



FARMACIA DEL AGUILA

SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | AÑO 2018



15% DE DESCUENTO EN DERMOCOSMETICA

del 17 al 23 de septiembre ♥ del 15 al 21 de octubre

**NUESTRO LABORATORIO
MAGISTRAL**

**RESPONSABILIDAD SOCIAL
EN EL GRUPO**

**EL TEMA SOBRE LA MESA
CUANDO ALGUIEN TIENE
CANCER**

CANCER DE MAMA

LUCHA CONTRA LA EPOC

CORAZON

**CONSEJOS Y HABITOS PARA
PREVENIR LAS ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**

30% GRATIS
2x1
SUPER OFERTAS
*** Descuentos especiales ***
50% OFF **20% OFF**



Promoción válida en todas las sucursales de Farmacia del Águila hasta agotar stock. El beneficio no es acumulable con otras promociones vigentes. No incluye compras con Obra Social o Prepaga.

6
CUOTAS
SIN INTERÉS

PAGO CON TARJETA EN 6 CUOTAS SIN INTERES EN PERFUMERIA Y DERMOCOSMETICA

Compre y pague con tarjeta en cuotas sin interés: Visa, American Express, Cabal, Tarjeta Shopping, Mastercard, Tarjeta Nativa, Tarjeta Naranja. Atendemos todas las tarjetas de débito.



FARMACIA DEL AGUILA

Estas son nuestras SUCURSALES

ANTIGUA FARMACIA DEL AGUILA
Alvear 2640 (ex 251)
Villa Ballester

Abierto las 24 hs.
Los 365 días del año

...

FARMACIA DEL AGUILA DOS
Alte. Brown 3099
Villa Ballester

Abierto de Lun. a Sáb.
de 8 a 20 hs.
Feriados
de 8 a 20 hs.

...

FARMACIA SOCIAL DEL AGUILA
Av. Mitre 1346
San Miguel

Abierto de Lun. a Vie.
de 8 a 21 hs.
Sábados y feriados
de 8 a 20 hs.

...

Nuevo Teléfono 5222-0400

SERVICIOS

OBRAS SOCIALES Y PREPAGAS

En todo el Grupo de Farmacia del Águila atendemos más de 120 Obras Sociales y Prepagas. Consulte por la suya.

CONSULTAS

www.grupodelaguila.com.ar o al 5222-0400.

PERFUMERIA

Fragancias importadas, dermocosmética, líneas selectivas.

DIABET CENTER

Asesoramiento integral para el paciente diabético.

GABINETE PROFESIONAL

Aplicaciones, control de presión, vacunación para adultos, niños y bebés.

PRODUCTOS DE ORTOPEDIA

Venta de equipos y accesorios.

PAGO CON TARJETAS

Compre y pague con tarjeta en cuotas sin interés: Visa, American Express, Cabal, Tarjeta Shopping, Mastercard, Tarjeta Nativa, Tarjeta Naranja. Atendemos todas las tarjetas de débito.



STAFF

IDEA Y DIRECCION. Licenciada María Laura Rincón
ASISTENTES DE DIRECCION. Camila Montero y Mariano Romero
REDACCION Y CORRECCION DE ESTILO. Licenciada María Pía Rincón
DISEÑO GRAFICO. Marina Raffo | www.estudio2am.com.ar
IMPRESION. Aguatinta | www.aguatinta.com
COLABORAN EN ESTE NUMERO. Laboratorio de Farmacia del Águila, Hospital Italiano, La Nación digital e Infobae digital.



NUESTRO LABORATORIO



Con el objeto de personalizar la prescripción, es frecuente que el médico recurra a la fórmula magistral como alternativa terapéutica válida. Así FARMACIA DEL AGUILA responde a esta necesidad con su prestigio, experiencia, compromiso y actualización permanente.

H. S. A. versus H. S. C.

La evolución y los avances científicos alcanzan también a los preparados magistrales.



La tradicional leyenda, en nuestro ámbito, "H. S. A." (Hágase Según Arte), que tantas veces el médico escribe en el encabezado de la receta magistral, está siendo reemplazada en el mundo por el "H. S. C." (Hágase Según Ciencia).

Día a día, y desde hace ya muchos años, en nuestro laboratorio elaboramos fórmulas magistrales eficaces y seguras, apoyamos

en nuestro Colegio Farmacéutico a través del programa BPPF (Buenas Prácticas de Elaboración de Fórmulas), y compartiendo conocimientos y saberes con nuestros colegas formuladores.

Desde la posibilidad de ajustar dosis, adaptar formas farmacéuticas, enmascarar o mejorar sabores, lograr mayor penetración de los principios activos, elaborar medicamentos huérfanos, etc., la fórmula magistral se transforma en un recurso fundamental para que el médico pueda personalizar el tratamiento de su paciente.

Así, en Nuestro Laboratorio, los profesionales farmacéuticos unimos H.S.A con H.S.C.

"Hágase Según Arte y Ciencia"

ENTRE NUESTRAS ACTIVIDADES SE ENCUENTRAN:

- LABORATORIO DE PREPARACIONES ALOPATICAS PARA USO INTERNO Y EXTERNO.
- HOMEOPATIA
- MEDICAMENTOS FLORALES
- FITOTERAPIA
- MEDICINA ORTHOMOLECULAR
- ESPECIALIZACION EN FORMULACIONES DERMATOLÓGICAS Y DERMOCOSMÉTICAS.
- ACTIVOS NACIONALES E IMPORTADOS
- REGISTRO DE FARMACEUTICOS ELABORADORES DE MEDICAMENTOS PARA DOLOR.

FARMACIA DEL AGUILA

ARTICULOS DE INTERES. MEDICAMENTOS FITOTERAPICOS. Plantas Medicinales Autóctonas de la Argentina

"La ciencia actual nos demuestra día a día que las plantas medicinales dejaron de ser meros *yuyos de la abuela*, para transformarse en verdaderos medicamentos (Fitomedicamentos), con una fuerte bioactividad que alcanza a todos nuestros órganos y tejidos."

