

FARMACIA ACTIVA

SABER PARA CRECER

La alegría remedio ante la vejez

Hipertensión arterial
UN PROBLEMA DE SALUD EN MÉXICO

Desde la química
EN POS DEL ORGASMO

La fiebre,
UNA ALIADA CONTRA INFECCIONES

Elimina los efectos del "TEXT NECK"
LA NUEVA PANDEMIA TECNOLÓGICA

¿Cómo reconocer
LA TENDINITIS?

Consejos sobre
HIDRATACIÓN Y EJERCICIO

Más que sonido y ritmo,
LA MÚSICA ES SALUD

¿Cómo evitar
**EL HÍGADO GRASO
NO ALCOHÓLICO?**

Tips sobre
ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

FARMACIA  ACTIVA

Descárgala en
www.fanasa.com



25 AÑOS
COMPROMETIDOS CON MÉXICO Y LA SALUD



FANASA
Fármacos Nacionales

SENCILLO Y FÁCIL DE USAR

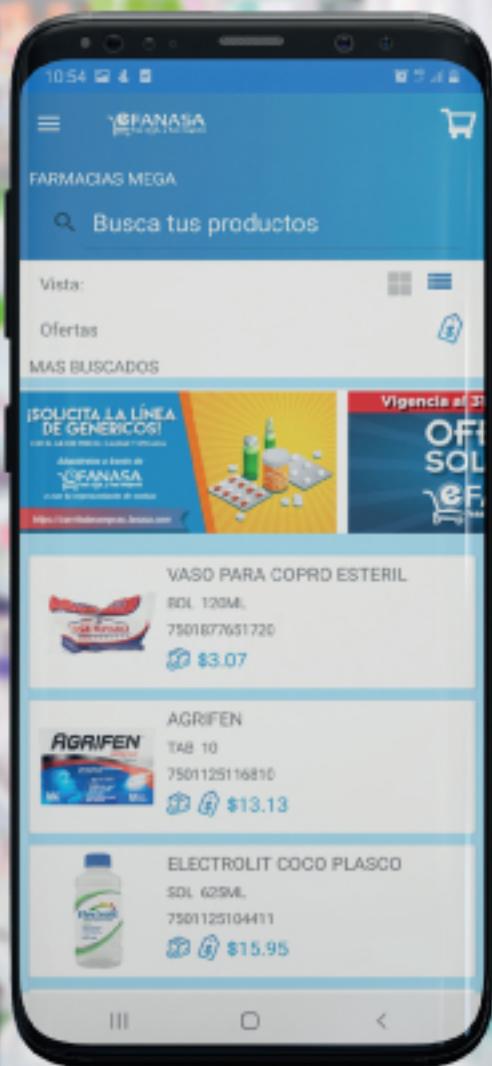


¡REGÍSTRATE
Y COMPRA
EN LÍNEA!

*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>



EDITORIAL

En esta edición compartiremos temas interesantes que sabemos te serán de utilidad, el primero de ellos es la lactancia materna, te decimos porqué amamantar a un bebé es un gran regalo de vida, para él y para la madre. Uno de los principales beneficios que da la leche materna es que proporciona al recién nacido todos los nutrientes para crecer sano y mantenerse así durante toda su vida.

También hablamos de la química del orgasmo, te decimos qué le sucede a tu cuerpo durante este proceso y cuáles son sus beneficios. Los especialistas consideran que no se trata sólo de un fenómeno biológico, sino de una reacción compleja que incluye varios factores: físicos, emocionales, psicológicos, e incluso culturales e ideológicos.

Además, te decimos porqué la música y la alegría son factores que nos ayudan a mantenernos saludables y jóvenes. Estudios científicos han demostrado que la música “*ilumina*” el cerebro en las áreas involucradas en la emoción, la memoria, e incluso el movimiento físico. Mientras que la alegría, propicia sensaciones de bienestar, entonces los pensamientos y las emociones alteran la función intestinal y es ahí en donde se encuentran 95% de los receptores de serotonina, llamada hormona de la felicidad.

En este tiempo de pandemia, la temperatura de nuestro cuerpo ha sido un tema al que le hemos puesto mucha atención, principalmente cuando se produce una fiebre, esto porque sabemos que es uno de los síntomas de contagio por Covid-19, sin embargo, es necesario saber que la fiebre también da por otras razones y que es un síntoma de protección para nuestro sistema inmunológico, ya que se activa para atacar infecciones y agentes externos. Te damos algunos consejos para tratarla en niños y adultos.

Y si alguna vez has tenido dolor en las articulaciones, el tema de la tendinitis te gustará, ya que explicamos el origen de esta inflamación y te decimos cómo atenderla y prevenirla.

Otros temas que incluimos son la hipertensión arterial y el hígado graso, ambos artículos te invitan a reflexionar sobre el estilo de vida que llevas y la necesidad de modificar tu dieta y darte tiempo para el descanso y la relajación.

Considerando que en la actualidad pasamos mucho tiempo frente a los dispositivos móviles, te presentamos algunos consejos para prevenir el síndrome del “*text neck*” o la llamada “*enfermedad tecnológica*”, que

ocurre precisamente por el uso prolongado de tablets y celulares. Te decimos cómo cuidar las vértebras del cuello, ya que el exceso de horas frente a estos aparatos puede provocar hernia discal.

Y por último, a propósito de que nos vamos reintegrando a la vida laboral presencial, te recordamos lo valioso que es el tiempo y cómo puedes usarlo de manera eficiente, tanto en tu casa como en tu rutina laboral.

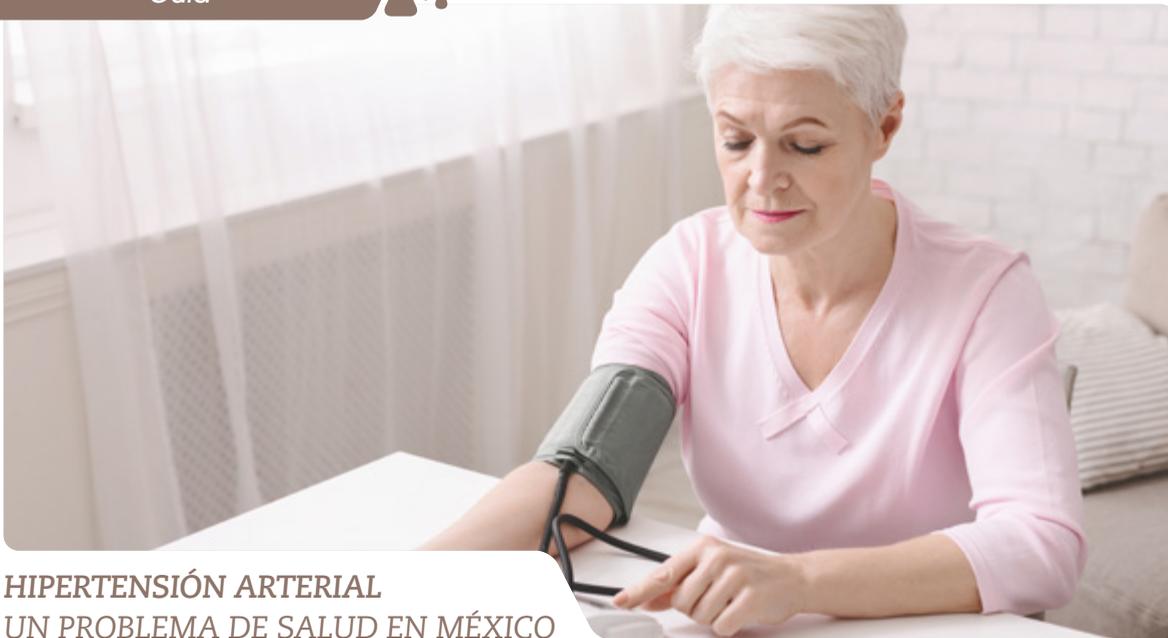
Deseamos que tengas una lectura placentera y enriquecedora.

