

FARMACIA CTIVA

SABER PARA CRECER

Cuidados para evitar las enfermedades pulmonares

La lactancia es el mejor
REGALO DE VIDA

Cambios hormonales por
DAÑO EN LA TIROIDES

Colitis
IMPORTANTE DIAGNOSTICARLA

Problemas respiratorios:
SU ORIGEN Y CUIDADOS

Evita contagios, reconoce
LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE

¿Sabes por qué se producen
LOS FUEGOS LABIALES?

Actividades para
COMBATIR LA OBESIDAD

Consejos para fortalecer
TU SALUD DIGESTIVA

¿Sabes cómo ayudan los probióticos
AL SISTEMA INMUNE?

FARMACIA  CTIVA

Descárgala en
www.fanasa.com



FANASA
Fármacos Nacionales

UNA EMPRESA DE

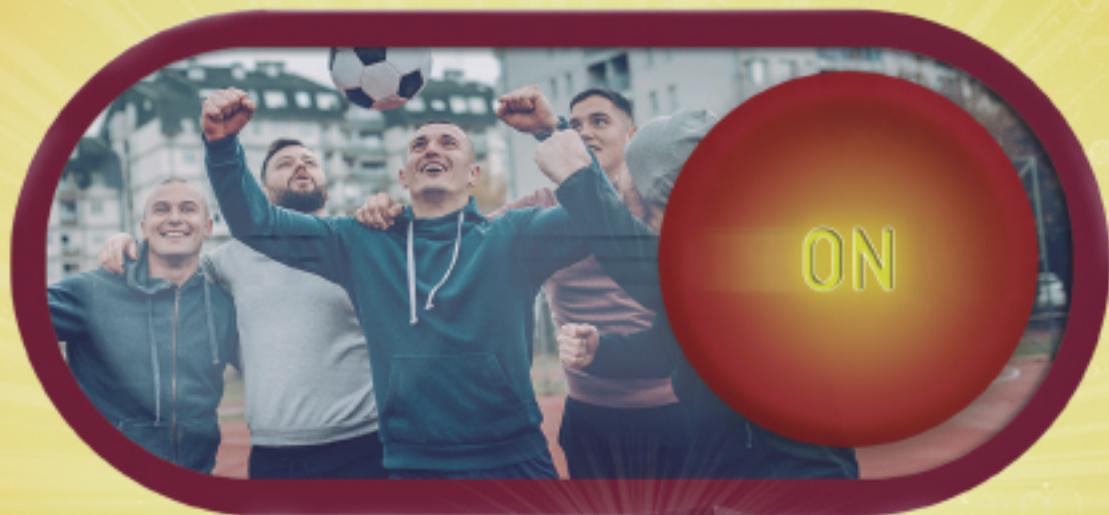
GRUPO FANAFESA
Nuestro propósito es cuidar tu salud

25 AÑOS
Celebrando 25 años de vida en el sector

tabcin



RECOMIENDA EL RÁPIDO ALIVIO DE LOS MOLESTOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE



PONTE ON

MODOS CASCARITA



EDITORIAL

En este número y a propósito de la temporada invernal, te decimos cómo cuidarte para evitar que te dé gripe o que tus pulmones se enfermen y así, puedas pasar el fin de año con plena salud.

Igualmente, siguiendo con el tema de las bajas temperaturas, te recomendamos algunos cuidados para tu nariz; recuerda que, además de filtrar el aire, eliminar polvo y gérmenes, ésta cumple la función de calentar y humedecer el aire para evitar que tanto los pulmones como los tubos que conducen a ellos, se resequen. Sin embargo, cuando filtra aire más frío de lo habitual, es probable que lo resienta y sufra constipación o tenga fluidos y con ello, afectar tu estado de ánimo o tu salud, porque cuando hay problemas en la nariz todo el cuerpo lo padece, por ejemplo, un resfrío que tapa la nariz, dificulta la respiración, el sueño y el bienestar general.

Pero no sólo el frío afecta la salud de nuestro sistema respiratorio, también las defensas bajas lo hacen, por eso te explicamos lo útil que es consumir probióticos para subir el sistema inmunológico. Te damos una lista de alimentos que puedes incluir en tu dieta y de manera natural ayudar a su correcto funcionamiento, evitando otras consecuencias como la formación de “fuegos labiales”, que además de ser dolorosos,

afectan la imagen, al generar ampollas y costras cerca de la boca. Considerando que las festividades de fin de año te invitan a comer porciones abundantes y platillos más condimentados que no consumes regularmente, te compartimos algunas recomendaciones para fortalecer tu salud digestiva y evitar malestares como acidez estomacal, colitis o gastritis.

Hay que recordar que la función del aparato digestivo es muy importante para nuestro organismo, ya que nos ayuda a transformar la comida en la energía que requiere nuestro cuerpo para hacer sus funciones vitales y para movernos a realizar nuestras actividades cotidianas.

Te presentamos otro tema que se relaciona con la comida es la obesidad, aquí te compartimos actividades para combatirla y también te explicamos que el peso de las personas puede estar afectado por la tiroides, debido a que esta glándula regula el metabolismo del cuerpo, incluyendo la velocidad con la que se queman las calorías y la frecuencia cardíaca. Cuando hay un problema en la producción de la hormona tiroidea, el cuerpo sufre cambios en sus funciones y puede manifestarse como fatiga, caída de cabello y sobre todo, aumento o disminución del peso sin razón aparente y de forma rápida.

Finalmente, incluimos el tema de la lactancia para recordar el por qué es importante para nuestra salud y sano crecimiento, de recibir la leche materna desde el momento que nacemos. Este gran regalo de vida nos ayuda a permanecer sanos y enfrentar, de mejor manera, cualquier problema que pueda afectar la salud de nuestro cuerpo.

Deseamos que la información que te compartimos sea de gran utilidad y que el fin de año esté lleno de salud y paz, para ti y los tuyos.

www.fanasa.com

DIRECTORIO GENERAL

Gerente de Mercadotecnia: Adriana Cynthia Ávila Mejía.

Coordinación: Eduardo Franco Zenil.

Editor responsable: Mtra. Martha Patricia Aguilar Partida

Colaboradores:

Mtra. Martha Patricia Aguilar Partida

QFB Jesús Alfonso Pérez Pérez

Edgar Daniel García, Deportista de alto rendimiento

Diseño: José Luis Pacheco Segura

FARMACIACTIVA, revista bimestral, noviembre/diciembre de 2021. Editor Responsable: Martha Patricia Aguilar P. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2014-050211265200-102. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 16284. Número ISSN en trámite. Domicilio de la publicación: Tebas #123, Col. Clavería, Del. Azcapotzalco, C.P. 02080. Imprenta: LITOGRAFICA SELENE S.A. de C.V. Calzada Emilio Carranza 371b, Col. San Andrés Tetépic, Delegación Iztapalapa C.P. 09440. Distribuidor: Fármacos Especializados S.A. de C.V., Querétaro 137, Col. Roma, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06700, México D.F. FarmaciaActiva no se responsabiliza de las ofertas promocionadas por los anunciantes.



LA LACTANCIA ES EL MEJOR REGALO DE VIDA

¿Sabes por qué se dice que la lactancia materna es el mejor regalo que una madre puede darle a su bebé y a ella misma? La principal razón es que la leche materna contiene todos los nutrientes que un recién nacido requiere para crecer y tener su sistema inmunológico fuerte y saludable.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que los bebés consuman como alimento exclusivo la leche materna, desde que nacen hasta los 6 meses y después, hasta los 2 años la siga consumiendo junto con alimentos adecuados para su edad.