Con estas palabras, el Dr. Hugo Goldberg, médico especialista en Fitoterapia, nos introduce en un interesante trabajo de investigación sobre las plantas medicinales autóctonas de nuestro país.

Dicho trabajo dio lugar al libro que lleva como nombre el título del presente artículo y sus autores, los Dres. Jorge Alonso y Cristian Desmarchelier, tomaron en cuenta las plantas que más estudios fitoquímicos y clínico farmacológicos presentaban, para convalidar su posible inclusión en Programas de Atención Primaria de la Salud (APS).

Es decir, la idea es lograr medicamentos fitoterápicos para dolencias específicas de APS, para poblaciones carenciadas, que cumplan con todos los requisitos de control de calidad, de eficacia y seguridad comprobadas y registrados ante la autoridad sanitaria correspondiente. Y al seleccionar plantas nativas de nuestro país, los investigadores mencionados intentan validar lo nuestro, la tradición y lo cultural.

En la obra citada, se efectuaron importantes estudios químicos, farmacológicos y toxicológicos sobre 120 especies de plantas medicinales argentinas. Todas las monografías de las plantas investigadas contienen desde su descripción botánica, distribución geográfica, su historia, composición química, usos etnomedicinales y otros usos, hasta su acción farmacológica, toxicología y efectos adversos, contraindicaciones y status legal.

Dado que las plantas medicinales pueden presentar contraindicaciones, interacciones medicamentosas y efectos adversos, es fundamental que los profesionales de la salud cuenten con el respaldo científico e información actualizada para evaluar su uso en pacientes.

LABORATORIO MAGISTRAL. FARMACIAS DEL AGUILA

Fuente: Plantas Medicinales Autóctonas de la Argentina. Bases Científicas para su aplicación en Atención Primaria de la Salud. Jorge Alonso y Cristian Desmarchelier 1ra ed. Buenos Aires: Fitociencia, 2006

Consulte siempre a su médico y/o farmacéutico sobre el uso de las plantas con fines medicinales.

NOVEDADES DEL AGUILA

¡FELICITAMOS A LOS GANADORES DEL SORTEO DEL MUNDIAL!



21.SEP DIA DE LA PRIMAVERA	25.SEP DIA MUNDIAL DEL FARMACEUTICO	29.SEP DIA MUNDIAL DEL CORAZON	19.OCT DIA MUNDIAL CONTRA EL CANCER DE MAMA
21.OCT ¡¡¡DIA DE LA MADRE!!!	29.OCT DIA MUNDIAL DEL ACV	14.NOV DIA MUNDIAL DE LA DIABETES	18.NOV DIA MUNDIAL DE LA EPOC

SECTOR ESPECIALIZADO EN DERMOCOSMETICA

ACERCATE Y CONSULTA CON NUESTRAS EXPERTAS EN PIEL



COLABORA CON EL GARRAHAN

TRAJE TUS TAPITAS Y DEPOSITALAS EN LOS TACHOS UBICADOS EN LA CAJA DE TODAS LAS SUCURSALES DE FARMACIA DEL AGUILA.

Para mayor información ingresá al sitio de la Fundación Garrahan www.fundaciongarrahan.org.ar o acercate a cualquiera de las sucursales de FARMACIA DEL AGUILA.

www.fundaciongarrahan.org.ar



15% DE DESCUENTO EN DERMOCOSMETICA

del 17 al 23 de septiembre **Feliz día mamá** 21 DE OCTUBRE DIA DE LA MADRE del 15 al 21 de octubre

Para la semana del Día de la Madre y semana de la Primavera. Promoción válida en el ámbito geográfico de la Provincia de Buenos Aires donde se encuentran ubicadas todas las sucursales de Farmacia del Águila que expresamente se adhieren a la promoción válida desde el 17 hasta el 23 de septiembre y desde el 15 hasta el 21 de octubre de 2018. La promoción es válida abonando en efectivo o con tarjeta de débito e incluye sólo productos de dermocosmética. El beneficio no es acumulable con otras promociones vigentes, y está sujeta a bases y condiciones disponibles en los locales de Farmacia del Águila. Las imágenes son sólo ilustrativas.

RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

Nos es grato hacerles conocer que Farmacia del Águila continúa con el proceso de adopción de prácticas de Responsabilidad Social Empresarial. Con ello iniciamos un camino hacia la sostenibilidad junto a quienes nos acompañan diariamente, clientes colaboradores, proveedores, nuestra comunidad... Alguna de las actividades de RSE que estamos efectuando son las siguientes:



- Hemos realizado hace más de siete años los cursos anuales de educación en diabetes.
- Durante el 2011 comenzamos a colaborar, a través de todas nuestras sucursales, con el programa de reciclado de tapitas de la Fundación Garrahan.
- En el transcurso del año 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 y durante el 2018 acompañaremos a distintas instituciones educativas, como el colegio Leonardo da Vinci de Boulogne, en el proceso de aprendizaje de los alumnos en distintas áreas de la salud, entre otras.



EL TEMA SOBRE LA MESA

Cuando alguien tiene cáncer



Entrevistamos a la Dra. Daniela Habsuda, médica psiquiatra, con más de 30 años de experiencia en el Servicio de Psiquiatría y una de las profesionales más experimentadas dentro del Hospital, donde continúa acompañando a pacientes y familiares con cáncer y otras enfermedades. El objetivo, abordar el tema sin tabúes, acompañar mejor y aumentar nuestras reservas de salud.

“Cada paciente y cada familia son singulares”

EL DIAGNOSTICO

En primer lugar, yo intento desarmar esa construcción social tan arraigada sobre el cáncer. La palabra le significa al paciente “me voy a morir” porque los medios de comunicación así lo asocian. Sin embargo, más del 50% de la gente que ha tenido cáncer está con vida, con buena calidad de vida. Pero eso no es noticia, la noticia es “murió de una larga y penosa enfermedad”. Esto pasó en otras épocas, con otras enfermedades.

