FARMACIAS

REVISTA

ENERGY

más calidad a tu vida

EDICIÓN N° 4 - SETIEMBRE 2019

¡Disfruta de la *Primavera!*

FARMACIA

DRUGSTORE

NUTRICIÓN

SALUD

Medicamentos Nacionales e Importados, Perfumería, Maquillajes, Artículos para Bebés, Juguetería, Dermocosméticos, suplementos y vitaminas, son las secciones de FARMACIAS ENERGY donde encontrás lo que buscás.

energy-mas calidad a tu vida

@energy_mascalidadatuvida

Sucursal Félix Bogado
Avda. Félix Bogado esq. Paso Puku
Delivery: (021) 371-711/ 371 717 – (0986) 169-980

Casa Central.
Avda España 2291 c/ Venezuela
Delivery: (021) 204-506

Sucursal Fernando 2
Ruta Mcal. Estigarribia Km 7 esq. 1ro de marzo
Delivery: (0985) 170-390

Sucursal San Martín
Avda. San Martín esq. Olegario Andrade
Delivery: (021) 601-123

Suc. Petropar Mariano
Ruta Carlos Antonio López Avda. Transchaco km. 13,5
Delivery: (0981) 336-231

Suc. Petropar Ñu Guasú
Autopista Ñu Guasú, a 100 metros del comité olímpico
Tel: (0983) 847-350

Suc. Acaray
San Blas y Avda. Teniente Rojas
Tel: (061) 501-260
Cel: (0985) 932-037

Sucursal Fernando 1
Dirección: Ruta Mcal Estigarribia esq. Zavala Cue
Delivery: 021 501 283

Suc. Estación Bahía M.R.A
Ruta N° 9 Carlos Antonio López esq. Coronel Hermosilla.
Delivery: (0981) 389-561

Suc. CDE – Shopping Jardín
Ruta 7 y Avda. San Blas
Tel: (061) 504-595

Drugstore Tipo A

SECCIONES DE SUPLEMENTOS, VITAMINAS, PERFUMERÍA, MAQUILLAJES Y DERMOCOSMÉTICOS

Sucursal Shopping Mariano - Local 9
Ruta Carlos A. López y Avda. Transchaco esq. Manuel Irala Fernández
Tel: (021) 761-958
Cel: (0982) 482-500

Sucursal Shopping Pinedo Local 72
Dirección: Avda. Mariscal López San Lorenzo
Tel: (021) 324-9039
Cel: (0986) 721-371

Sucursal Shopping San Lorenzo Local 69
Ruta2 km 15 Mariscal Félix Estigarribia
Tel: (021) 591 307
Cel: (0985) 742-330

Drugstore Tipo B

SECCIONES DE SUPLEMENTOS, VITAMINAS Y ARTÍCULOS DEPORTIVOS

Sucursal Paseo San Vicente I Supermercado El Pueblo
Dirección: Gral Santos c/ Calle Asunción
Tel: (0981) 880-144

Sucursal Luque
Dirección: Cerro Corá c/ Balderrama
Tel: (0981) 880-102

Sucursal Paseo La Galería, local 105 Sub suelo 1
Avda. Aviadores del Chaco y Herminio Maldonado
Cel: (0986) 169-997

Sucursal Encarnación
Calle Mcal. Estigarribia entre Tomás R. Pereira y Villarrica
Tel: (0985) 953 - 451

Suc. Parque 14 y Medio
Ruta 2, km 14 y medio - San Lorenzo.
Tel: (0985) 567-388

Sucursal Paseo Lambaré
Paz del Chaco e/ Rca. Argentina y Médicos del Chaco)
Cel.: (0982) 957-674