Inicio de la lactancia

El amamantamiento es un arte innato en los seres humanos, sin embargo, las madres requieren ayuda y consejos de exper-

tos para saber cómo hacerlo de la mejor manera y teniendo los mayores beneficios para ellas y para sus hijos.

Se recomienda este proceso inicie desde la primera hora después del parto y que sea a libre demanda, es decir, cada vez que el recién nacido lo pida.

Hay que recordar que la lactancia materna es la forma más eficaz de asegurar la salud y la supervivencia de los niños.

Beneficios para el bebé

1. Estimulan el sano funcionamiento del sistema digestivo porque contiene: grasas, hidratos de carbono, proteínas, minerales, vitaminas, factores antiinfecciosos y bioactivos.

2. Hidrata, da energía y nutrientes, evita la muerte por malnutrición, ayuda a

prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto. Así mismo, puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19.

3. Genera el apego temprano entre la madre y el bebé, es decir, el vínculo afectivo y emocional que ayuda al pequeño a sobrevivir al nuevo ambiente en el que se encuentra.

4. Los niños que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer enfermedades coronarias, sobrepeso u obesidad.

5. A nivel social, los menores que fueron amamantados obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y mayor asistencia a la escuela, incluso la



lactancia materna se asocia a mayores ingresos en la vida adulta.

La OMS considera que si todos los niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se salvarían más de 820 mil niños de menos de 5 años de edad.

En México, sólo 1 de cada 3 bebés recibe leche materna como alimento exclusivo hasta los 6 meses. Muchos reciben alimentos o líquidos adicionales desde su primer mes de vida como fórmulas, leche de vaca u otro animal y bebidas azucaradas.

Fuente: Unicef, México.

Beneficios para la mamá

1. Reduce el riesgo de sufrir hipertensión, sobrepeso y obesidad, diabetes, cáncer de mama y de ovario, ataques cardíacos, ane-

mia y osteoporosis sobre todo cuando la lactancia dura más de 12 meses.

2. Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y de depresión post-parto.

3. Ayuda a bajar de peso y regresar rápido a su talla anterior al embarazo.

4. A nivel social ayuda a la economía familiar ya que se evitan gastos por la compra de fórmulas lácteas y otros alimentos.

Mtra. Matha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Leche materna hoy, salud y bienestar en el futuro. Profeco. Documentos.

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/leche-materna-hoy-salud-y-bienestar-en-el-futuro?state=published>

Guía de la lactancia materna para profesionales de la salud. Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja. 2010. España.

https://www.aeped.es/sites/default/files/8-guia_prof_la_rioja.pdf

Lactancia materna. La leche materna es el mejor alimento para niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida. UNICEF para la infancia. México. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=Beneficios%20para%20las%20y%20los,infantil%2C%20hipertensi%C3%B3n%20y%20colesterol%20alto>.

Lactancia materna, contacto y apego.

Asociación Alba Lactancia. Barcelona, España.

<http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-6-lactancia-y-crianza/lactancia-materna-contacto-y-apego/#:~:text=Apego%20y%20crianza,de%20los%20dem%C3%A1s%20para%20sobrevivir>.

NUEVO

SHOT VITAC

VITAMINA C + A, D, ZINC Y PROPÓLEO

RICAS TABLETAS MASTICABLES



¡PRUÉBALO!

¡Amigo farmacéutico!

NUEVA PRESENTACIÓN

5

AMPOLLETAS

¡MÁS ECONÓMICO, MISMOS BENEFICIOS!



BILIONES DE PROBIÓTICOS

ESTIMULA LAS DEFENSAS



CAMBIOS HORMONALES POR DAÑO EN LA TIROIDES

La glándula tiroides cumple una función muy importante, ya que segrega la hormona encargada de controlar el metabolismo del cuerpo, incluyendo la velocidad en la que se queman las calorías y la frecuencia cardíaca.

Cuando hay un problema en la producción de esta hormona, el cuerpo puede sufrir hipotiroidismo, es decir, hay bajos niveles de hormona tiroidea, o bien, hipertiroidismo o tiroides hiperactiva, que es cuando la tiroides produce más hormona de la que el cuerpo necesita.

¿Qué le pasa el cuerpo?

Hipotiroidismo

Cuando los niveles de hormona son bajos se manifiesta con fatiga, aumento de peso y sensación de frío. También puede causar problemas con el cabello, la piel, los músculos, la memoria o el estado de ánimo.

Se registran niveles elevados de colesterol "malo", lo que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardíacas. También hay estreñimiento, debilidad muscular, dolor articular o muscular, sentimiento de tristeza o depresión, ritmo cardíaco lento, sangrado menstrual más intenso de lo normal. Las expresiones faciales parecen embotadas, la voz ronca y la dicción lenta; los párpados están caídos y los ojos y la cara se hinchan.

La mayoría de las personas con hipotiroidismo necesitan tomar hormona tiroidea el resto de su vida.

Hipertiroidismo

Algunos síntomas que se manifiestan por hipertiroidismo o tiroides hiperactiva, pueden ser: la aceleración de las funciones corporales como el metabolismo y el ritmo cardíaco. La causa más común del hipertiroidismo es la enfermedad de Graves, que altera el sistema inmunitario.

También aumenta el riesgo de osteoporosis, hay pérdida de peso, incremento en la ingesta de alimentos, latidos rápidos o irregulares o taquicardia, nervios o ansiedad, irascibilidad, dificultad para conciliar el sueño, temblores en las manos y los dedos, entre otros.

El ámbito emocional también se afecta por las alteraciones hormonales causadas por hipertiroidismo o por hipotiroidismo y se manifiesta con cambios de estado de ánimo, cuando sin justificación alguna, una persona comienza a sentir angustia, depresión y cambios de humor. Además, las personas con problemas tiroideos empiezan a tener dificultad en la memoria y también para concentrarse.

Tratamiento

Las afectaciones en la tiroides pueden ocurrir en hombres y mujeres de cualquier edad, incluso en recién nacidos. Una prueba de sangre puede ser suficiente para determinar si la glándula tiroides trabaja de manera regular o no.

Actualmente existen tratamientos hormonales de bajo costo que ayudan a regular

la función tiroidea, su administración requiere supervisión médica, estudios y seguimiento constante, ya que son permanentes o de larga duración.

Ante cualquier síntoma, acude a tu especialista para atenderte de inmediato.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Hipotiroidismo (tiroides hipoactiva). Mayo Clinic. Mayo Clinic Family Health Book (Libro de Salud Familiar de Mayo Clinic) 5.ª edición <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hypothyroidism/symptoms-causes/syc-20350284>

Óscar Vidal. Cirugía de tiroides. La tiroides, las variaciones del estado de ánimo y la pérdida de atención. Blog de tiroides.

<https://www.barnaclinic.com/blog/cirugia-de-tiroides/tiroides-estado-anim-atencion/>

Hipotiroidismo. Jerome M. Hershman, MD, MS, David Geffen School of Medicine at UCLA. oct. 2020.

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-hormonales-y-metab%C3%B3licos/trastornos-de-la-gl%C3%A9ndula-tiroidea/hipotiroidismo> Enfermedad de la tiroides. OASH. Oficina de Salud para la Mujer. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU.

