

FARMACIA ACTIVA

SABER PARA CRECER

La salud de la columna y el bienestar del cuerpo

¿Sabes cómo reconocer los síntomas
DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE?

Trastornos de la alimentación
Y SUS EFECTOS

La natación, deporte y estímulo
PARA UNA BUENA SALUD

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD LABORAL?

Alivia el dolor de los
PRIMEROS DIENTES DE TU BEBE

Empezar en salud después de la pandemia
¿ES POSIBLE?



FARMACIA  ACTIVA
Descárgala en
www.fanasa.com



FANASA
Fármacos Nacionales

UNA EMPRESA DE
**GRUPO
FANAFESA**
NUESTRA ESPECIALIDAD ES TU SALUD

No. 50 Julio/Agosto 2022

Advil

gsk

AHORA CON
NUEVA IMAGEN

ALIVIA EN MINUTOS **MÚLTIPLES TIPOS DE DOLOR**



Cabeza



Muscular



Espalda



Cólico
Menstrual

CÁPSULAS CON TECNOLOGÍA LÍQUIDA



Vigencia: 01 al 30 de abril 2022.

Consulta con tu ejecutivo de ventas códigos participantes.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare México, S. de R.L., de C.V. Tiene el honor de agradecer a todos los médicos y farmacéuticos que han colaborado al teléfono 800 134 1000 o en su sitio web www.advil.com.mx.
© 2022 GSK. No se permite la copia o reproducción. Advil, Advil logo, el logo de GSK y el logo de GSK son marcas registradas de GSK. Todos los demás nombres de marcas son marcas registradas de sus respectivos dueños.



EDITORIAL

Una vez más te damos la bienvenida a este espacio de información que te será útil para conocer tu cuerpo y cuidar tu salud y la de tu familia. En esta ocasión, hablamos sobre la importancia de la lubricación femenina, un tema que deben conocer hombre y mujeres, ya que está relacionado con el bienestar y la plenitud de la sexualidad de la pareja.

También te damos algunos consejos para aliviar el dolor y las molestias que ocasiona a tu bebé el brote de sus primeros dientes. Aquí, además, te recordamos poner en práctica tu amor y tu paciencia, ya que es probable que la dentición haga que tu pequeño esté irritable y sensible, sin ganas de comer y llorando a lo largo del día. En esta etapa él requiere de tu atención y cuidados. Sigue los consejos que te damos y verás que el proceso será más tranquilo para él y para ti.

Igualmente, te explicamos qué es el síndrome del intestino irritable (SII), conocido también como colitis nerviosa y te orientamos para que sepas de qué manera puedes eliminar los malestares que ocasiona en tu cuerpo esta condición.

En otras páginas, te presentamos un artículo para hablar sobre una situación que afecta

a hombres y mujeres de todas las edades: los trastornos de la alimentación, sus efectos en tu cuerpo y tu estado anímico. Este escrito nos invita a reflexionar y a poner atención en nuestros hábitos alimenticios, en los de nuestros seres queridos y en los hábitos de las personas con las que convivimos, ya que es probable que se esté padeciendo alguno de estos trastornos y aún no nos hayamos dado cuenta.

Asimismo, te decimos cómo el estrés, las largas jornadas laborales o realizar tu trabajo en condiciones no aptas, pueden afectar la salud de tu cuerpo. Evita tener una enfermedad laboral.

Para seguir con los cuidados y las atenciones que hay tener para vivir en plenitud y bienestar, te presentamos un texto en donde te recordamos lo importante que es la columna para mantenernos de pie y movernos. Ahí mismo, te compartimos algunos consejos para que sepas cómo cuidarla y mantenerla sana.

Casi para terminar, te sugerimos realizar un ejercicio que, además de fortalecer tus músculos y tu sistema respiratorio, te ayuda a tener equilibrio, enfoque y concentración: la natación. La práctica de esa disciplina debe iniciar a temprana edad, ya que de pe-

queños, la memoria de nuestra estancia en el vientre materno, facilita el aprendizaje y realización de la actividad.

Por último, te damos algunas ideas para emprender en salud después de la pandemia. Aunque parece imposible, sólo se requiere de ingenio y ganas de hacer algo distinto e innovador en este sector. Verás cómo muchos emprendedores aprovecharon estos momentos para activarse, ofreciendo artículos y servicios nuevos, a través de las redes sociales y el internet. Prefirieron renovarse a que su negocio “muriera” y eso también lo puedes hacer tú.

Esperamos que este número sea interesante y útil para ti y tu familia. Nos leemos la próxima edición.

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
MVZ. Jesús Aguilar García
Mtro. Ricardo G. Santacruz
Diseño: José Luis Pacheco Segura

FARMACIACTIVA, revista bimestral, julio/agosto de 2022. 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 Tetepilco, 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.



TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN Y SUS EFECTOS

La preocupación extrema por el peso y la comida, problemas psicológicos, ansiedad, soledad y conflictos familiares pueden ser algunas causas detonantes de los trastornos alimenticios que afectan tanto a mujeres como a hombres. Estos trastornos afectan la salud física y emocional y la autoestima.

Principales trastornos

Anorexia nerviosa: se caracteriza por la auto-inanición (auto-negarse las comidas) y la pérdida excesiva de peso. Las personas tienen una imagen distorsionada de su cuerpo, esto les obliga a no subir de peso.

Bulimia nerviosa: la persona come mucho, regularmente sin que la vean y después se purga provocándose el vómito constantemente, usando laxantes, diuréticos o haciendo ejercicio en exceso.

Trastorno de rumiación: es la regurgitación repetida y continua de los alimentos después de comer. Los alimentos que se regurgitan se mastican nuevamente y se vuelven a tragar o se escupen. Este trastorno puede derivar en desnutrición y puede ser más frecuente en los niños pequeños o en las personas que tienen una discapacidad intelectual.