LA CULPA NO ES DEL PACIENTE

Un segundo aspecto muy relacionado es el tema de la culpa, muchos libros de autoayuda -si bien son de utilidad- suelen decir que “uno se genera las enfermedades” y esto no es así. El que tiene una genética para determinada enfermedad, si aparece el vector que se engancharía en esa “cerradura” genética, puede desarrollarla. Un ejemplo puede ser quien tiene la genética para desarrollar un cáncer de pulmón y está en contacto con el

asbesto, con el cigarrillo, eso no es psicológico.

LO PSICOLOGICO

Nosotros tenemos defensas, el sistema inmunológico. Nuestros glóbulos blancos patrullan nuestro cuerpo para defendernos de virus, de bacterias, de células extrañas. Si estos detectan que hay una célula extraña que está formándose, tienen la capacidad de defendernos, de detenerlo y de controlarlo, incluso de destruirlo.

El problema es que, para que nuestro sistema inmunológico funcione bien, tenemos que estar en equilibrio, dormir bien (calidad y cantidad de horas), descansar entre una actividad y otra, distraernos, tener una dieta equilibrada, hacer un poco de ejercicio. Y que nuestras emociones no desborden: no llevar los problemas del trabajo a casa ni los de casa al trabajo.

LA FAMILIA, LOS AMIGOS

Hay gente que siente mucho miedo y se aleja, muchos pierden familiares o amigos porque tienen miedo al contagio “espiritual”, emocional. A los que se quedan siempre trato de decirles que estén al lado, ni adelante

ni detrás. ¿Qué significa? Adelantarse sería ayudarlo sin que pida ayuda, ponerle las pantuflas sin dejarlo que lo haga él, servirle sin que lo pida. No hay que invalidarlo ni -otra cosa muy común- darle de comer, insistirle “tenés que comer”, eso es lo que más pasa.

Ir detrás sería empujarlo a que haga cosas: “es un lindo día, vamos, salgamos”. Pero, muchas veces, la persona está cansada, viene de hacer quimioterapia. No está deprimida sino que necesita descansar. Hay que entender que, lo que antes hacía en media hora, le va a llevar más tiempo. Y se va a levantar, se va a bañar, le va a costar y -quizás- después de desayunar tenga ánimos de salir. Lo único que yo aconsejo es que no se quede en la cama, que vaya al living, porque estar acostado y en un lugar oscuro propicia la depresión. En cambio, la luz, estar sentado, es un antidepresivo natural.

LOS TRATAMIENTOS

Por un lado, al paciente siempre le digo que toda la gente que está alrededor le va a ofrecer estampitas, esto o aquello. Lo que, de entrada, no le

llame la atención, no le atraiga, “muchas gracias” y a una cajita. Lo que, de pronto, le de curiosidad, le guste o le convenza, adelante, hay que hacerlo. Porque la fe mueve montañas, si uno cree, lo tiene que hacer.

Ahora, alternativo para mí es una mala palabra, yo elijo la palabra complementario. Desde mi lugar no recomiendo ni propongo, pero si el paciente lo menciona, le doy mi opinión. Hay un extremo que considero perjudicial, que es cuando esto -que puede ser complementario- se vuelve una obligación por parte de la familia, un deber a cumplir y ya no es algo que le hace bien al paciente, que lo busca por iniciativa propia.

Y, con respecto a la quimioterapia, mi consejo es que sean un poco egoístas, lleven un libro, música y no hablen mucho. Lo que sucede al unir pacientes en diferentes situaciones es que, por lo general, el que está en una situación más grave, delicada, puede angustiar al resto.

LAS ETAPAS PSICOLOGICAS

SON:

1. LA NEGACION, TANTO DEL PACIENTE COMO DE LA FAMILIA “ESTO NO ME PUEDE HABER PASADO A MI, NO NOS PUEDE HABER PASADO A MI ESPOSO, A MI HIJO”

2. DESPUES VIENE EL ENOJO “¿POR QUE A MI, POR QUE A EL?”

3. LUEGO VIENE EL “QUIZAS SE PUEDA HACER ALGO”

4. DESPUES LA DEPRESION, LA TRISTEZA

5. Y LUEGO EL ADAPTARSE: “TENGO ALGO QUE HACER, TENGO UN FUTURO POR DELANTE, TENGO QUE HACERLO”.

Esas etapas no tienen un tiempo, una persona puede pasarlas en cinco mi-

nutos y llegar a la adaptación perfectamente, otras veces una se queda en la primera o en la segunda. Y, también, puede suceder que uno vaya y venga varias veces, esto es muy variable.

En este sentido, mucha gente piensa que si una persona está triste porque le diagnosticaron cáncer, hay que darle un antidepresivo. En principio, hay que permitirle que haga el duelo y ver como reacciona. Después, más adelante, se podrá evaluar si no consigue avanzar.

LA SALUD COMO RESERVA

Hay gente que, frente a un drama, se deprime y termina mal. En cambio, resiliencia es poder superarlo, aprender y avanzar. En el cáncer también, hay gente que es muy vulnerable, se victimiza, ve el camino negro, se deprime. En cambio, está el otro que es más resiliente, ve siempre lo positivo, pelea y tiene mejor pronóstico.

Otro aspecto es cómo uno reacciona ante lo imprevisible, ahí hay diferencias entre lo que cada uno ya trae en su “mochila de vida”. Me sucedió con dos pacientes operadas el mismo día con igual diagnóstico. En el caso “A”, ella estaba bien ubicada, sabía de su situación y quería conocer el pronóstico. Lo conversé con su médico de cabecera, sus familiares y ellos armaron toda una estructura en su casa, le contaron y ella vivió dos años muy bien, muy acompañada, siguiendo con cuidados del bienestar (llamados paliativos). Todavía me cruzo con su marido, que está viejito y me saluda, fue un muy buen proceso.

La paciente “B” no quería saber, pero en el fondo sabía, ya que decidió irse de vacaciones a visitar a sus amigas que vivían lejos, se fue a despedir. La familia no quería contarle y ella vivió mucho menos, muy mal y con muchos problemas en los vínculos con la familia. Totalmente distinto.

