

# FARMACIA ACTIVA

SABER PARA CRECER

**Hipertensión arterial:  
Un problema de salud en México**

**¿Qué es el estreñimiento?  
CONOCE SU ORIGEN Y CÓMO TRATARLO**

**Los cuidados paliativos  
PARA LOS NIÑOS CON CÁNCER**

**El condón aliado contra  
LAS ENFERMEDADES VENEREAS**

**Los efectos de la penicilina  
EN TU CUERPO**

**La seguridad de la caverna  
Y LA NUEVA NORMALIDAD**

**¿Sabes qué le pasa a tu intestino  
CUANDO TIENES ESTRÉS?**

**Juegos que fomentan la creatividad  
Y DISMINUYEN EL ESTRÉS**

**Restricción de carbohidratos  
¿UNA BUENA IDEA?**

**Los 7 pasos para la toma  
DE DECISIONES EFECTIVAS**

**25 AÑOS**  
COMPARTIENDO CON MÉDICO Y LA SALUD

FARMACIA  ACTIVA

Descárgala en  
[www.fanasa.com](http://www.fanasa.com)



No. 45 Septiembre/Octubre 2021

 **FANASA**  
Fármacos Nacionales

Una empresa de:

 **GRUPO  
FANAFESA**  
RED DE ESPECIALIDADES DE TU SALUD



# PARA QUE YA NO TE CLAVES EN TUS DOLORES

## DESINFLANAX EL DOLOR.





# EDITORIAL

**E**n la presente edición compartimos contigo información que resultará útil para conocer tu cuerpo y tomar las precauciones adecuadas para mantenerlo sano. Por ejemplo, te explicamos qué es el síndrome de la caverna y cómo evitar los ataques de ansiedad provocados por el encierro ante la pandemia.

También te decimos qué le ocurre a tu cuerpo cuando padeces estreñimiento, cuáles son las posibles causas que lo originan y te damos algunas recomendaciones para tratarlo.

Incluimos dos temas que se relacionan con el estrés y sus efectos, uno para conocer lo que le ocurre al intestino cuando está bajo situaciones estresantes y, otro sobre juegos y actividades que recomendamos hacer, para fomentar la creatividad de los niños y evitar así, los estragos del estrés en su salud física y mental.

Te presentamos, además algunos beneficios del uso del condón, más que como un método de control de natalidad,

como un medio de protección frente a las enfermedades de transmisión sexual, que pueden llegar a ser graves.

Asimismo, hablamos de la penicilina como un antibiótico efectivo que elimina bacterias y colabora con el sistema inmunológico cuando éste no puede combatir las bacterias dañinas. También te decimos cómo funciona en el cuerpo, cuáles son sus beneficios y posibles reacciones.

En este número, incluimos un artículo sobre la hipertensión arterial, considerada como un problema de salud en el mundo. Te decimos cómo puedes saber si la padeces y cuáles son los principales factores de riesgo, destacando entre ellos, el sobrepeso, la inactividad física, el colesterol y el consumo de comida procesada y grasas, tabaco y alcohol.

Justamente sobre alimentación, te decimos cuáles son los beneficios de restringir los carbohidratos de la dieta, siempre y cuando sea con recomendación de un especialista.

En el tema administrativo, te recomendamos los siete pasos efectivos en la toma de decisiones, fundamentales para tener mejores resultados y la colaboración de los equipos de trabajo.

Finalmente, explicamos qué son los cuidados paliativos y lo importante que es dar esta atención al sector pediátrico que padece cáncer en etapa terminal, para que tengan acompañamiento, mejoren las condiciones del niño y su familia y disminuyan el sufrimiento físico, mental y espiritual.

[www.fanasa.com](http://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  
Mtra. Mariana Hernández Téllez  
MVZ. Jesús Aguilar García  
Mtro. Fernando Morales Garcilazo  
Mtro. Ricardo G. Santacruz  
Futbolista Edgar Daniel García A.  
Diseño: José Luis Pacheco Segura

FARMACIACTIVA, revista bimestral, septiembre/octubre 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. FarmaciActiva no se responsabiliza de las ofertas promocionadas por los anunciantes.



## ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento es una condición que afecta con frecuencia a la población en general y que impacta la calidad de vida de los sujetos que la padecen. Se define como la disminución en la frecuencia de las evacuaciones, aumento en la consistencia de las heces, así como la dificultad para expulsarlas.

El término estreñimiento tiene diferentes significados y varía entre individuos, ya que depende de cómo el sujeto percibe su hábito intestinal. Sin embargo, la mayoría de los pacientes con estreñimiento refieren uno o más de los siguientes síntomas: evacuaciones duras o en escíbalos, poco frecuentes (<3 por semana), difíciles de expulsar y/o síntomas que incluyen la sensación de evacuación incompleta, sensación de bloqueo anal al momento de la evacuación o la asistencia con maníobras digitales para poder evacuar.

Desde el punto de vista clínico, el estreñimiento clínico se considera secundario cuando es consecuencia de alteraciones metabólicas, neurológicas, lesiones estructurales o por medicamentos.

Cuando se han excluido otras causas se considera que se trata de estreñimiento primario, idiopático o funcional EF.

Los síntomas de EC pueden ser manifestación de otras enfermedades o estar asociados al consumo de medicamentos. A esto se le denomina EC secundario. Estas son algunas enfermedades y medicamentos que pueden ocasionarlo: analgésicos, anticolinérgicos, antiespasmódicos, antiácidos con aluminio, antihipertensivos, enfermedades como diabetes mellitus, hipotiroidismo, trastornos de la alimentación, depresión, miopatías.

Desde el punto de vista fisiopatológico, el EF puede clasificarse en tres tipos: estreñimiento con tránsito lento, defecación disinérgica DD y por último estreñimiento con tránsito normal.

El EF debe considerarse esencialmente un trastorno de la motilidad colorrectal o de los mecanismos asociados a la defecación, y su fisiopatología puede tener origen multifactorial.

### **Factores de riesgo y recomendaciones**

El sexo femenino, el envejecimiento, el bajo consumo de líquidos, de fibra y la baja actividad física son factores de riesgo para EF.

Uno de los aspectos que más afecta a los sujetos que padecen estreñimiento es la calidad de vida en todas sus dimensiones, cuando se compara con sujetos sanos. Se ha demostrado que hasta 80% de los pacientes con EF refieren que esta condición afecta su estado de salud en general, a 55% le afecta su dieta, en 41% interfiere con el apetito, el 35% reporta alteraciones del sueño y hasta 32% ve afectado su desempeño laboral.

El diagnóstico de EF se realiza con base en criterios clínicos (Roma IV) y cuando sea necesario con pruebas complementarias. El sedentarismo y la falta de ejercicio predisponen a EF.