Complicaciones

Los trastornos alimenticios conllevan a situaciones delicadas en la salud como:

- Depresión y ansiedad.
- Pensamientos o conductas suicidas.
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo.
- Problemas sociales y en las relaciones.
- Trastornos de consumo de sustancias.
- Problemas laborales y escolares.
- Y hasta la muerte.
- Baja densidad ósea (osteopenia u osteoporosis)
- Anemia leve.
- Pérdida muscular y debilidad.
- Cabello y uñas finas y quebradiza.
- Piel seca, manchada o amarillenta.
- Crecimiento de vello fino en todo el cuerpo.
- Estreñimiento severo.
- Presión arterial baja.
- Respiración y pulso lento.
- Sensación de frío todo el tiempo debido a una baja en la temperatura interna del cuerpo.
- Sentirse débil o mareado.
- Sentirse cansado todo el tiempo.
- Infertilidad.
- Daño a la estructura y función del corazón.
- Daño cerebral.
- Falla multiorgánica.

Apoyos

Algunas formas de ayudar a las personas que sufren estos trastornos son:

- Psicoterapia individual, grupal y / o familiar.
- Atención médica y monitoreo.
- Asesoramiento nutricional.
- Medicamentos.

La contención familiar y el acompañamiento de ciertos grupos de apoyo suelen ser la mejor forma de colaborar con las personas que padecen estos trastornos en donde se involucran las emociones y la situación mental y emocional.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

¿Qué es un trastorno alimenticio? National Eating Disorders Association

<https://www.nationaleatingdisorders.org/Que-es-un-trastorno-alimenticio>

Trastornos de la alimentación, Atención al paciente e información médica, Mayo Clinic, Barcelona, España
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

Trastornos alimenticios, Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina, Tema de salud
<https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>

HIDRATACIÓN TOTAL

¡SOLUCIÓN CIENTÍFICAMENTE
HIDRATANTE!

Deshidratación por:

CALOR

DEPORTE

RESACA



LUBRICACIÓN ÍNTIMA

Durante la respuesta Sexual Humana, que son los cambios hormonales y fisiológicos, hay una fase intermedia, que es la excitación, en esta, los cambios que se presentan son la vaso congestión de la vulva externamente y la vagina internamente, este proceso es un precursor de la lubricación, así como también se presenta la erección del clítoris y del pene.

¿Y para qué sirve la lubricación íntima?

Desde el enfoque biológico, la lubricación se presenta porque los órganos sexuales responden para protegerles en caso de penetración vaginal. Ante estímulos sexuales, la lubricación podría presentarse, sin embargo, esta es más notoria cuando hay estímulos precedidos por las personas, debido al incremento de su excitación.

¿La lubricación se presenta siempre que hay excitación?

Es importante destacar que la discordancia se puede presentar, así como un hombre o persona con pene pudiera tener una erección mientras duerme y no está necesariamente excitado, podría pasar respecto a la lubricación con las mujeres o personas con vulva.

¿Qué factores pueden afectar en la lubricación?

Hay personas que podrían sentirse muy excitadas y no tener lubricación, en ocasiones persiste la idea que los lubricantes

son solo para mujeres que presentan resequecedad vaginal porque se encuentran en la premenopausia o etapa de climaterio, sin embargo, lo siguiente podría provocar falta de lubricación:

- Medicamentos u hormonas empleados en el tratamiento para el cáncer de mama, la endometriosis, los miomas uterinos o la infertilidad.
- Encontrarse con distracción.
- Cirugía para extirpar los ovarios.
- Radioterapia a la zona pélvica.
- Quimioterapia.
- Estrés grave o crónico, depresión o ansiedad,
- Tabaquismo.
- Haber consumido alcohol.

¿Cuáles son los beneficios que podría brindar el uso de lubricantes íntimos?

Independientemente del motivo por el que la lubricación íntima sea poca, parezca ausente o se mantenga constante durante la relación coital o durante la masturbación, el uso de lubricantes íntimos puede aportar una experiencia que haga que la relación sea más placentera, facilitando la penetración y dando una sensación muy agradable al contacto con la piel; suave y fresca. Es importante buscar lubricantes íntimos que sean compatibles con el material de los preservativos y sean beneficioso para su eficacia, una buena opción son los lubricantes que están elaborados a base de agua.

Es importante que las relaciones sexuales generen un mecanismo de recompensa en el cerebro y también en el cuerpo, esto podría evitar disfunciones sexuales o caer en el círculo vicioso menos lubricación vaginal-menos relaciones sexuales. Cuidar la salud sexual es muy importante, el placer y satisfacción es indicativo de ello. Es un Derecho Sexual.

*Por Carolina Roldán, Sex Coach
en colaboración con DKT de México.*

Referencias:

- John D. Jacobson, MD. (2021). Resequecedad vaginal. 11/06/2022, de American AccreditationHealthCare Sitio web: shorturl.at/dAS14
- Aurora García Guerrero. (2008). Respuesta Sexual Humana. 11/06/2022, de Fundación Dialnet Sitio web: shorturl.at/oqyAB
- Loor Pita, María Lisseeth. (2020). Sistematización de experiencia de educación sexual y espacios seguros en plataformas digitales para contribuir al empoderamiento de las mujeres y a la prevención de la violencia sexual en el proyecto Derecho al Placer 2020: planificación, gestión y socialización para la consolidación de alianzas junto a la sociedad civil del proyecto Derecho Al Placer 2020 Ecuador. 11/06/2022, de Universidad Casa Grande Sitio web: shorturl.at/tzIT7

RESBALAR ES DELICIOSO

LUBRICANTE
ÍNTIMO

BASE **AGUA**

SIN COLOR,
NO MANCHA LA
ROPA, NI LA PIEL

ENVASE TIPO
DILDO



SUAVE
TEXTURA GEL

COMESTIBLE,
DELICIOSO SABOR
Y AROMA

SABORES
FRESA, MENTA,
NATURAL Y CHICLE

PREVENCIÓN ES SALUD. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO
COFEPRIS: 213300201B2723





ALIVIA EL DOLOR DE LOS PRIMEROS DIENTES DE TU BEBÉ

Los primeros meses de vida de tu bebé son muy importantes, en esta etapa está creciendo y aprendiendo todas las cosas que le enseñarán a valerse por sí mismo. Este período también exige mucha atención y cuidado de parte por sus padres, ya que aún no sabe hablar ni expresar sus requerimientos básicos.

