



FARMACIA DEL AGUILA

JUNIO | JULIO | AGOSTO | AÑO 2016



*** 19 DE JUNIO DÍA DEL PADRE ***

**NUESTRO LABORATORIO
MAGISTRAL**

**RESPONSABILIDAD SOCIAL
EN EL GRUPO**

**CURSO ANUAL DE EDUCACIÓN
EN DIABETES 2016
TALLER DE COCINA**

**LA ARTICULACIÓN DE LA
CADERA**

**EL EMBARAZO.
ALIMENTACIÓN POR DOS**

**HIPOTIROIDISMO E
HIPERTIROIDISMO**

EL COLESTEROL

Conocé algunos de los productos que están en oferta o promoción

2x1 Omeprazol 30 mg
20% GRATIS Bucal Tac
2x1 Dentifrix
2x1 Cicatricure
20% DESCUENTO Cicatricure
PROMO TOP BRUSH MULTI ACTIVE + 1 CAPUCHON DE REGALO
PROMO Colgate
2x1 Colgate
50% DESCUENTO TIO NACHO
50% DESCUENTO TIO NACHO
PROMO Asepxia
PROMO BUCALTAC ORTHODONTIC + 1 MINIPENACHO DE REGALO
PROMO Lactacyd
PROMO Lactacyd
PROMO Lactacyd
20% DESCUENTO ELGYDIUM
20% DESCUENTO ELGYDIUM
PROMO Adermicina Solar + 2 MUESTRAS GRATIS LACTACYD PROBIO DE REGALO

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



PAGO CON TARJETA EN 3 CUOTAS SIN INTERÉS EN PERFUMERÍA Y DERMOCOSMÉTICA

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 Aguila atendemos más de 120 Obras Sociales y Prepagas. Consulte por la suya.

CONSULTAS

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

PERFUMERÍA

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 DIRECCIÓN. Licenciada María Laura Rincón
REDACCIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO. Licenciada María Pía Rincón
ASISTENTE DE DIRECCIÓN: Mario Álvarez
DISEÑO GRÁFICO. Marina Raffo | www.estudio2am.com.ar
IMPRESIÓN. Fábrica de ideas | www.fabricaideas.com.ar
COLABORAN EN ESTE NÚMERO. Hospital Alemán y Laboratorio de Farmacia del Aguila.



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.



FARMACIA DEL AGUILA cuenta con su propio LABORATORIO de Preparaciones Magistrales, Alopáticas y Homeopáticas, a cargo de Profesionales Farmacéuticos y con personal técnico de amplia experiencia.

Entre nuestras actividades se encuentran:

- Laboratorio de recetas magistrales alopáticas, para uso interno y externo
- Especialidad en formulaciones dermatológicas y dermatocósméticas
- Activos nacionales e importados para estética
- Homeopatía
- Fitoterapia
- Medicamentos florales
- Medicina Ortomolecular.

A lo largo de nuestra trayectoria, el LABORATORIO DE FARMACIA DEL AGUILA ha alcanzado un gran prestigio en todo Buenos Aires.

Somos reconocidos en el campo de la salud y en el mercado farmacéutico por nuestra calidad, competitividad, dedicación, presentación y profesionalismo.

El LABORATORIO DE FARMACIA DEL AGUILA cuenta con atención personalizada a cargo de profesionales farmacéuticos, y está inscripto en el Programa de Buenas Prácticas de Preparación en Farmacia (BPPF) del Colegio de Farmacéuticos y Bioquímicos de la Provincia de Buenos Aires, y asociado a FORMULAR (Asociación Civil de Farmacéuticos Formulistas Argentinos).

Nos preocupamos por una constante capacitación y actualización de todo nuestro equipo de trabajo.

FARMACIA DEL AGUILA

NUEVOS PRINCIPIOS ACTIVOS: PÉPTIDOS

En los últimos años se introdujo el concepto de “Cosmética Molecular”, a partir de la síntesis de principios activos de gran pureza, estructura química definida y alta eficacia. Es el caso de los péptidos, que imitan moléculas presentes en los tejidos de nuestro organismo y que incluso pueden presentar algunas modificaciones a los fines de optimizar su penetración y su función.

El beneficio de estas sustancias es que, producto de su especificidad de acción y su gran penetración, logran actuar en el lugar y del modo más exacto que la piel lo necesite, para tratar por ejemplo, líneas de expresión, arrugas gestuales, envejecimiento prematuro, fotoenvejecimiento y demás.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS COSMÉTICOS DE LOS PÉPTIDOS?

ARGIRELINE®

Acetil Hexapéptido-3, compuesto de aminoácidos naturales, que actúa desestabilizando el complejo SNARE, Reduce la profundidad de las arrugas de expresión.

LEUPHASYL®

Pentapéptido, que imita el mecanismo de acción de las en-

cefalinas, Reduce la profundidad de las arrugas de expresión, Presenta efecto aditivo a Argireline.