LA MUERTE, CASI EXCLUIDA DE LA VIDA

Como sociedad, eludimos el tema, de eso no se habla. Hoy en día, en el Hospital tenemos una herramienta, las decisiones anticipadas, allí cualquier paciente puede dejar por escrito que es lo que no quiere que le realicen en determinada situación y, en principio, la familia lo debería respetar. Esto se complejiza cuando el familiar le huye al tema o no quiere saber lo que opina su marido, su mujer, prefiere que no le hablen.

Hay mucha gente que entiende que nacemos y morimos, hay gente que puede acompañar bien, hay otros que no, más allá de la edad, no tiene que ver con eso. Hay madres que pueden acompañar muy bien la muerte de su hijo -algo tristísimo, a mí me sucedió- y también hijas adultas que no pueden asimilar la muerte de su madre, quizás de 80 años.

Por ejemplo, es natural que, en etapas avanzadas del cáncer, el paciente empiece a comer menos y después a tomar menos, eso es un proceso biológico que muchas veces la familia no entiende, sienten que hay que darle por otros medios si no acepta por voluntad propia. No hay que llenar de comida, hay que escuchar. Si uno respeta, lo que puede hacer es ofrecer: hay empanada, hay gelatina, hay esto otro. Si pide y comió media empanada, está bien, no insistir.

SU EXPERIENCIA CON TERAPIAS GRUPALES

Hicimos la experiencia en el Hospital pero no funcionó, ya que los familiares solicitaban prioridad, no era posible abordar esta problemática en forma grupal. Tampoco soy amiga de los grupos de pacientes oncológicos, salvo que no tengan familia. Una paciente me decía, “en lugar de estar el sábado en mi grupo de pacientes mientras mi familia va al grupo de familiares, ¿no puedo ir al cine con mi marido? ¡Por supuesto!”

Extracto de nota elaborada por el Equipo editorial de Aprender Salud, contenidos educativos del Hospital Italiano de Bs. As.



BUCALTAC DENTAL CARE



CEPILLO DENTAL CLASSIC SERIE 3.

SUAVE. PLANO. CON 2 CAPUCHONES.

2x1 GRATIS



CEPILLO DENTAL CLASSIC SERIE 4.

EDICION ESPECIAL WHITE & PINK PROMOPACK 2X1

2x1 GRATIS



KIT ORTODONCIA

1 CEPILLO DE ORTODONCIA C/CAPUCHON.
1 CERA (6 BARRITAS)
1 MANGO INTERDENTAL
3 CEPILLOS INTERDENTALES
1 CAJA CONTENEDORA



BUCALTAC DENTAL CARE 

CORAZÓN

Consejos y hábitos para prevenir las enfermedades cardiovasculares



En la Argentina, una de cada tres personas padece algún problema coronario, que podría evitarse con pequeños cambios.

Cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón para concientizar sobre las enfermedades cardiovasculares. Desde el año pasado, la premisa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Mundial del Corazón (WHF, por sus siglas en inglés) es “25x25”, es decir, trabajar en prevención para reducir un 25% la mortalidad prematura por enfermedad cardiovascular para el año 2025.

En la actualidad, este tipo de patologías son la primera causa de muerte en el mundo, afectando a unas 17 millones de personas, lo que equivale a un tercio de la población, la mayoría de ellas concentrada en los países de menores ingresos. **La Argentina no escapa de este alarmante número: cerca de 3 de cada 10 muertes en el 2015 fueron a raíz de enfermedades cardiovasculares (ECV), según datos oficiales del Ministerio de Salud de la Nación.**



3 de cada 10 muertes en el 2015 fueron a raíz de enfermedades cardiovasculares

Si bien las enfermedades cardiovasculares son patologías propias de las sociedades occidentales, y aunque algunos de sus factores de riesgo son fácilmente

prevenibles, el alcance mundial de este tipo de dolencias es muy elevado. Son la primera causa de mortalidad en el mundo, superando cualquier tipo de cáncer y el sida, detalló Silvio Aguilera, director Médico de Vittal.

LOS 10 PASOS PARA UN CORAZÓN SANO

Introducir pequeños cambios en el estilo de vida puede generar grandes beneficios en la salud cardíaca y evitar enfermedades y complicaciones que nos pondrían en riesgo. No es necesario hacer grandes sacrificios para mantener un corazón sano. Solo tomar algunas medidas, aseguró Gabriel Lapman, cardiólogo jefe de consultorios externos del Sanatorio Modelo de Caseros.

- 1 Cuidar la masa corporal y alimentarse bien:** un peso adecuado se logra al equilibrar las calorías que se ingieren con las que se consumen durante el día. Lo ideal es gastar más de lo que se come. El índice de masa corporal no debe superar los 25 kg/m². Preferir una dieta rica en pescados, carnes magras, frutos secos, aceite de oliva, lácteos descremados, frutas, verduras y legumbres, que aporten los minerales y vitaminas que el cuerpo necesita. También, ácidos grasos como Omega 3, 6 y 9.
- 2 Observar el colesterol y la glucosa:** el exceso de colesterol se deposita en las paredes de los vasos sanguíneos y obstruye el flujo de sangre. Si en ayunas los resultados del colesterol superan los 200 mg/dl y la glicemia es mayor a 100 mg/dl, hay que consultar con un especialista.
- 3 Dormir bien:** al menos 8 horas diarias porque el descanso permite reponer energías. Evitar el consumo de es-

timulantes o el exceso de cafeína para rendir durante el día.