A los pacientes con una ingesta baja de fibra, se les recomienda el consumo regular de alimentos que contengan alto contenido de ésta o de suplementos, ya que así se puede aumentar la frecuencia de las evacuaciones.

Encuétralo en nuestro carrito de compras  
o con tu representante de ventas FANASA

DUPHALAC 10G/15ML|JBE|150ML  
7501033957543AA





Además, la ingesta de líquidos (1.5 a 2l por día) puede disminuir el estreñimiento y potenciar los efectos de la fibra en la dieta y en los suplementos.

El consumo de fibra, mediante alimentos ricos en ésta o suplementos, puede acelerar el tránsito intestinal, ya que se sabe que el aumento en la formación de bolo estimula la peristalsis colónica. Además, la retención de líquido que provoca la fibra es útil en disminuir la consistencia y favorecer la evacuación de las heces.

El estreñimiento es un padecimiento que tiene una alta prevalencia en nuestro país y que afecta la calidad de vida, por eso es

recomendable asistir al médico en cuanto se manifieste alguno de sus síntomas.

MVZ. Jesús Aguilar García

*Fuentes:*

A.E. Bharucha, J.H. Pemberton, G.R. Locke 3rd. American Gastroenterological Association technical review on constipation. *Gastroenterology*, 144 (2013), pp. 218-238  
<http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2012.10.028>

J.M. Remes Troche, J.L. Tamayo de la Cuesta, R. Raña Garibay, et al.  
 Guidelines for diagnosis and treatment of constipation in México, A) Epidemiology (meta-analysis of the prevalence), pathophysiology and classification.

*Rev Gastroenterol Mex.*, 76 (2011), pp. 126-132

J. Remes-Troche, R. Carmona-Sánchez, M. González-Gutiérrez, et al.

¿Qué se entiende por estreñimiento? Un estudio en población abierta. *Rev Gastroenterol Mex.*, 74 (2009), pp. 321-328

O. Palsson, P.S. Goode, K.L. Burgio, et al. Association of low dietary intake of fiber and liquids with constipation: Evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).

*Am J Gastroenterol.*, 108 (2013), pp. 796-803  
<http://dx.doi.org/10.1038/ajg.2013.73> | Medline

# Ecuéntralos con tu representante de ventas

**Traliken<sup>®</sup> IM**  
Ketoprofeno

**Alta calidad**  
a precios bajos



EAN: 722144207044  
 Reg. No. 2204021234-IV

Calidad superior  
con  
**Lunazol<sup>®</sup>**  
Paracetamol



EAN: 722144207072  
 Reg. No. 2204021234-IV

**Kenciclen<sup>®</sup>**  
Doxiciclina

**Precios justos**  
con la mejor calidad!



EAN: 722144206800  
 Reg. No. 2204021234-IV

**Ozoken<sup>®</sup>**  
Omeprazol

**Calidad de**  
última generación



EAN: 722144206878  
 Reg. No. 2204021234-IV

**Futroken<sup>®</sup>**  
Nitrofurantoina

**Primera clase**  
a precio accesible



EAN: 722144206800  
 Reg. No. 2204021234-IV

**Prezolax<sup>®</sup>**  
Omeprazol

**Calidad superior**  
a precio inigualable



EAN: 722144206800  
 Reg. No. 2204021234-IV

Sufrimiento por dolor físico, ira, miedo y depresión forman parte del proceso que viven las personas en situación terminal, debido a una enfermedad como el cáncer. Es por eso que la medicina paliativa surge para atender las necesidades de los pacientes oncológicos.

La Organización Mundial de la Salud define los cuidados paliativos (CP) como: “Los cuidados activos y totales que se brindan a los pacientes con enfermedad que no responde al tratamiento curativo, su objetivo es proporcionar calidad de vida, evitando el sufrimiento en el paciente y su familia”. Además, considera que la calidad de vida se da a partir del control del dolor y la sintomatología de la enfermedad terminal, brindando psicoterapia y apoyo espiritual para pacientes y familiares.

#### ¿Cuándo dar los CP?

Los CP se ofrecen a una persona en estado terminal, es decir, como lo define el American College of Physicians “aquél enfermo que se encuentra en una situación irreversible para recuperar su salud, reciba o no tratamiento, cuando los recursos experimentales ya se han aplicado sin eficacia terapéutica y que en un periodo de tres a seis meses, fallecerá”.

Se pueden iniciar en cualquier momento de la enfermedad, incluso desde que se diagnostica el cáncer. El equipo de cuidados paliativos puede ayudar a detectar y tratar problemas mentales, físicos, emocionales, sociales y espirituales que pudieran surgir. El objetivo es proporcionar una mejor calidad de vida y mitigar los síntomas y efectos secundarios que se padecen una enfermedad grave.

#### Casos en México

En México han sido pocos los intentos por incluir los CP en pediatría, entre ellos Guadalajara y Monterrey han propuesto la idea de forma aislada sin mayor resultado.

En 1972 se inauguró la Unidad de Medicina del Dolor en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, con el propósito de atender las necesidades de los enfermos terminales.



## LOS CUIDADOS PALIATIVOS PARA LOS NIÑOS CON CÁNCER

En 2007 especialistas del Instituto Nacional de Pediatría crearon la Unidad de Cuidados Paliativos en pediatría, logrando cubrir los aspectos básicos de la paliación: control del dolor, apoyo emocional para el niño y su familia. Los especialistas debían tener entrenamiento en: formación y adquisición de habilidades en la comunicación, sobre cómo dar las malas noticias, del manejo del dolor y las técnicas sobre cómo abordar y qué lenguaje utilizar con el niño sobre su enfermedad y su cuidado en el final de su vida.

Para 2014, en la ciudad de México surge la Asociación Civil Antes de Partir, cuyo fin es apoyar a niños con cáncer en etapa terminal, y como parte de este proyecto se crea Casa Colibrí, que es el primer “hospice” en México que da atención a niños con cáncer y a sus familias.

#### Los pacientes pediátricos

Este sector de la población es vulnerable por su propio neurodesarrollo, por eso es de vital importancia poner atención plena en ellos.

De uno a cinco años: siente angustia por separación y ansiedad por lo desconocido, siente como agresión ser hospitalizado, las intervenciones quirúrgicas y las inyecciones, pueden desarrollar una fijación intensa hacia la figura materna.

De seis a 12 años: la hospitalización es como un castigo, siente miedo a la muerte, a la mutilación y al dolor, el duelo se da por la ausencia de los padres y seres queridos. De 13 a 18 años, el miedo se basa en la

idea de ser rechazados por los amigos, por la pérdida de independencia y de control, y por las limitaciones para realizar las actividades físicas cotidianas.