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
Lic. Adriana Robles Olvera
MVZ. Jesús Aguilar Garcá
Mtro. Fernando Morales Garcilazo
Mtro. Ricardo G. Santacruz
Diseño: José Luis Pacheco Segura

FARMACIACTIVA, revista bimestral, julio/agosto 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 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.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL UN PROBLEMA DE SALUD EN MÉXICO

La hipertensión arterial es un problema de salud, no sólo en México, sino en el mundo entero. Esta enfermedad silenciosa afecta entre 20 y 40% de la población adulta, lo que significa que alrededor de 250 millones de personas padecen de presión alta. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la considera como el factor número uno de riesgo de muerte.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la Secretaría de Salud, reveló que uno de cada cuatro adultos en nuestro país padece presión alta, es decir, 25.5% de la población, de ellos, aproximadamente 40% ignora que tiene esta enfermedad y cerca de 60% conoce el diagnóstico, pero sólo la mitad están controlados.

De acuerdo a cifras del IMSS, hasta abril del 2019, en México, a diario fallece un promedio de 43 pacientes por complicaciones asociadas a la presión alta, que puede desencadenar infarto agudo al corazón, derrame cerebral y daños en arterias, corazón, cerebro y riñones.

Además, desde que inició la pandemia, las personas que sufren hipertensión y enfermedades cardiovasculares son un grupo de mayor riesgo para desarrollar síntomas graves por Covid-19.

¿Tú sabes si padeces de esta enfermedad?

¿Qué es?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos como resultado del “bombeo” del corazón y puede cambiar de un momento a otro según la actividad, estados de ánimo, ejercicios o durante el sueño. Y la hipertensión arterial o presión alta, como comúnmente se conoce, es el aumento anormal persistente de la tensión de la sangre en las arterias y puede dañarlas, y se incrementa el riesgo de padecer enfermedades en los órganos.

Se considera presión arterial normal 120/80 mm de mercurio (mm Hg) y la hipertensión cuando es superior a 130/80 mm Hg. (Definición del INSP)

¿Cómo saber si tengo presión alta?

Aunque en muchas ocasiones no hay síntomas evidentes, se pueden presentar:

sudores, ansiedad, problemas de sueño y enrojecimiento. Si la presión arterial alcanza el nivel de una crisis hipertensiva, el paciente podría experimentar cefaleas y hemorragias nasales.

Es recomendable que acudas con un médico para conocer tus niveles de presión y estar pendiente de que no tenga cambios bruscos o repentinos.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Aunque no se sabe con exactitud cuál puede ser el origen de la presión alta, se considera que algunos de los factores que podrían influir son: la edad (porque es común en personas mayores de 60 años), la obesidad o sobrepeso, el consumo de alcohol y tabaco, diabetes, afectación renal crónica o cardiovascular, el colesterol elevado, la inactividad física, el alto consumo de sal y alimentos procesados o grasos, una dieta baja en potasio, el estrés y la prevalencia de esta enfermedad en la familia.

¿Cómo prevenir la presión alta?

Conoce y observa habitualmente los niveles de tu presión, si tienes alguna alteración consulta a un médico.



Cambia tu estilo de vida y la alimentación, practica ejercicio físico y cuida tu peso, reduce el consumo de alcohol y tabaco, consume menos de 5g de sal al día, come más frutas, fibras, verduras y menos alimentos grasos y procesados.

¿Qué hacer si ya la padezco?

Debes acudir con un médico para que te atienda y te ayude a restablecer tu presión. Si es necesario, prescribirte medicamentos específicos. Existen algunos que son efectivos, especialmente aquellos que contienen candesartan cilexetil, un principio activo que hace que los vasos sanguíneos se relajen y se dilaten. Además, candesartan se elimina principalmente a través de la orina y la bilis y en menor

grado por metabolismo hepático. La vida media terminal de candesartan es de nueve horas aproximadamente. No hay acumulación después de dosis múltiples. Aunque este tipo de medicina ayuda a disminuir la presión arterial, sólo debes tomarla si el médico te lo indica. Evita mayores riesgos a tu salud.

Martha Patricia Aguilar

Fuentes:

Hipertensión y COVID-19. Piña-Pozas M., Araujo-Pulido G., Castillo-Castillo.

<https://www.insp.mx/avisos/5398-hipertension-arterial-problema-salud-publica.html>

Todo lo que necesita saber sobre la hipertensión. Revisado médicamente por Carissa Stephens, R.N.,

CCRN, CPN. Escrito por Markus MacGill el 20 de febrero de 2019.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/323994#sintomas>

En el IMSS se detectan diariamente 480 personas con hipertensión arterial. No. 121/2019. Comunicado. Abril, 2019.

<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201904/121>

<https://www.medicine.abbott/content/dam/bss/divisionalsites/epd/Mexico/Documents/profesionales-de-la-salud/areas-terapeuticas/Blopress.pdf>



SU VENTA REQUIERE RECETA MÉDICA

¡Nuevo número único!

55-55FANASA
LADA SIN COSTO **(326272)**

CATFANASA

Centro de Atención a Clientes



Servicios que ofrecemos

- *Captura de pedidos*
- *Consulta de existencias*
- *Estatus de cuenta*
- *Consulta de pedidos*

Agosto 2020

LUNES A VIERNES: 8:00 am a 2:00 am

SÁBADO: 9:00 am a 2:00 pm

DOMINGO: 3:00 pm a 2:00 am



EN POS DEL ORGASMO

El orgasmo, dice el escritor Pascal Quignard, tiene como rasgo la pérdida de la conciencia de la duración. Quizá por eso, quienes tienen uno, manifiestan experimentar la eternidad y la gloria en un instante *que para los hombres es de hasta ocho segundos, mientras que para las mujeres es de hasta medio minuto.*

Científicamente, el orgasmo es descrito como una sensación de placer físico intenso y la liberación de tensión, acompañada de contracciones periódicas e involuntarias de los músculos del piso pélvico. Considerando que no se trata sólo de un fenómeno biológico, ahora hay consenso en que el orgasmo es una reacción compleja a varios factores: físicos, emocionales, psicológicos, e incluso, culturales e ideológicos.

Actualmente existen diversos estudios que asocian la calidad de vida con la actividad sexual, pero son menos los estudios específicos que abordan la relación entre una mejor calidad de vida y la ocurrencia de orgasmos *que además constituyen una etapa particular de la fisiología de la respuesta sexual.* A pesar de esto, hoy se sabe que durante el orgasmo hay una gran cantidad de cambios en los niveles de sustancias como oxitocina, prolactina, serotonina, dopamina, noradrenalina y opiáceos endógenos como encefalinas y endorfinas. De ahí la sensación de plenitud *de hecho, la palabra orgasmo tiene origen griego y uno de sus significados hace referencia a una suerte de “plenitud abrupta”.*

De entre toda esa cascada de sustancias que fluye durante el orgasmo, se ha identificado que algunas *como la oxitocina y la dehidroepiandrosterona (DHEA)* podrían tener cualidades protectoras contra el cáncer y las enfermedades del corazón. De hecho, hay algunas evidencias de que la eyaculación frecuente puede reducir el riesgo de cáncer de próstata (McIntosh y Brito, 2018).

Lamentablemente, no todas las personas pueden beneficiarse de un orgasmo. Estudios internacionales estiman que cerca de 60% de mujeres y 40% de hombres sufren alguna disfunción sexual (Alcoba, 2004).