Es por eso que en esta ocasión te ayudaremos a reconocer las manifestaciones de la dentición y te daremos algunos consejos para que le ayudes a aliviar el dolor que le ocasionará las pequeñas perlas que formarán su dentadura. De antemano te decimos que debes ser paciente y amoroso con tu bebé, porque tal vez él llorará y se manifestará con desesperación ante este malestar.

¿Qué es la dentición?

Se conoce como dentición, al proceso de brote de los primeros dientes, llamados “de leche”, que inicia entre los 6 y 8 meses de edad. Este proceso es distinto en cada bebé, pero en general sus 20 dientes temporales estarán listos alrededor de los 2 años y medio.

Primero saldrán los dos dientes frontales inferiores, después los dos superiores frontales y, por último, irán saliendo los otros incisivos, las muelas y los dientes caninos.

¿Cómo puedes identificar los síntomas de la dentición?

Cuando tu bebé inicie con su dentición es probable que manifieste los siguientes síntomas:

- Babeo excesivo.
- Deseo de llevarse cosas a la boca para masticar.
- Irritabilidad o mal humor.
- Dolor, inflamación o sensibilidad en las encías.
- Ligero aumento de la temperatura, pero sin fiebre.
- Llanto.
- Rechazo a la comida.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Es importante decir, que para los expertos la diarrea y la fiebre no son síntomas de la dentición, sino una consecuencia de llevarse objetos sucios a la boca.

Para sanar el dolor

Cuando empieces a ver alguno de los síntomas anteriores, te recomendamos que seas paciente y que pruebes con los siguientes consejos que te ayudarán a aliviar la molestia de la dentición.

- Con las manos limpias haz un masaje suave en las encinas, ya sea con tu dedo o con un trozo de tela frío, puedes ponerlo en el congelador unos minutos antes.
- Dale un objeto frío que pueda morder

sin que tenga riesgos, puede ser una mordedera de goma especial para dentición o una fruta como la manzana.

- Si ya come sólidos, puedes darle alimentos blandos y fríos como purés o yogurt.
- La mamila del biberón puede ayudar, procura que sólo tenga agua o té sin azúcar, esto evitará que sus dientes tengan caries a temprana edad.

Es probable que las molestias de tu bebé disminuyan después de realizar cualquiera de estos consejos, pero si la irritabilidad continua, acude con un especialista, sólo él te dará la instrucciones adecuadas.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Dentición: consejos para aliviar las encías doloridas, Estilo de Vida Saludable, Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/teething/art-20046378>

Dentición, MedLine Plus, Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002045.htm>

¿Cómo podemos aliviar el dolor de dientes en los bebés? Autocuidado de la Salud, ANEFP, Barcelona, España

<https://anefp.org/es/blog/como-podemos-aliviar-el-dolor-de-dientes-en-los-bebes>



Lomotil®

«A MÍ
LA DIARREA
NO ME DETIENE»



NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 12 AÑOS. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS POR MÁS DE UN DÍA, CONSULTE A SU MÉDICO.
PERMISO DE PUBLICIDAD NÚMERO: XXXXXXXXXXXXXXXX REG.SAN.NO.:58510 SSA VI.

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD LABORAL?

Cuando trabajamos, estamos expuestos a cierto nivel de riesgo, ya sea por la naturaleza de la actividad que desempeñamos, o bien, porque excedemos el tiempo y esfuerzo que le dedicamos a esta labor. Ante cualquiera de las dos situaciones es indispensable cuidar la forma en la que realizamos nuestro trabajo para minimizar accidentes laborales.

El Artículo 475 de la Ley Federal del Trabajo en México, define a la enfermedad de trabajo como: todo estado patológico derivado de la acción continuada de una causa que tenga su origen o motivo en el trabajo o en el medio en que el trabajador se vea obligado a prestar sus servicios.

Causas

Las condiciones de trabajo desfavorables y un ritmo exhaustivo suelen ser dos de las principales causas de las enfermedades laborales más comunes en México, a partir de ellas, se derivan otros padecimientos y una merma en la calidad de vida de los trabajadores.

Otras causas pueden ser el estrés laboral y económico, factores de riesgo ergonómicos, largas jornadas laborales y adicciones.

Factores de riesgo y enfermedades

Agentes físicos, biológicos o químicos como el sol, la humedad o temperaturas extremas; sumados a factores ergonómicos como acciones, movimientos o posturas que pueden causar algún daño físico y factores psicosociales, son los elementos de riesgo a los que se exponen

los trabajadores y que pueden propiciar principalmente:

- **Hipoacusia:** pérdida gradual de la capacidad de escuchar.
- **Neumomoniosis:** inflamación del aparato respiratorio por polvos minerales o vegetales.
- **Dorsopatías:** enfermedades no inflamatorias de la espalda.
- **Enfermedades del ojo y sus anexos:** se refiere a trastornos en párpados, lagrimal o la zona de la órbita del ojo.
- **Intoxicaciones.**
- **Síndrome del túnel carpiano:** afectación al nervio de la muñeca que puede presentar hormigueo, entumecimiento o problemas de movilidad en dedos y manos.
- **Dermatitis de contacto:** en especial se genera por la exposición a sustancias tóxicas.