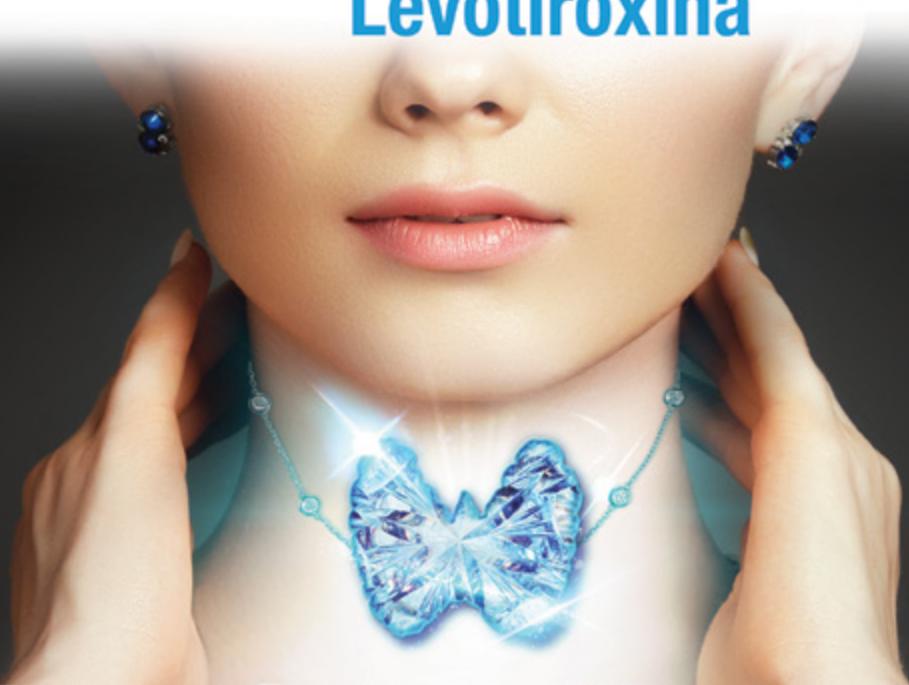
<https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/thyroid-disease>

10 señales y síntomas de hipotiroidismo. Matthew Thorpe el 8 de marzo de 2017. Health&Line.

<https://www.healthline.com/health/es/sintomas-del-hipotiroidismo#En-conclusion>

Thevier®

Levotiroxina



No. De Registro: 039M2018 SSA IV

No de Aviso: 203300202C2247

Antes de prescribir, favor de consultar la información para prescribir amplia en:
https://www.aspenlabs.com.mx/descargas/PP_Thevier.pdf

 aspen

- ¿Ya nos podemos ir? Por favor, ya no soporto el dolor.
- ¿Otra vez te duele el estómago?
- Es que creo que tengo cólicos y diarrea, como calambres en el abdomen.
- Mmmm, eso debe ser colitis.
- ¡No!, cómo crees, yo no padezco de nada de eso.
- Mira...

COLITIS, IMPORTANTE DIAGNOSTICARLA

La colitis es una enfermedad que se caracteriza por la inflamación de la membrana que reviste la parte interior de una zona del intestino grueso llamada colon —que es la parte más larga del intestino grueso y un órgano muy importante que se encarga de extraer el agua y algunos nutrientes de los alimentos que comemos—; aunque también puede ser un síntoma de alguna otra enfermedad que esté afectando a otra parte del cuerpo, causándole fiebre, cólicos, escalofríos, fatiga, diarrea, deshidratación, incluso sangrado rectal.

Hay varios tipos de colitis y estas se clasifican según sus causas. Por ejemplo, la colitis ulcerosa, o enfermedad de Crohn, es causada por una inflamación intestinal que ocurre cuando el sistema inmune reacciona de manera violenta a las bacterias del tracto digestivo, comúnmente comienza en el recto y se extiende al colon.

También está la colitis isquémica, causada por una disminución o restricción del flujo de sangre que llega al colon haciendo que se inflame.

El tercer tipo es la colitis pseudomembranosa que se produce por el crecimiento excesivo del bacilo *Clostridium difficile*, una bacteria que normalmente vive en el intestino, tiene forma de tubo alargado y su

manera de defensa es formar esporas. Esta bacteria generalmente no causa problemas ya que está en equilibrio con las otras bacterias del intestino, pero cuando se rompe este equilibrio por la destrucción de la microbiota intestinal —ya sea por antibióticos o por algún otro agente— esta bacteria se aprovecha de la situación y comienza a reproducirse y a liberar toxinas que son las que causan la inflamación.

Por supuesto, estas no son las únicas causas de la colitis, también la mala alimentación y el estrés —colitis nerviosa— lo pueden causar, así que es muy importante que se diagnostique médicamente. Para esto usualmente se realiza un examen de abdomen para saber si hay o no sensibilidad, también se realiza un análisis de sangre y se puede pedir un estudio en heces —coprocultivo— para detectar presencia de sangre y para buscar bacterias o parásitos que pudieran estar inflamando el colon.

Se estima que entre 16 y 30% de la población mexicana padece algún tipo de colitis. Incluso hay personas que la padecen y no lo saben. Además, las mujeres menores de 45 años son más proclives a padecerla. En algunos casos altera tanto su vida cotidiana que las incapacita. Así que se trata de un padecimiento que no deberíamos tomar a la ligera y que demanda atención médica.

En el campo de los tratamientos, estos dependen de la naturaleza de la colitis, aunque se fundamentan en antiinflamatorios. Recientemente, un estudio del Departamento de Fisiología y Farmacología de la Universidad de Aguascalientes (Cruz, 2020) documentó que la Lentejilla de Campo (*Lepidium virginicum*) atenúa significativamente la inflamación colónica causada por la colitis, lo que sugiere que esta planta tiene potencial terapéutico para dicho padecimiento. Claro, aunque un té de esta planta podría calmar algunos síntomas, siempre es fundamental acudir al médico y, por supuesto, procurar una alimentación balanceada, en estos casos, limitando o restringiendo aquellos alimentos que pueden irritar o causar gases, como los lácteos, el café, la carne grasosa.

En esta temporada de invitamos a que cuides tu alimentación.

QFB Jesús Alfonso Pérez Pérez

Fuentes:

Cruz Muñoz, J. R. (2020). Estudio del efecto antiinflamatorio del extracto de *Lepidium virginicum* en un modelo de colitis aguda [tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Aguascalientes. Centro de Ciencias Básicas. Departamento de Fisiología y Farmacología.

RECOMIENDA EL ALIVIO NATURAL PARA PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

NUEVO

Iberogast®

Mixtura de Plantas
Solución
Oral

9 Extractos de plantas

Alivio de múltiples síntomas
gastrointestinales

- Dolor Abdominal
- Pesadez
- Inflamación
- Espasmos
- Cólico Intestinal
- Gases
- Náusea

Caja con fresco gatero con 20

Iberogast®

9 Extractos de plantas



Dolor e Inflamación
Cólico Intestinal
Pesadez

Espasmos
Gases
Náusea

SI ES BAYER, ES BUENO





PROBLEMAS RESPIRATORIOS: SU ORIGEN Y CUIDADOS

Cuando tenemos un problema respiratorio casi siempre pensamos que son los pulmones los que pueden estar afectados, sin embargo, no siempre es así. Recordemos que la nariz es parte de este sistema y se encuentra expuesta al medio ambiente. A través de ella también podemos tener afectaciones en nuestra respiración.