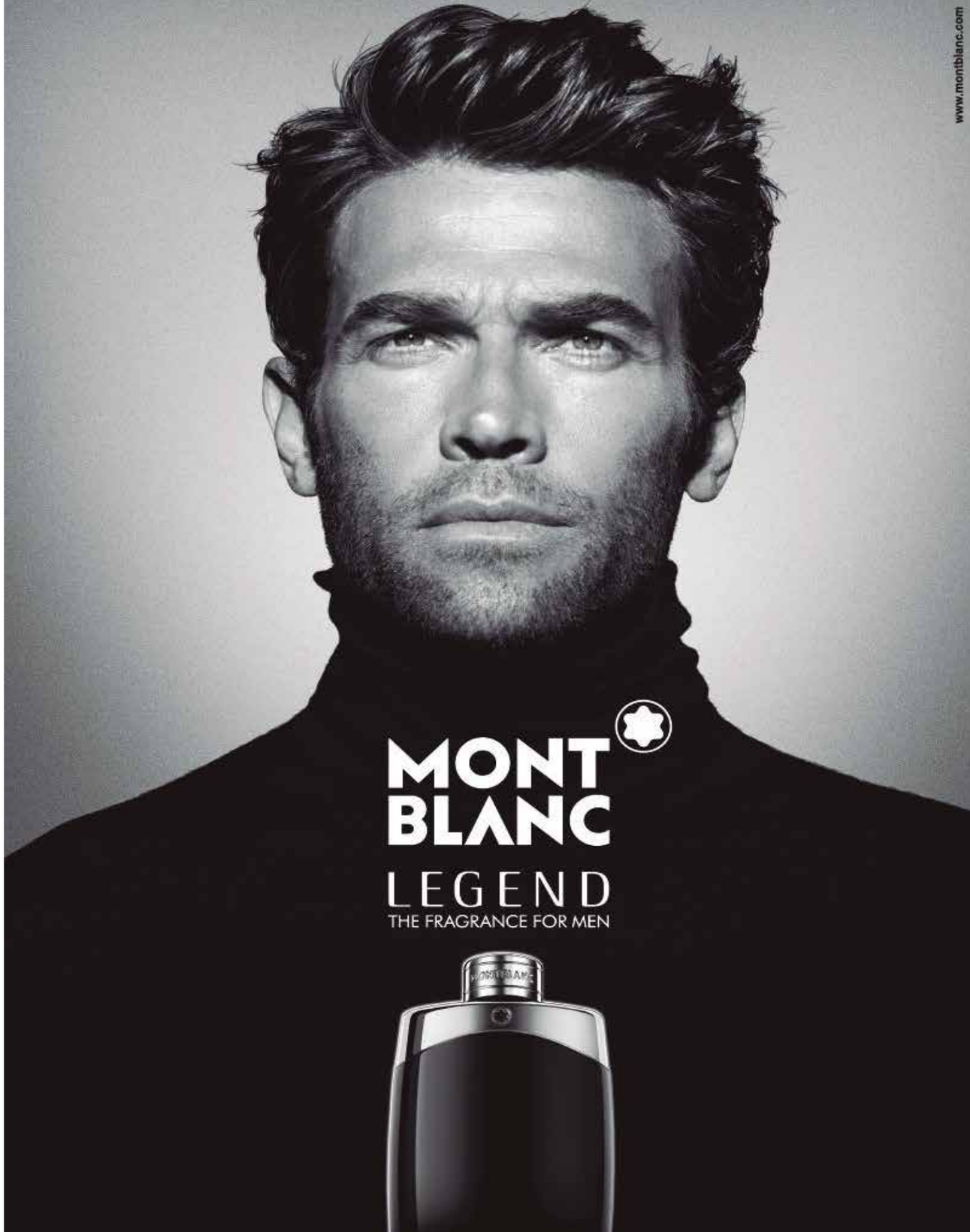
Suc. Hernandarias Paraná Country Club – Hernandarias Edif. Azar.
Tel: (061) 574-392

Suc. Fuente Shopping de Salemma
Ruta. Mcal. Estigarribia KM 9,5
Cel : (0986) 623-005

Energy Drugstore Bar

ES UN NUEVO CONCEPTO EN EL PAÍS, DONDE PODRÁS ENCONTRAR PLATOS SALUDABLES, BATIDOS, JUGOS, POSTRES Y DISFRUTAR DE UN BUEN CAFÉ ITALIANO, ADEMÁS DE UNA AMPLIA VARIEDAD DE SUPLEMENTOS Y VITAMINAS

Sucursal Shopping Mariscal López Piso3 – Patio de comidas
Quesada 5050 entre Charles de Gaulle y Tte. Zotti
Cel: (0981) 419-905



PRIMAVERA, tiempo de color para aprovechar la naturaleza

Ya se comienza a sentir una energía distinta.
El clima es mucho más agradable, las flores se ven hermosas y llegamos a una de las mejores épocas del año para hacer actividades con tu familia.

Setiembre es un mes especial: ¡Llega la primavera!