TRYLAGEN®

Asociación de péptidos y proteínas, Estimula la producción de colágeno, Reestablece los niveles de colágeno en pieles jóvenes y maduras, Promueve la elasticidad de la piel.

MATRIXYL®

Pentapéptido=microfragmento de colágeno sintético, Actúa como mensajero de las células de la dermis, estimulando la síntesis de colágeno.

RIGIN®

Lipopéptido con acción similar a la DHEA, Controla la secreción de citoquinas, responsables de las señas de envejecimiento, Mejora la elasticidad y firmeza de la piel.

SERILESINE®

Hexapéptido de adhesión celular, Promueve la síntesis de Laminina y de Integrina alfa-6, Posee un marcado efecto reafirmante.

EYESERYL®

Tetrapéptido con actividad antiedémica, Disminuye la per-

meabilidad vascular, Indicado para el tratamiento de bolsas y ojeras.

ALDENINE®

Tripéptido estabilizado con proteínas vegetales, Efecto anti-radicales libres, Tratamiento de las arrugas metabólicas, Evita el fotoenvejecimiento.

Consulte a su médico.

OTROS NOVEDOSOS PRINCIPIOS ACTIVOS



PHYTOCELLTEC®
Malus doméstica son Células Madre vegetales, activas frente a las Células Madre Epidermales.



CAVIAR DE SALMÓN®
constituye un humectante natural, regenerador del colágeno y de las proteínas de la Matriz Extracelular.



CHROMABRIGHT® es un blanqueador cutáneo y actúa como protector del fotoenvejecimiento. Sin efecto citotóxico. No produce reacciones de sensibilización cutánea.

Consulte a su médico.

FARMACIA DEL AGUILA

NOVEDADES DEL AGUILA

¡ACERCATE A NUESTRAS SUCURSALES O INGRESA EN NUESTRA WEB PARA INFORMARTE DE NUESTROS CURSOS Y EVENTOS!

CURSO ANUAL DE EDUCACIÓN EN DIABETES 2016

Aprenda a controlar su diabetes, cuál es el tratamiento actual y cómo alimentarse para lograr un adecuado valor de glucemias.

Aprenda y nutra sus conocimientos acerca de la Diabetes, cómo alimentarse para lograr óptimos valores de glucemia, tratamientos, automonitoreo, Pie Diabético.

Horario: 17.30 hs.

Lugar: Salón Souvenir

Dirección: Lamadrid 2530, Villa Ballester

Invitan Farmacia del Aguila y Laboratorio Abbott

5 ENCUENTROS (los 1ros jueves de cada mes)

7 de Julio: Automonitoreo. Glucemia y Cetona. Importancia y prevención. Taller de Automonitoreo. Futuras Tecnologías.

1 de Septiembre: Nutrición para pacientes Diabéticos. Mitos y Realidades. ¿Qué deben comer las personas que tienen Diabetes?

3 de Noviembre: Pie Diabético. Generalidades de la Neu-

ropatía. Prevención, cuidado. Diferentes tratamientos. Medidas protectoras y correctoras del pie.

1 de Diciembre: Taller de Cocina. Cierre con degustación. (Cupo limitado). Chef a confirmar.

Todos los encuentros son dirigidos a pacientes, familiares y acompañantes. Las charlas serán dictadas por la **Lic. Cecilia Godino (Educadora en Diabetes) y la Ejecutiva Florencia Rozich.**

Gracia, belleza, libertad, la mariposa siempre ha sido un símbolo de esperanza y renovación. Animadas y alegres, las mariposas primero encuentran sus alas. Después de una época de gran cambio personal, aprenden que sus vidas son muy diferentes ahora. Las comodidades quedaron detrás. Pero aprenden a volar. Y no están solas, en cierto modo, esta transformación es similar a la que llevan a cabo aquellos que tienen el coraje de vivir sus vidas al máximo, manejando su diabetes. La mariposa refleja este deseo, así como nuestro compromiso. Por eso mismo buscamos ser compañeros de esas personas. Para ayudar a brindar un sentido de progreso personal. Así pueden llegar a sus nuevas metas. Obtener más de la vida, más de lo que nunca creyó posible. Free Style Optium.

➤ CONTINÚA EN PÁG SIGUIENTE



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FOTOS DEL PRIMER ENCUENTRO DE DIABETES DEL 2016



14.JUN

DIA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE



19.JUN

DIA DEL PADRE



28.JUL

DIA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS



1.AGO al 8.AGO

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Seguimos renovando la sucursal de Alvear 2640.

¡Falta muy poco para la inauguración!