¿Qué puedo hacer?

Además de las indicaciones de seguridad que existen en tu entorno laboral, ayúdate a mejorar tu estilo de vida y prevenir enfermedades con las siguientes recomendaciones:

- Utiliza equipo de protección personal.
- Atiende a las prácticas de seguridad e higiene.
- Infórmate de los elementos o situaciones que presentan un peligro en tu lugar de trabajo.
- Revisa y reporta el mantenimiento de las instalaciones para evitar accidentes.
- Exige información clara de las medidas preventivas en casos de emergencia.
- Exige capacitación para atender a la normatividad.

Aún cuando contar con un ambiente laboral óptimo para mantener tu seguridad y tu salud en un riesgo menor ante posibles enfermedades no depende cien por ciento de ti, cuida y mejora tus hábitos para evitar padecimientos.

- Evita fumar y beber en exceso, mejora tu alimentación y practica actividad física para fortalecer tu cuerpo.
- Invierte en equipo de protección e higiene, en mejores condiciones de transporte y alimentos más sanos.
- Descansa y duerme el tiempo adecuado, procura disfrutar de momentos de recreación y convivencia.

Protegerse no es un gasto es una inversión en tu salud que sin duda a la larga significa un ahorro de tiempo, dinero y esfuerzo, además incrementas tu calidad de vida.

MOVZ. Jesús García A.

Fuentes:

Condiciones de trabajo y seguridad social / Mendiábal Bermúdez, Gabriela, coord.; Sánchez Castañeda, Alfredo, coord.; Kurczyn Villalobos, Patricia, coord. - México: UNAM. IJ: Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 363 p. (Doctrina jurídica; 642)

Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. - España: Organización Internacional del Trabajo: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1998. 4 vols. cxviii, xxxix, 4500 p.

Ergonomía práctica: guía para la evaluación ergonómica de un puesto de trabajo / José Luis Melo. -- Buenos Aires, Argentina: Fundación Mapfre, 2009. 193 p

Ley Federal del Trabajo. Art. 475

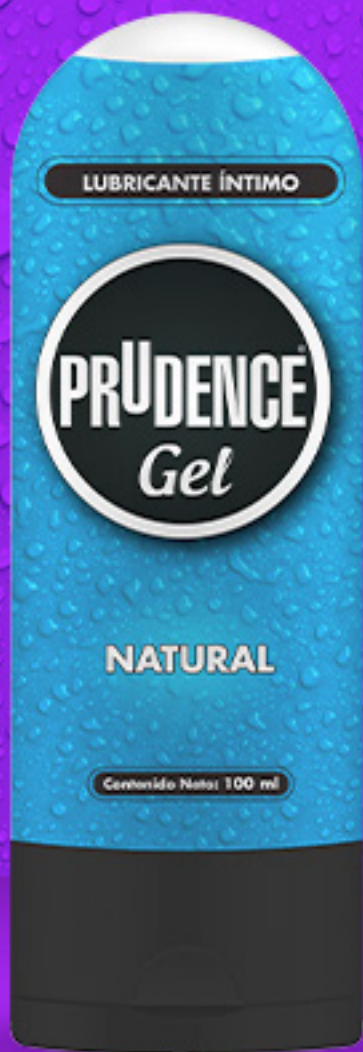
RESBALAR ES DELICIOSO

LUBRICANTE
ÍNTIMO

BASE AGUA

SIN COLOR,
NO MANCHA LA
ROPA, NI LA PIEL

ENVASE TIPO
DILDO



SUAVE
TEXTURA GEL

COMESTIBLE,
DELICIOSO SABOR
Y AROMA

SABORES
FRESA, MENTA,
NATURAL Y CHICLE

PREVENCIÓN ES SALUD. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO
COFEPRIS: 213300201B2723





EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Máxima
**Protección
Protección
patentada***

FPS 50+ UVA/UVB Y LUZ AZUL

Eau Thermale Avène,
La confianza de una piel sana



SALUD ES BELLEZA No. SSA/12330001/00048 PC - 19234

*Debido al complejo de actives de protección Solaris® y filtro solar Triactyl®, patentados por Pierre Fabre. Esta publicidad y/o producto está en responsabilidad de Pierre Fabre México, S.A. de C.V.

Cleanance

RECOMENDADO POR
DERMATOLOGOS¹



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

UNA RESPUESTA
**ANTI
IMPERFECCIONES**
eficacia probada en

7 días*

Recupera la
confianza en tu piel.

#AveneConfidence
SALUD ES BELLEZA No. SSA/12330001/00048

*Estudio clínico, reducción significativa de imperfecciones observadas bajo control dermatológico en 51 sujetos parte de 7 días, 1/10 sujetos controlaron con tendencia negativa. 2 aplicaciones al día de Cleanance gel sobre el rostro y la zona superior del torso durante 28 días. Esta publicidad y/o producto está en responsabilidad de Pierre Fabre México, S.A. de C.V.