La temporada más colorida del año representa la renovación de la naturaleza y trae consigo la oportunidad de iniciar de nuevo y de cargarnos de energía positiva. Esto también incluye a la familia, porque es posible organizar salidas y actividades que rompan con la rutina para que el ambiente interno también se renueve.
Aprovechando ese arranque de energía, te ofrecemos ideas para realizar actividades en las cuales pueden estar involucrados todos los miembros de la familia y así disfrutar de la primavera a pleno.

Día de campo

Ya guardamos los abrigos. Los días de fresco quedaron atrás. En poco tiempo la hora cambiará y tendremos más momentos para aprovechar la energía solar. Un día de campo con toda la familia puede ser el mejor plan. Se debe pensar en un menú rápido y sencillo. No olvidar llevar una pelota, la bicicleta o, por qué no, una pandorga para hacerla volar.

Crear el hábito de caminar

Caminar es un buen ejercicio para hacer en familia y la primavera es el mejor momento para adoptar este hábito. Antes de usar el auto, evaluá la distancia y analizá la posibilidad de caminar a tu destino. Es cierto, en invierno hacía mucho frío, pero ya no hay excusas. Antes de que lleguen los días de temperaturas extremadamente elevadas, esta es la mejor época del año para crear hábitos de vida saludables relacionados con el ejercicio físico. Los días son más largos y da tiempo de hacer más cosas.

Visitar un museo

En esta temporada los museos y casas de cultura ofrecen distintos programas y talleres para todas las edades e intereses de los más pequeños, como música, manualidades, cuento y cine. Una forma divertida de aprender y pasarla bien.

Hacer manualidades

En esta época del año se puede potenciar la creatividad de los niños. Hacer manualidades puede resultar un plan perfecto para las tardes en casa. De paso pensar en redecorar espacios de la casa con diseños primaverales.

Jardín o huerta en casa

Si siempre tuviste la idea de crear tu propio jardín o de tener una huerta en casa, la primavera es un buen momento para comenzar. Esta idea es posible tanto en una vivienda con patio espacioso o incluso en una terraza o balcón medianamente amplio. Se pueden elegir algunas macetas pequeñas para que todos los miembros de la casa participen de la actividad.
La primavera es el tiempo ideal para resaltar la importancia de la recreación, cualquiera sea la preferencia de las personas.
Muchos disfrutan haciendo deportes, otros manualidades como pintar, tejer o bordar; mientras que algunos simplemente desean contemplar la naturaleza con tranquilidad. Cualquier tipo de recreación propicia elementos para desarrollar la personalidad de los individuos, ya que permite demostrar sus valores.

Consumir alimentos de estación
ayuda a mantener vitalidad

Cualquier momento es bueno para empezar una alimentación saludable, pero en primavera, con el inicio de los días más cálidos, el cuerpo pide renovación y alimentos frescos, por eso es fundamental el consumo de frutas y verduras de estación para cuidar la salud. La hidratación también es muy importante.

La naturaleza es sabia y nos ofrece, durante esta temporada, verduras y hortalizas ricas en antioxidantes y vitaminas. Además, si se desea iniciar en el mundo de la horticultura, ésta es la mejor época para hacerlo. Las frutas de estación de primavera son: piña, banana, frutilla, palta y manzana. Las verduras son: apio, acelga, lechuga, perejil, alcaucil, espinaca, nabo, puerro, remolacha, repollo, tomate, y zapallito verde.
Para motivarnos a comer frutas y verduras de temporada nada mejor que hacerlo de forma variada y tenerlas siempre disponibles en casa.

Todo lo que se debe saber sobre la DIABETES

Lic. Ana Liz Colman
Suc.Shopping San Lorenzo - Nutricionista Reg.N° 3218

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de la concentración de glucosa en sangre debido a que el páncreas no produce, o el organismo no utiliza la insulina de forma adecuada.

Un fallo de la producción de insulina, de la acción de la misma, o de ambas, genera un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia). De no controlarse adecuadamente, a largo plazo, la presencia continua de glucosa alta en la sangre puede provocar alteraciones en la función de diversos órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos.

Tipos de diabetes

Tipo 1: En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que la producen. Es causada por genes y factores ambientales como virus que puede desencadenar la enfermedad. Por lo general, se diagnostica la diabetes tipo 1 en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad, los síntomas tienden a aparecer rápidamente y ser graves. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir.

Tipo 2: Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. La diabetes tipo 2 puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia.
Sin embargo, este tipo de diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos, pueden no experimentar síntomas al principio. Este es el tipo más común de diabetes.