Partes del sistema respiratorio

Nuestro sistema respiratorio es tan grande que se divide en dos partes:

- Aparato respiratorio superior: nariz, boca, senos paranasales y garganta.
- Aparato respiratorio inferior: bronquios y pulmones.

Aparato respiratorio superior: está formado por nariz, boca, senos paranasales y garganta.

En caso de infección de las vías respiratorias altas (rinofaringitis), los síntomas se puede ser:

- Nariz tapada y congestionada.
- Dolor o presión faciales.
- Goteo o congestión nasales, pueden provocar obstrucción de las fosas nasales y hacer que se respire por la boca.
- Dolor de garganta.
- Laringitis.
- Irritabilidad, intranquilidad, falta de apetito y disminución del nivel de actividad.
- Tos.
- Fiebre repentinamente que puede alcanzar los 39°C.

Aparato respiratorio inferior: está compuesto por bronquios y pulmones. Los síntomas de un problema en las vías

respiratorias bajas son más graves que en las vías respiratorias altas. Puede presentarse como:

Tos continúa, a menudo produce mucosidad verde, amarilla, marrón o gris de los pulmones.

Fiebre, puede ser alta con infecciones de las vías respiratorias bajas, como ocurre con la neumonía.

Si hay dificultad para respirar, es posible que falte el aire, que se escuchen gruñidos o silbidos en la respiración, dolor en el pecho al hacer esfuerzo o al respirar hondo.

Cuidados para el sistema respiratorio superior

En época invernal o cuando estamos en un ambiente con temperaturas bajas, el sistema respiratorio superior puede afectarse, ya que el aire que entra es más frío de lo habitual.

Algunas de las funciones de la nariz son: que filtra el aire, elimina polvo y gérmenes; calienta y humedece el aire para evitar que tanto los pulmones como los tubos que conducen a ellos, se resequen.

Cuando hay problemas en la nariz todo el cuerpo lo puede resentir, por ejemplo, un resfriado que tapa la nariz, dificulta la respiración, el sueño y el bienestar general.

Otros problemas pueden afectar la nariz son:

Tabique nasal desviado, pólipos nasales, hemorragias nasales, sinusitis y rinitis alérgica que provoca inflamación de la nariz y de los senos paranasales.

Ante cualquier malestar en la respiración es importante acudir con un especialista

para que revise la causa y origen de esta dificultad, y después para que indique los cuidados y atenciones que se requieren en en tu caso, porque cada situación requiere atención especial.

Adicionalmente, mientras descansas puedes: beber mucha agua, esto ayuda a que la mucosidad fluya y sea expulsada por la nariz. Tomarte una ducha caliente e inhalar el vapor. También ponerte un paño húmedo y caliente sobre el rostro a lo largo del día y mantener la cabeza elevada.

Por último, es importante mencionar que los aerosoles nasales también ayudan a la descongestión, pero deben ser indicados por el médico, ya que son medicamentos líquidos que se rocían en la nariz y su uso no indicado puede afectar tu salud.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Problemas respiratorios, 12 años o más. Cigna. William H. Bland Jr. MD, FACEP - Medicina de emergencia & Adam Husney MD - Medicina familiar & Kathleen Romito MD - Medicina familiar.

<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/problemas-respiratorios-12-aos-o-ms-rsp11>

Lesiones y enfermedades de la nariz. MedlinePlus. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.

<https://medlineplus.gov/spanish/noseinjuriesanddisorders.html>

Joan Albert Barberá. Capítulo 47: Estructura y función del aparato respiratorio. Fisiología humana, 4e. Jesús A. Fernández-Tresguerres, et. al. McGrawHill Medical. AccessMedicina.

<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1858§ionid=134367197>



STÉRIMAR™

Solución de Agua de Mar
100% Natural

EL INGRESO DE VIRUS Y BACTERIAS
A LAS VÍAS RESPIRATORIAS
**PUEDE OCASIONAR ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS GRAVES**
Y TENER EFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD

Las soluciones nasales de agua de mar
son más efectivas en la prevención
y restauración de la salud de la mucosa nasal:

-  Proporcionan la humedad adecuada para una correcta ventilación
-  Óptimo acondicionamiento del aire inhalado
-  Estimulan las defensas naturales locales por su acción mecánica de lavado y arrastre de las fosas nasales
-  Una Higiene Nasal Diaria evita el estancamiento y la proliferación de los gérmenes infecciosos



CONSULTE A SU MÉDICO

HIDRATACIÓN TOTAL

¡SOLUCIÓN CIENTÍFICAMENTE
HIDRATANTE!



Deshidratación por:

RESACA

DEPORTE

CALOR

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. Reg. No. 1917/CSA/PE/2015/RES/SA/11/11/2015/180001

REDDY[®]
Ambroxol / Dextrometorfano

Salpifar[®] **NUEVO**
Paracetamol

Supacid[®]
Pantoprazol

AGRIFEN[®]
Antigripal

PisaVit[®] - **RDX** **NUEVO**

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

PiSA | OTC
FARMACEUTICA

SENCILLO Y FÁCIL DE USAR

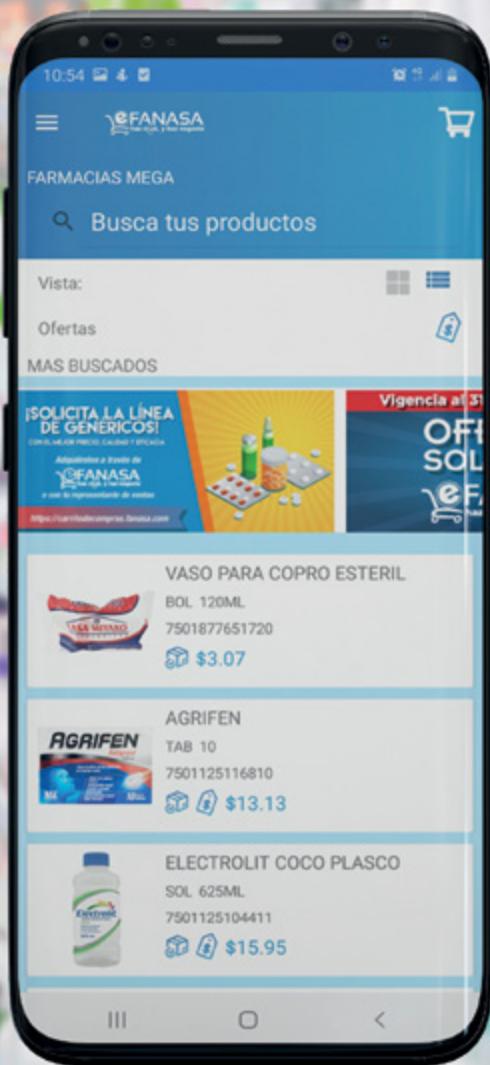


¡REGÍSTRATE
Y COMPRA
 EN LÍNEA!