COLABORÁ CON EL GARRAHAN

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

Para mayor información ingresá al sitio de la Fundación Garrahan www.fundaciongarrahan.org.ar o acercate a cualquiera de las sucursales del Grupo del Aguila Red de Farmacias.

www.fundaciongarrahan.org.ar



*** 19 DE JUNIO DÍA DEL PADRE ***

10% DE DESCUENTO EN FRAGANCIAS

SEMANA DEL DÍA DEL PADRE

*** DEL 13 AL 19 DE JUNIO ***

Para la semana del Día del Padre. Promoción válida en el ámbito geográfico de la Provincia de Buenos Aires donde se encuentran ubicadas todas las sucursales de Farmacia del Aguila que expresamente se adhieren a la promoción válida desde el 13 de junio hasta el 19 de junio de 2016.

La promoción es válida comprando en efectivo o con tarjeta de débito. El beneficio no es acumulable con otras promociones vigentes, y está sujeta a bases y condiciones disponibles en los locales de Farmacia del Aguila. Las imágenes son sólo ilustrativas.

RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

Nos es grato hacerles conocer que Farmacia del Aguila 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 iniciado 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 y durante el 2016 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.



EAU THERMALE Avène



Eau Thermale El agua activa para mi piel sensible



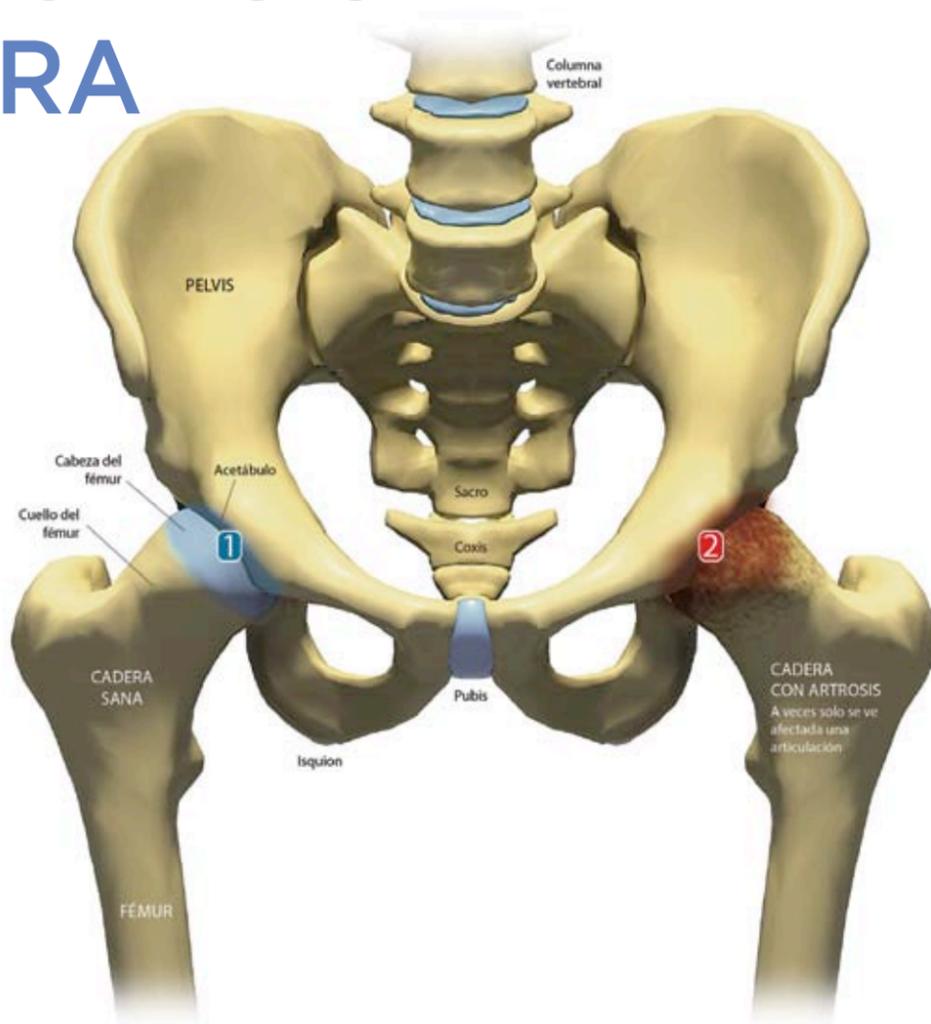
VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS CENTRO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR: 0800-333-5509 www.eaethermaleavene.com.ar /EauThermaleAvène @AvèneArgentina

Laboratoires dermatologiques Avène



LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA

La cadera nos posibilita la movilidad entre el acetábulo de la pelvis y su respectiva cabeza femoral del miembro inferior. Para su función óptima, tanto el acetábulo como la cabeza del fémur se encuentran recubiertos por cartilago. Una cápsula articular rodea la articulación, la cual junto con el tejido sinovial lubrica la misma. Fuertes ligamentos le aportan estabilidad.



¿QUÉ SÍNTOMAS Y SIGNOS NOS HACEN SOSPECHAR UNA ENFERMEDAD EN LA CADERA?