- 4 Mantenerse activo:** por ser un músculo, el corazón necesita ejercitarse. Por eso, realizar actividad física de manera regular para mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo. Las arterias lograrán mayor y mejor dilatación, los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre se regularán y la presión arterial disminuirá. La indicación actual son 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico de intensidad moderada.
- 5 No al estrés y la ansiedad:** intentar generar espacios para desconexión. Prácticas como el yoga pueden ser de gran utilidad.
- 6 Controlar la presión:** la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Los niveles de una persona sana están debajo de los 140/90 mm de mercurio. Es importante chequearla constantemente ya que la hipertensión suele ser asintomática. Una medida útil es disminuir el consumo de sal.
- 7 No fumar:** el tabaco disminuye la cantidad de oxígeno en sangre, estrecha y endurece la capa interna de las arterias y hace que la presión arterial aumente. Además, es el causante de la reducción de los niveles de colesterol bueno (HDL) en sangre y de incrementar los niveles del malo (LDL) y de los triglicéridos. Un cigarrillo diario es suficiente para aumentar el riesgo de ataque cardíaco o cerebral.
- 8 Cuidado con el alcohol y otras sustancias:** al mezclarse con la sangre afectan el funcionamiento de muchos órganos del cuerpo. Según la Organización Panamericana de la Salud, el consumo de alcohol en la región es un 40% superior al promedio mundial, y aumenta en

Sonrisas que contagian

SQUAM BLANQUEADOR
Crema Dental Blanqueadora con Peróxido de Calcio, Bicarbonato de Sodio, Flúor y Xilitol

Blanqueador, anticaries, antiplaca. Previene la enfermedad periodontal



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

Presentación: Pomo multilaminado conteniendo 60 g.

www.squam.com.ar  SquamTeSonrie  @squamtesonrie  squamtesonrie



las mujeres. En Argentina se consumen 9.1 litros por año y por persona mayor a 15 años, lo que coloca al país en el puesto n°1 de toda América del Sur. La recomendación entonces es lograr un consumo moderado, limitándolo a 15grs. diarios (1 porrón de cerveza, 1 copa de vino o 1 medida de bebida destilada).

9 Diagnosticar a tiempo: se estima que la mitad de las personas que mueren repentinamente por males coronarios no sabía sobre su problema. Es fundamental la realización periódica de chequeos médicos, especialmente, si hay factores de riesgo.

10 Controlar la diabetes: puede provocar graves alteraciones en corazón, riñones, visión y extremidades inferiores. Si hay antecedentes familiares directos o se tiene sobrepeso u obesidad, se estará más predispuesto a desarrollarla.

Entre los dos y los cinco años es cuando se deben crear los buenos hábitos porque después resulta mucho más difícil y menos efectivo revertirlos, dijo Oscar Mendiz, Director del Inst. de Cardiología y Cirugía Cardiovascular de la Fundación Favalaro.

5 CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

1. Disminuir el consumo de grasas, eligiendo alimentos de bajo contenido en colesterol y sin grasas trans.

2. Consumir alimentos ricos en fibra soluble, como frutas y verduras crudas, que ayudan a reducir el colesterol LDL.

3. Aumentar el consumo de pescados azules (salmón, atún, jurel, anchoas, etc.) ricos en ácidos grasos omega-3 que ayudan a mantener el colesterol en los niveles correctos.

4. Incorporar frutos secos a la dieta diaria dado que contienen vitamina E y ácidos grasos monoinsaturados. Son ideales para hacer una colación y de esta forma se evita el picoteo de alimentos ricos en grasa y azúcar, explicó Analía Moreiro, licenciada en Nutrición.

5. Menos sal: Si bien la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir entre 3 y 6 gramos de sal por día, los argentinos consumen alrededor de 12. Con solo al disminuir 3 gramos por día la cantidad de sal ingerida, se po-

dría reducir la incidencia de accidentes cerebrales en un 26% y la enfermedad isquémica coronaria en un 15%. Así, se evitarían 10.000 muertes por enfermedades cardiovasculares al año, por lo que una de las principales medidas para alcanzar el objetivo propuesto por la Federación Mundial del Corazón es disminuir su consumo.

29-10 Día Mundial del Corazón

El corazón trabaja sin parar cada segundo de nuestras vidas por lo que debemos ser compasivos y cuidarlo. Adoptar ciertos hábitos saludables puede hacer una gran diferencia, sin significar demasiado esfuerzo. Las personas que logran seguir estas pautas no solo viven más, sino que lo hacen en mejores condiciones (calidad de vida), explica el Dr. Hernán Provera, médico cardiólogo y Jefe del Depto. de Riesgo Cardiovascular de INEBA.

FUENTE: LA NACION DIGITAL <https://www.lanacion.com.ar/2067343-dia-mundial-del-corazon-consejos-y-habitos-para-prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares>

Probá la línea Colgate Total® 12 La solución completa para tu boca

2DO AL 50% Crema Total 12 Professional Whitening 140gr

OFERTA 2X1 Crema Total 12 Professional Encías Saludables 162gr

2DO AL 50% Crema Total 12 Professional Clean 140gr

OFERTA 3X2 Crema Total 12 Salud Visible 90gr

2DO AL 50% Cepillo 360° Suave 2x1

OFERTA 2X1 Crema Proalivio Reparación Completa 110gr

OFERTA 2X1 Cepillo Minions 6+ 2x1 Crema Minions 6+ 75ml

OFERTA 3X2 JABONES BARRA PROTEx x125GR

Colgate OFERTAS IMPERDIBLES

Arthrodont ENXOLONA 1% ALIVIA LOS PROBLEMAS DE LAS ENCÍAS

ELGYDIUM PARTICIPÁ Y GANÁ INCREÍBLES PREMIOS

20% DESCUENTO En todas las pastas dentales ELGYDIUM

10 E-READERS DE E-BOOK

10 RELOJES TRACKER DE ACTIVIDAD

2x1 Comprando un cepillo ELGYDIUM INSPIRIUM Soft / Medium llevate el segundo sin cargo

Comprá 1 PASTA DENTAL¹⁰ + 1 PRODUCTO COMPLEMENTARIO¹⁰ y participá de la promo enviando el ticket de compra por WhatsApp **11 6022-6983**

Promoción sin obligación de compra desde el día 1 de octubre al 31 de octubre de 2018. (1) Pasta dental ELGYDIUM. (2) Cepillos dentales e inspirium, Dental Floss, Hilo dental y enjuagues bucales de ELGYDIUM y ELGYDIUM CLINIC. Base y condiciones en www.farmaciamdelaguila.com/ParametrosCajaArgentina. Todas las marcas registradas.