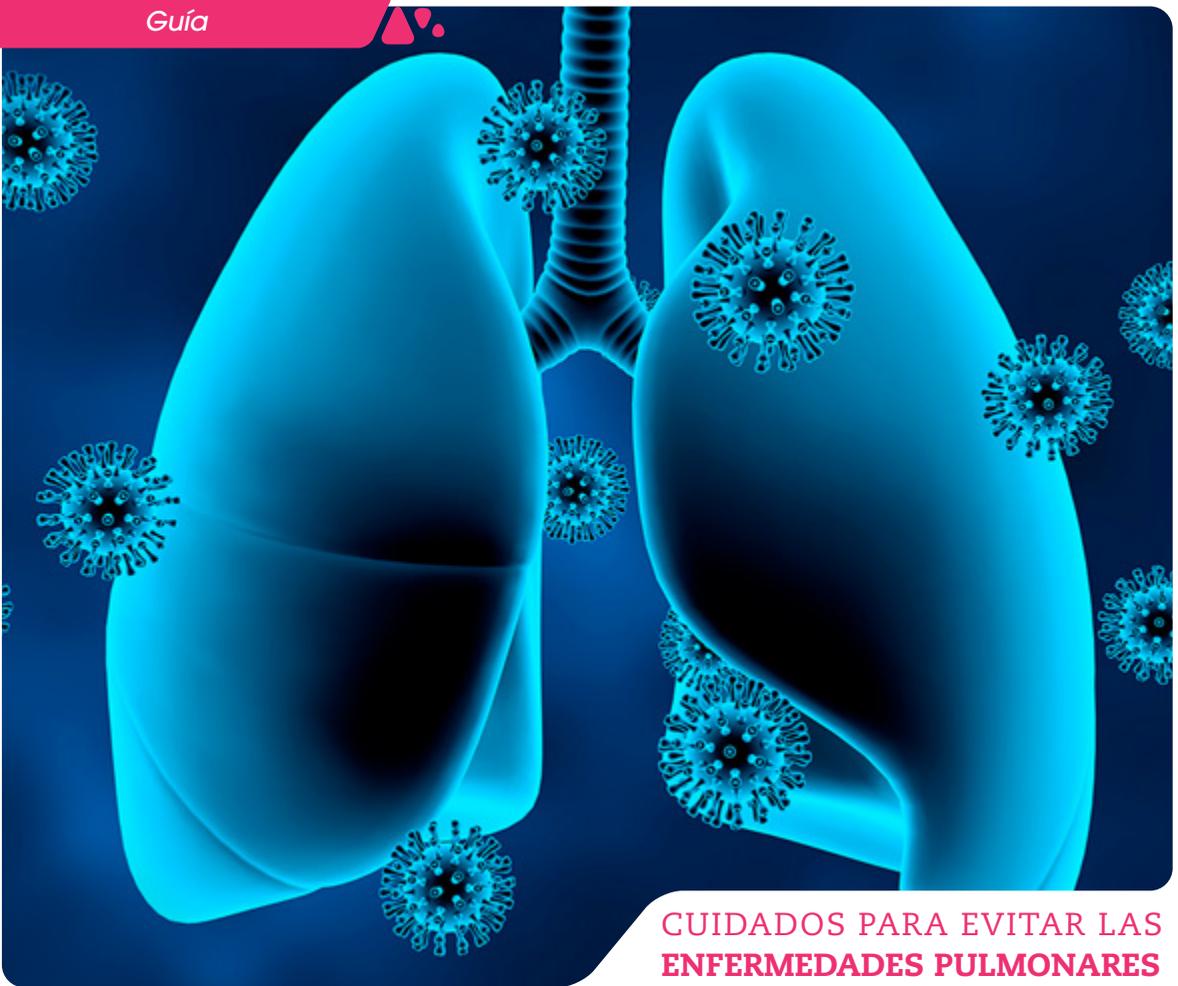
*Dentro del portal podrás realizar
 los siguientes procesos:*

- Generar pedidos de todo el catálogo
- Seguimiento a las transacciones
- Consulta de productos con oferta, sugeridos y más comprados
- Consulta el estado de cuenta con botón Santander

¡REALIZA TUS PEDIDOS AHORA MISMO!



<https://carritodecompras.fanasa.com>



CUIDADOS PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES PULMONARES

En los últimos tiempos y debido a la pandemia, el cuidado de los pulmones se ha convertido en un tema importante, por eso, a continuación te decimos algunas enfermedades que pueden sufrir estos órganos y te damos algunas recomendaciones para evitar cualquier afectación, especialmente en época de frío.

Se conoce como enfermedad pulmonar a cualquier problema que impide que los pulmones trabajen apropiadamente. Se refiere a trastornos como: asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), infecciones como gripe, neumonía y tuberculosis, y cáncer de pulmón, entre otros.

Enfermedades de las vías respiratorias

Estas enfermedades llegan a afectar a los conductos responsables de transportar el oxígeno y otros gases dentro y fuera de los pulmones.

Por lo regular, causan una obstrucción de las vías respiratorias como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y bronquiectasia.

Las personas con estas obstrucciones, manifiestan que sienten como si trataran de exhalar a través de una pajilla.

Enfermedades del tejido pulmonar

Afectan la estructura del tejido pulmonar. La cicatrización o inflamación del tejido

provoca que los pulmones no se expandan totalmente, a esto se le conoce como enfermedad pulmonar restrictiva y dificulta que los pulmones capten oxígeno y liberen dióxido de carbono. Las personas que padecen esta enfermedad, no son capaces de tomar una respiración profunda.

Entre las enfermedades del tejido pulmonar encontramos a la fibrosis pulmonar y a la sarcoidosis.

Enfermedades de la circulación pulmonar

Afectan los vasos sanguíneos en los pulmones y son causadas por la inflamación, coagulación o cicatrización de dichos vasos. Afectan la capacidad de los pulmones para captar oxígeno (O₂) y liberar dióxido



do de carbono (CO₂). Igualmente pueden afectar la actividad cardíaca.

La hipertensión pulmonar es un buen ejemplo de este tipo de enfermedad. Las personas que padecen esto, con frecuencia tienen dificultad para respirar cuando se esfuerzan mientras realizan cualquier tipo de actividad.

Recomendaciones para prevenir

- Procurar comer frutas y hortalizas.
- Fortalecer el ritmo respiratorio a través la actividad física.
- Hacer ejercicios de respiración antes de dormir para oxigenar el organismo y relajar el cuerpo.

- Mantener hidratados los pulmones tomando agua y líquidos como té, durante el día, ya que su deshidratación se considera un factor de riesgo de enfermedades respiratorias, como el asma y la bronquitis crónica.

Ayudarles a depurar:

- Consumir ajo, ya que ayuda a eliminar materiales nocivos que se acumulan en sus paredes, abriendo los bronquios.
- Respirar vapor de agua con hojas de eucalipto para desintoxicar las vías respiratorias.
- Integrar a la dieta el jengibre porque es un antibacteriano y limpiador natural.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuente:

Enfermedades de los pulmones. Medline Plus. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/lungdiseases.html>
 Enfermedad pulmonar. Medline Plus. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000066.htm>
 ¿Cómo cuidar tus pulmones? El cuidado de los pulmones en las mejores manos. Diagnóstico Cedimed. <https://cedimed.com.co/cuidar-tus-pulmones/>

Cuando llega el invierno tu corazón sabe lo que ellos necesitan



LA MARCA
#1
EN EL MUNDO
PARA DOLOR
Y FIEBRE*



LA MARCA MÁS RECETADA
POR PEDIATRAS EN MÉXICO**
#1



*Published by Nicholas Hall's reports, august 2020 | **Reporte de prescripciones close up por año Motrin® | Motrin® 630M98 SSA VII Tylenol® 508M97 SSA VI | Permiso de publicidad 213300201B1008 | Consulte a su médico

El programa de DESCUENTOS que cuida tu Salud

soy tu
FAN 



Precios especiales



Medicinas gratis

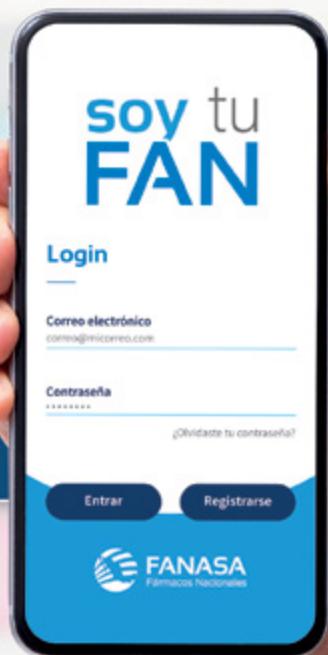


Promociones únicas

Para más información
pregunta a tu Representante
de Ventas Fanasa



Escanea el código QR
y disfruta de los beneficios



BENEFICIOS PARA TU FARMACIA



INCREMENTO
en ventas.