En México, un estudio realizado por investigadores del Instituto Nacional de Perinatología (Sánchez, 2005), señala que la prevalencia de disfunciones sexuales en mujeres es de 52% y en hombres cercana a 39%. Entre estas disfunciones figuran la anorgasmia femenina y los trastornos del orgasmo masculino, sólo después de la disfunción eréctil y la eyaculación precoz, que son las más comunes.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría hay trastornos del deseo sexual, de la excitación, trastornos sexuales por dolor, trastornos sexuales inducidos por sustancias, trastornos sexuales debido a enfermedades y trastornos orgásmicos. Específicamente en esta última categoría se encuentra el trastorno orgásmico femenino (anorgasmia) y el trastorno orgásmico masculino, que aglutina cuadros diversos, como la eyaculación retardada, la eyaculación retrógrada (u orgasmo seco,

pues el semen se va a la vejiga) y la aneyaculación (o ausencia de eyaculación).

Si bien existen factores orgánicos y circunstancias médicas asociadas a los trastornos orgásmicos *como alteraciones anatómicas de las vías seminales, lesiones neurológicas, alteraciones hormonales, depresión, dislipidemias, diabetes, hipertensión arterial, trastornos de ansiedad y problemas urológicos,* a la fecha ningún fármaco ha resultado efectivo para estas disfunciones sexuales que también tienen un gran componente psicológico, por lo que la terapia con la guía de expertos en salud sexual es la opción más recomendable para ir en pos del orgasmo.

Mtro. Fernando Morales Garcilazo

Fuentes:

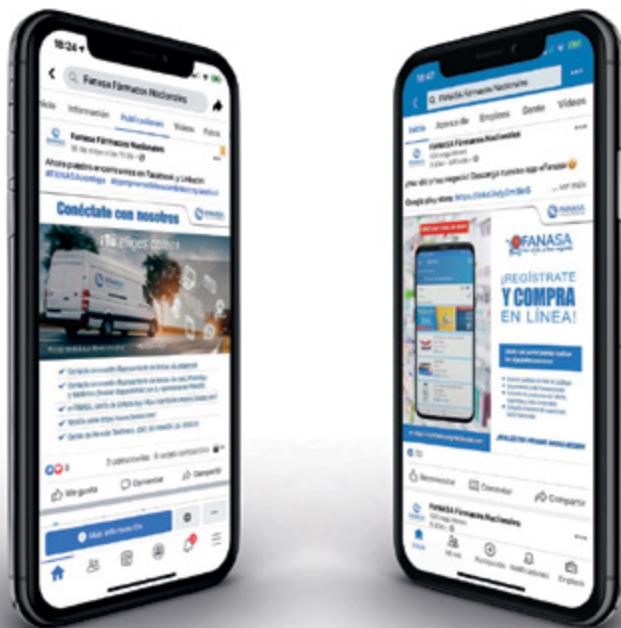
- Alcoba, S., García, L., San Martín, C. (2004). Guía de buena práctica clínica en disfunciones sexuales. Madrid: IM&C.
- Cañas, A. A. (2008). La cascada de neurotransmisores en la función sexual. Esquema original. Revista Urología Colombiana, 17(2), 107-120.
- McIntosh, J., Brito, J. (2018). Everything you need to know about orgasms. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/232318#what-is-an-orgasm>
- Quintero, M. T., Gómez, M., & Uribe, J. F. (2013). Perfil orgásmico en universitarias deficiencias de la salud. Revista Urología Colombiana, 22, 18-29.
- Sánchez Bravo, C., Carreño Meléndez, J., Martínez Ramírez, S., & Gómez López, M. E. (2005). Disfunciones sexuales femeninas y masculinas: comparación de género en una muestra de la Ciudad de México. Salud mental, 28(4), 74-80.

Síguenos en nuestro **Facebook** y **LinkedIn** oficial
FANASA FÁRMACOS NACIONALES.



Encontraras información relacionada a:

- La empresa
- Lanzamientos de productos
- Temas relacionados con la salud





LA FIEBRE, UNA ALIADA CONTRA INFECCIONES

La temperatura de nuestro cuerpo es un tema que nos ha preocupado y al que le hemos puesto más atención de la acostumbrada en el último año y medio, debido a la pandemia, ya que la fiebre es uno de los síntomas del virus Covid-19, pero ¿sabes qué es y por qué se origina?

La fiebre es el aumento temporal en la temperatura del cuerpo en respuesta a alguna enfermedad o padecimiento. Se produce por un grupo de sustancias llamadas pirógenos que provienen de los microbios y sus toxinas, que a su vez, estimulan la síntesis de citoquinas (proteínas que estimulan el sistema inmunológico). Las citoquinas inducen la producción de prostalandinaE2, que eleva la temperatura corporal a través de la vasoconstricción periférica, aumento del metabolismo y contracciones musculares.

Cuando empieza la fiebre, se eleva el punto de ajuste hipotalámico, mientras la temperatura corporal permanece normal, esto produce escalofríos. La contracción muscular eleva la temperatura y cesan los escalofríos. Cuando el termostato hipotalámico baja, se comienza a sentir calor y a sudar, esto permite que la temperatura regrese a su valor normal.

Cambios de temperatura

El hipotálamo, que es una zona del cerebro, es el encargado de regular la temperatura del cuerpo, es decir, es nuestro ter-

mostato biológico. La temperatura natural del cuerpo humano es de 36°C, aunque durante el día cambia por algunos factores como: el ciclo menstrual, la actividad física, las emociones fuertes, comer, usar ropas gruesas, tomar medicamentos, el calor ambiental, la humedad y la fiebre.

De todas, sólo esta última debe ser un síntoma de alerta, ya que la fiebre es una manifestación de las defensas en contra de una infección o agentes externos. La mayoría de las bacterias y virus que causan infecciones prosperan mejor a 37°C.

Algunos menores padecen fiebre alta con alguna enfermedad viral y puede ser que la temperatura alcance hasta 39°C o 40°C, en estos casos es posible que se sufran convulsiones febriles que terminan rápido y no causan daño permanente.

¿Cuándo considerar que es fiebre?

Un niño tiene fiebre cuando su temperatura está en o por encima de estos niveles: 38°C rectal
37.5°C oral
37.2°C axilar

Un adulto probablemente tiene fiebre cuando la temperatura está por encima de 37.2°C a 37.5°C.

Recomendaciones para bajar la fiebre

1. Consulta a tu médico.
2. Quédate en cama y descansa.
3. Mantente hidratado. Toma agua, té helado o jugo diluido para reponer los líqui-

dos que pierdes al sudar. También puedes chupar hielos.

4. Toma medicamentos de venta libre para reducir la fiebre.

5. Quitate las capas adicionales de ropa y mantas, a menos que tengas escalofríos.

6. Toma baños tibios o usa compresas de agua helada.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Signos, síntomas y prevención. Instituto Nacional de Salud Pública. Gobierno de México.

<https://www.insp.mx/nuevo-coronavirus-2019/signos-sintomas-prevencion.html>

La temperatura corporal normal oscila entre 36.5°C y 37°C. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Secretaría de Salud. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/la-temperatura-corporal-normal-oscila-entre-36-5-c-y-37-c>

Fiebre. Medline. Temas de salud. Biblioteca Nacional de Salud de la EEUU.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003090.htm>

Mar Ortega Romero. ¿Cómo se produce la fiebre? Clinic Barcelona Hospital Universitari.

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/fiebre/causas>

Fidel Ramón-Romero y José María Farías. La fiebre. Revista de la Facultad de Medicina (México) versión On-line ISSN 2448-4865 versión impresa ISSN 0026-1742 Rev. Fac. Med. (Méx.) vol.57 no.4 Ciudad de México jul./ago. 2014

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422014000400020

TYLENOL

**EFFECTIVO
PARA EL DOLOR
SUAVE CON TU
ESTÓMAGO.**



**ALIVIA
EL DOLOR
Y LA FIEBRE**



TYLENOL

Paracetamol
Tableta
500 mg

Auxiliar para el alivio del dolor y la fiebre.
No irrita el estómago. Vía de administración: Oral.