- **DOLOR** al incorporarse, al descargar el peso con o sin movimiento sobre la misma
- **LIMITACIÓN EN LA MOVILIDAD**
- **CRUJIDOS ARTICULARES**

¿QUÉ CAUSAS PUEDEN PRODUCIR ENFERMEDADES EN LA CADERA?

- Artrosis
- Displasias
- Enfermedades reumáticas
- Traumas
- Metabólicas
- Osteonecrosis

ARTROSIS

Es la causa más frecuente. El cartilago se va dañando y al no regenerar-

se el mismo, irremediamente se va deformando la articulación. Aumenta la fricción de hueso contra hueso produciendo dolor, contracturas musculares, inflamación y pérdida de movilidad.

FRACTURA DEL CUELLO FEMORAL

Habitualmente en pacientes mayores con osteoporosis.

LA PRÓTESIS DE CADERA ¿Cuándo aconseja el médico una prótesis de cadera?

Luego de agotar todas las instancias conservadoras, como tratamiento fisiokinésico o medicación especial, con aumento progresivo del dolor e impotencia funcional.

¿Qué es una prótesis total de cadera?

Es un implante artificial el cual reemplaza la articulación enferma. Consta de: cotilo, liner, cabeza y vástago.

¿De qué materiales son dichos componentes?

En regla general se utilizan metales, polietileno, cerámica. Dichos materiales se combinarán según cada caso y necesidad, dependiendo fundamentalmente de la edad, expectativas de vida y exigencias físicas.

¿Cuál es la durabilidad?

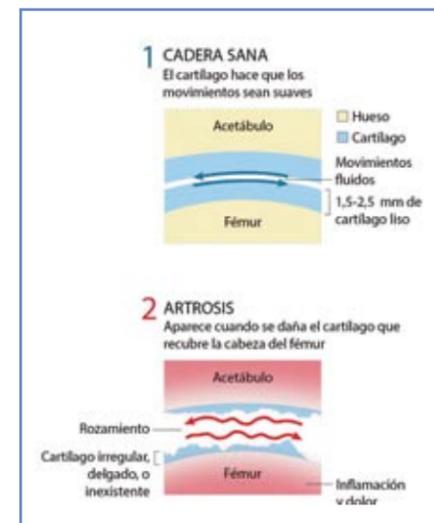
La expectativa hoy es de 15-20 años.

LA OPERACIÓN

El anclaje

Dependerá en gran medida del criterio del médico, su experiencia como así también de la edad del paciente, su calidad ósea y expectativa de vida. Puede ser:

- **Totalmente cementada:** cotilo y vástago femoral cementados



DE RECUBRIMIENTO

La cabeza de fémur y el acetábulo se tallan y se recubren con piezas metálicas. Debe hacerlo un cirujano muy experimentado



Aconsejables en menores de 65 años. Si se deteriora, se reemplaza por una prótesis total

PRÓTESIS TOTALES

Se elimina por completo al cabeza y el cuello del fémur. Hay dos tipos, según la longitud del vástago (pieza que se inserta en el fémur):

MINI VÁSTAGO



Se encajan en el hueso (no se usa cemento)

CONVENCIONALES



Se fijan con cemento o se encajan

Actualmente se colocan prótesis con el vástago lo más corto posible (A), ya que si se recambia la prótesis, se debe instalar otro más largo (B) para asentarla sobre hueso intacto

LA PRÓTESIS DE CADERA

- **Totalmente no cementada:** cotilo y vástago femoral no cementados
- **Híbridas:** cotilo no cementado y vástago femoral cementado

Preparación para la cirugía

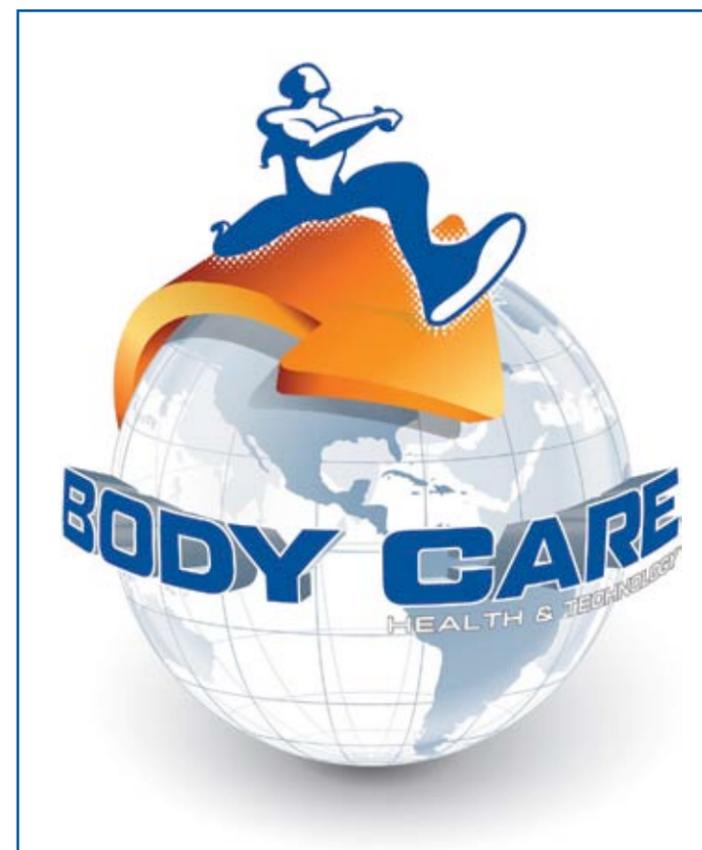
Hable con su médico. Le informará sobre los detalles a tener en cuenta:

- Estudios prequirúrgicos
- Tipo de anestesia
- Uso de bastones
- Elevador de inodoro, etc.

¿Cuál es el tiempo de internación?

En reglas generales de 5 a 7 días.

CONTINÚA EN PÁG SIGUIENTE





¿Cuánto dura la cirugía?

Dependerá de cada caso e implante protésico, pero por lo general entre una y dos horas.

¿Hay riesgos?

Si bien hoy día es una cirugía rutinaria, siempre existen riesgos aunque excepcionales.

Su médico le dará un consentimiento informado a tal respecto, el cual debe leer cuidadosamente y habiéndolo comprendido usted deberá firmar. No dude en preguntar.

Posoperatorio

Es sumamente rápido. Ya durante su internación comenzara su rehabilitación y reeducación de la marcha, la cual dependerá del tipo de prótesis. Luego continuará con la misma en su domicilio o centro especializado.

¿Cuáles son las expectativas con la nueva articulación?

Luego de pocos meses podrá disfrutar de una vida prácticamente nor-



mal, sin embargo su médico le aconsejará cuáles son las precauciones que hay que tener, no recomendando el alto impacto. Recuerde realizar los chequeos postoperatorios con su médico y/o equipo de ortopedia.

La artrosis no es ninguna rareza en los tiempos actuales. Muchas personas mayores de 65 años sufren esta patología, en gran medida por un proceso de desgaste articular, fundamentalmente en cadera y rodilla. Seguramente usted ya intento por medios conservadores como trata-

miento fisiokinésico o medicación especial, mitigar los efectos del dolor e incapacidad funcional. Si estos tratamientos no han resultado sepa que dicha articulación enferma puede suplantarse con una prótesis articular. Sabemos que ante dicha intervención quirúrgica debe tener muchas preguntas al respecto. Por dicho motivo confeccionamos esta guía para su información, la cual creemos de importancia para su preparación previa, durante y en el post operatorio.

HOSPITAL ALEMAN



BUCAL TAC

JUSTICE LEAGUE LANZAMIENTO CEPILLOS!

GATURRO LANZAMIENTO CEPILLOS!

Desarrollado bajo la licencia de Gatoro © 2015. Todos los derechos reservados.

CEPILLOS DENTALES PARA NIÑOS. CON CAPUCHÓN Y LIMPIADOR LINGUAL

AVALADO POR MÁS 90 AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL RUBRO ODONTOLÓGICO www.grimbergdentales.com

tabcin plus Rápida Acción BAYER

tabcin CÁPSULAS BLANDAS

QUE LOS SÍNTOMAS DE LA **GRIPE** NO TE DESTRUYAN

paracetamol
fenilfrina
guafenesina

Lea atentamente el prospecto, y ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Para mayor información llame al 0800-888-9320 de Lunes a Viernes de 9 a 18 hs.

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 60g.

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

Colgate

En esta temporada de frío, cuidate de las bacterias

Cambialo cada 3 meses

360° Suave 2x1 \$109.77

Slim Soft 2x1 \$86.67

Slim Soft Black 2x1 \$86.67

Max White 2x1 \$53.63

Colgate Portable \$45

Colgate Orthodontic \$43.70

Colgate RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

AHORRA AGUA www.colgate.com/savewater



EL EMBARAZO Alimentación por dos



* * *

¿QUÉ SIGNIFICA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA DURANTE EL EMBARAZO?

Significa elegir alimentos de cada grupo, variados y adecuados en calidad y cantidad, para cubrir los requerimientos nutricionales propios de la mujer y del futuro bebé.

* * *

¿CÓMO PODEMOS CUMPLIR LAS RECOMENDACIONES?

ALMIDONES

Podemos incluirlo en las comidas como plato principal, guarnición o postre:

- Elegir para almuerzos y cenas pastas, cereales y legumbres; y papas, batatas o choclos para acompañar las carnes.
- Cuando consume una ensalada con huevo, atún o pollo (sin almido-

nes), elegir un postre que lo contenga, como por ejemplo una banana o un postre dulce.

Completar el desayuno o merienda:

- Con panes, galletitas o copos de cereales.