**SOLICÍTALOS
CON TU AGENTE DE VENTAS**



7501037905588
COMBIVENT RESPIMAT SOL-4 0.02+0.12MG



7501037910063
COMBIVENT UDV SOL-2.5 X10 0.5+3MG MX



7501037950526
MACRODANTINA CAP-40 100MG MX



7501037950519
MACRODANTINA CAP-40 50MG MX



7501037950205
MACRODANTINA SJS-120 25MG/5ML MX



7501037946246
MICARDIS PLUS TB-28 80+12.5MG MX



7501037946239
MICARDIS PLUS TB-14 80+25MG MX



7501037946215
MICARDIS PLUS TB-14 80+12.5MG MX



7501037920161
MICARDIS DUO TB-28 40+5MG MX



7501037920130
MICARDIS DUO TB-28 40+10MG MX



7501037920147
MICARDIS DUO TB-28 80+5MG MX



7501037920154
MICARDIS DUO TB-28 80+10MG MX

INHIBITRON® *Twit*

**OMEPRAZOL DE
LIBERACIÓN INMEDIATA**

Rapidez de acción
en el alivio sintomático.¹

Supresión sostenida
del pH esofágico.²

Control efectivo de
los síntomas de la ERGE
durante la noche.²



Gastritis



Reflujo



Acidez



Agruras

#TANRÁPIDOCOMOUNTWIT

BIBLIOGRAFÍA: 1.- Howden C. (2005). Review article: Immediate-release proton-pump inhibitor therapy –potential advantages. Aliment Pharmacol Ther. 22(s3), 25–30. 2.- Gerson L. B., Mitra, S., Bleker, W. F., & Yeung, P. (2012). Control of intra-oesophageal pH in patients with Barrett's oesophagus on omeprazole-sodium bicarbonate therapy. Aliment Pharmacology & Therapeutics, 35(7), 803–809.

Reg. Núm. 144M2015 SSA IV No. de Aviso SSA: 163300202C4588

**ENCUÉNTRALOS EN
CARRITO DE COMPRAS FANASA
Y CON TU AGENTE DE VENTAS**





LA SALUD DE LA COLUMNA Y EL BIENESTAR DEL CUERPO

La columna vertebral es la base de la estructura del cuerpo, gracias a ella podemos mantenernos de pie y movernos en diferentes direcciones, de ahí que es tan importante su cuidado.

Esta estructura se forma por 26 vértebras que protegen la médula espinal. Además, concentra una variedad de nervios, huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y músculos que conectan con todo el cuerpo.

A pesar de que es muy fuerte, la columna puede padecer algunos malestares o enfermedades, entre las más frecuentes están:

Infecciones
Traumatismos
Tumores
Hernias
Escoliosis

Las enfermedades de la columna provocan dolor debido a que cualquier desajuste en las vértebras puede presionar la médula o los nervios, además de limitar el movimiento. A continuación de damos 10 consejos para que cuides tu columna:

Recomendaciones para su cuidado

1. Cuando te sientes recarga el cuerpo en el respaldo y aprovecha los descansabrazos. Procura que los pies queden en contacto con el piso.
2. Duermes sobre un colchón y una almohada que garanticen una correcta postura para tu descanso.

3. Cuida la postura corporal, actualmente el uso desmedido de la computadora y los dispositivos electrónicos han afectado la postura, provocando dolores y desajustes de las vértebras, principalmente del cuello, desplazando la cabeza ligeramente hacia adelante, por eso procura colocar los dispositivos a una altura adecuada frente a tus ojos para evitar agacharte y poner un gran peso sobre el cuello. Mantente frente a estos aparatos haciendo pausas para descansar y estirar tu cuerpo.
4. Para levantarte de la cama, gírate hacia un costado e impúlsate con los brazos, primero siéntate y después incorpórate totalmente.
5. Al levantar objetos, procura que éstos estén a la altura de tu cintura, con el fin de evitar agacharte constantemente.
6. No olvides mantener un adecuado peso corporal.
7. Evita el estrés, una persona que se estresa es más propensa a los dolores de cuello y espalda.
8. Cuida la alimentación, consume proteínas, antioxidantes y otros nutrientes para mantener los huesos y las articulaciones fuertes. De igual forma, incluye en tu dieta el calcio y vitamina D, claves para una buena salud y densidad ósea.
9. Procura hacer ejercicio, el sobrepeso afecta a las articulaciones, lo que causa dolores crónicos y lesiones cervicales y lumbares
10. Fortalece los músculos de la espalda y

la zona abdominal para evitar los dolores lumbares.

Si las molestias permanecen o se prolongan por periodos largos y sin razón aparente, asiste con un especialista, recuerda que cualquier situación que no es atendida a tiempo puede ocasionar que la única forma de curar sea con una operación. Mejor cuídate y mantente atento a la salud de tu columna.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Lesiones y enfermedades de la columna vertebral, Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina
<https://medlineplus.gov/spanish/spineinjuriesand-disorders.html>

Prevención de enfermedades de la columna vertebral, VOLUMEN 28

NÚMERO 2 • MARZO-ABRIL DE 1986, DR. LUIS GUILLERMO IBARRA IBARRA, Ibarra LG: Prevención de enfermedades de la columna vertebral. Salud Pública Méx., 1986; 28:147-153

file:///C:/Users/MarthaP/Downloads/371-Texto%20del%20art%C3%ADculo-423-1-10-20141110.pdf

Causas de dolor en la columna lumbar, Eben Davis, DCCentro de Salud de la Anatomía de la Columna, Spine Healh

<https://www.spine-health.com/espanol/anatom-de-la-columna-vertebral>

5 consejos para mejorar la salud de tu columna, Notimex

<https://www.clikisalud.net/5-consejos-mejorar-salud-columna/>



mustela®

Cicastela®

Crema reparadora

En **dermatitis irritativa**: picaduras de insectos, rasguños, quemaduras superficiales, dermatitis perioral¹