Diabetes gestacional: Afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La mayoría de las veces, este tipo de diabetes desaparece después de que nazca el bebé. Sin embargo, cuando una mujer ha tenido diabetes gestacional, tiene más probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

¿Cómo se detecta la Diabetes?

El diagnóstico de diabetes se realiza mediante la determinación de glucemia en ayunas en sangre venosa. La determinación en sangre capilar (punción en la yema del dedo) es útil para la supervisión del tratamiento en las personas que reciben insulina, pero no se recomienda como método diagnóstico.

Síntomas

•Aumento excesivo de la sed.
•Ganas frecuentes de orinar.
•Hambre extrema.
•Pérdida de peso inexplicable.
•Presencia de cetonas en la orina. (las cetonas son un subproducto de la degradación muscular y de grasas que se produce cuando no hay insulina suficiente disponible).
•Fatiga.
•Irritabilidad.
•Visión borrosa.
•Infecciones frecuentes, como infecciones en las encías y en la piel.

¿Cómo se trata la Diabetes?

Se basa en el equilibrio de tres factores: la alimentación, los fármacos (ya sea antidiabéticos orales o insulina) y el ejercicio físico regular (especialmente en personas con DM2). La persona con diabetes deberá coordinar en todo momento estos tres elementos para que la glucosa se mantenga la mayor parte del tiempo en valores normales. Para ello deberá medir con cierta frecuencia la glucemia capilar a través una gota de sangre del dedo. Una parte importante de controlar la diabetes, al igual que tu salud en general, es mantener un peso saludable a través de una dieta sana y un plan de ejercicios.

En contra de la creencia popular, no existe una dieta específica para la diabetes. Debe seguir una dieta que cubran los tres grupos de alimentos carbohidratos, proteínas y grasas saludables, en porciones adecuadas, más frutas, verduras y granos integrales. Se debe evitar el consumo de grasas saturadas, hidratos de carbono refinado y dulce. Es importante que un nutricionista lleve el control de la alimentación de un paciente con diabetes.
Otra propuesta de uso tradicional para la diabetes son las llamadas hierbas adaptogenas, como el ajo, del mismo modo que la cebolla el ajo tiene una gran capacidad para controlar cantidades de glucemia.

En Farmacias Energy contamos con extracto de ajo en cápsulas sin olor para ser más práctico su consumo.

PRODUCTOS DE FARMACIAS ENERGY PARA MEJORAR LA SALUD DE PACIENTES CON DIABETES

Womens Ultra Mega Diabetic Support Gnc, Mega Men Diabetic Support Gnc, Multivitamínico para mujeres y hombres: están científicamente diseñados para las personas con diabetes. esta fórmula premium contiene vitaminas y minerales que abordan las principales preocupaciones de salud: soporte del metabolismo de la glucosa en sangre, salud ocular y salud circulatoria.El womans también aporta colágeno y sílice para apoyar la estructura de una piel sana.

Chromium picolinate Gnc y nutrex: el chromium es un mineral que se encuentra en ciertos alimentos, trabaja junto con la insulina producida por el páncreas para metabolizar carbohidratos, y como una ayuda para controlar el azúcar en la sangre en personas con diabetes o prediabetes, para bajar el colesterol y como un suplemento para bajar de peso.

Glicoless 500 Laboratorio Campo Florido: es un hipoglucemiante natural a base de hierbas (cissus sicyoides, bauhinia forticada, stevia rebaudiana) ayuda a disminuir los niveles de glucosa en sangre indicada a personas no insulino dependientes.

Extracto de Ajo: ayuda a disminuir los niveles de azúcar en sangre, vienen sin olor y sabor así pasa desapercibido al consumirlo.
Consultar a su médico en caso de ser insulino dependiente o si sigue un tratamiento farmacológico.

En la sucursal de Energy Shopping San Lorenzo

Te invitamos a hacerte una evaluación nutricional gratuita, con una compra minima ya estas accediendo, como indicadores en la evaluacion tenemos peso actual, talla, imc, % de grasa, % de masa muscular y % de grasa visceral.

¡ANIMATE A EMPEZAR! EL CAMBIO!

¿Qué son

LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas son esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
En esta nota encontrarás todo lo que se debe saber sobre ellas para sacarles el mayor beneficio posible.