VERDURAS

- Incluir las combinadas con cereales, pastas o legumbres (arroz, fideos, choclo, lentejas, etc.)
- Incorporarlas a través de diferen-

tes preparaciones: rellenas en milanesa, budines, tartas, etc.

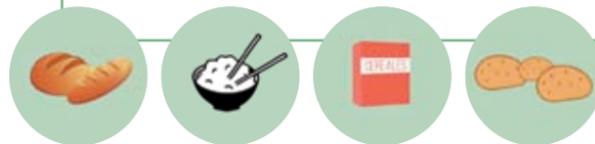
FRUTAS

- Elegirlas para comer entre comidas o como postre.
- Consumir como postre una fruta con vitamina "C" (naranja, pomelo, kiwi, mandarina) cuando se comen vegetales que contiene hierro (espinacas, lentejas, garbanzos, porotos), para favorecer la absorción del mismo.

Cereales, panes, legumbres, pastas, vegetales feculentos: 8-12 porciones por día (variando su consumo).

1 porción: 1 rebanada de pan ó 2 galletitas ó 1/2 taza de copos de cereales ó 1/2 taza de legumbres cocidas ó 1/2 taza de arroz cocido ó 1/2 taza de pastas cocidas ó 1/2 taza de choclo ó 1 papa o batata chica.

Aportan: energía, fibra, vitaminas del complejo "B".



Verduras: 4 porciones por día (variadas de distintos colores).

1 porción: 1 taza de vegetales crudos ó 1/2 taza de vegetales cocidos.

Aportan: vitaminas C y A, minerales y fibra.



Frutas: 3-4 porciones por día.

1 porción: 1 unidad ó 1/2 taza de jugo de frutas.

Aportan: vitaminas C y A, minerales y fibra.



Aceites: 3 porciones por día.

1 porción: 1 cucharada sopera ó 3 frutas secas.

Aportan: energía, ácidos grasos esenciales y vitamina E.

Azúcares y dulces: complementan el valor calórico.

Aportan: energía, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas.

Lácteos: 4 porciones por día.

1 porción: 1 taza de leche ó 1 yogur ó 30 gr. de queso compacto.

Aportan: proteínas de buena calidad, calcio, vitaminas A y D.

Carnes: 2 porciones por día.

Huevo: 1 unidad por día.

1 porción: 100 gr. de carne (roja o blanca).

Aportan: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina B 12 y omega 3.



LÁCTEOS

- Agregar quesos a las ensaladas, salpicones, sándwiches, picadas, etc.
- Podemos enriquecer con leche en polvo y/o quesos: salsas, bocaditos, rellenos, croquetas, sopas, etc.
- Podemos preparar las infusiones con leche
- Podemos preparar gelatinas con leche o yogur.

CARNES

- Es aconsejable alternarlas entre sí, en el curso de la semana: carnes rojas, pollo, pescado, cerdo, etc.
- Es importante incorporar la idea del beneficio del consumo de pescado (fresco o enlatado) y de la dismi-

nución de los embutidos y fiambres en la alimentación diaria.

- Utilizarlas solas (al horno, plancha, parrilla, etc.) o combinadas con vegetales (rellenos, salteados, etc.) y pastas o cereales.
- Es aconsejable, si tolera, incluir 1 huevo en la alimentación diaria. Consumirlo solo o en preparaciones (tortillas, budines, flanes, etc.)

ACEITES Y GRASAS

- Conviene elegir aceites puros (girasol, uva, oliva, maíz, soja, maní, etc.) para condimentar y realizar preparaciones.
- Es muy recomendable el consumo de frutas secas (maníes, almendras sin salar, nueces, avellanas, etc.) y semillas (sésamo, girasol, lino, etc.).