Caja con frasco
para 20 Tabletas

LA MARCA
#1 PARA DOLOR
Y FIEBRE
EN EUA



ELIMINA LOS EFECTOS DEL “TEXT NECK” LA NUEVA PANDEMIA TECNOLÓGICA

Actualmente, los dispositivos móviles, tablets y, especialmente, smartphones brindan importantes beneficios a sus usuarios y son casi indispensables para los profesionistas, especialmente en las áreas de salud, tanto en su trabajo como en su vida cotidiana.

Y qué decir de los estudiantes y jóvenes que en esta época de contingencia Covid-19, han visto su realidad a través de estos dispositivos. Sin embargo, esta situación ha generado algo que podemos calificar como una “pandemia”: el llamado Síndrome de “text neck”¹ o “cuello de texto” que se ha convertido en un creciente problema de salud.

El padre del término “text neck” es el doctor Dean L. Fishman, quiropráctico estadounidense, pionero en el tratamiento de lesiones ocasionadas por el uso de la tecnología. Sus estudios iniciales son del 2008 y, en ellos describe una lesión causada por el estrés repetitivo y un dolor sostenido por la posición reclinada del cuello hacia adelante durante el excesivo uso de smarthphone, tablets y laptops.

Dercy Centeno hace una reflexión interesante al respecto en la Revista Médica Hered, dice que *si nuestro cuerpo en su posición natural soporta al cráneo, que pesa aproximadamente 5 kilogramos, por cada centímetro de inclinación de nuestra cabeza hacia adelante, el peso aumenta cien por ciento. Es decir, por el simple hecho de mirar el smartphone, sometemos a nuestro cuello a una presión adicional de entre 10 y 18 kilos, con una*

inclinación de 30° y hasta de 27 kilos, con una de 60°, adicionalmente la presión sobre la columna vertebral se duplica. Esto es el equivalente de llevar un niño de 8 años montado a su cuello varias horas al día.

Consecuencias

Los efectos de este síndrome pueden ser de consideración, ya que con el tiempo, afirman los investigadores, esta mala postura puede dar lugar a principios de desgaste y desgarre en la columna vertebral, lo traerá problemas como:

- Tensión muscular.
- Pellizcos en los nervios.
- Hernias de discos (que puede terminar en cirugía).
- Exacerbación de la artritis.
- Eliminación de la curvatura natural del cuello.

¿Hay alguna solución?

Ya que no podemos dejar de lado el uso de estos dispositivos, con algunos cambios de hábitos podremos prevenir este doloroso problema:

1. En vez de doblar el cuello al leer o escribir en el celular, mueve los ojos y mirando hacia abajo, manteniendo el cuello en su posición natural.
2. Utiliza las notas y mensajes de voz y haz llamadas telefónicas en vez de leer y escribir grandes mensajes de texto.
3. Si escribes un mensaje sentado en el sillón o en tu cama, mantén bien apoyados el cuello y la espalda en cojines o almohadas, evitando inclinar el cuello hacia adelante.
4. Si es inevitable escribir un mensaje,

sostén el teléfono a la altura de tus ojos, en un ángulo de 30 grados, así se protegen tu cuello y muñecas.

5. Finalmente, la mejor recomendación es el descanso, acostarse en la cama sin almohada un rato al día es beneficioso para que la columna esté completamente extendida. Con ello compensaremos el tiempo de la mala postura.

Recuerda: Ya que prácticamente es imposible evitar las tecnologías que causan estas afecciones, hay que considerar que el cuello humano no está diseñado para sostener esta postura por largos periodos. Hay que administrar el tiempo que se pasa delante de los dispositivos móviles. Evitarás consecuencias negativas a corto plazo, ya que no hay nada más importante que cuidar de nuestra salud.

Mtro. Ricardo G. Santaruz

Fuentes:

Centeno-Legua, Dercy, & Cubas, W Samir. (2019). Síndrome de text-neck: una nueva pandemia en la era smartphone. Revista Médica Hered, 30(3), 207-208. <https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v30i3.3593>
Universidad Mayor de San Andrés. (2021) evaluación del grado de flexión cervical como factor predisponente de padecer el síndrome de “Text Neck” <http://sicyt.umsa.bo/investigaumsa/proyecto/verStand/37>

¹ Text neck: lesión causada por el estrés repetitivo y un dolor sostenido por la posición reclinada del cuello hacia adelante durante el excesivo uso de smarthphone, tablets y laptops.

COREGA



COME, HABLA Y SONRÍE CON CONFIANZA

Dolo-Neurobión®



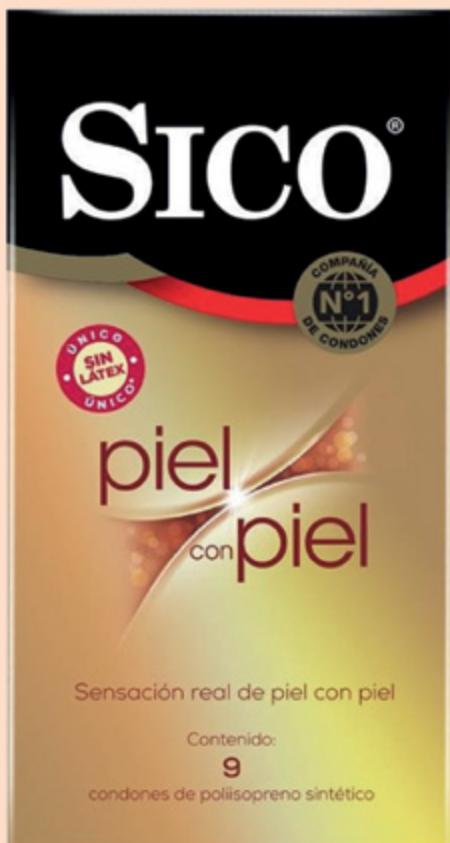
ALIVIA EL DOLOR
MUSCULAR
*2 VECES MÁS RÁPIDO**



DISPONIBLES EN



FANASA
Fármacos Nacionales



SICO CON PIEL 9



7506460100128



SICO CON PIEL 3



7506460100111



¿CÓMO RECONOCER LA TENDINITIS?

• Alguna vez has sentido dolor e inflamación en alguna de tus articulaciones? Posiblemente sea una tendinitis. Y ¿qué es esto? Cuando los tendones o cuerdas fibrosas que unen el músculo al hueso se inflaman o irritan, causando dolor y sensibilidad en la articulación, es más frecuente en hombros, codos, muñecas, rodillas y talones. Y se presenta con mayor frecuencia entre los 35 y 40 años de edad tanto en mujeres como en hombres.

De acuerdo a su localización en el cuerpo, se le ha dado un nombre específico a la tendinitis:

Tendinitis del manguito de los rotadores: dolor de hombro, suele producirse por hacer ejercicios o actividades que requieren levantar los brazos por encima de la cabeza o por impactos bruscos y repetidos sobre el hombro, como lanzar una pelota repetidamente, jugar tenis o practicar natación.

