DE LOS 8 DÍAS,
TRANSFORMACIÓN[1] ESPECTACULAR
DE LA CALIDAD DE LA PIEL*
NUEVO
IDÉALIA
LIFE SERUM
COMPLEJO
CORRECTOR**
LR2412+LHA
VICHY
IDÉALIA
LIFE SERUM
CORRER (sin parar)
TRABAJAR (intensamente)
DORMIR (¿o no?)
¿ES NECESARIO
QUE MI PIEL
LO REFLEJE?
Vichy
@Vichyargentina
0800-222-VICHY (84249)
www.vichyargentina.com.ar
PIELES SENSIBLES
SIN PARABENOS
CON AGUA TERMAL DE VICHY
TU PIEL IDEAL
VICHY
LABORATOIRES

La gripe puede hacerte sentir fatal, pero no suele ser grave.

La mayoría de los adolescentes y adultos sanos, se mejoran al descansar un par de días en su casa o aliviando los síntomas con anti gripales. Pero un pequeño grupo de personas, especialmente los que tienen otros problemas de salud, pueden enfermarse mucho.

Cuando se trata de niños y bebés, hay que tener especial cuidado ante los síntomas de la gripe y consultar al médico: respiración agitada o problemas para respirar, tono de piel azulado, estar muy somnoliento o aletargado, en el caso de los bebés, estar tan irritables que no es posible conformarlos, fiebre con sarpullido.

Situaciones potencialmente graves:

Algunas personas deben prestar atención especial cuando se contagian la gripe. Concurre al médico para pedirle consejo si:

•Tienes otra afección. Las personas que tienen otros problemas de salud (como asma o Diabetes) tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe.

•Estás embarazada. El embarazo puede afectar el sistema inmunológico de las mujeres y hacerlas más vulnerables a la gripe y otros virus. Por eso, las embarazadas corren un riesgo mayor de sufrir complicaciones a causa de la gripe, aunque la mayoría se recupera sin complicaciones.

•Los síntomas gripales mejoran pero luego reaparecen. Si los síntomas gripales reaparecen con fiebre y una tos peor, pueden indicar otra infección.

•Los síntomas gripales siguen empeorando después de 5 días.

La gripe presenta diferentes síntomas que se intensifican durante el pico de la enfermedad y lentamente se desvanecen con el virus.

• Fiebre: se trata del ascenso de la temperatura corporal por encima de los 37° y evidencia la respuesta del organismo hacia un agente dañino que lo afecta. La mayoría de los virus o bacterias se adaptan y sobreviven a la temperatura usual del cuerpo. Por esto, el organismo toma medidas defensivas y activas las defensas con el fin de eliminarlos.

• Dolor de garganta: se trata de un constante malestar en la garganta debido a una inflamación en la mucosa allí localizada. También conocido como odinofagia, el dolor de garganta es causado principalmente por enfermedades como la gripe.

• Congestión nasal: las secreciones nasales también son un signo de que el cuerpo está luchando contra el agente dañino que ataca. Las paredes de la nariz, también denominadas fosas nasales, se inflaman para proteger al organismo de futuras agresiones externas y esto se traduce en un escurrimiento excesivo y una mayor producción de mucosa.

• Dolor Corporal: la debilidad en el cuerpo así como el cansancio, los dolores musculares y el malestar general, son síntomas claros de la gripe dado que el cuerpo se encuentra batallando contra el virus que afecta al organismo. Este cuadro puede estar acompañado por fiebre.

• Dolor de cabeza: también denominada cefalea, puede afectar tanto la cabeza como la cara, cuello y hombros. La fiebre es la principal causa de este malestar.

• Estornudos: parte de los mecanismos de defensa del cuerpo es la expulsión del aire presente en los pulmones a través de la boca y la nariz. Los estornudos son causados por una irritación en las paredes de la nariz y es muy importante controlarlos con el fin de no contagiar a otros. •

STOP
A LA TOS

Tostop

Un expectorante
para cada necesidad.

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.

SAVANT

www.savant.com.ar

Un día comprendí que el silencio vale más que mil palabras!

Un periodista le hizo una entrevista al Dalai Lama, al entrar en la habitación le preguntó:
¿Qué es lo que más le sorprende de la humanidad?
A lo que él respondió: Que se aburren de ser niños y quieren crecer rápido, para después desear ser niños otra vez.
Que desperdician la salud para hacer dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud.
Que ansían el futuro y olvidan el presente y así no viven ni el presente ni el futuro.
Que viven como si nunca fuesen a morir y mueren como si nunca hubieran vivido.
Quedé en silencio un rato y le dije: Pero, ¿cuáles son las lecciones de vida que debemos aprender?
Y con una sonrisa respondió: ... Que no pueden hacer que nadie los ame, sino dejarse amar, que lo más valioso en la vida no es lo que tenemos, sino a quien tenemos, que una persona rica no es quien tiene más, sino quien necesita menos
y que el dinero puede comprar todo menos la felicidad...
Que el físico atrae pero la personalidad enamora.
Que quien NO VALORA lo que tiene, algún día se lamentará por haberlo perdido, y que quien hace mal algún día recibirá su merecido.
Si quieres ser feliz, haz feliz a alguien.
Si quieres recibir, da un poco de ti, rodéate de buenas personas y sé una de ellas.
Recuerda, a veces a quien menos esperas es quien te hará vivir buenas experiencias!
Nunca arruines tu presente por un pasado que no tiene futuro.
Una persona fuerte sabe cómo mantener en orden su vida.
Aún con lágrimas en los ojos, se las arregla para decir con una sonrisa: “Estoy bien”.

Dalai Lama

NICOTINELL®
SE RENUEVA

Mejor sabor*
Sabor más duradero*
Mejor textura*

D0415 Julio 2013

NOVARTIS
Novartis Argentina S.A.

PARCHES

Dosis graduales
(TTS 30, 20, 10)

CHICLES

Cool Mint y Frutas Tropicales
2 mg y 4 mg

PASTILLAS

Menta
1 mg y 2 mg

www.nicotinell.com.ar

Novartis Argentina S.A. - Ramallo 1851 - CABA

Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico.
Estos productos son de venta libre y están disponibles en farmacias.

* Comparado con el sabor Menta.

(1) Dubois et al (1989). Pharmacokinetics and bioavailability of nicotine in healthy volunteers following single and repeated administration of different doses of transdermal nicotine systems Meth. Find. Exp. Clin. Pharmacol 11:187-95.

NICOTINELL
NICOTINA

En temporada de alergias, despéjate con Alernix 24

El primer antialérgico de rápida acción* en cápsulas blandas.

1 toma diaria

Laboratorio ELEA

*CONTIENE CETIRIZINA.

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