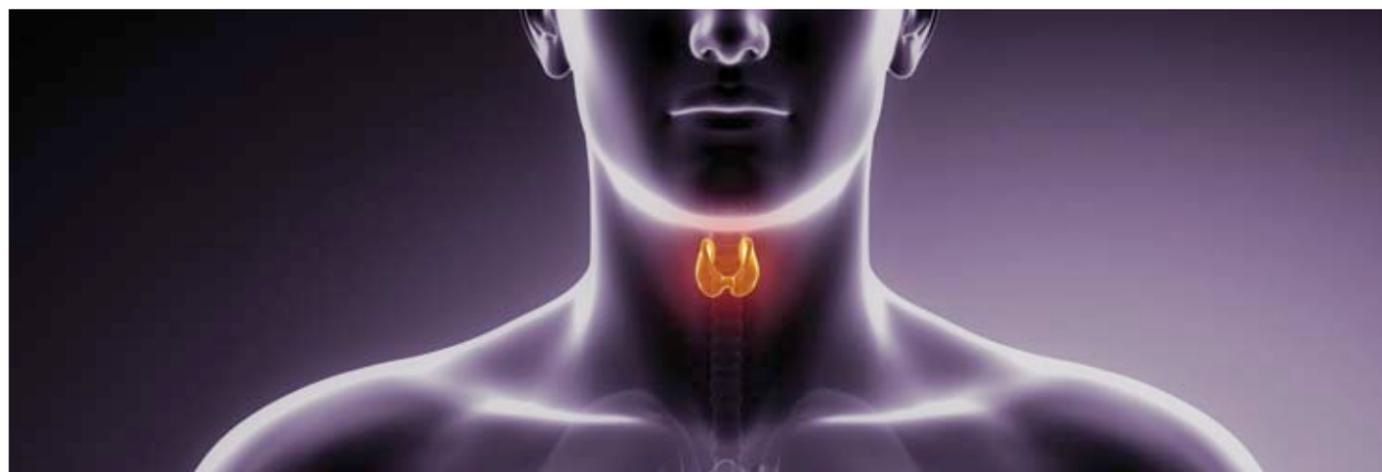
BEBIDAS

- A la hora de elegir las mejores opciones son el agua, los jugos naturales y los caldos de frutas y verduras sin azúcar. Se recomiendan de 6 a 8 vasos al día de agua o infusiones suaves, caldos, jugos de frutas naturales sin azúcar o de hortalizas frescas.

HOSPITAL ALEMAN



HIPOTIROIDISMO ≠ HIPERTIROIDISMO



HIPOTIROIDISMO

Es el trastorno más común de la glándula tiroides. La causa más frecuente es la Tiroiditis de Hashimoto, en la que el sistema inmunológico del individuo no reconoce a la tiroides y tiende a destruirla.

1 ¿Cuáles son los síntomas?

La sintomatología del hipotiroidismo es similar a la de otras enfermedades. Los síntomas (cansancio, piel seca, desgano, síndrome depresivo, alteraciones menstruales, dolores musculares, entre otros) más los signos observados en el examen clínico, pueden hacer sospechar el diagnóstico. Sin embargo es necesaria la confirmación por medio de análisis de laboratorio.

2 ¿Cómo se trata?

El tratamiento consiste en reemplazar lo que la tiroides no produce adecuadamente, es decir las hormonas tiroideas. Cuando se diagnostica hipotiroidismo el tratamiento es para toda la vida.

El tratamiento es sencillo, se administran hormonas sintéticas en una sola toma diaria en ayunas para favorecer la absorción. Las dosis dependen de varios factores y pueden variar a lo largo de los años, por lo que se requieren controles periódicos.

La mejoría de los síntomas depende de la gravedad del hipotiroidismo, a mayor grado puede esperarse una respuesta mayor.

HIPERTIROIDISMO

El hipertiroidismo ocurre cuando la tiroides libera

mucha hormona a la sangre. La causa más común es la Enfermedad de Graves.

1 ¿Cuáles son los síntomas?

En la Enfermedad de Graves los síntomas pueden presentarse en forma brusca, en algunas ocasiones desencadenada por una situación de stress. Los motivos que llevan a la consulta son: cansancio, taquicardia, palpitaciones, disminución de fuerza, irritabilidad, intolerancia al calor, adelgazamiento, diarrea y molestias oculares entre otros. Alrededor del 30% de los casos de hipertiroidismo se acompaña de oftalmopatía. La oftalmopatía es un problema ocular que puede ser uni o bilateral que se caracteriza por protrusión del ojo, enrojecimiento, visión doble. Esta situación requiere de tratamiento interdisciplinario (Endocrinología y Oftalmología)

2 ¿Cómo se trata?

El tratamiento depende en principio de la causa que produce el hipertiroidismo

En el caso de la Enfermedad de Graves, el tratamiento debe ser individualizado. Los dos tratamientos iniciales son las drogas antitiroideas y el yodo radioactivo. Ambos tienen ventajas y desventajas. Con el yodo se pasa al hipotiroidismo definitivo. El tratamiento con medicación antitiroideas es largo (12 a 18 meses). Al suspender el tratamiento la enfermedad puede volver en algún momento de la vida.

La cirugía es un tratamiento reservado para situaciones especiales.

En caso de hipertiroidismo por nódulos el tratamiento es el yodo o la cirugía

HOSPITAL ALEMÁN



Tostop

Un expectorante para cada necesidad.



Gripaben



ALIVIA RÁPIDAMENTE EL DOLOR DE GARGANTA

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

SAVANT
Más salud, mejor vida.



¿Sabías que? El colesterol



COLESTEROL TOTAL

El colesterol es una molécula estructural de todas las células del organismo. Interviene además en la síntesis de hormonas esteroideas, vitamina D y ácidos biliares. El colesterol proviene en parte de la dieta y en parte de la síntesis en el hígado y otros tejidos. Es transportado hacia los tejidos mediante las lipoproteínas LDL y HDL.