Repara, calma y es antiséptica
en la piel de toda la familia¹⁻³

98% de efectividad
desde su primera aplicación¹

**Ingredientes especialmente seleccionados
para ayudar en el proceso de cicatrización⁴⁻⁹**

Ingrediente activo patentado



Perseosa de aguacate⁴

Pantenol⁴



Ácido hialurónico⁴

Cobre-zinc⁴

Referencias

1. Mustela. Summary document. 2019. Project No.: H007P5.07.33. 2. Surber C, Dragovic N, Gattner I. Skin care products for healthy and diseased skin. *Curr Probl Dermatol* 2018;54:183-200.
3. Nourizadeh A, Ahmad Nourizadeh S, Samad A et al. Preparation and evaluation of anti-irritative cream containing sodium extract and eucalyptus oil. *J Cosmet Dermatol* 2020;19(5):2366-2373.
4. Cicastela®. Ficha del medicamento. 5. Ue TK, Zhong L, Santiago JL. Anti-inflammatory and skin barrier repair effects of topical application of rose plant cells. *Int J Mol Sci* 2017;18(1):70.
6. Ogur A, Dilekaya O, Aclikada U et al. Topical N-acetylcysteine improves wound healing comparable to diphenhydramine. An experimental study. *Int Surg* 2015;100(4):656-663.
7. Vavrouk S, Kulkarni P, Baetard B. Hyaluronic acid: A review on its biology, aspects of drug delivery, route of administration and a special emphasis on its approved marketed products and recent clinical studies. *Int J Res Microbiol* 2020;151:1012-1026.
8. Choung CT, Lounsbury AC, Spillendou CA et al. Zinc and human health: An update. *Arch Toxicol* 2012;86(4):521-534.
9. Borbely G. Using copper to improve the well-being of the skin. *Curr Chem Biol* 2014;8(2):89-102.

HIGIENE ES SALUD
Reg. No: 193300202D0268 SSA

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

<https://carritodecompras.fanasa.com>

¡REALIZA TUS PEDIDOS AHORA MISMO!

SOLICITA LA LÍNEA DE GENÉRICOS

CON EL MEJOR PRECIO, CALIDAD Y EFICACIA



Adquiérellos a través de



<https://carritodecompras.fanasa.com>

o con tu representante de ventas



LA NATACIÓN, DEPORTE Y ESTÍMULO PARA UNA BUENA SALUD

La natación es un deporte que genera muchos beneficios en la salud física y emocional, al ser una actividad que requiere de la plena atención y el enfoque para poder realizarse.

Los especialistas sugieren que la práctica de este deporte se inicie desde temprana edad, ya que el contacto con el agua hace que los menores recuerden su estancia en el vientre materno, facilitando el movimiento libre y seguro.

¿Qué pasa en el cuerpo cuando nadas?

Al entrar en contacto con el agua, el cuer-

po activa todos sus sistemas, generando beneficios a la salud.

Sistema neuromuscular: desarrolla la capacidad motriz, la fuerza, la coordinación, los movimientos, la técnica y la habilidad. Dentro del agua se obtiene destreza de músculos y coordinación. Aporta resistencia y flexibilidad.

Sistema propioceptivo: se encarga de ubicar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio.

Sistema respiratorio: al trabajarse diver-

sas formas de respirar en la práctica de la natación, pueden lograrse adaptaciones fisiológicas en este sistema. Además ayuda a mejorar la memoria.

¿Cómo practicarlo?

Es importante acudir con un experto para que te enseñe las técnicas más efectivas para aprender a nadar y tener los beneficios en tu cuerpo de manera segura, sobre todo cuando se trata de respirar dentro del agua.

Estilo libre: alterna brazos y piernas, dejando tu cuerpo de forma horizontal.



NUEVO

ALCOHOL DESNATURALIZADO PROTEC BOTE 250 ML C/24
7501048333103



ALCOHOL DESNATU PROTEC BOTE 500 ML C/24
7501048333202



ALCOHOL DESNATU PROTEC BOTE 1000ML C/12
7501048333301



ALCOHOL DESNATU PROTEC BOTE 110 ML C/48
7501048332977



CUBREBOCA DESECH PLEGAD C/ELAST CJA C/50
7501048782185



SOBRE GASA PROTEC 2X
7501048613663



VENDA ELASTICA PROTEC 7CM X 5CM BOL C/12
7501048693306



VENDA ELASTICA PROTEC 10 CMX5M BOL C/12
7501048693603



VENDA ELASTICA PROTEC 30 CMX5M BOL C/12
7501048694501



VENDA TENSOLASTIC ROSA 10CMX5M CJA C/6
7501048690879



VENDA TENSOLASTIC NEGRO 10CMX5M CJA C/6
7501048690855



VENDA TENSOLASTIC NARANJA 10CMX5M CJA C/6
7501048690862



SOBRE GASA 10X10 ESTERIL CJA C/100
7501048613700



SOBRE GASA 7.5X5 ESTERIL CJA C/100
7501048613908



TOALLA CON ALCOHOL PROTEC C/100
7501048352905



Cuando se tenga que respirar, se gira la cabeza del lado contrario del brazo que está delante.

Beneficios: pecho, espalda y dorsal.

Espalda: alterna el movimiento de los brazos, mientras avanzas sobre la espalda. Las patadas ayudan al movimiento.

Beneficios: espalda, isquiotibiales y los músculos dorsales.

Pecho: las manos avanzan por delante desde el pecho, mientras las piernas están flexionadas. El impulso se reparte entre brazos y piernas.

Beneficios: Pecho y cuádriceps.

Mariposa: movimiento de brazos sobre la cabeza y las piernas hacia abajo y hacia arriba. Para mayor propulsión se requiere

coordinación entre brazos y piernas.

Beneficios: pecho, hombros y espalda.