Las proteínas son macromoléculas formadas por una secuencia de moléculas más pequeñas que se llaman aminoácidos. Cuando comemos un alimento que contiene proteínas, nuestro organismo las descompone y las despedaza en aminoácidos con los que luego elabora sus propias proteínas. Algunas de las moléculas más importantes de nuestro organismo (enzimas, hormonas, anticuerpos, etc.) son proteínas que nuestro cuerpo ha elaborado a partir de esos aminoácidos.
Existen distintos tipos de aminoácidos que utilizamos con diferentes finalidades, entre ellos los llamados aminoácidos esenciales.

Funciones de las proteínas

Las proteínas fabricadas por el organismo a partir de distintos aminoácidos tienen funciones determinantes en nuestra salud en muchas y diversas formas. Algunas de ellas son:
Estructural: Una de las funciones más importantes de las proteínas dentro de nuestro organismo es servir como armazón y base de nuestros tejidos y órganos. Las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de los huesos y los músculos, la piel, las uñas, los vasos sanguíneos, los pulmones, etc.
Sistema inmunológico: Los anticuerpos, que nos defienden de los agentes patógenos, son proteínas. De hecho, se trata de un compuesto formado por una proteína y un glúcido que se llama glucoproteína.
Enzimas: Las enzimas también son proteínas son las responsables de acelerar cualquier proceso químico dentro de nuestro organismo y los últimos estudios científicos aseguran que la cantidad y eficiencia de enzimas dentro del organismo son factores determinantes para la vida.
Otros: Hormonas como la insulina o la melatonina son proteínas. Otras, como la hemoglobina, intervienen en el transporte de sustancias dentro del cuerpo. Otras proteínas permiten la contracción muscular o participan en el correcto funcionamiento del sistema nervioso, etc.

Digestión de las proteínas

El primer paso para descomponer las proteínas ingeridas con los alimentos se produce en el estómago, gracias a una enzima llamada pepsina. Para trabajar de manera eficaz, esta enzima necesita un entorno muy ácido. Este entorno ácido se consigue gracias a unas glándulas gástricas que secretan ácido clorhídrico, que acidifica el jugo gástrico permitiendo así la descomposición de las proteínas.
Más tarde, en el intestino delgado, el páncreas secreta otras enzimas que terminan de descomponerlas en aminoácidos listos para ser absorbidos.

Absorción de aminoácidos

En el intestino delgado, las proteínas ya en forma de aminoácidos son absorbidas por las bellosidades intestinales para llegar hasta los capilares sanguíneos. A través del sistema circulatorio, estos aminoácidos llegarán a las células que las necesitan para fabricar los distintos tipos de proteínas específicas de nuestro organismo.

Proteínas de origen animal

Cuando se dice que las proteínas de origen animal tienen un alto valor biológico, quiere decir que las proteínas animales (que tienen un ADN más similar al nuestro que los vegetales) contienen una cantidad de aminoácidos muy parecida a la que nuestro organismo necesita para construir sus propias proteínas.
Las proteínas contenidas en la carne animal contienen todos los aminoácidos necesarios y en las cantidades acertadas.

Las proteínas vegetales

Los vegetales son una extraordinaria fuente donde proveernos de los aminoácidos que necesitamos. El problema o inconveniente es que los vegetales no disponen de la cantidad necesaria en los porcentajes necesarios. Pero se trata de un inconveniente con fácil solución. Para poder nutrirnos de los aminoácidos esenciales es necesario combinar los distintos alimentos de origen vegetal que contengan todos esos aminoácidos. Podemos incorporar los aminoácidos esenciales a nuestra dieta con un sencillo truco: combinando un 75% de cereal (como arroz integral, sarraceno, quinoa, mijo, avena, etc.) con un 25% de legumbre (como garbanzos, lentejas).

Las proteínas y los deportes

Cuando haces ejercicios el músculo se rompe y el consumo de proteínas inmediatamente después de un entrenamiento es una gran manera de ayudar a acelerar la reconstrucción y la recuperación así como a minimizar los efectos de sobre-entrenamiento.
Además ayuda a tonificar el cuerpo evitando la flacidez.

Adultos mayores

Con el paso de los años, los adultos mayores comen menos. Los motivos que contribuyen a esta falta de apetito son cambios en el olfato, el gusto o problemas relacionados con los dientes. A partir de los 65 años, los adultos deben obtener cantidades suficientes de proteínas a través de una dieta variada y equilibrada, pero si esta no es posible, se puede suplementar la alimentación diaria con productos ricos en proteínas de alto valor nutricional.