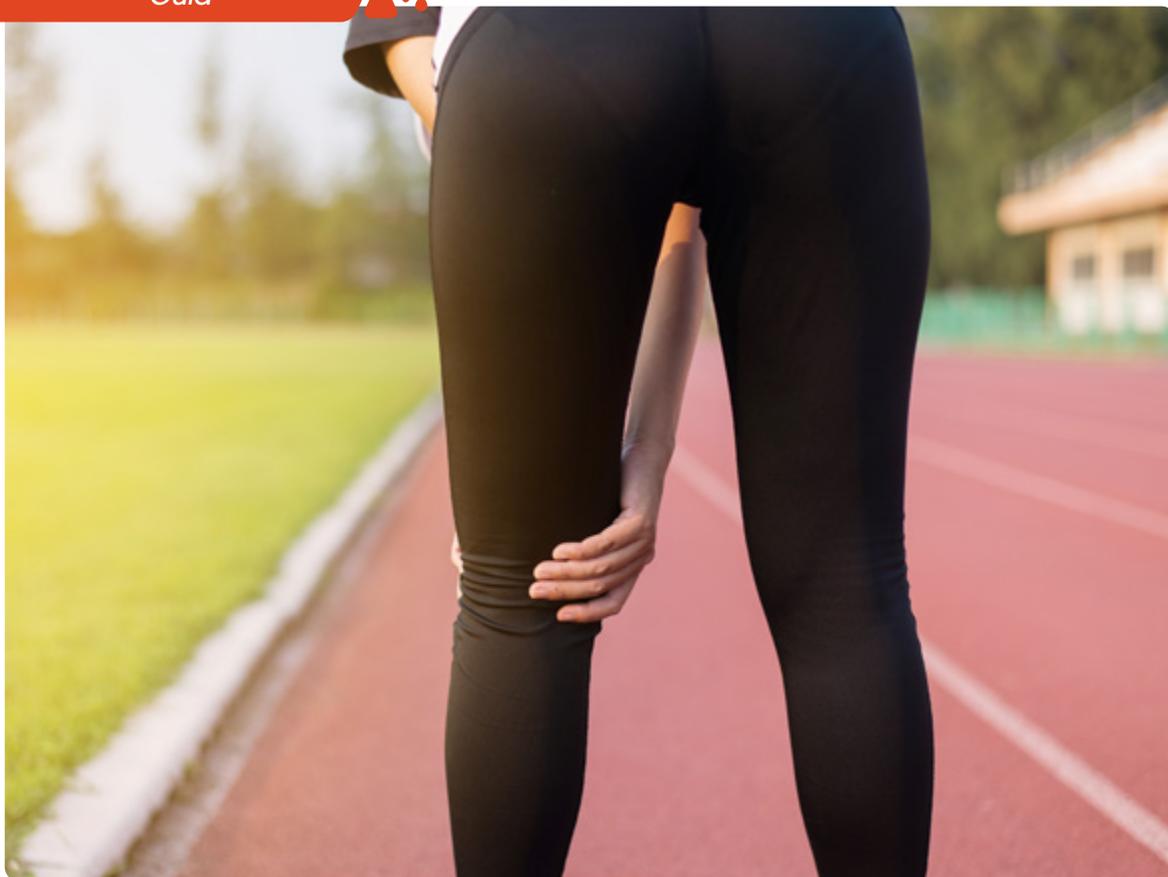
Tendinitis bicipital: afecta al tendón del bíceps del brazo al unirse a la cabeza del húmero en la parte anterior del hombro.

Codo de tenista y codo de golfista: inflamaciones del epicóndilo, una zona de hueso del codo donde se insertan diversos tendones.

Tendinitis patelar: ocurre en la parte baja de la rótula, por debajo de la rodilla. Se produce por saltos repetidos, subir escaleras o al agacharse y levantarse.

Tendinitis del tendón de Aquiles: generalmente se presenta en corredores que aumentan bruscamente la distancia que recorren o en personas con músculos gemelares potentes.

Tendosinovitis de De Quervain: se presenta por movimientos repetidos de giro de la muñeca. Puede aparecer durante el embarazo y en madres que sujetan a los bebés con el dedo pulgar muy extendido.



Factores que propician la inflamación

La tendinitis puede producirse por una lesión o bien por realizar actividades que implican movimientos repetitivos, que tensionan los tendones.

La edad también puede ser un factor que propicie esta inflamación, ya que a mayor edad, los tendones son menos flexibles y es más probable sufrir lesiones.

Ciertos empleos en donde se mantienen posiciones incómodas por periodos prolongados, donde se requiere alcanzar lugares por encima de la cabeza con frecuencia o hacer esfuerzo físico.

Y en la mayoría de los casos, cuando se practica deportes como: béisbol, béisquetbol, bolos, golf, correr, natación o tenis.

¿Cómo puede prevenirse?

Evitar actividades que provoquen un esfuerzo excesivo a los tendones, por largos periodos.

Si un ejercicio o actividad provoca dolor persistente y particular, hacer otra cosa.

Si la técnica en una actividad o ejercicio es deficiente, pedir instrucciones a los profesionales.

Después del ejercicio, estirar para disminuir los traumatismos en tejidos tensos.

Usar mobiliario ergonómico en el lugar de trabajo.

Recomendaciones

- Asistir al médico. Sin el tratamiento correcto, el tendón puede romperse.
- Dejar en reposo la zona afectada.
- Vendar la zona o utilizar férulas que

reduzcan el movimiento del tendón afectado.

- Realizar fisioterapia.
- Administrar anti-inflamatorios por vía oral.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

Tendinitis. Atención al paciente e información médica. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/tendinitis/symptoms-causes/syc-20378243>

Eduardo González. ¿Cuáles son los síntomas de la tendinitis? Cinfasalud.

[https://cinfasalud.cinfa.com/p/tendinitis/Tendinitis. Tendones y ligamentos. Epicondilitis medial \(codo de golfista\). Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos \(NIH\). MediPlus Enciclopedia Médica.](https://cinfasalud.cinfa.com/p/tendinitis/Tendinitis. Tendones y ligamentos. Epicondilitis medial (codo de golfista). Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos (NIH). MediPlus Enciclopedia Médica.)

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



¡Aprovecha los **DESCUENTOS** que

FLORATIL®

Saccharomyces boulardii **CNCM I-745'**

tiene para ti!

EAN	Producto
7501298242101	FLORATIL 200 MG CAJA C/08 CÁPSULAS
7501298242002	FLORATIL 200 MG CAJA C/12 CÁPSULAS
7501298219981	FLORATIL 250 MG CAJA C/12 CÁPSULAS
7501298243009	FLORATIL PEDIATRICO DE 200 MG C/08 SOBRES
7501298219943	FLORATIL PEDIATRICO DE 200 MG C/12 SOBRES

BIOCODEX
México



FANASA
Fármacos Nacionales

CONSULTE A SU MÉDICO.

Floratil®: IFF Vigente: 1533000100076, Reg. SSA: No. 160M82 SSAVI, Floratil Pediátrico®: IFF Vigente: 153300415L00071, Reg. SSA: No. 201M86SSAVI.

SOLICITA LA LÍNEA DE GENÉRICOS

CON EL MEJOR PRECIO, CALIDAD Y EFICACIA



Adquiérelos a través de



<https://carritodecompras.fanasa.com>

o con tu representante de ventas



HIDRATACIÓN Y EJERCICIO

En general deberíamos saber distinguir entre la actividad física y las actividades cotidianas. Unas se realizan al andar, montar en bicicleta, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, actividades laborales, tareas manuales de ocio, etcétera. Muchas de ellas forman parte de nuestra rutina.

El ejercicio físico, por el contrario, es el conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para gozar de buena salud o tratar alguna enfermedad de preferencia en 30 minutos diarios.

Incluye actividades como andar a paso ligero, trotar, correr, practicar ciclismo, aeróbicas en un gimnasio, la jardinería y horticultura habitual, y cualquier deporte. *Desde el punto de vista médico, se entiende como deporte todo ejercicio físico que se rige por unas normas, se ejerza con fines competitivos o no.*

El ejercicio habitual aumenta la flexibilidad, la velocidad y la fuerza de contracción muscular mediante modificaciones anatómicas y fisiológicas: las fibras musculares aumentan en grosor y en número, mejoran su capacidad (enzimas y transportadores) para aprovechar la energía, y aumentan su vascularización para favorecer el aporte de los nutrientes y el oxígeno.