INCREMENTO
de tu ticket promedio.



MÁS INFORMACIÓN
sobre tus clientes.



MAYOR TRÁFICO
de clientes.



CLIENTES
más frecuentes.



MAYOR COMPETIVIDAD
en el mercado.



BENEFICIOS EN EL PROGRAMA
ANCLA (Pregunta a tu representante
de ventas FANASA.)



UNA EMPRESA DE



Consulta las marcas participantes

www.soytufan.mx

 55 5345 6050

 contacto@soytufan.mx



EVITA CONTAGIOS, RECONOCE LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE

Si tienes dolores musculares, la nariz congestionada y fiebre alta, es probable que estés padeciendo gripe, también llamada influenza.

La gripe es una enfermedad infecciosa respiratoria causada por los virus de la influenza, es contagiosa y afecta principalmente la nariz, la garganta, los bronquios y, en ciertos casos, los pulmones. Puede durar de 5 a 10 días.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año, aproximadamente entre 10% y 20% de la población mundial se infecta con el virus de la influenza, que es causante de 250 mil a 500 mil muertes por infecciones respiratorias directamente causadas por el virus de la gripe.

¿Gripe o resfriado?

En comparación con un resfriado ordinario causado por otros virus respiratorios, la gripe puede presentarse de manera repentina con fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, cansancio y una sensación de malestar general, congestión o secreción nasal, estornudos y ojos llorosos, náuseas y vómito, en casos graves se manifiestan problemas para respirar.

Con el resfriado se presenta congestión o secreción nasal y estornudos, tos, garganta irritada y ojos llorosos, se presentan de manera gradual y suelen propagarse por el contacto cotidiano.

Los sectores de la población con mayor probabilidad de tener complicaciones si

se contagian son: las mujeres embarazadas, niños menores de cinco años, personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas como el asma, enfermedades cardíacas y pulmonares, diabetes, personas inmunodeprimidas y el personal sanitario.

Los síntomas

Debido a que la gripe es considerada como una enfermedad estacional, suele presentarse en época de invierno de noviembre a marzo y también de octubre hasta finales de abril.

Los síntomas de esta enfermedad aparecen de repente:

- Fiebre o sensación de fiebre y escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o del cuerpo
- Dolor de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea

¿Cómo se trasmite?

La transmisión puede ser de las siguientes maneras:

De persona a persona, a través de las gotas que expulsa la persona infectada cuando tose, estornuda o habla.

Estas gotas se expulsan con fuerza y a varios metros de distancia, por eso pueden alcanzar la boca, la nariz o los ojos de las personas que están cerca y se contagian.

Contacto de las manos con superficies contaminadas, cuando las manos conta-

minadas por la infección entran en contacto con la boca, la nariz o los ojos.

Recomendaciones para evitar contagios.

- Lavarse las manos es la medida más eficaz para reducir el riesgo de contagiarse y evitar contagios.
- Usar pañuelos y taparse la boca al estornudar.
- Quedarse en casa y descansar, beber líquidos como agua y té: de miel con limón, eucalipto, ajo o jengibre.

Muchas personas se alivian solas sin necesidad de medicamentos, sin embargo, si los síntomas son persistentes es importante asistir a una revisión con tu médico y atender sus recomendaciones.

Por último, tener en cuenta las fechas en las que predomina la circulación del virus y con ello, estar bien abrigados para evitar contagiarse.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

¿Qué es la gripe? Portal Clinic. Clinic Barcelona, Hospital Universitari.

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/gripe/definicion>

Gripe. MedlinePlus. Información para la salud. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.

<https://medlineplus.gov/spanish/flu.html>

¿Es un resfriado o es una gripe? Prevención, síntomas, tratamientos. Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/es-un-resfriado-o-es-una-gripe-prevencion-sintomas-tratamientos>

TUS ALIADOS CONTRA LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPA



FIEBRE
DOLOR
INFLAMACIÓN



DOLOR DE
GARGANTA



FIEBRE
DOLOR



GRIPA Y
RESFRIADO



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO.

REG. NO. 467M2008 SSA VI Y 419M2008 SSA VI. REG. NO. 092M2016 SSA VI.

REG. NO. 029M2017 SSA. REG. NO. 90865 SSA VI. PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 213300201B1427. RB-M-34941



¿SABES POR QUÉ SE PRODUCEN LOS FUEGOS LABIALES?

Los **“fuegos labiales”** no sólo causan vergüenza en la persona que lo sufre porque afecta su aspecto físico, sino que son doloroso y merecen más atención de la que se cree, por eso es importante conocer su origen y cómo tratarlo.

Empezamos diciendo que aunque lo conocemos comúnmente como **“fuego labial”**, su nombre es herpes labial o herpes febril y es una infección viral que produce pequeñas ampollas llenas de líquido sobre los labios o alrededor de ellos. Cuando estas ampollas se rompen, se forma una costra que puede durar de 7 a 10 días.

El herpes labial es causado por un virus llamado virus del herpes simple. Este también es causante de algunos casos de herpes genital. El virus puede extenderse de una llaga en la zona genital a los labios o de una llaga en los labios a la zona genital.

Síntomas

Cuando el virus comienza a atacar al cuerpo, éste da señales que se manifiestan como:

- Fiebre
- Dolor en las encías
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Ganglios linfáticos inflamados

Es importante atenderlo de manera inmediata, mientras más rápido se controle la aparición de las ampollas, se evitará su crecimiento y expansión.

¿Por qué se producen?

Entre las principales causas que ocasionan la aparición de los fuegos labiales se encuentran:

- Infección viral o fiebre
- Cambios hormonales, como aquellos relacionados con la menstruación
- Estrés
- Fatiga
- Exposición a la luz del sol y al viento
- Cambios en el sistema inmunitario
- Lesión en la piel

¿Cómo tratarlos?

La mayoría de las personas se alivian sin necesidad de medicamento, sin embargo, es recomendable acudir con un especialista, ya que es un virus que puede durar hasta 10 días, causa dolor y puede complicarse si el sistema inmunitario está debilitado, el herpes labial no se cura en dos semanas o aparecen con frecuencia.

Es recomendable el uso de compresas frías, tres veces al día durante 20 minutos, ya que puede ayudar a reducir la hinchazón y el enrojecimiento.

Existen cremas y medicamentos antivirales de venta libre, sin embargo, es preferible que su uso siempre sea supervisado por un especialista.

¿Cómo prevenirlos?

La mayoría de las personas que tienen herpes labial dicen que pueden sentirlo incluso antes de que aparezca. Es posible sentir hormigueo, ardor o picazón alrededor de los labios varias horas o un día antes. De ser así, es conveniente controlarlo desde

ese momento para evitar que crezca y dure muchos días activo.