La familia siente sobreprotección ansiosa, rechazo, negación de la enfermedad y la dependencia. Las madres pueden ser las más afectadas al desarrollar depresión, ya que la muerte de un hijo es una situación difícil de aceptar.

#### Lo que debes saber sobre CP

Ayudan al acompañamiento y enseñanza para vivir el hoy. Mejoran las y la calidad de vida del niño y su familia. Minimiza el sufrimiento físico, mental y espiritual del niño. Logran que los niños disfruten la vida y la felicidad sea su mayor sentimiento.

Mtra. Mariana Hernández Téllez

#### Fuentes:

- Cristina González, José Méndez, Juan I. Romero, Juan Bustamante, Rafael Castro, Miguel Jiménez. Cuidados paliativos en México, Revista Médica del Hospital General de México. Vol. 75. Núm. 3. <https://www.elsevier.es/pt-revista-revista-medica-del-hospital-general-325-articulo-cuidados-paliativos-mexico-X0185106312562525>
- ¿Qué es el cuidado paliativo? Tratamiento y apoyo, The American Cancer Society. <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/atencion-paliativa/que-es-el-cuidado-paliativo.html>
- Cuidados paliativos, ¿Qué debes saber sobre cuidados paliativos?, Antes de Partir A.C. <https://antesdepartir.org.mx/cuidados-paliativos/>

NUEVO

# NyQuil Zzzzz.



**AYUDA A DORMIR  
SIN GENERAR DEPENDENCIA**

CONSULTE A SU MÉDICO. SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. Cápsulas. Registro Sanitario No. 252M97 SSA. No se administre a menores de 12 años. Permiso de publicidad No. 203301201B1000.

## EL CONDÓN, ALIADO CONTRA LAS ENFERMEDADES VENÉREAS

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) representan un riesgo para la vida de las personas. Uno de los métodos más recomendable para evitar estos contagios es el condón. Sin embargo, datos del sector salud revelan que en nuestro país sólo cuatro de cada 10 adolescentes y seis de cada 10 adultos lo utilizan en sus relaciones sexuales.

Una de las ETS que más ha afectado a la población en México es el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH) SIDA, de 1983 hasta el primer trimestre del 2021, se han diagnosticado 318 mil 100 casos de infectados por VIH, de los cuales 110 mil 489 han fallecido.

### ¿Por qué es importante usarlo?

Estudios científicos han señalado que el condón es eficaz para evitar la transmisión del VIH. Además, reduce el riesgo de contraer enfermedades que se transmiten por las secreciones genitales y en menor medida, las úlceras genitales.

También disminuye el riesgo de infección por el virus del papiloma humano genital (VPH) y enfermedades asociadas como verrugas genitales y cáncer de cuello uterino. Existen condones masculinos, de látex y femeninos, de plástico.

### ¿Cómo se transmiten?

Enfermedades como VIH, gonorrea, clamidia y tricomoniasis se transmiten cuando las secreciones infectadas de la vagina o la uretra entran en contacto con superficies mucosas (como la uretra masculina, la vagina o el cuello uterino). Otras que producen úlceras genitales como herpes genital, sífilis y chancroide y el virus del papiloma humano, se transmiten mediante el contacto con la piel infectada o las superficies mucosas.

Estas ETS ponen en riesgo la salud no sólo de quien la padece, sino también de su pareja o parejas sexuales, por eso es importante evitar la propagación de las infecciones utilizando condón y atendiendo de inmediato cualquier síntoma que pueda presentarse. Estudios de laboratorio han demostrado que los condones de látex ofrecen una barrera impermeable para los microbios patógenos de estas enfermedades.

### ¿Por qué no utilizamos el condón?

Los especialistas consideran que el “puritanismo” de la sociedad hizo que el uso del condón se ocultara o se evitara durante mucho tiempo.

En México, el condón ha sido más recomendado como método anticonceptivo que como método para prevenir las infecciones sexuales. Sin embargo, en el década de los 80, con la epidemia del SIDA, se ha convertido en uno de los principales métodos para prevenir la transmisión de este virus.

Otras razones que refieren las personas para no usar condón son: creen que su pareja no está infectada, consideran que los condones no funcionan, olvidan llevarlos, sienten vergüenza, tienen miedo de que la pareja se ofenda, están bajo el influjo del alcohol y las drogas, tienen la creencia de que interfiere con las relaciones sexuales, disminuyendo la sensación de placer y la espontaneidad del momento íntimo.

### Uso correcto del condón

- Usarlo en todas las relaciones sexuales y durante todo el acto sexual, ya sea vaginal o anal.
- No compartir juguetes sexuales o utilizar dos preservativos.
- Usarlo también durante el sexo oral.
- No abrir la envoltura con los dientes y tener cuidado si se tienen las uñas alar-

gas o llevas joyas puestas.

- Asegurarse de que se ajusta perfectamente al pene sin que queden bolsas.
- En caso de ponerse el condón al revés, no le des la vuelta, utiliza uno nuevo.
- Sujetar el preservativo en la base antes de sacarlo y retíralo después. Cuando acabes, haz un nudo al condón para que no se salga el contenido, después envuélvelo con papel y tíralo a la basura.
- No utilizar un condón caducado.
- No usar lubricantes no específicos como aceites vegetales o aceite de bebé.
- No reutilizar nunca los preservativos.

Los expertos consideran que el condón es un método seguro para prevenir ETS, es decir, para cuidar tu salud y tu vida, y la de tu pareja.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

### Fuentes:

- Carlos del Río-Chiriboga, Patricia Uribe-Zúñiga, Prevención de enfermedades de transmisión sexual y SIDA mediante el uso del condón. Salud Pública, vol.35, Núm.5 (1993) <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5692>
- Monserrat Mata, En México, solo seis de cada 10 adultos utilizan condón, Milenio, 11 feb. 2020. <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/en-mexico-solo-seis-cada-10-adultos-utilizan-condon>
- Berenice Santos, ¿Por qué no usamos condón?, Centro de Ciencias de la Complejidad. No. 16/2018, Investigación, UNAM. Abril 05, 2018. <https://www.c3.unam.mx/boletines/boletin16.html>
- Los condones y las ETS: Hoja informativa para el personal de salud pública. Eficacia de los condones. Centros para el control y prevención de enfermedades. HHS.Gov. Departamento de Salud y Servicios Humanos. GobiernoUSA.gov <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/latex.html>
- Informe Histórico VIH 1er trimestre 2021, Sistema de Vigilancia Epidemiológica de VIH, Secretaría de Salud, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Dirección General de Epidemiología, México. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/647383/VIH-Sida\\_1erTrim\\_2021.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/647383/VIH-Sida_1erTrim_2021.pdf)



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME DE LAS ETS?