El LDL-Colesterol (LDL-COL) es el que más arteriosclerosis produce mientras que el HDL-Colesterol (HDL-COL) tiene un efecto protector para el corazón.

Actualmente se comienza a controlar el colesterol a partir de los 20 años y se recomienda monitorear a los pacientes con un perfil lipídico cada 5 años si es que no pertenecen a un grupo de alto riesgo para eventos cardiovasculares. También se recomienda realizar estudios tempranos en niños con historia familiar de eventos cardiovasculares o cuando alguno de los padres tenga el colesterol elevado.

el colesterol desde los distintos tejidos hacia el hígado.

Se ha demostrado que el HDL-COL disminuye la incidencia de enfermedad coronaria.

El valor deseable de HDL-COL es de 60 mg/dl o mayor.

La HDL-COL tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

El ejercicio aeróbico y la dieta equilibrada elevan el HDL-COL mientras que el sedentarismo y la comida rica en grasas lo disminuyen.

Las guías del Adults Treatment Panel III (ATP III) National Cholesterol Education Program (NCEP) de Estados Unidos proponen al LDL-COL como el principal marcador de riesgo de enfermedad coronaria y todas las guías terapéuticas actuales tienen como meta bajar el LDL-COL.

Eso es debido a que el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria aumenta mucho cuantos más altos son los valores de LDL-COL.

Se establecen 5 categorías en los niveles de LDL-COL:

- Nivel optimo < 100 mg/dl
- Nivel casi optimo 100-129 mg/dl
- Nivel borderline 130-159 mg/dl
- Nivel alto 160-189 mg/dl
- Nivel muy alto > 190 mg/dl

LDL COLESTEROL

Se llama LDL-COL al colesterol unido a la lipoproteína de baja densidad (LDL).

EL VALOR DESEABLE DE COLESTEROL ES MENOR A 200MG/DL.

HDL COLESTEROL

Se llama HDL-COL al colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad (HDL), que son las que llevan



Ponstin
IBUPROFENO
pediátrico
• analgésico
• antifebril
SUSPENSIÓN 150 ML
SABOR FRUTILLA!

Rápido alivio de la fiebre y el dolor.

DUDAS, CONSULTAS 0800-333-3532
Lea atentamente el prospecto, ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

IBUPROFENO SUSPENSIÓN
SABOR FRUTILLA!

LABORATORIO ELEA

Para la tos con flema de toda la familia.

PROBÁ

CEDRIC
con Hedera Helix

- Más rendidor
- A partir de los 2 años
- Sin azúcar ni alcohol

componentes de origen natural

www.cedric-elea.com.ar
Lea atentamente el prospecto, ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

LABORATORIO ELEA



TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos son las grasas más abundantes en la nutrición humana y su concentración en suero altamente dependiente de la dieta.

Los triglicéridos son otro factor importante para el riesgo cardiovascular, actúan en forma diferente al LDL-COL y deben ser controlados estrictamente.

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE

Como los triglicéridos y el LDL-COL se ven muy afectados por la dieta hay que realizar un ayuno de 12 horas antes de la extracción de sangre.

HOSPITAL ALEMAN



ESTETIC life®

Si tu cuerpo está sano, la belleza se ve. Empezá hoy!

ESTETIC CLA®



AYUDA A REDUCIR LA GRASA CORPORAL Y AUMENTA LA MASA MUSCULAR.

SUPLEMENTO DIETARIO CON ÁCIDO LINOLEICO CONJUGADO



30 y 60 cápsulas blandas

ESTETIC CHÍA®



AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS.

ACEITE DE CHÍA 1.000 MG equivalente a 600 MG de OMEGA-3



30 y 60 cápsulas blandas

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

ESTETIC life® belleza interior



Lactacyd® reinventa el cuidado íntimo con su nueva línea



Lactacyd®
pro·bio

Su exclusiva fórmula Bio-Defense refuerza las defensas de tu zona íntima para que estés más segura y protegida. Lactacyd®. Higiene y protección íntima cada día.



*De la zona íntima. Sanofi-aventis Argentina S.A. Av. Int. Tomkinson 2054 (B1642EMU), San Isidro, Provincia de Buenos Aires, Argentina. APLAC140504

ACCU-CHEK® Performa

Roche



SIN CODIFICACIÓN

Nuevo Accu-Chek® Performa Fácil, preciso y confiable.

El medidor Accu-Chek® Performa se adapta a tu rutina con la precisión en la que puedes confiar.

Sienta lo que es posible.

Para mayor información, comuníquese al **0800-333-6365** ó **0800-333-6081**

www.accu-chek.com.ar

Productos Roche S.A.Q. e I.
Rawson 3150 - Ricardo Rojas
Tigre - Buenos Aires

Ensayo orientativo para el autocontrol de la glucemia sin valor diagnóstico.
Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico.
Lea atentamente las instrucciones de uso.

ACCU-CHEK®