Al ser de fácil contagio con otras personas o hacia otra parte del cuerpo como los ojos o los genitales, se recomienda:

Evitar tocar, rascarse o tocarse el herpes labial.

Lavarse las manos con frecuencia para ayudar a eliminar el virus de las manos.

Evitar compartir bebidas, utensilios, productos para los labios, pasta de dientes, toallas o cualquier artículo que pueda entrar en contacto con la boca, especialmente cuando se tiene una llaga.

Evitar el contacto de piel a piel con otros, esto incluye besos, contacto sexual y deportes de contacto.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Herpes labial: Instrucciones de cuidado. Instrucciones de cuidado. Kaiser Permanente. 11 de febrero, 2021. <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.herpes-labial-instrucciones-de-cuidado.uh3098>

Herpes labial. Síntomas y causas. Mayo Clinic <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cold-sore/diagnosis-treatment/drc-20371023> Opciones de tratamiento para herpes labial. Jennifer Berry. Medical News Today, Newsletter, 9 de junio de 2020.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/como-prevenir-herpes-labial>

Solicítalos a tu representante de ventas FANASA

LIOMONT
OTC





ACTIVIDADES PARA COMBATIR LA OBESIDAD

La obesidad es uno de los problemas de salud pública más graves en el mundo. En los últimos 30 años se ha incrementado tanto la cifra de personas obesas que se considera como epidemia. La obesidad está vinculada con las principales causas de morbilidad y de discapacidad.

Además, se estima que el número total de personas con obesidad supera los 300 millones en todo el mundo, con mayor frecuencia en países desarrollados y gran incremento en los países en vías de desarrollo y subdesarrollados.

Un tema que es muy preocupante es que la obesidad también aumenta entre los adolescentes y los niños pequeños.

Factores desencadenantes

Algunos factores desencadenantes de esta condición y sus consecuencias sobre los riesgos para la salud y sus comorbilidades asociadas, pueden ser las que se mencionan a continuación:

Genética, historia familiar, historial médico y problemas de salud preexistentes, condiciones sociales y económicas, embarazo, estrés, falta de sueño, edad, inac-

tividad, prevalencia de los desiertos alimentarios y falta de opciones de alimentos saludables, cultura sobre el consumo de alimentos, uso de ciertos medicamentos, tipo de dieta, hábitos alimenticios poco saludables, e incluso, la manera en la que se mastica y se tragan los alimentos.

La actividad física

Al comenzar una nueva rutina se debe incluir tanto ejercicio de tipo aeróbico como ejercicio de trabajo de fuerza.

De inicio, la recomendación sería empezar con rutinas de alrededor de 30-60

Ecuétralos con tu representante de ventas

Traliken® IM
Ketoprofeno

Alta calidad
a precios bajos



EAN: 7501493873261
Reg. No. 04462017 SSA IV

Calidad superior
con
Lunazol®
Paracetamol



EAN: 7501493873872
Reg. No. 32592017 SSA IV

Kenciclen®
Doxiciclina

Precios justos
con la mejor calidad



EAN: 7501493888262
Reg. No. 238894 SSA IV

Ozoken®
Omeprazol

Calidad de
última generación



EAN: 7501493888746
Reg. No. 294892 SSA IV

Futroken®
Nitrofurantoina

Primera clase
a precio accesible



EAN: 7501493888347
Reg. No. 213492 SSA IV

Prezolax®
Omeprazol

Calidad superior
a precio inigualable



EAN: 7501493899433
Reg. No. 12042002 SSA IV



minutos diarios de ejercicio de tipo aeróbico, puede ser: andar en bicicleta, caminar, usar la elíptica o nadar.

Hay que tener cuidado con aquellas actividades en las que se tiene un impacto, como correr, ya que las articulaciones pueden recibir un exceso de carga y lastimarse, por eso es recomendable andar rápido mejor que correr.

Además de ejercicios aeróbicos, se recomienda añadir progresivamente en la rutina, trabajo de fuerza. Los ejercicios se pueden hacer tanto en casa como en el gimnasio, pues se trata de fortalecer los grandes grupos musculares. Bastará con

tener de dos a tres sesiones a la semana en las que se trabajen 8-10 repeticiones, siempre conociendo cuáles son las posiciones y técnicas adecuadas para no sufrir lesiones. De esta forma, no sólo se mejora la fuerza muscular, sino que se puede aumentar también el metabolismo basal.

La actividad física también debe ir acompañada de una dieta adecuada y adaptada a las necesidades individuales, además de contar con alguna persona que te ayude a realizar los ejercicios correctamente.

*Edgar Daniel García A.
Deportista de alto rendimiento*

Fuentes:

Obesidad: sus causas y consecuencias. LIMARP Centro de Excelencia Internacional den Obesidad. Dra. Liza María Pompa González <https://www.limarp.com/es/obesidad-causas-consecuencias/>
Actividad física y obesidad. Dra. Eva Ferrer, Especialista en Medicina del Deporte, Médico consultor de Advance Medical. Mapfre. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/actividad-fisica-y-obesidad/>
La obesidad y sus consecuencias clinicometabólicas. Dra. Lidia Esther Rodríguez Scull. Revista Cubana de Endocrinología. versión On-line ISSN 1561-2953 Rev Cubana Endocrinol v.15 n.3 Ciudad de la Habana Sep.-dic. 2004 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532004000300008

ENCUÉNTRALOS CON TU AGENTE DE VENTAS FANASA



300090444837
LINCOCIN (A)JBE|100ML



300090555412
LINCOCIN INF 300MG C/JER(A)JAMP|6X1ML



300090556365
LINCOCIN 300mg/ml SSOL 6x2ml GSYR MX



7501287628206
LINCOCIN (A)CAP|16



7501287627513
MOTRIN 400MG|GRA|45



7501287627957
DALACIN C 300MG X 16 CAPS



7501287631138
VIBRAMICINA 50MG (A)CAP|28



7501287631205
VIBRAMICINA 100 MG X 10 CAPS

CONSULTE A SU MÉDICO

SU VENTA REQUIERE RECETA MÉDICA



CONSEJOS PARA FORTALECER TU SALUD DIGESTIVA

El aparato digestivo extrae los nutrientes de los alimentos para producir la energía que requiere la actividad diaria de nuestro organismo. Este aparato es un tubo que se extiende desde la boca hasta el ano y está dividido en varias partes: el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso (o colon) y el ano. Además, el hígado y el páncreas, que con sus secreciones ayudan a realizar la digestión y absorción de los alimentos.

Como se puede ver, este sistema es muy importante para la salud integral del cuerpo, por eso es conveniente mantenerlo en óptimas condiciones.

¿Cómo funciona?

Al proceso que realiza el aparato digestivo se le conoce como digestión y ocurre cuando el alimento entra a la boca, viaja a través del tracto digestivo y se mezcla para después descomponerlo en moléculas más pequeñas. En la digestión intervienen por lo menos 9 órganos del cuerpo, cada uno cumple una misión específica e importante para lograr obtener la mayor cantidad de nutrientes y desechar lo que el cuerpo no necesita.

Con el paso de los años esta función puede sufrir algunas molestias, por eso es

relevante cuidarlo y procurar su salud el mayor tiempo posible.