Si vas a tener relaciones sexuales, el uso correcto y constante de los condones de látex puede ayudarte a protegerte de muchas ETS, incluido el VIH / SIDA

Los condones de látex también ayudan a reducir el riesgo de un embarazo no planificado.

## BENEFICIOS

Los condones de látex bloquean los organismos más pequeños e incluso las partículas grandes como el espermatozoides.

Ayudan a prevenir la mayoría de las ETS importantes.

Además de protección, existen diversos tipos de condón que te ofrecen nuevas experiencias y sensaciones para ti y tu pareja.



Te hace sentir como si no trajeras nada

Diseñado para hacerte sentir más a ti y a tu pareja



Lubricante Premium Ultra Suave

Bajo olor a látex



Calidad Trojan triplemente comprobada



## LOS EFECTOS DE LA PENICILINA EN TU CUERPO

Desde que se descubrió la penicilina ha sido una aliada para la salud en el mundo entero, en el caso de México, el incremento de la población en el siglo XX obedeció entre otras cosas, al control de las enfermedades infecciosas y parasitarias con el uso de antimicrobianos.

La penicilina, conocida también como un antibiótico, ayuda a prevenir ciertas infecciones provocadas por bacterias, evita que estas se reproduzcan en el organismo o las destruye.

En 1928, Alexander Fleming descubrió la penicilina, que es considerada el primer antibiótico natural.

Los antibióticos matan o ralentizan el crecimiento de las bacterias.

Efectos de su uso: diarrea, malestar estomacal y náuseas.

### ¿Cómo funciona?

El sistema inmunológico es capaz de eliminar las bacterias del organismo antes de que se multipliquen o provoquen algún síntoma, sin embargo, en algunas ocasiones la cantidad de bacterias dañinas es tan grande que no puede combatirlos, en estos casos los antibióticos son útiles.

Es importante considerar que un antibiótico bactericida, como la penicilina, mata bacterias, no virus.

### Efectos secundarios

Aunque los antibióticos resultan efectivos, se requiere receta médica para su compra, ya que en algunos casos pueden manifestarse contraindicaciones por alergia a la penicilina, o bien, porque si se toma en exceso la bacteria se vuelve resistente.

### Algunos efectos pueden ser:

- Náusea
- Vómitos
- Dolor, hinchazón o enrojecimiento en el lugar donde se inyectó el medicamento

### Y en casos extremos:

- Sarpullido
- Urticaria
- Picazón
- Dificultad para respirar o tragar
- Inflamación del rostro, garganta, lengua, labios, ojos, manos, pies, tobillos o parte inferior de las piernas
- Ronquera
- Fiebre
- Dolor muscular o de articulaciones
- Dolor de estómago
- Diarrea intensa (heces líquidas o con sangre) con o sin fiebre
- Sangrado o moretones inusuales
- Convulsiones
- Debilidad

Cualquier reacción alérgica debe reportarse al médico, ya que puede ser grave.

Las embarazadas y las personas con algún problema en la función hepática o renal deben tener cuidado al usar antibióticos.

### Su uso

Antes de tomar penicilina o algún tipo de antibiótico es necesario que sea el médico quien lo prescriba, ya que además de las reacciones antes mencionadas, se debe evitar la combinación con ciertos alimentos y bebidas que pueden propiciar alguna reacción o interrumpir la absorción del medicamento y, por lo tanto, su efecto contra las bacterias.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

### Fuentes:

Adam Felman, Lo que debes saber sobre los antibióticos, Newsletter, Medical News Today, 27 de enero de 2021.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/antibioticos>

Inyección de penicilina G (potasio, sodio), Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU  
<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a685013-es.html#:~:text=La%20inyecci%C3%B3n%20de%20penicilina%20G,las%20bacterias%20que%20causan%20infecciones.>

Los albores de la penicilina en México, Tzintzun. Revista de estudios históricos

versión On-line ISSN 2007-963X versión impresa ISSN 1870-719X, Tzintzun. Rev. estud. históricos no.62 Michoacán jul./dic. 2015

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-719X2015000200008](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-719X2015000200008)

# HIDRATACIÓN TOTAL

¡SOLUCIÓN CIENTÍFICAMENTE  
HIDRATANTE!



Deshidratación por:

RESACA

DEPORTE

CALOR

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. [www.pisa.com](http://www.pisa.com)

## REDDY®

Ambroxol / Dextrometorfano

## Salpifar®

NUEVO

Paracetamol

## Supacid®

Pantoprazol

## AGRIFEN®

Antigripal

## PisaVit® - RDX

NUEVO

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

PISA® OTC  
FARMACÉUTICA

**¡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

# Hypafix

## Cambio de imagen

**Anterior**



HYPAFIX 10 CMX20M(OL)1  
404200001006

**Nuevo**



LEUKOPLAST HYPAFIX 70040-00 LAMI FLJA  
4042000010140

# Ahora Hypafix

cuenta con nuevas medidas



5cm  
x  
10m

LEUKOPLAST HYPAFIX 70040-02 5CMX10M(1)  
404200001320AA



10cm  
x  
10m

LEUKOPLAST HYPAFIX 70040-05 10CMX10M(1)  
404200001320AA



## Parche Ocular

LEUKOPLAST EYE 70040-00 S. 10X7.0CM(20)  
404200001514AA



## Curas

LEUKOPLAST E 73200-01 C PIEL 22MM(1)100  
770733100240AA



LEUKOPLAST ELAST 73201-04 18XCM(1)20  
770733100240AA



LEUKOPLAST 73200-02AGUA 18X7CM(1)100P2A  
770733100241AA



LEUKOPLAST TRANS 73200-02 18XCM(1)100  
770733100240AA



LEUKOPLAST 73200-04AGUA 18X7CM(1)20P2V  
770733100239AA



## Gypsona

GYPSONA S (ENY)S 73003-06 15CMX2.75M(1)  
404200010744AA

GYPSONA S (ENY)S 73003-05 18CMX2.75M(1)  
404200010739AA

GYPSONA S (ENY)S 73003-08 5CMX2.75M(1)  
404200010730AA

GYPSONA S (ENY)S 73003-07 20CMX2.75M(1)  
404200010739AA



## LA SEGURIDAD DE LA CAVERNA Y LA NUEVA NORMALIDAD

Para nadie ha sido fácil la pandemia por COVID-19. La mortandad, el desempleo y el riesgo de hambruna son, sin duda, su rostro más temible y evidente en todo el mundo, pero existen otros rostros de los que se escucha poco, pero ahí están, haciendo estragos. Uno de ellos es el deterioro de la salud mental.

El estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio, la apatía, la ira y el agotamiento emocional son algunas de las manifestaciones psicológicas negativas reportadas con mayor frecuencia por la población. Incluso existe un conjunto de síntomas muy particulares y recurrentes que han llevado a diversos especialistas en salud mental a plantearse la pertinencia de darle un nombre propio y todo parece indicar que este podría ser “síndrome de la caverna” también se ha hecho referencia a él como síndrome de la cueva o síndrome de la cabaña.

### ¿Por qué síndrome de la caverna?

Con él se alude a la época en que la humanidad tenía que refugiarse en cavernas para asegurar su supervivencia. “La seguridad de la cueva” es una metáfora de nuestras medidas de contención sanitaria, pero el confinamiento y la consecuente pérdida de las rutinas diarias y la reducción del contacto social, evidentemente tienen su precio.

El síndrome de la caverna, por ejemplo, hace referencia al miedo a salir de casa, al temor de realizar actividades que antes eran cotidianas como el uso de transporte público y al temor a interactuar con otros a medida que se han levantado las restricciones sanitarias.

El primero en utilizar el nombre de síndrome de la caverna fue el doctor Arthur Bregna, un psiquiatra norteamericano cuya propuesta sigue siendo evaluada

por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, aunque ésta señala que cerca de 49% de los adultos que encuestó para un estudio similar, manifestó que se sentiría incómodo de interactuar cuando termine la pandemia, ya que hay reservas de que esto constituya un auténtico trastorno psicológico y sea más bien una respuesta natural ante la incertidumbre de los tiempos actuales.

Como sea, lo cierto es que la salud mental de gran parte de la población en estos días necesita atención. El estrés de estos tiempos, además, es muy particular.

Entre las variables o elementos potencialmente estresantes en esta nueva normalidad están la frustración, la información inadecuada, el duelo, las finanzas, el estigma social para quienes enferman o enfermaron de COVID-19 e incluso el aburrimiento. Identificar qué es lo que



nos estresa es importante, porque a partir de ello, se pueden ir trazando estrategias para afrontar los miedos y reducir el estrés y la ansiedad.

Finalmente, aunque la intimidad del hogar nos da la sensación de seguridad, lo cierto es que el ser humano no habría prosperado si no hubiera abandonado las cavernas.

Probablemente muchas personas estén recurriendo ahora mismo a fármacos ansiolíticos para controlar la ansiedad alimentada por la incertidumbre de la pandemia que tiene ya más de un año.

A ellas, seguramente su médico les ha comentado que estas sustancias depresoras del sistema nervioso central pueden

producir dependencia si se les usa continuamente su uso a largo plazo sólo está justificado en un tipo muy particular de pacientes con ansiedad crónica, así que probablemente las opciones no farmacológicas sean una mejor alternativa para estos casos: un estudio con valerianas (*Valeriana officinalis*), por ejemplo, permitió descubrir que estas plantas tienen propiedades ansiolíticas que ayudan en el tratamiento del insomnio, el nerviosismo y la ansiedad.

Así que tal vez un té de valeriana nos podría ayudar a sentirnos seguros fuera de nuestra caverna.

Mtro. Fernando Morales Garcilazo

#### *Fuentes:*

- American Psychological Association. (2021). Stress in America: One year later a new wave of pandemic health concerns. Retrieved May, 3, 2021.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e2488.
- Del Río, M. A. G., & González, J. B. (2007). Ansiedad: tratamiento farmacológico y fitoterapéutico. *Farmacia profesional*, 21(1), 50-55.
- Paladini, A. C. (2002). Descubrimiento de nuevas sustancias activas en la ansiedad, el estrés y el sueño. *Bol. Acad. Nac. Med. B. Aires*, 265-279.

Cuando llega el invierno  
tu corazón sabe  
lo que ellos necesitan



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

Solicítalos a tu representante de ventas FANASA

**LIOMONT**  
OTC



## 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 de origen.

**¿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.

*Mtra. 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#síntomas>

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/cpd/Mexico/Documents/profesionales-de-la-salud/areas-terapeuticas/Blopress.pdf>

Solicita la familia de productos SANOFI  
con tu representante de ventas FANASA



APROVASC 150/5MG TABS C/28  
7501165007796AA



APROVASC 150/10mg TABS C/28  
7501165007772AA



APROVASC 300/10MG TABS C/28  
7501165007819AA



APROVASC 300/5MG TABS C/28  
7501165007833AA



CO-APROVEL 150/12.5MG TABS C/28  
7501328979267AA



CO-APROVEL 300/12.5 MG TABS C/28  
7501328979274AA



CO-APROVEL 300/25MG TABS C/28  
7501328980348AA

## ¿SABES QUÉ LE PASA A TU INTESTINO CUANDO TIENES ESTRÉS?

El intestino es un órgano vital para nuestro sistema digestivo, cuando se ve afectado por parásitos, por alguna infección intestinal bacteriana o por estrés, es muy probable que sufra algún trastorno, presentándose dolor abdominal y cambios en su funcionamiento. A esto se le conoce como intestino irritable.

Tanto el intestino como el cerebro tienen algunas de las mismas terminaciones nerviosas y neurotransmisores que se encargan de controlar el miedo y la ansiedad, lo que explica porque las emociones afectan al funcionamiento del colon. Durante episodios de estrés es probable que los nervios estén más activos provocando mayor sensibilidad, comprimiéndose y contrayéndose más de lo habitual.

Las contracciones musculares en el intestino mueven los alimentos a través del tracto digestivo, cuando son más fuertes y duran más de lo normal pueden causar gases, hinchazón y diarrea. Y cuando son débiles pueden ralentizar el paso de los alimentos y provocar heces duras y secas.

En el caso de los infantes, el dolor abdominal es una respuesta común a las preocupaciones o emociones.

### ¿Cómo puedo saber que tengo intestino irritable?

Si presentas algunos de estos síntomas es importante que acudas con un especialista para que te realice los estudios adecuados a tu situación, así evitas que se convierta en crónico o genere otras enfermedades y situaciones emocionales.

### Síntomas

- Dolor

- Cólicos
- Evacuación intestinal
- Cambios en el aspecto de las deposiciones
- Hinchazón
- Aumento de gases
- Mucosidad en las heces
- Tensión muscular
- Sudoración
- Palpitaciones
- Falta de aire

Estos síntomas pueden aumentar, mientras los desórdenes emocionales persistan. También se deben considerar algunas de las posibles causas de este malestar, entre ellas:

La mala calidad de vida y los trastornos del estado de ánimo (depresión o ansiedad). Una alergia o intolerancia alimentaria por trigo, productos lácteos, frutas cítricas, frijoles o bebidas carbonatadas.