En 2020 la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) logró que más de 52 mil nadadores participaran en el evento con causa “Nado por mi corazón 2020”, el programa de activación física y prevención de salud más grande a nivel nacional cuyo objetivo fue beneficiar a niños con problemas cardíacos.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

La natación y sus beneficios para toda una vida, Familiarizarse con el agua desde corta edad ayuda en el desarrollo de las personas // Boletín 2746, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 21 de marzo de 2017 <https://www.gob.mx/conade/arti->

[culos/la-natacion-y-sus-beneficios-para-toda-una-vida-100555#:~:text=Ciudad%20de%20M%C3%A9xico%2C%20a%2020,se%20obtienen%20de%20la%20nataci%C3%B3n.](https://www.gob.mx/conade/es/articulos/supera-conade-meta-en-nado-por-mi-corazon-2020-239475?idiom=es)

Supera CONADE meta en “Nado por mi corazón 2020”, Se logró la participación de más de 52 mil nadadores en 19 estados, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 1 de abril de 2020 <https://www.gob.mx/conade/es/articulos/supera-conade-meta-en-nado-por-mi-corazon-2020-239475?idiom=es>

Beneficios de la natación a todas las edades. Isabel Ibáñez, 27 febrero 2021, El Correo

<https://www.elcorreo.com/vivir/salud/beneficios-natacion-edades-20210227143035-ntrc.html>

SOLICÍTALOS

CON TU AGENTE DE VENTAS

FANASA



750126762703



750126762709



7501106712343

PREMARIN 0.625 MG, W 25



7501106712337

PREMARIN TAB 0.625MG 3x14 MX



7501106767923

PRISTIQ 100MG TABS 285



7501106767903

PRISTIQ TAB 50'S 50 MG



7501267630006

TERRAMICINA
24 TROSCITOS 125MG



7501267630006

TERRAMICINA
16 CAPSULAS 500MG



7501267630124

TERRAMICINA POMADA
OFTALMICA 10G

SU VENTA REQUIERE RECETA MÉDICA

CONSULTE A SU MÉDICO



¿SABES COMO RECONOCER LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE?

El síndrome del intestino irritable (SII), conocido también como colitis nerviosa, es un problema que afecta principalmente al intestino grueso (colon). EL SII es un síndrome porque puede causar varios síntomas, por ejemplo, cólicos, distensión, gases, diarrea y/o estreñimiento.

El SII es un trastorno funcional, lo que significa que el intestino no funciona de manera correcta. En este caso, los nervios y los músculos en el intestino son muy sensibles. Por ejemplo, los músculos pueden contraerse demasiado cuando come.

Estas contracciones fuertes pueden causar dolor, cólicos y diarrea durante o poco después de una comida. Los nervios pueden estar demasiado sensibles a la distensión del intestino (debido al gas, por ejemplo), lo que puede causar retorcijón, cólicos o dolor.

Sólo una pequeña cantidad de personas con SII tienen síntomas graves. Algunas de ellas, pueden controlar sus molestias al mejorar la dieta, el estilo de vida y el estrés. Los casos más graves se pueden tratar con medicamentos y asesoría médica especializada.

El SII no causa cambios en el tejido intestinal ni aumenta el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.

Síntomas

- Inicio de signos y síntomas después de los 50 años.
- Pérdida de peso.

- Sangrado por el recto.
- Fiebre.
- Náuseas o vómitos recurrentes.
- Dolor abdominal, especialmente si no se alivia por completo después de evacuar, o si aparece por la noche.
- Diarrea que es persistente o lo despierta al estar dormido.
- Anemia por falta de hierro.

¿Qué hacer para eliminar los síntomas?

Los síntomas del SII pueden ir y venir. Estas son algunas recomendaciones para ayudar a prevenir o aliviarlos.

Fibra, agregue fibra a su dieta para ayudar a que sus intestinos funcionen normalmente. La fibra reduce el estreñimiento al crear una evacuación intestinal más voluminosa, y ayuda a disminuir la diarrea, al absorber el exceso de agua de las heces.

Evitar comidas grasosas ya que son un estímulo para producir contracciones en el colon, causando dolor e incomodidad.

Disminuir la cantidad de comida, comer en gran cantidad puede causar cólicos y diarrea en personas con SII. Intente comer cuatro o cinco comidas pequeñas al día, o bien, tome sus tres comidas habituales, pero en pequeñas cantidades.

Reducir la ingesta de frijol, brócoli, coliflor, cebolla y lácteos ya que pueden hacer que se sienta distendido, con muchos gases o con cólicos.

Estrés, la mayoría de las personas con SII experimentan mayores síntomas o más frecuentes durante períodos de mayor estrés. El ejercicio, meditar o acudir a terapia puede ayudar a disminuir el estrés.

¿Cuándo ver a un médico?

Consulte a su médico si tiene un cambio constante en las evacuaciones u otros síntomas, ya que pueden indicar el desarrollo de una enfermedad más grave, como el cáncer de colon.

Las manifestaciones más graves de esta condición incluyen:

- Pérdida de peso.
- Diarrea por la noche.
- Sangrado por el recto.
- Anemia por deficiencia de hierro.
- Vómitos inexplicables.
- Dificultad para deglutir los alimentos.
- Dolor persistente que no se alivia con la salida de gases o las evacuaciones intestinales.

MVZ Jesús García A.

Fuentes:

- Mertz, Drug Therapy, Irritable Bowel Syndrome, 349 (N Engl J Med 2003), pp. 2136-2146
- Longstreth GF, Thompson WG, Chey WD, et al, Functional bowel disorders, 130 (Gastroenterology 2006), pp. 1480-1491
- Schmulson M, Ortiz O, Santiago-Lomeli MS, Gutiérrez-Reyes G, Gutiérrez-Ruiz MC et al., Frequency of Functional Bowel Disorders among Healthy Volunteers in Mexico City, 24 (Dig Dis 2006), pp. 342-347
- Huerta I, Valdovinos MA, Schmulson M. Irritable bowel syndrome in Mexico, 19 (Dig Dis 2001), pp. 251-257



¡SOOOOOBRES!