Beneficios de los

SUPLEMENTOS y variedad...

La Lic. Mirtha Boral encargada del Energy Drugstore / Bar del Shopping Mariscal nos explica la variedad de proteínas con las que cuenta y cómo se preparan los distintos batidos que ofrecen:

¿Qué es un batido protéico?

Es una bebida que realizamos con los productos de Syntha-6 (marca renombrada en suplementación de EEUU), agua filtrada y hielo en forma de smoothie. Aporta proteínas sin grasas ni azúcares, haciéndolo ideal para cuidar la silueta diariamente y/o para diferentes necesidades nutricionales.
Se preparan de diferentes sabores y con diferentes combinaciones de frutos rojos, café, con banana o avena, granola y frutos secos dependiendo del gusto del cliente.

Estos batidos aparte de aportar proteínas a la dieta dan una gran saciedad luego de ser ingeridos.

La línea Syntha 6 posee 3 variedades de combinaciones de proteínas.

Syntha 6 tradicional: Mix de distintas proteínas que contribuyen durante más tiempo a un aporte constante de aminoácidos en el cuerpo debido a que se combinan proteínas de liberación lenta, media y rápida como la de suero de leche, caseínas y albumina de huevo. Aporta 22g de proteínas,15g de carbohidratos y grasas 6g.
Syntha 6 EDGE: también Mix de proteínas pero reducidas en carbohidratos. Aporta proteínas 24g, carbohidratos 6g y grasas 3.5g.

Sytha 6 ISOLATE: proteína de suero de leche que pasa por procesos de ultrafiltración que la hace de muy fácil digestión y absorción. Aporta Proteínas 25g, carbohidratos 7g y grasas 2g.

Lic. Mirtha Boral encargada del Energy Drugstore Bar Nutricionista Reg.N° 591

En Energy Drugstore / Bar
pueden encontrar también comidas saludables listas.

Beneficios de consumir nuestros platos

Los diferentes platos que disponemos son la porción justa, hechos prácticamente al vapor, con ingredientes naturales, aromatizados con finas hierbas y conservados por un proceso especial donde se congelan y conservan todos los nutrientes sin conservantes. Son prácticos pues en 6 minutos tenés lista una comida saludable. Podes planificar tu semana, comprando los diferentes platos para el almuerzo y/o la cena, esto te permite llevar una alimentación saludable programada y al venir al shopping Mariscal tenes la opción de que te preparemos al momento para disfrutar sin excusas.

¿En qué nos diferenciamos de la competencia?

Nos diferenciamos en ser un nuevo concepto Drugstore / Bar donde, en un mismo lugar, se pueden encontrar suplementos, vitaminas, energizantes y todo para las personas que cuidan de su salud de forma natural, complementados con una cafetería con el mejor café italiano illy, tortitas y galletitas fit a base de avena sin azúcar o los batidos tipo smoothie preparados con proteínas para disfrutar de una media mañana o merienda, así como para el almuerzo o la cena.
El lugar se caracteriza por la mejor atención, además contamos con nutricionistas y un plantel altamente capacitado para brindarte el mejor asesoramiento.
Ya no tenés excusas te esperamos en Energy Drugstore / Bar Shopping Mariscal López 3er piso patio de comidas.

Cuidados para llegar a una

MENOPAUSIA FELIZ

Hay una etapa en la vida de la mujer en la que se debe tener en cuenta una serie de factores para mantener la calidad de vida: ***La Menopausia.***

La menopausia es una fase por la que pasan todas las mujeres. Su llegada significa el fin de la menstruación y la presencia de cambios en su organismo. En términos clínicos, se llega a esta etapa cuando no se ha tenido el período durante 12 meses y normalmente los primeros síntomas van apareciendo a partir de los 45 años de vida de la mujer.

Médicamente esta edad es muy relativa ya que los especialistas consideran que los aspectos hereditarios y funcionales del organismo tienen mucho que ver.

La menopausia no es una enfermedad, pero provoca una serie de modificaciones en el organismo que pueden incrementar el riesgo de padecer ciertos trastornos, especialmente durante la posmenopausia, cuando resulta más evidente que la acción protectora que ejercían los estrógenos y las hormonas femeninas han dejado de tener efecto y la pérdida de densidad ósea se acentúa.

Los médicos recomiendan combinar la terapia hormonal con tratamientos adicionales como suplementos alimenticios. En este periodo se recomienda hacer una dieta sana y equilibrada basada en el consumo de productos ricos en calcio para ayudar a la prevención de la osteoporosis.