Liberol® Flash NUEVO!

LORATADINA 10 mg • Rápida acción

ANTIALÉRGICO

LIBRE DE ALERGIAS

Con 1 comprimido por día, 24 hs de alivio de:

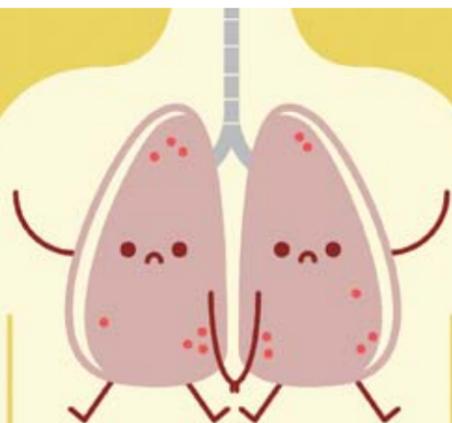
- Secreción nasal
- Estornudos
- Picazón nasal /garganta
- Ojos irritados
- Ojos llorosos
- Alergia de la piel

10 COMPRIMIDOS DE RÁPIDA DISOLUCIÓN SABOR NARANJA & VAINILLA

VENTA LIBRE • INDUSTRIA ARGENTINA

trb pharma

No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños. Ante cualquier duda, consulte a su médico y/o farmacéutico.



A pesar de que son más de 2 millones los argentinos que padecen Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) aún muchas personas desconocen cómo detectar y tratar esta grave patología.

LUCHA CONTRA LA EPOC

Una enfermedad silenciosa que afecta a más de 2 millones de argentinos. Es considerada de las condiciones más incapacitantes y podría convertirse en la tercera causa de muerte a nivel mundial en 2030

En el mundo, padecen EPOC 384 millones de personas, que afecta aproximadamente al 13,6% de los mayores de 40 años en Latinoamérica y que en la Argentina alcanzaría a las 2.400.000 personas. Según EPOC.AR, esta enfermedad tiene un 14,5% de prevalencia en la población local mayor de 40 años y se da más en hombres (18%) que en mujeres (11%). Además, es considerada de las condiciones más incapacitantes y podría convertirse en la tercera causa de muerte a nivel mundial en 2030 (en la actualidad es la cuarta).

- El 40% de los pacientes se ven forzados a retirarse de sus actividades prematuramente
- Restringe hasta la capacidad para subir las escaleras.
- Cuando la enfermedad empeora se presentan agudizaciones frecuentes y alrededor de uno de cada cinco pacientes que experimentan una exacerbación de ese tipo, requieren hospitalización.

QUE ES LA EPOC Y COMO AFECTA AL CUERPO Causa y diagnóstico

La causa principal de esta enfermedad es el cigarrillo e incluye en este grupo a los fumadores pasivos. Para poder diagnosticar **EPOC**, la espirometría es el método más utilizado. Consiste en un estudio que permite detectar las obstrucciones al flujo aéreo persistente.

La **EPOC** no puede curarse, pero sí puede tratarse. Lo más importante es dejar de fumar, ya que detiene radicalmente la evolución de la enfermedad. Además, hay medicamentos, llamados broncodilatadores, que mejoran los síntomas y la calidad de vida de los pacientes y habitualmente son bien tolerados. En casos graves, puede ser necesario usar oxígeno, algún procedimiento para eliminar parte del pulmón más enfermo o, inclusive, el trasplante pulmonar.

Esta enfermedad es poco visible socialmente y es común que los fumadores no reconozcan que tienen síntomas hasta que la enfermedad no avanza. Por eso, la difusión de in-

“Se debe sospechar la posibilidad de EPOC ante todo paciente con más de 40 años con historia de tabaquismo, que haya fumado más de 10 paquetes por año y que presente síntomas respiratorios crónicos como disnea o tos habitualmente matutina y con expectoración”, dijo Gastón De Stefano, médico neumonólogo de INEBA y agregó: “Es importante tener en cuenta que los fumadores le restan importancia a sus síntomas, por lo que se debe hacer un seguimiento riguroso de los mismos a todos los fumadores a partir de los 40 años”.

COMO AFECTA LA VIDA DIARIA

La **EPOC** es grave y un gran número de los pacientes que viven con la enfermedad tienen serias dificultades para realizar su vida de manera normal, porque el flujo del aire a los pulmones es limitado.

- Se estima que tres de cuatro personas con EPOC moderado tienen limitaciones para realizar sus actividades diarias



Actúa más rápido bloqueando la reacción alérgica*



1 Toma Diaria **24** horas de Acción Efectiva

*Puede contener Cetirizina, que actúa más rápido bloqueando los receptores que producen la reacción alérgica. Lea atentamente el prospecto. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. www.alernix.com.ar / 0800-22-ALERGIA (25374)





formación es clave para concientizar y generar alerta en las personas que todavía están a tiempo de evitar que progrese la enfermedad y para incentivar a los pacientes a que puedan realizar su vida con la mayor normalidad posible, reduciendo los riesgos y el malestar que genera una enfermedad que no da respiro.

CAMBIOS DE HABITOS

1. Para comenzar, lo principal es **dejar de fumar**. Esta es la medida más eficaz para quien ya padece EPOC. Retrasa la pérdida de función pulmonar y mejora la sobrevida, cambiando el curso de la enfermedad.

2. **Hacer ejercicio de manera regular**. Tanto en fumadores como no, moverse disminuye el riesgo de desarrollar la enfermedad en el futuro. Para aquellos pacientes que persisten con síntomas luego de agotar todas las medidas terapéuticas, también se pueden indicar programas de rehabilitación, que luego deben continuar con ejercicios en su domicilio.