¡El ejercicio mejora los movimientos de las articulaciones! Respecto a los huesos,

el ejercicio físico favorece el depósito de calcio, lo que constituye una de las armas más eficaces para prevenir la osteoporosis.

El sistema cardiovascular y el aparato respiratorio son los encargados de llevar al músculo el oxígeno y los sustratos energéticos necesarios y de retirar los productos de desecho. Hay un músculo que siempre hace ejercicio cuando nos movemos: el corazón. *El ejercicio físico habitual produce una adaptación beneficiosa tanto en la anatomía como en la función del corazón, de las arterias y de los pulmones.*

Es muy importante, estar muy pendiente de la *hidratación durante el ejercicio*, se recomienda que dos horas antes de iniciar se consuma medio litro de agua (17 onzas) y así mismo mantenerla durante toda la sesión para evitar sobrecargas al corazón.

Para el proceso de recuperación después de una actividad física intensa, las bebidas rehidratantes sin azúcar son auxiliares en el balance de electrolitos, ya que sus iones sirven como conductores de impulsos eléctricos para que las células lleven a cabo funciones vitales como la absorción y nivelación de sales en la sangre.

- *Incluir periodos adecuados de enfriamiento y calentamiento*, así como en cualquier ejercicio que se realice para no afectar las articulaciones.

- *Tener planes de ejercicio a corto plazo*: cambiar el hábito sedentario, mediante caminatas diarias al ritmo del paciente.
- *A mediano plazo*: la frecuencia mínima deberá ser tres veces por semana en días alternos, con una duración mínima de 30 min cada vez.
- *A largo plazo*, aumento en frecuencia e intensidad, conserva las etapas de calentamiento, mantenimiento y enfriamiento. Se recomienda el ejercicio aerobio (caminar, trotar, nadar, ciclismo, entre otros).

¿Por qué se debe realizar ejercicio al menos 30 minutos al día, de intensidad moderada y de preferencia aeróbico?

- El ejercicio aumenta el gasto calórico y ayuda a mantener el peso adecuado.
- Ayuda a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos en rango normal.
- Ayuda a mantener la tensión arterial dentro de límites normales.
- Mejora la vascularización del corazón.
- Mejora la sensación de bienestar.
- Ayuda a mantener una buena vascularización de los pies.
- Puede favorecer la integración social.

Fuentes:

Diabetes y ejercicios. Disponible en: <http://pilarmartinescudero.es/pdf/publicaciones/medicos/Diabetesyejercicio-SED.pdf>

HIDRATACIÓN TOTAL

¡SOLUCIÓN CIENTÍFICAMENTE
HIDRATANTE!



Deshidratación por:

RESACA

DEPORTE

CALOR



LA ALEGRÍA REMEDIO ANTE LA VEJEZ

Seguramente en más de una ocasión todos nos hemos preguntado ¿cuál será el secreto para tener una vida larga y feliz? Hoy por hoy, sabemos que la esperanza de vida al nacer se ha incrementado, según el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), en México en 1930, las personas vivían en promedio 34 años; para 1970 este indicador se ubicó en 61; en 2000 fue de 74 años y en 2019 ya era de 75 años.

Sin embargo, la pandemia que hemos vivido, nos ha llevado a replantearnos muchas cosas en nuestra vida. Y es que hay otra cara de la moneda. Nuestra vida moderna nos ha llevado a invertir horas sólo en el trayecto de nuestra casa al trabajo, sometidos a rutinas laborales demasiado estresantes. Además, la preocupación, las presiones económicas para afrontar los gastos familiares y otros factores, nos mantienen en tensión constante. Entonces, ¿cómo podemos llegar a esa expectativa de edad sin pasar esos años dorados con tratamientos y medicación permanente? Difícil ¿no? Por eso geriatras, nutriólogos y otros especialistas nos orientan para tener hábitos saludables que garanticen una vida plena. Comer sano, hacer ejercicio, descansar, estar saludables y mantener buen estado de ánimo son factores que puede frenar el envejecimiento prematuro.

Los beneficios en nuestra vida

Según los expertos, la estimulación en los neurotransmisores de nuestro cuerpo tiene que ver con los llamados “tres cerebros”: cada emoción que sentimos se refleja en nuestro cerebro, porque lo que el corazón quiere sentir, el cerebro se lo termina mostrando. El cerebro también está indisolublemente conectado con nuestro

intestino, “segundo cerebro” y la microbiota intestinal, “tercer cerebro”.

¿Cómo funciona el cuerpo ante la alegría?

El cerebro, a través de su lóbulo frontal, transmite información al sistema límbico intracerebral que controla el estado emocional, mientras que el tálamo participa en la forma en que se ejecutan las respuestas emocionales. Sentimos alegría en nuestro cuerpo debido a la liberación de dopamina y serotonina, dos tipos de neurotransmisores, sustancias químicas que están fuertemente asociados con la felicidad.

Entonces, cuando nos alegramos por algo que percibimos como bueno para nuestro estado emocional, el cerebro recibe la señal para estimular la producción de estos neuroquímicos, provocando reacciones favorables en otros sistemas corporales, por ejemplo, el intestino y la microbiota intestinal. La ciencia ha demostrado en numerosos estudios que los pensamientos y emociones alteran la función intestinal, recordemos que en nuestros intestinos se encuentran 95% de los receptores de serotonina, llamada hormona de la felicidad.

Las emociones comprometen al sistema inmunológico, ya que el intestino es responsable en un 70% de tener un sistema inmunológico saludable.

Favorece a la salud:

- Promueve un estilo de vida saludable.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Combate el estrés, la ansiedad y el dolor.
- Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas y el cáncer.
- Reduce el proceso de envejecimiento.

- Mejora el humor.
- El ritmo cardíaco baja.

¿Y qué podemos hacer para ser felices y saludables?

Vivir el aquí y ahora, evitar preocuparnos de antemano por situaciones que escapan de nuestro control.

Caminar por el parque o hacer otros ejercicios suaves para relajar la mente, el cuerpo y el espíritu.

Dejar de lado las situaciones estresantes, si eso no es posible, aliviar el estrés practicando yoga o ejercicios de meditación, y si esto no es lo tuyo, simplemente puedes bailar o descansar.

Escuchar música, preparar tu comida preferida o leer un buen libro.

Finalmente, el ser alegre es tu decisión ¿aceptas el reto de vivir más y mejor?

Mtro. Ricardo G. Santacruz

Fuentes:

INEGI <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P;>

Veiga, P. D. (2009). Cómo nos ayudan las emociones a envejecer bien. Obra Social de Caixa Catalunya.

Teresa Montoliu Irlés. La alegría y la felicidad: factores que promueven la salud física y psicológica. Universidad Internacional de Valencia.