Los 10 síntomas principales de la menopausia son:

Periodo menstrual irregular: El periodo menstrual se vuelve más corto o más largo; más intenso o más leve.

Calores: Los calores son sensaciones de calor repentinas, algunas veces intensas, que se extienden a la cara y la parte superior del cuerpo.

Cambios vaginales: La membrana vaginal puede volverse más delgada. Esto puede generar sequedad o molestias durante las relaciones sexuales.

Problemas para dormir: Puedes tener insomnio. También es posible que empieces a despertarte mucho antes de lo que solías hacerlo.

Infecciones urinarias o de la vejiga: Es posible que debas ir al baño más a menudo o que tengas infecciones urinarias o de la vejiga más frecuentes.

Cambios en el estado de ánimo: Los cambios hormonales pueden causar ansiedad, irritabilidad o cansancio. También puede cambiar tu impulso sexual.

Debilidad de los huesos: Es posible que tus huesos se debiliten. Esto puede derivar en osteoporosis. Incorporar abundante calcio y vitamina D puede ayudar.

Pérdida de volumen de los senos: Los senos son los grandes perjudicados en la menopausia. Los cambios en la mama se deben, principalmente, a la pérdida del ritmo cíclico de las reglas. Las mamas responden a las órdenes de las hormonas ováricas, aumentando y disminuyendo de volumen.

¿Puede haber sangrado?

El sangrado vaginal luego de la menopausia no es normal pero puede estar relacionado con alguna situación inofensiva del organismo, para saber cuál es la causa la paciente debe ser evaluada por el médico. Las razones más graves son: cáncer de útero, incluido el cáncer endometrial y el sarcoma uterino; cáncer del cuello uterino o de la vagina; adelgazamiento de los tejidos que recubren el útero (atrofia endometrial), fibromas uterinos; así como pólipos uterinos.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA PARA CUIDAR LA VISTA

Cómo mantener una buena visión a lo largo de los años

Es muy importante conocer y tratar los problemas de la vista. El deterioro en casos crónicos, incluso puede llevar a la ceguera, de ahí que los médicos advierten un tratamiento a tiempo.

El ojo es el órgano del sentido de la visión y uno de los más sensibles del cuerpo humano. Está formado como un globo con distintas capas, cada una de las cuales tiene una función: permitir que la luz penetre hasta llegar a la retina, la capa interna del ojo, formada por terminaciones nerviosas capaces de detectar la luz, su intensidad y color, y transformarla en estímulo nervioso. Este estímulo nervioso es conducido por el nervio óptico hasta la zona del cerebro donde se traduce en imagen.

La luz atraviesa la córnea, capa transparente en forma de cúpula que cubre la parte delantera del ojo, pasa por la pupila, que está más o menos dilatada en función de la cantidad de luz que esté recibiendo el ojo y llega al cristalino. El cristalino es la lente que permite enfocar la luz o la imagen en la retina.

Los 7 consejos para el cuidado de la visión:

Consultar al oftalmólogo: Muchos de los problemas relacionados con la vista y los ojos no presentan síntomas u otros signos que resulten evidentes, por lo que pueden pasar desapercibidos. Hay que tener en cuenta que el 50% de los casos de pérdida de la visión puede prevenirse con un reconocimiento visual anual.

Cuidar la alimentación: Hay que esforzarse por consumir alimentos ricos en vitamina A, que es fundamental para la vista. Además de la zanahoria, la contienen los espárragos y la leche. Si, además, existen problemas de diabetes, hipertensión o colesterol alto, cuidar la alimentación resulta especialmente importante.

Mantener los ojos hidratados: Sobre todo cuando se trabaje delante de una computadora, es recomendable parpadear a menudo. También hay que ventilar el espacio donde se trabaja y, si es necesario, usar humidificadores. Si aun así hay sequedad ocular, puedes recurrir a soluciones individuales de lágrima artificial. Y, por supuesto, bebe mucha agua a lo largo del día.

Ver la televisión a distancia: Por ejemplo, un aparato de 32 pulgadas debe estar a unos dos metros de distancia y, uno de 46, a unos dos y medio. Tampoco es aconsejable verla demasiadas horas al día ni permitir que tus hijos lo hagan.