3. **Comer bien**. Mantener una dieta variada y equilibrada (no se aconsejan suplementos nutricionales) y una buena hidratación.

4. **Vacunarse**. Contar con las **vacunas antigripales anuales** ha demostrado reducir las exacerbaciones. A su vez, los pacientes de 65 años y aquellos menores a esta edad, pero con estadios avanzados de la enfermedad, deben darse la vacuna antineumocócica.

FUENTE: LA NACION DIGITAL
<https://www.lanacion.com.ar/2082229-dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-epoc-una-enfermedad-silenciosa-que-afecta-a-mas-de-2-millones-de-argentinos>



Pablo Matera, Jugador profesional de rugby argentino.

SAVANT
Más salud, mejor vida.



CANCER DE MAMA



Octubre es el mes de la sensibilización sobre el cáncer de mama, enfermedad que sólo en nuestro país se lleva la vida de 5.600 mujeres al año, con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos. Lo que no puedes desconocer sobre la enfermedad y, fundamentalmente, cómo prevenirla.

CINCO GRANDES MITOS

La primera herramienta para ganarle al cáncer es la información y, aunque cada vez se sabe y se informa más, hay varios mitos en torno al cáncer de mama que es importante revertir.

1. Casi siempre el origen es genético. Sólo están probadas dos formas de cáncer causadas por mutaciones específicas de los genes y suponen entre el 5 y 10% de los casos. Que en una misma familia haya varios casos suele tener más que ver con el estilo de vida que con la carga genética.

2. Tener lolas chicas disminuye las probabilidades. La mayoría de los tumores se desarrollan en las células mamarias de los conductos y los lóbulos, la cantidad no varía respecto al tamaño. Generalmente, lo que hace al tamaño es la grasa y el tejido fibroso.

3. Las mujeres jóvenes no desarrollan cáncer de mama. Aunque sea cierto que la enfermedad es más común después de la menopausia, el cáncer de mama puede afectar a mujeres de cualquier edad. De hecho, el 25% de los casos diagnosticados en el mundo se da en mujeres de menos de 50.

4. No se puede hacer nada para evitar la enfermedad. Practicar un estilo de vida saludable puede reducir las probabilidades de tenerlo. Está demostrado que la vida sedentaria, la obesidad en la postmenopausia, una dieta rica en grasas saturadas y el tabaco inciden negativamente.

5. Cuando no hay síntomas no es necesario ir al médico. Según datos del Inst. Nac. del Cáncer, el 75% de casi 18.000 mujeres que son diagnosticadas cada año en el país no tenían ningún factor conocido de importancia y en muchos casos tampoco tienen síntomas específicos. El control periódico es esencial.

SIGNOS DE ALERTA

Hay algunos síntomas que deben tenerse en cuenta y ante los cuales es recomendable consultar:

* Si sentís un nódulo o bulto en las lolas o ves una diferencia en su forma * Si notas alteraciones de la piel de las lolas (retracción, induración o piel rojiza) * Alteraciones del pezón: picazón, ulceración, sangrado, retracción u otro tipo de secreción. Aparición de ganglios en las axilas.

ESTUDIOS PARA DETECTARLO

En mujeres asintomáticas y sin antecedentes, la primera mamografía debería hacerse a los 35 años y repetirse todos los años después de los 40. La ecografía puede ser muy útil como complemento y en mujeres de alto riesgo familiar o genético es aconsejable agregar una resonancia magnética mamaria anual.

EL AUTOEXAMEN, ¿SIRVE?

Aunque no es un sustituto de las visitas periódicas al médico ni estudios reglamentarios, el autoexamen sigue siendo muy útil para la prevención. Que la mujer conozca y reconozca la constitución de sus lolas es importante para poder consultar

a un profesional al notar cualquier alteración. Está demostrado que los tumores detectados por mujeres que se hacen el autoexamen en forma periódica suelen ser más chicos que los descubiertos por mujeres que no practican el autoexamen o que no lo hacen con periodicidad (una vez al mes).

EN LA SANGRE

“Una de cada ocho mujeres va a desarrollar un cáncer de mama y, dentro de ese número, el 10% tiene un origen hereditario”, explica el Dr. Matías Chacón, vicepresidente de la Asoc. Argentina de Oncología. El descubrimiento de mutaciones específicas de los genes BRCA1 y BRCA2 hacen que, en el contexto de una evaluación clínica y genética apropiada, uno pueda realizarse un test y saber si es portador de alguna de esas mutaciones. “Es un análisis sencillo: puede hacerse por sangre o saliva. Lo importante es que en el caso de que el análisis demuestre la presencia de mutaciones, se pueden discutir posibilidades”, explica Chacón.

¿A QUE EDAD CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA?

Lo recomendable en mujeres que no presentan ningún síntoma es empezar las consultas de rutina con un mastólogo a partir de los 35 años (la edad a la que se hace la primera mamografía). Las mujeres que presentan antecedentes familiares deben empezar a hacerse controles diez años antes de la edad a la que enfermó el familiar, consultar con el especialista cada seis meses y hacerse una mamografía anual.

ARGENTINA EN NUMEROS

5600 MUJERES CADA AÑO mueren de cáncer de mama

2º PAIS AMERICA con mayor tasa de mortalidad por cáncer

cáncer de mayor incidencia en mujeres, 75% de las que lo sufren no tiene antecedentes

La detección temprana es fundamental TUMORES DE MENOS DE 1CM 90% DE PROBABILIDADES DE CURACION

SIN DISTINCION DE FRONTERAS

Según datos de la Org. Mundial de la Salud, **el cáncer de mama es el más mortífero entre mujeres de 20 a 59 años en todo el mundo.** Las proyecciones indican que **los diagnósticos en América aumentarán en un 46% en 2030.**

FUENTE: INFOBAE DIGITAL - REVISTA PARA TI
<https://www.infobae.com/parati/news/2017/10/19/diagnostico-mundial-del-cancer-de-mama/>



HYDRA Crema Hiper Hidratante

Para pieles extremadamente secas.