<https://www.universidadvivi.com/es/actualidad/nuestros-expertos/la-alegria-y-la-felicidad-factores-que-promueven-la-salud-fisica-y>

Cristian Vázquez. ¿Cómo afecta la felicidad (o la falta de ella) a nuestra salud? El Diario.es

https://www.eldiario.es/consumoclaro/salud/como-beneficia-felicidad-salud_1_1114490.html

NUEVO



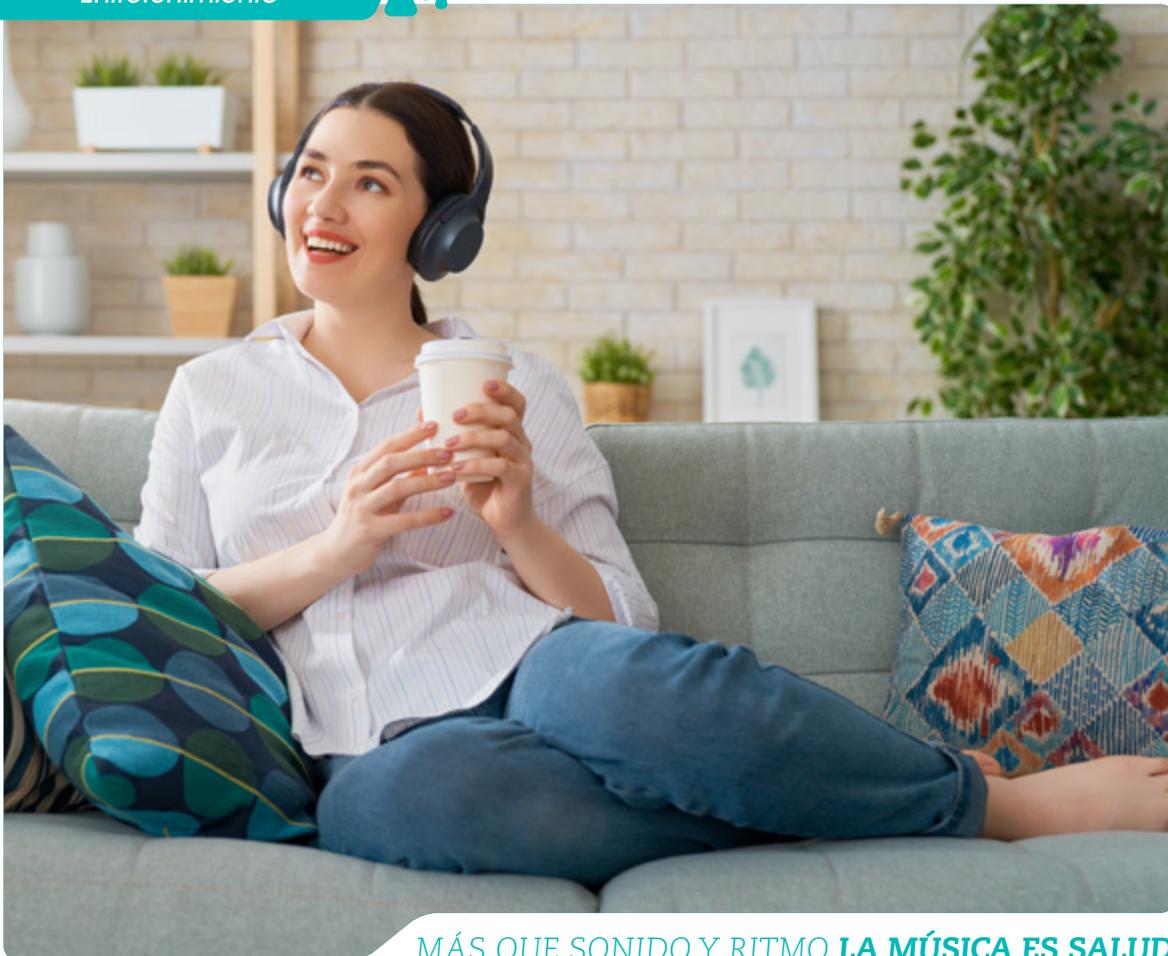
DESCONECTA
EL DOLOR

* En las terminales nerviosas



ALIVIA
VARIOS
TIPOS DE
DOLOR

HASTA POR 12 HORAS



MÁS QUE SONIDO Y RITMO, LA MÚSICA ES SALUD

¿Recuerdas qué sentiste la última vez que escuchaste música alegre en volumen alto o música relajante antes de dormir? Seguramente tu cuerpo se estremeció y te pusiste a bailar y a cantar o cerraste los ojos y después de una respiración profunda, empezaste a sentir paz. Esto y más puede producir la música en nosotros.

Estudios realizados por el National Institutes of Health, señalan que las ondas sonoras que se emiten y llegan a nuestros oídos, se convierten en señales eléctricas que viajan hasta nuestro cerebro. Los científicos han descubierto que la música afecta otras áreas cerebrales. Los estudios demostraron que la música “ilumina” las

áreas involucradas en la emoción, la memoria e incluso el movimiento físico.

Otros estudios revelan que cuando una persona escucha música, el cerebro libera una sustancia química llamada dopamina que tiene efectos positivos en su estado de ánimo, produciendo alegría, tristeza, o miedo. Para algunos investigadores, la música puede beneficiar a la salud y el bienestar, ya que: reduce el estrés, da paz y disminuye la ansiedad, activa el ejercicio y la memoria, y calma el dolor.

La música en procesos terapéuticos

Existen especialistas que utilizan la música como parte de sus terapias para la recuperación de enfermedades y lesiones cerebra-

les, para recobrar el movimiento, e incluso el habla con ayuda del canto y el baile.

Con personas que padecen demencia, se usa la música para evocar recuerdos, por ejemplo, una canción puede hacer que un paciente recuerde personas y lugares.

También recomiendan tocar algún instrumento y aprender canciones nuevas, porque es un ejercicio bueno para el cerebro que requiere atención y memoria.

Como puedes ver, la música además de alegría, buen humor y descanso, nos ayuda a mantenernos libres de estrés y en armonía con el entorno, por eso podemos decir que la música también es salud.



TERRAMICINA 500MG (A)|CAP|16



7501287630926



TERRAMICINA TROCISCOS (A)|TAB|24



7501287630506



TERRAMICINA OFTÁLMICA|PDA|10G



7501287630124

SU VENTA REQUIERE RECETA MÉDICA



Activa el poder de la música

1. Ponle música a tu vida y compártela con amigos y familiares. La música puede mejorar el bienestar, e incluso la calidad de vida para ti y para los tuyos.

2. Baila, canta o muévete con la música para hacer ejercicio, aliviar el estrés, establecer vínculos y mejorar las relaciones familiares y sociales.

3. Escucha música conocida que te reconforte y evoque recuerdos y conexiones positivas.

4. También prueba escuchar música que no conoces. Las melodías desconocidas pueden estimular el cerebro.

5. La música puede proporcionar un estímulo mental y ayudar a impulsarte a mover el cuerpo.

Fuente: Global Council on Brain Health, financiado por AARP

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

Fuentes:

10 Beneficios de la Música sobre la Salud. Vida Saludable. Pfizer Medical Team. Get Healthy Stay Healthy <https://www.gethealthystayhealthy.com/es-mx/articulos/10-beneficios-de-la-musica-sobre-la-salud-1>

La música nos pone en movimiento y mucho más. Temas de salud. Salud sonora. National Institutes of Health. Transformación de Descubrimientos en Salud.

<https://salud.nih.gov/articulo/salud-sonora-la-musica/>

Rachel Nania. Nuevo informe de AARP demuestra el poder de la música en el cerebro. Salud cerebral. AARP.

<https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2020/beneficio-de-la-musica-para-el-cerebro.html>

Rachel Nania. Un puente entre el sonido y la ciencia: la función de la música en la recuperación. Salud. Enfermedades y tratamientos. AARP.

<https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/musico-terapia-ayuda-en-la-recuperacion-cerebro.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART2-ES>



ADQUIÉRELOS CON TU REPRESENTANTE DE VENTAS FANASA



NYQUIL Z 25MG|CAP|15



NYQUIL Z 25MG|CAP|30





¿CÓMO EVITAR EL HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO?

Desde 2016, México enfrenta una epidemia por obesidad y diabetes mellitus tipo 2 (DM2). La DM2 forma parte del síndrome metabólico y el hígado graso es el componente hepático de este síndrome. Estos trastornos metabólicos coexisten y al hacer sinergia se empeora el diagnóstico.

La prevalencia de hígado graso en pacientes con DM2 es de entre 70 y 80 %. En México 8 de cada 10 individuos con síndrome metabólico tienen Enfermedad por Hígado Graso No Alcohólico (EHGNA).