Sugerencias

1. Consumir fibra, al menos dos veces por semana, se puede encontrar en hortalizas, verduras, frutas, cereales, legumbres y frutos secos.
2. Beber diariamente lácteos con bífidos, ya que regulan el tránsito intestinal y disminuyen la hinchazón.
3. Tomar agua y líquidos todos los días y evitar bebidas con gas y azucaradas.
4. Procurar la cocción suave de los alimentos para ayudar a su mejor digestión sin perder los nutrientes.
5. Evitar el consumo de grasas y picantes porque pueden provocar irritación en el tubo gástrico.
6. Usar aceite de oliva en la preparación de los alimentos y como aderezo.
7. Moderar el consumo de alimentos que provoquen gases o inflamación como brócoli, alubias, alcachota o productos que contienen sorbitol como los chicles.
8. Mantener rutinas y horarios de comida establecidos, evitando largos periodos de ayuno o comidas abundantes.
9. Hacer cinco comidas diarias, tres principales y dos colaciones, pueden ser fruta, cereales o frutos secos.
10. Realizar rutinas diarias de ejercicio, la actividad es preponderante para el buen

funcionamiento del organismo, ayuda al tránsito intestinal y a las digestiones pesadas. Además, el movimiento ayuda a mantener el peso ideal.

11. Establecer horarios para ir al baño, procurando que todos los días sea a la misma hora y sin prisa.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

- Sistema digestivo. MedlinePlus. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.
<https://medlineplus.gov/spanish/digestivesystem.html>
- Conozca su sistema digestivo. Fundación Española del Aparato Digestivo.
<https://www.saludigestivo.es/conozca-su-aparato-digestivo/>
- El sistema digestivo: información general. Stanford Childrens Health Care
<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=digestive-system--an-overview-85-P03499>
- Consejos para ayudar a cuidar su bienestar digestivo. Dr. Margazo.
<https://www.doctormargazo.com/consejos-para-ayudar-a-cuidar-su-bienestar-digestivo/>

¡Amigo farmacéutico!
Conoce la **NUEVA PRESENTACIÓN**

**¡MÁS ECONÓMICO,
MISMOS BENEFICIOS!**

**BILLONES
DE PROBIÓTICOS**

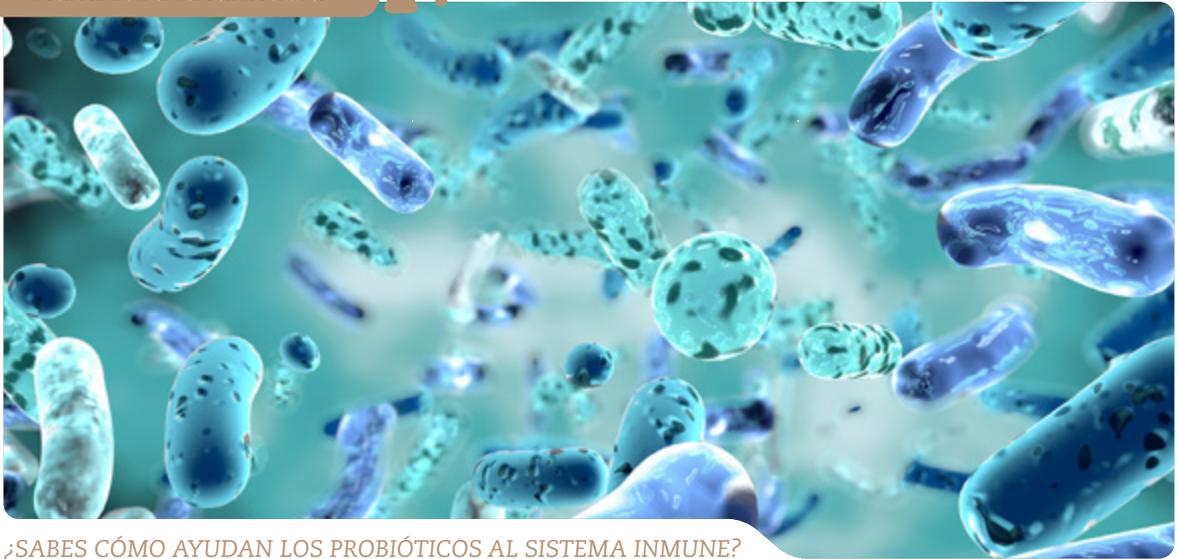


**NUEVA
PRESENTACIÓN**

5

AMPOLLETAS

AYUDA A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS
DE LA COLITIS
DESDE LA RAÍZ



¿SABES CÓMO AYUDAN LOS PROBIÓTICOS AL SISTEMA INMUNE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los probióticos como “microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un efecto beneficioso para la salud del sujeto que los recibe”.

Estas bacterias viven en el intestino y mejoran la salud del organismo, facilitan la digestión y la absorción de nutrientes, y fortalecen el sistema inmunológico.

Además, combate y previene enfermedades intestinales como colitis, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn e inflamación intestinal, el cáncer, candidiasis, hemorroides e infección urinaria.

Mejora la digestión y combate la acidez, el estreñimiento y la diarrea, regulando el tránsito intestinal.

Aumenta la absorción de nutrientes, como vitamina B, calcio y hierro.

Fortalece el sistema inmunológico.

Impide la proliferación de bacterias malas en el intestino.

Ayuda a digerir la lactosa, especialmente en personas con intolerancia a este componente.

Previene problemas como obesidad, colesterol alto e hipertensión.

¿En qué alimentos se encuentran los probióticos?

Algunos alimentos que contienen probióticos son:

- Los granos integrales.
- Plátanos, hortalizas de hoja verde, cebollas, ajo, soja, alcachofas.
- Yogur natural.
- Kéfir, es un producto fermentado con levadura y bacterias, semejante al yogur, pero posee una cantidad más elevada de probióticos.
- Leche fermentada, son productos especiales que generalmente contienen *Lactobacillus*.
- Chucrut, se elabora a través de la fermentación de las hojas frescas del repollo o de la col.
- Pepinillos fermentados en agua con sal.
- Masa madre o levadura natural, es un cultivo vivo compuesto por levaduras y bacterias que se producen a través de la fermentación de cereales.

Para que los beneficios de los probióticos perduren más tiempo, se recomienda evitar el consumo de picantes, bebidas carbonatadas, alcohol, café en exceso o tabaco, carnes rojas, grasas y alimentos procesa-

dos, entre otros productos que dañan el equilibrio del microbioma y aumentan la permeabilidad del intestino, lo que disminuye la inmunidad.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

¿Qué son los probióticos y los prebióticos? Katherine Zeratsky, R.D., L.D. Estilo de vida saludable. Salud de los consumidores. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/probiotics/faq-20058065>

Los probióticos y cómo te ayudarán a tener una buena salud. Carolina Pérez, Unidad de Obesidad de Quirónsalud Murcia. Quiron Salud.

<https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/probioticos-ayudaran-tener-buena-salud> Estos son los alimentos con más probióticos. Aura conde. La Vanguardia. 29/03/2021

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20210329/6605818/alimentos-probioticos-flora-intestinal.html>

¡Amigo farmacéutico!

NUEVO

Enterogermina®
PARA ADULTOS
PROBIÓTICOS NATURALES
QUE ESTIMULAN
LAS DEFENSAS

BILIONES
DE
PROBIÓTICOS



NUEVO

NyQuil Zzzzz.



**AYUDA A DORMIR
SIN GENERAR DEPENDENCIA**

CÓNSULTE A SU MÉDICO. SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CÓNSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. Cápsula, Registro Sanitario No. 252M97 SSA. No se administre a menores de 12 años. Permiso de publicidad No. 203301201B1030.