NUEVO



**VITAMINA C A UN
SÚPER PRECIO**

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. PERMISO DE PUBLICIDAD: 22330020180720 No. eDom.: CH-20220302-100
Conoce más de nuestros productos en <http://www.redoxon.com.mx/>

NUEVO

Iberogast®

Alivia múltiples síntomas gastrointestinales relacionados con **colitis** y **gastritis** como:



Medicamento natural hecho a base de **9 extractos de plantas**



Alivio desde la **primera toma.**



Comienza a actuar a partir de **15 minutos.**



Diluye **20 gotas** en agua y tómalas **3 veces al día.**



EMPRENDER EN SALUD DESPUÉS DE LA PANDEMIA ¿ES POSIBLE?

Probablemente no es necesario revisar lo que ha pasado durante la pandemia, hemos visto cómo muchos negocios tuvieron que cerrar como medida preventiva para evitar un mayor contagio entre la población y, para muchos, ese cierre fue definitivo.

El INEGI reportó que de octubre de 2020 a julio de 2021 cerca de 1.6 millones de negocios mexicanos cerraron de forma definitiva en medio de la crisis del COVID-19. (Forbes, Dic 21, 2021). Y sin embargo, la pandemia también fue una tierra de oportunidad para una gran cantidad de negocios que tuvieron que reinventarse. Algunos, muchos en realidad, migraron su estrategia de ventas a las plataformas (App's) y se apoyaron en servicios de entrega o "delivery", con lo que evitaron un mayor impacto; otros tantos vieron en la contingencia sanitaria una posibilidad de emprender, ya que había una gran demanda de productos para enfrentar la situación y que comenzaron a escasear.

Por ello, aparecieron una gran cantidad de distribuidores de productos sanitarios, de empaques desechables -biodegradables claro-, de productos sanitizantes y, apelando a la creatividad, inclusive dedicados a la confección de cubrebocas personalizados.

Cuando hay una crisis, en realidad se abre la puerta para transformarla en una oportunidad de cambio. Para muchas empresas significó el ahorro de millones de pesos en la renta de oficinas y pago de servicios, para muchos empleados la ocasión inmejorable de experimentar el "home office", evitando los tiempos de traslado y estrés en el tráfico, mejorando en cierta medida la calidad de vida y facilitando la convivencia familiar.

En el sector salud, ¿qué oportunidades hay para emprender después de la pandemia, incluso antes de que ésta termine?, ¿eso es posible?... Claro que sí, pero para ello es necesario tener la convicción y el convencimiento de lo que queremos hacer. Ejemplos hay muchos, me enfocaré en 3 que me parecen interesantes para poder exponer esta posibilidad de emprender:

La telemedicina: como lo hemos comentado, muchas empresas se enfocaron en soluciones utilizando la tecnología. Con telemedicina nos referimos a las soluciones tecnológicas que posibilitan un diagnóstico a distancia en áreas como la radiología, la oftalmología o la dermatología y que facilitan darle seguimiento al paciente.

La startup española Legit Health ha lanzado una aplicación capaz de identificar hasta 232 patologías cutáneas, gracias a un desarrollo tecnológico cuyos algoritmos clasifican automáticamente las lesiones son sólo analizar imágenes. Adicionalmente, el desarrollo de aplicaciones para la gestión de consultas, apps médicas para la comunicación entre médicos y pacientes son nichos que pueden presentar una oportunidad de negocio.

Bienestar y salud emocional: la pandemia ha despertado el sentimiento de la preocupación por la salud, por tener una vida equilibrada y aligerar la carga emocional que ha ocasionado la misma contingencia sanitaria. Los Millenials, Centennials, e incluso, los adultos mayores se están preocupando por mejorar sus hábitos, buscan cuidar mejor de su cuerpo y de sus emociones.

Ante ello, han aparecido aplicaciones para equilibrar la dieta, medir el tiempo de contacto con pantallas, establecer re-

gímenes alimenticios de acuerdo con las necesidades de las personas incluyendo la propuesta de rutinas de ejercicio o fitness en casa.

Muchos emprendedores han desarrollado propuestas de empresas dedicadas al turismo en salud, retiros de una semana a destinos donde se pueda entrar en contacto con la naturaleza y disfrutar de servicios como spa, masajes o meditación.

El sector nutricional: una importante oportunidad en salud es precisamente el fomento a una vida sana a través de nuestros hábitos alimenticios. Muchos desarrolladores de contenido han comenzado a crear desde pequeños recetarios, hasta videos al detalle de recetas atractivas, con un equilibrio calórico y proteínico, para que cualquier persona pueda preparar sus platillos y mejorar su salud sin sacrificios innecesarios.

Con todo esto podemos darnos cuenta de que para emprender, sólo nos hace falta un poco de creatividad, confianza y entusiasmo, pero sobre todo tomar la decisión.

Mtro. Ricardo G. Santacruz

Fuentes:

https://elpais.com/economia/2020/08/20/nuevos_tiempos/1597919911_259535.html
<https://coparmexqro.org/noticias/como-comenzar-un-negocio-en-tiempos-de-pandemia/>
<https://www.infoautonomos.com/blog/5-negocios-ideas-triunfar-tras-pandemia/>
<https://innovacioneconomica.com/estos-son-los-negocios-que-arrastrarán-después-de-la-pandemia/>
<https://www.forbes.com.mx/cerca-de-1-6-millones-de-negocios-cerraron-en-mexico-por-la-pandemia-inegi/>

NUEVA LÍNEA
CARBÓN ACTIVADO

Asepxia®



**NO HAY GRASA NI IMPERFECCIÓN
QUE SE LE ESCONDA**

Permiso publicidad N°1433002020192. Salud es Belleza. *Grasa e imperfecciones (Puntos negros, granitos, barros y espinillas) superficiales presentes en la piel.

Si sufres de



Puedes tratarlos con



#1 En el mundo en Vitaminas B*

*Fuente: IQVIA | Categoría Vitaminas B | Información de 74 países | Q4 2016 - Q4 2018

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO, NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 12 AÑOS. Neurobión Tab Reg. No 0132M79 SSA, Permiso de Publicidad No:213300201B2507