A continuación se enlistan algunas consideraciones que podrían ayudar a mejorar el buen funcionamiento del intestino:

### Recomendaciones alimentarias

1. Divide tus alimentos en cinco o seis porciones pequeñas durante el día.
2. Desayuna todos los días, la primera comida es importante, debe ser nutritiva y balanceada.
3. Realiza todas tus comidas, evitar alguna de ellas afecta a tu sistema digestivo.
4. Incluye en tus comidas: frutas, verduras, cereales, nueces, semillas y aceites ligeros.
5. Toma tiempo para realizar tus comidas, mastica despacio y muchas veces cada bocado. Procura un ambiente relajado y agradable.
6. Bebe agua al menos dos litros al día.
7. Haz ejercicio.

8. No fumes ni bebas alcohol.
9. Procura mantenerte en tu peso ideal.
10. Consume probióticos.

### Recomendaciones emocionales

11. Aprende a reconocer tus emociones y respuestas corporales ante el estrés.
12. Evitar situaciones que provoquen tu respuesta ante el estrés.
13. Aprende nuevas técnicas de cómo manejar y disminuir tu vulnerabilidad ante situaciones estresantes.
14. Practica técnicas de relajación, ejercicios de respiración y meditación.
15. Si padeces depresión, pánico, ansiedad o insomnio, pide ayuda.

Mtra. Martha Patricia Aguilar P.

### Fuentes:

¿Respondes como intestino? Barry Blackwell, MD, Facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin, Milwaukee, WI. Fundación Internacional de Trastornos Gastrointestinales, Inc. (IFFGD).

<https://iffgd.org/resources/en-espanol/respon-des-con-el-intestino/>

Síndrome del intestino irritable, Mayo Clinic on Digestive Health (Mayo Clinic sobre la salud del aparato digestivo), Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome/symptoms-causes/syc-20360016>

Síndrome del intestino irritable, Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000246.htm>

10 formas de desestresar tu intestino, Activia. <https://www.activia.com.mx/10-formas-de-desestresar-tu-intestino/>

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

**¡MÁS ECONÓMICO,  
MISMOS BENEFICIOS!**

**BILLONES  
DE PROBIÓTICOS**



**NUEVA  
PRESENTACIÓN**

**5**

**AMPOLLETAS**

AYUDA A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS  
**DE LA COLITIS**  
DESDE LA RAÍZ



## JUEGOS QUE FOMENTAN LA CREATIVIDAD Y DISMINUYEN EL ESTRÉS

**E**n estos tiempos de pandemia y de encierro prolongado, los niños igual que los adultos sufren episodios de estrés. La falta de actividad y en algunos casos, de convivencia con sus compañeros de escuela, les ha provocado ansiedad y angustia.

Una forma de disminuir la ansiedad es a través del juego, que además fomenta la creatividad y la unión familiar. Por esta razón, a continuación presentamos algunas propuestas que pueden ser útiles para ti y tus hijos.

### **Pintar mandalas**

Esta actividad se realiza en el jardín o en un espacio cómodo de la casa. Si lo deseas, los mandalas se pueden dibujar en el momento como parte de la actividad o bien pueden estar ya impresos.

Se prepara el espacio, una mesa o escritorio, coloca un mantel, lápices de colores, música ambiental y si quieres enciende un incienso o rocía algún aromatizante especial que ayude a armonizar el ambiente.

Esta actividad se hace entre varios niños o niños con adultos.

Dale a cada participante un mandala y colores, acompáñalos a pintar en silencio para que viva el bienestar y tranquilidad de la experiencia.

Cuando coloreamos un dibujo, ambos hemisferios de nuestro cerebro trabajan conjuntamente.

### **Usar el “frasco de la calma”**

La función de este frasco es calmar a los

pequeños después de una pelea, una rabieta o cuando lo necesiten.

Es una técnica Montessori que se inventó para tranquilizar a los niños y además, les ayuda a estimular su autonomía y fortalecer su creatividad.

### **Materiales:**

- 1 frasco de plástico transparente con tapa
- 4 cucharaditas de brillo del color
- 2 cucharadas de pegamento con brillo
- 1 gota de colorante
- Agua caliente

Mezcla el agua caliente con el pegamento de cristal, el colorante y el brillo. Deja un espacio en la parte superior (aproximadamente 2 o 3 dedos de aire), para que el niño pueda agitar el contenido del frasco.

# Medibutin®

**TABLETA MASTICABLE,  
SUSPENSIÓN  
y próximamente  
en SOBRE!**



**NUEVO**



**SABOR  
MENTA**

**SUSPENSIÓN**



**SABOR  
HIERBABUENA**

**TABLETAS MASTICABLES**

**PROXIMAMENTE**



**SABOR  
MENTA**

**SOBRE**





### ¿Cómo funciona?

Lo ideal es agitar el frasco y dárselo al niño mientras le invitamos a respirar con calma y en conciencia. Cuando el pequeño observa el movimiento del brillo, el ritmo cardíaco se ralentiza y él comienza a relajarse.

### La maleta

Materiales:  
1 cartulina  
1 recipiente para cada participante  
1 silbato para cada participante  
Plantillas de ropa  
Tijeras

Un adulto debe recortar formas de ropa y objetos no relacionados (como manzanas, cuadrados, una valla, triángulos, etc.) en la cartulina.

Cada niño debe tener un conjunto de recortes (por ejemplo, si 4 niños están jugando debe tener 4 de cada recorte).

Sienta a los niños alrededor de una mesa y dale a cada uno silbato, un conjunto de recortes y una “maleta” (recipiente) lo suficientemente grande para contener los recortes.

Haz que cada niño lance su conjunto de recortes sobre la mesa delante de ellos.

Ahora cada niño tiene que poner sólo los recortes de ropa en su “maleta” usando el silbato como el tiempo indicado para recogerlos y ponerlos en la “maleta” ¡sin manos! El primer niño en poner todos sus recortes de ropa en su “maleta” gana.

### Beneficios de estos juegos

Ayudan a eliminar el estrés mental y de los músculos.

Fomentan la concentración.

Mejoran la calidad del aprendizaje y la respiración.

Aportan bienestar y calma.

Reducen ansiedad.  
Mejoran el sueño.  
Reducen los ataques de pánico.

Prueba alguno de estos juegos y verás los grandes beneficios que otorgan a los niños y también a la familia.

Edgar Daniel García A.

### Fuentes:

Timothy Culbert, Manejar el estrés a través del juego: encontrando el balance entre la mente y el cuerpo, The Genius of Play.

<https://thegeniusofplay.org/espanol/consejos/articulos/manejar-el-estres-a-traves-del-juego.aspx>

Martín Castro, 13 actividades para combatir y evitar el estrés, Business Insider, 1 abril de 2018.