Hidrata la piel dejándola suave y facilitando un masaje agradable.

Para pies, manos, codos, etc.

Especial para la tercera edad y diabéticos.

Urea + Vitamina A



Una línea completa para ayudarte a mantener tus pies y piernas saludables y bellos.



Crema Exfoliante Regenerante

Con esferas de jojoba disgregables.

Doble exfoliación: Mecánica (esferas de jojoba y siliconas) y Química (ácido málico). Los microgránulos se disgregan con el masaje de aplicación y actúan como humectantes. Remueve las células muertas, asperezas y callosidades, dejando la piel suave y nueva.

Zona a tratar: Piel

Emulsión Defatigante Tonificante

Activa la microcirculación. Drenante para piernas y pies cansados.

Tonifica e hidrata. Útil para mejorar la piel con celulitis (piel de naranja). Mejora la microcirculación y reduce el edema.

Zona a tratar: Piel

Crema Humectante para masajes

Hidratante, descongestiva, suavizante.

Lubrica la piel dejándola suave y facilitando un masaje agradable.

Zona a tratar: Piel

Gel Post Depilatorio

Descongestivo, astringente, calmante. Retarda el crecimiento del vello.

Calma el ardor provocado por la depilación. Retarda el crecimiento del vello que pierde vigor y coloración. Previene la formación de barros y pelos encarnados.

Zona a tratar: Piel

Talco Desodorante en Crema

Secante, suavizante, controla la transpiración.

Evita los riesgos de inhalación del talco en polvo (especialmente en bebés). No ensucia. Una vez absorbida la crema deja la piel seca y suave.

Zona a tratar: Piel

Spray Desodorante Antitranspirante

Descongestivo. Refrescante.

Su acción refrescante y reguladora de la transpiración, mantiene los pies frescos y secos durante horas. Apropiado para el pie de atleta.

Zona a tratar: Piel



VENTA LIBRE

Dr. LENOX S.A. Rio Limay 1531 - C.A.B.A. - Argentina | (5411) 4302-3232 | at.clientes@lenox.com.ar

www.lenox.com.ar

Tus pies y piernas sanas se pueden ver en tu rostro...



ACCU-CHEK® Guide

Roche

Accu-Chek® Guide
Sorpentemente ingenioso

Con **Accu-Chek® Guide** puede conocer el porcentaje de registros que se encuentran por encima, dentro o por debajo del intervalo establecido.

% Int. ideales	
● Antes comida	
90 días	
± Encima	15%
± Dentro	80%
± Debajo	25%
N° medi.	720

Para mayor información, comunicarse al 0800-333-6365/6081. Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia, sin valor diagnóstico. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Accu-Chek y Accu-Chek Guide son marcas registradas de Roche. 2018. Autorizado por ANMAT: Accu-Chek Guide. Certificado N°008576.

Roche Diabetes Care Argentina S.A. Rawson 3150 (B16010BAL) - Ricardo Rojas, Tigre - Buenos Aires.

ACCU-CHEK®

PRODUCTOS PENSADOS PARA TU BIENESTAR.

SILFAB

NEBULIZADORES
ULTRASÓNICO POTENZA . N68 MINIPISTÓN INFANTIL . NB80

AEROCÁMARA
PEDIÁTRICA AEROKAM® . PA06

TENSIÓMETRO
CITIZEN . CH-452

Sistema Bivalvular
Ayuda a la inhalación correcta del medicamento.

- Cámara de agua sellada.
- Membrana de acero inoxidable.
- Con kit completo de nebulización.
- Garantiza SILFAB.
- Súper silencioso.
- Con kit completo de nebulización.
- Válvula inspiratoria de silicona.
- Con deflector de partículas.
- Con máscara y adaptador bucal.
- 90 memorias.
- Prom. las últimas 3 mediciones.
- GARANTÍA 5 AÑOS.

ÚNICOS AVALADOS POR MEDICIÓN RESPIRATORIA

ammat /SILFABARGENTINA www.silfab.com.ar

All for Healthcare

OMRON, N°1 EN EL MUNDO EN TECNOLOGÍA PARA LA SALUD

3 AÑOS DE GARANTÍA

5 AÑOS DE GARANTÍA

MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL DE BRAZO HEM-7120LA

MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL DE MUÑECA HEM-6111LA

NEBULIZADOR DE COMPRESOR NE-C801LA

FUNCIÓN EXCLUSIVA: Sensor de colocación correcta del brazalete.

FUNCIÓN EXCLUSIVA: Sensor de posicionamiento que te guía a medir correctamente la presión arterial.

+ SILENCIOSO (46 db)
+ EFICAZ (tamaño ideal de partículas)
+ LIVIANO (sólo pesa 270g)

#1 LA MARCA MÁS RECOMENDADA POR MÉDICOS

OMRON®
Conectando con tu bienestar

www.omronhealthcare.la

TOMARSE EN SERIO A TU CORAZÓN SOLO TOMA UNOS SEGUNDOS

SAN-UP®

LA LÍNEA MÁS COMPLETA PARA EL CUIDADO DE TU FAMILIA.

www.sanup.com.ar



EMPIEZA LA PRIMAVERA Y SE ACERCA EL VERANO, POR ELLO DEBEMOS PLANEAR COMO PROTEGER NUESTRA PIEL DE LOS RAYOS DEL SOL Y DISFRUTAR SOLO DE SUS BENEFICIOS, LUCIENDO RADIANTES.

¡Proteje tu piel del sol!

LA MEJOR PREVENCIÓN PARA ESTA PRIMAVERA Y VERANO

4 tips para cuidar tu piel del sol de manera práctica

.1.

PROTEGER LA PIEL CON TIEMPO PREVIO

.2.

EVITAR LA EXPOSICIÓN DIRECTA EN CIERTAS HORAS

.3.

PROTEGER LA PIEL CADA DOS HORAS

.4.

NO PASAR POR ALTO LOS DÍAS POCO SOLEADOS



FARMACIA DEL AGUILA

Junto a vos en la protección y cuidados de la piel