Definición

La EHGNA presenta lesiones hepáticas similares a las producidas por el alcohol pero ocurre en individuos que no consumen cantidades significativas de alcohol- existe acumulación de lípidos >5% en el hepatocito, lo que produce el daño hepático como esteatosis simple, fibrosis y estadios irreversibles como cirrosis.

La Enfermedad por Hígado Graso No Alcohólico está asociada con el síndrome metabólico, la obesidad, la resistencia a la insulina, la DM2 y la dislipidemia. Las personas que padecen EHGNA presentan un incremento en la mortalidad general, cardiovascular y la relacionada con enfermedades hepáticas, además de una mayor incidencia de neoplasias malignas, incluyendo CHC (incluso en ausencia de cirrosis hepática), y el riesgo de DM2.

Diagnóstico

Puede sospecharse de EHGNA por las manifestaciones clínicas, datos de laboratorio y exploraciones complementarias. La biopsia hepática es el estándar de referencia.

El hígado graso no alcohólico se caracteriza por la presencia de esteatosis simple sin inflamación, fibrosis o necrosis. Habitualmente es asintomático y se considera reversible si se logra corregir el estilo de vida que lo genera: sedentarismo extremo y dieta abundante en grasas saturadas y azúcares refinados.

Está claro que el peso corporal, la actividad física y las características de la dieta, pueden ser factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular.

La Enfermedad por Hígado Graso puede asociarse a otras enfermedades endocrinas, como el síndrome de ovario poliquístico, hipotiroidismo, osteopenia, osteoporosis, deficiencia de hormona de crecimiento o hipercortisolismo.

Recomendaciones

En el tratamiento se sugiere:

- Una dieta personalizada, indicada por un profesional de la nutrición para contribuir a la pérdida de peso.
- Ejercicio para disminuir la grasa corporal y con ello la resistencia a la insulina.
- El uso de antioxidantes para prevenir la enfermedad y con efecto terapéutico.

Puede ser: la silibina, fosfatidilcolina y ácido alfa lipóico.

- Es importante recordar que la principal acción es acudir con el médico, quien es la persona indicada y capacitada para diagnosticar y tratar este padecimiento.

Dr. Jesús Aguilar García

Fuentes:

- Kwak MS, Kim D. Non-alcoholic fatty liver disease and lifestyle modifications, focusing on physical activity. *Korean J Intern Med.* 2018;33:64---74, <http://dx.doi.org/10.3904/kjim.2017.343>.
- Byrne CD, Targher G. NAFLD: A multisystem disease. *JHepatol.* 2015;62:S47---64, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jhep.2014.12.012>.
- Bosques Padilla F, Aguirre García J, Kershenobich Stalnikowicz D, et al. Guías clínicas de diagnóstico y tratamiento de hepato-patía grasa no alcohólica. *Diagnóstico. Rev Gastroenterol Mex.*2008;72:129---33.
- Uscanga Domínguez L, Bielsa Fernández MV, Huerta Iga F, et al. Guías clínicas de diagnóstico y tratamiento de hepatopatía grasa no alcohólica. *Generalidades. Rev Gastroenterol Mex.*2008;73:126---8.

Dato:

Hígado: órgano glandular del ser humano y otros vertebrados, de forma aplanada, tamaño grande y color rojo oscuro, que interviene en la función digestiva, segrega la bilis, almacena sustancias nutritientes, elimina sustancias tóxicas y sintetiza enzimas, proteínas y glucosa; en el ser humano, se encuentra en la parte superior derecha del abdomen.



QUE LA FIEBRE Y EL DOLOR
NO LOS DETENGAN

La marca **más recetada**
por pediatras en México

NUEVA IMAGEN



**Reporte de prescripciones close up por año Motrin®

MOTRIN 630M98 SSA VI

PERMISO DE PUBLICIDAD NO.: 19330020180648

NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 6 MESES DE EDAD. SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO



TIPS PARA HACER RANDIR TU TIEMPO

Si existiera una tienda donde vendieran las horas que te faltan para terminar las actividades que no alcanzas a realizar en un día ¿cuánto estarías dispuesto a pagar por cada minuto de tu tiempo?

Nuestra vertiginosa realidad se vuelve cada vez más exigente, la vida moderna y su exagerada demanda de “éxito” estira cada segundo de nuestra, ya de por sí, estresante existencia y un día, así sin pensar, las circunstancias mundiales nos han forzado a realizar una pausa obligada que ha impactado de una y mil maneras nuestra forma de pensar, de sentir, de actuar y de querer seguir viviendo.

Esta “nueva normalidad” ha puesto de manifiesto las cosas que verdaderamente son importantes, se le ha asignado un profundo valor a la compañía, al abrazo, a la posibilidad de compartir presencia, al vernos amenazados de tener que prescindir de ella por nuestra propia seguridad.

¿De qué sirve un par de raquetas si no podemos disfrutar de un juego en pareja? ¿De qué vale el manjar más exquisito sobre la mesa si no podemos compartirlo con las personas a quien nuestro corazón especialmente ama? ¿De qué ayuda la suma acumulada en nuestra cuenta bancaria cuando no podemos comprar una

pizca de seguridad o de certeza? Ante la casi nula posibilidad de convivencia no quedó más remedio que voltear hacia adentro: reconocernos, validarnos, conectar y reconciliarnos con esa parte extraviada y totalmente abandonada de nosotros mismos.

Si has llegado hasta este punto de la lectura agradezco tu tiempo y te comparto algunas ideas para que aprendas a administrar tu tiempo y con ello, logres la mayor productividad, rendimiento y eficiencia en tus actividades diarias.

Recomendaciones

1. Define metas claras, medibles y específicas, delimitando en un cronograma: tiempo total para alcanzarla, actividades y horarios para cada una. Coloca esta lista en un lugar visible para darle seguimiento y recordarla.

2. Ten disciplina y compromiso con las rutinas que establezcas, aunque en el día pueden ocurrir muchas situaciones no planeadas, es importante respetar tus prioridades y el tiempo que dedicas a cada una de ellas.

3. Enlista tus prioridades por escrito de acuerdo a cada área de tu vida, por día, por semana o por mes. Recuerda que jerarquizar

te permite darle más tiempo a aquello que deseas hacer y menos a aquello que sólo te distrae.

4. Mantén tu entorno en orden, esto evita desperdiciar el tiempo buscando algún documento, objeto, apuntes, etc. Ordena tu escritorio y todos tus proyectos, puedes dividir por carpetas, etiquetas o archivos.

5. Descansa, duerme, come saludable, aprovecha tu tiempo libre haciendo cosas útiles y aprende temas nuevos.

Lic. Adriana Robles Olvera

Fuentes:

Mtra. R. Fabiola Camacho López. Curso: “Administración del Tiempo”. Centro de Educación Continua Unidad Mazatlán. IPN. Septiembre 2011.

<https://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/5509/1/ADMINISTRACION%20DEL%20TIEMPO.pdf>

Administración del tiempo. Arturo K. Crece Negocio. <https://www.crecenegocios.com/administracion-del-tiempo/>

Cecilia Durán Mena. Mitos y realidades de la administración del tiempo. Forbes México

<https://www.forbes.com.mx/mitos-y-realidades-de-administracion-del-tiempo/>

¡Amigo farmacéutico!
Conoce las **NUEVAS PRESENTACIONES**

5

AMPOLLETAS

**¡MÁS ECONÓMICO,
MISMOS BENEFICIOS!**



**ESTIMULA LAS
DEFENSAS**

AYUDA A ALIVIAR
LOS SÍNTOMAS
DE LA COLITIS
DESDE LA RAÍZ

¡Amigo farmacéutico!

NUEVO

Enterogermina®
PARA ADULTOS
PROBIÓTICOS NATURALES
QUE ESTIMULAN
LAS DEFENSAS

**BILLONES
DE
PROBIÓTICOS**