<https://www.businessinsider.es/13-actividades-combatir-eliminar-estres-197696>

9 juegos para relajarnos con los niños, Froggies, <https://froggies.es/9-juegos-para-relajarnos-con-ninos/>

## Pídelos a tu representante de ventas FANASA



AZITROCIN 3 TABLETAS 500MG  
7501287687203AA



AZITROCIN G 4 TABLETAS 500MG  
7501287687289AA



DALACIN C CAPS 16'S 300 MG  
7501287627957AA



DALACIN C GDO 75 MG 100 ML  
0300090760045AA



LINCOCIN CAPS. 500 MG. 16'S VR  
7501287628206AA



LINCOCIN INY. 2 ML 6'S CON JERINGA  
0300090556365AA



MOTRIN 400 MG 45'S GRAG  
7501287627513AA



MOTRIN RETARD 800 MG 30'S GRAG  
7501287626103AA



VIBRAMICINA 28 CAPSULAS 50MG  
7501287631138AA



VIBRAMICINA 10 CAPSULAS 100MG  
7501287631206AA

SU VENTA REQUIERE RECETA MÉDICA

CONSULTA A TU MÉDICO



## RESTRICCIÓN DE CARBOHIDRATOS ¿UNA BUENA IDEA?

Con cerca de 55 millones de resultados en Google con “por qué el trigo es malo para ti”, y cifras similares para búsquedas como “¿dejar de comer pan y tortilla ayuda a bajar de peso?”, “intolerancia a los carbohidratos” o “los carbohidratos son responsables de la obesidad”, es claro que en el imaginario social los carbohidratos no tienen la mejor de las famas.

Si bien no existen cifras oficiales, las modificaciones dietéticas sin prescripción médica son muy populares y muchas veces fomentadas por medios de comunicación, como consecuencia de un crecimiento de la oferta de alimentos destinados a satisfacer demandas específicas (como los alimentos libres de gluten, que sólo están recomendados para el 1% de la población mundial), pero que no son los más adecuados para el resto de la población y van desde ayunos hasta opciones de restricción de consumo de alimentos particulares en cantidades y combinaciones diversas, la mayoría están orientadas a limitar, e incluso eliminar, la ingesta de las grasas y los carbohidratos, que han sido satanizados.

Conviene recordar, sin embargo, que los carbohidratos o glúcidos son macronutrientes es decir, que los necesitamos en grandes cantidades que constituyen la primera fuente de energía para nuestro organismo, por lo que deben constituir entre 50 y 55% de todas las calorías de la

dieta. Hay carbohidratos simples (azúcares) que se asimilan rápidamente y elevan la glucosa en la sangre, y hay carbohidratos complejos (almidones) que se absorben más lentamente. Estos son los que se recomienda consumir en cantidades adecuadas.

Para las personas con alguna enfermedad metabólica como diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, hígado graso, hipertensión arterial u otras asociadas con el sobrepeso y la obesidad, el control de la ingesta de carbohidratos es importante sin duda alguna, pero ¿qué pasa si un individuo sano restringe o elimina de su dieta los carbohidratos? Hecho que en muchas ocasiones ocurre como parte de esos “pequeños hábitos” que se consideran saludables, sin serlo.

Hay diversos estudios que señalan una reducción de las concentraciones de leptina, una hormona que regula el apetito y el metabolismo energético. También hay estudios que señalan que, a pesar de que algunos tejidos son capaces de adaptarse a los cambios metabólicos que resultan de la baja disponibilidad de glucosa, las dietas restrictivas de carbohidratos están asociadas a arritmias cardíacas y aterosclerosis acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro de las arterias y sobre sus paredes, ya que la disminución de la glucosa obliga al organismo a utilizar otros nutrientes proteínas, ácidos grasos como fuente de energía.

Con todo esto, posiblemente nos preguntemos dos veces si restringir o eliminar los carbohidratos de nuestras dietas es una buena idea, pero la pregunta correcta sería ¿cómo sacar el máximo provecho de los carbohidratos sin padecer efectos que se reflejen en un aumento de peso? La respuesta es simple: ya que los cereales son la principal fuente de carbohidratos de las dietas contemporáneas, lo fundamental es aprender a consumirlos.

Aquí un tip muy simple y efectivo: consume cereal de grano entero su ingesta representa un beneficio nutricional y está asociada con una protección frente al padecimiento de algunas enfermedades crónico-degenerativas y productos de maíz nixtamalizado que además son una importante fuente de calcio.

Mtro. Fernando Morales Garcilazo

### Fuentes:

- Divulgación-CIMMYT. (2020) Promueven la nixtamalización para mejorar la nutrición y la salud. Boletín EnIACe No. 457. Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo.
- Esquivel Solís, Viviana. (2005). Dietas modificadas en carbohidratos: implicaciones fisiológicas. Revista Costarricense de Salud Pública, 14(26), 1-5. Retrieved August 11, 2021
- Ortega, R. M., Vizuete, A. A., Ortega, A. I. J., & Rodríguez, E. R. (2015). Cereales de grano completo y sus beneficios sanitarios. Nutrición Hospitalaria, 32(1), 25-31.

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

**5**

**AMPOLLETAS**

**¡MÁS ECONÓMICO,  
MISMOS BENEFICIOS!**



**BILIONES  
DE  
PROBIÓTICOS**

**ESTIMULA LAS  
DEFENSAS**



## LOS 7 PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES EFECTIVAS

Cuando se habla de los pasos para la toma de decisiones en automático nos situamos en el contexto de una empresa, en cómo ésta puede ser más rentable y exitosa. Peter Senge, gurú de la administración y promotor de las organizaciones inteligentes, habla de la necesidad de enfocarse en 5 pilares, que llama disciplinas, para convertir tu empresa en una organización inteligente, y refiere que hay que cuidar cinco factores:

1.  **dominio o excelencia personal**, donde cada persona debe ser capaz de reconocer su propia realidad, sus objetivos, sus capacidades y las de los demás.
2.  **Reconocer los modelos mentales**, cada individuo debe tomar conciencia de porqué actúa de una determinada manera, cómo percibe el mundo y como interactúa con él.
3.  **Impulsar el trabajo en equipo**, para que, en términos de resultados, el todo: la organización sea mayor que la suma de las partes, los talentos de cada individuo.
4.  **Potenciar el desarrollo de una visión compartida**, que guíe a cada una de las personas de la organización, y
5.  **Capacidad de adoptar una visión sistémica de la organización**, comprender que las interrelaciones entre cada uno de sus miembros puede producir impactos positivos y duraderos para el éxito de la organización.

### ¿Cómo estoy seguro de que seré feliz con mi profesión?

Hacer negocios y dinero trae profundas recompensas como ayudar en el desarrollo de una persona. De ahí que nos planteáramos si estamos en el lugar correcto para nuestro desarrollo personal y profesional. Si es así y si comulgamos con los objetivos de la empresa o de la orga-

nización será más fácil tomar decisiones para lograr las metas del negocio como si fueran las propias; ahora bien, debemos plantearnos ciertas premisas de cómo tomaríamos esas decisiones y cómo me puedo asegurar que no cometeré acciones indebidas:

- Juega limpio
- Respeta reglas, normativas
- Sé sabio en quién y en lo que inviertes tu energía y talento
- Sé ético
- Sé honesto
- Sé benevolente

Pensando que la organización más que edificios son las personas, y es en el contexto personal en el que referimos los siete pasos para la toma de decisiones según la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.

1.  **Conócete y compensa tus prejuicios**, inicia con un proceso de autoconciencia, autoconocimiento, autodeterminación. Estar atento a lo que pasa en tu entorno y con qué información cuentas para tomar decisiones.
2.  **Haz una lista de pros y contras**, esto permite ver todos los ángulos posibles y darte un tiempo -en lo posible- para sopesar tu decisión. Habrá decisiones inmediatas, pero necesitan evaluar los impactos.
3.  **Imagina que tú eres quien aconseja un amigo**, ser empático contigo mismo, de la forma en que podrías dar un Coaching, ya que escucharte y ponerte en la situación de los demás te permite tener diversas ideas y ver cómo impactaría esta decisión.
4.  **Elimina factores decisivos**, enlista lo esencial, compara lo mínimo indispensable ya que, a menor información, un mayor enfoque.

5.  **Experimenta regresar en la línea de proceso de pensamiento**, ya que a veces una idea propuesta por personas carismáticas pueden alejarnos de nuestra perspectiva, aunque tomar distancia de la propia perspectiva, es bueno para darse la oportunidad de que otros consideren las opciones que planteamos y escucharlos.
6.  **Genera un sistema de puntaje**, da valor numérico a cada posible solución, suma y resta números, como una posibilidad de tomar distancia de las emociones y de forma objetiva valorar impactos y viabilidad de las decisiones.
7.  **Toma la decisión y VIVE CON ELLO**, como líder hay que tomar la responsabilidad y asumir las consecuencias e impactos de nuestras decisiones. Algunas veces hay que optar por lo que dé mejores resultados y otras por aquello que disminuya impactos negativos.

La toma de decisiones impacta en nosotros, en la vida de los otros y en la misma organización. Así que al momento de analizar opciones, recordemos lo que dice Peter Drucker: Siempre que ves un negocio próspero, alguien ha tomado una decisión valiente.

Mtro. Ricardo G. Santacruz

### Fuentes:

- Drucker, P. (2012). El ejecutivo eficaz (1.a ed.). Penguin Random House Grupo Editorial SA de CV.
- Goleman, D. (2013). Inteligencia emocional / Emotional Intelligence. Ediciones B
- Kepler, Ch.H. (1983) El nuevo directivo racional: análisis de problemas y toma de decisiones. Mc Graw-Hill.
- Senge, P. M. (2012). La quinta disciplina. Ediciones Granica.
- Solano, A. I. (2003). Toma de decisiones gerenciales. Tecnología en Marcha. Vol. 16 N° 3.
- Weiss, W. H. (1987) Guía práctica para la toma de decisiones. Editorial Norma S.A.

SENCILLO Y FÁCIL DE USAR

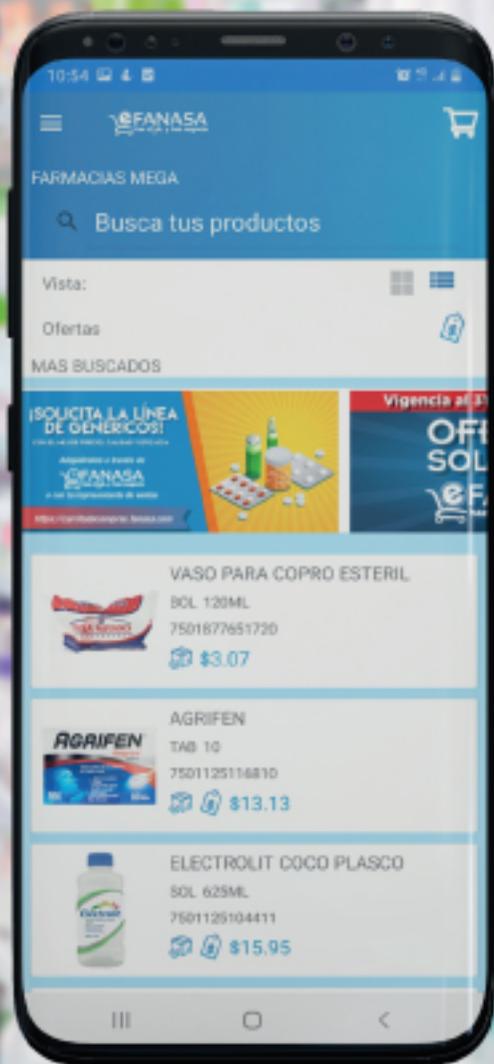


¡REGÍSTRATE  
Y COMPRA  
EN LÍNEA!

*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!**



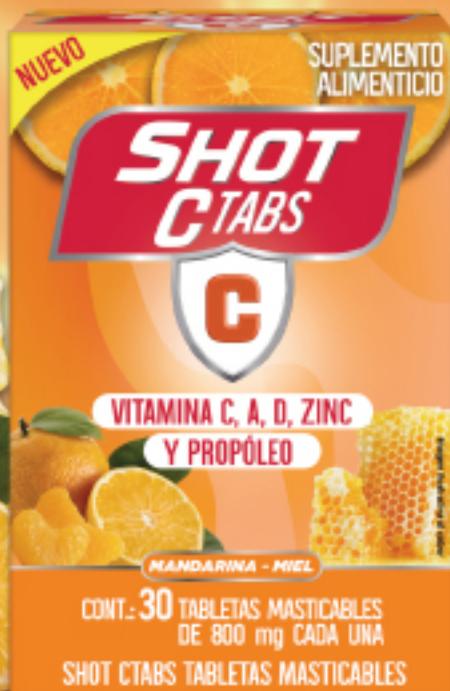
<https://carritodecompras.fanasa.com>

**NUEVO**

**SHOT  
VITAC**

**VITAMINA C + A, D,  
ZINC Y PROPÓLEO**

**RICAS TABLETAS MASTICABLES**



**¡PRUÉBALO!**