Usar lentes de sol: Las radiaciones solares pueden ser muy dañinas para los ojos, por lo que debemos protegerlos con unas gafas de sol homologadas que cuenten con filtro para los rayos ultravioleta. Te protegerá también de otros agentes ambientales agresivos para los ojos como el viento o el humo. Lleva tus gafas de sol también cuando practiques deportes al aire libre o vayas en moto.

Usar anteojos adecuados: No usar anteojos recetados para otras personas. El uso de lentes con poco o demasiado aumento puede lastimar los ojos. Así mismo, no se debe usar gotas o remedios abiertos de más de un mes o recetados para otras personas.

Dormir bien: El exceso de trabajo y la falta de sueño, pueden aumentar el estrés ocular. Para aliviar los ojos cansado e hinchados y aumentar su flujo sanguíneo es conveniente utilizar máscaras frías o calientes y cremas para los ojos.

PROBLEMAS DE VISIÓN MÁS FRECUENTES

Las enfermedades oculares crónicas son la principal causa mundial de pérdida de visión. Los errores de refracción no corregidos y las cataratas no operadas son las dos causas principales de discapacidad visual. Por defecto de refracción son: Defectos en la visión por errores en la refracción: Miopía, dificultad para ver los objetos lejanos; Hipermetropía, dificultad para ver los objetos cercanos; Presbicia: dificultad para enfocar al mirar; Astigmatismo: la córnea no tiene una forma redonda uniforme, por lo que se ven los objetos deformados. Estos defectos de refracción se corrigen mediante lentes graduadas.

Apostar a la vida con hábitos saludables

Este 29 de setiembre se recuerda el Día Mundial del Corazón a modo de instar a las personas a adoptar un estilo de vida más saludable.

Las enfermedades cardiovasculares son causantes de un gran porcentaje de muertes prematuras en el mundo. A nivel global, cerca de 17.5 millones de personas fallecieron a causa de problemas del corazón, esto representa el 30% de todas las muertes a nivel mundial y 27% a nivel local.

La iniciativa de instaurar un Día Mundial del Corazón fue planteada por la Federación Mundial del Corazón con la intención de crear estrategias para reducir el índice de las enfermedades cardiovasculares.

En Paraguay, las cifras de fallecimientos alarman a los profesionales médicos, quienes hacen un llamado a cambiar el estilo de vida. “Unas 8.224 personas fallecen anualmente a raíz de este tipo de patologías, cifra que ocupa el 26,2% de la mortalidad general en el país”, indica el director del Programa Nacional de Prevención Cardiovascular del Ministerio de Salud Pública, José Ortellado. Entonces, unas 22 personas por día, en promedio, mueren en Paraguay a causa de enfermedades cardiovasculares.

El infarto del miocardio lidera el ranking de causales de muerte por enfermedades del corazón. Esta afección provoca un dolor intenso en el pecho, mareo, náuseas y sudoración. En la lista también están la insuficiencia cardíaca y la muerte súbita.

El 70% de las personas que consultan en los puestos de salud son quienes tienen enfermedades crónicas, en su mayoría, hipertensión arterial. Ortellado explicó, que esta enfermedad tiene una prevalencia del 46% en Paraguay; mientras el colesterol alto aqueja a un 25% de la población general.

Algunas causas

El sobrepeso, tener antecedentes de familiares con esta enfermedad, el consumo excesivo de carnes rojas, vísceras, frituras y alcohol, además de la diabetes, son los principales determinantes del riesgo de esta enfermedad.

¿Cómo cuidar el corazón?

Cuidar el peso y comer bien: Un peso adecuado se logra al equilibrar las calorías que se ingieren con las que se gastan durante el día. Lo ideal es gastar más de lo que se come. La alimentación debe incluir pescados, carnes magras, frutos secos, aceite de oliva, lácteos descremados, frutas, verduras y legumbres que aporten los minerales y vitaminas.

Evitar el colesterol alto: El exceso de colesterol se deposita en las paredes de los vasos sanguíneos y obstruye el flujo de la sangre. Si en ayunas los resultados del colesterol superan los 200 mg/dl y la glicemia es superior a 100 mg/dl, debe consultar con un especialista.

Mantenerse activo: Al ser un músculo, tu corazón necesita ejercitarse. Por eso, realizando actividad física regular se mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo y las arterias lograrán una mayor y mejor dilatación y los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre se regularán y la presión arterial disminuirá.

No al estrés y la ansiedad: Intente generar espacios para desconectarse. Prácticas como el yoga pueden ser de gran utilidad.

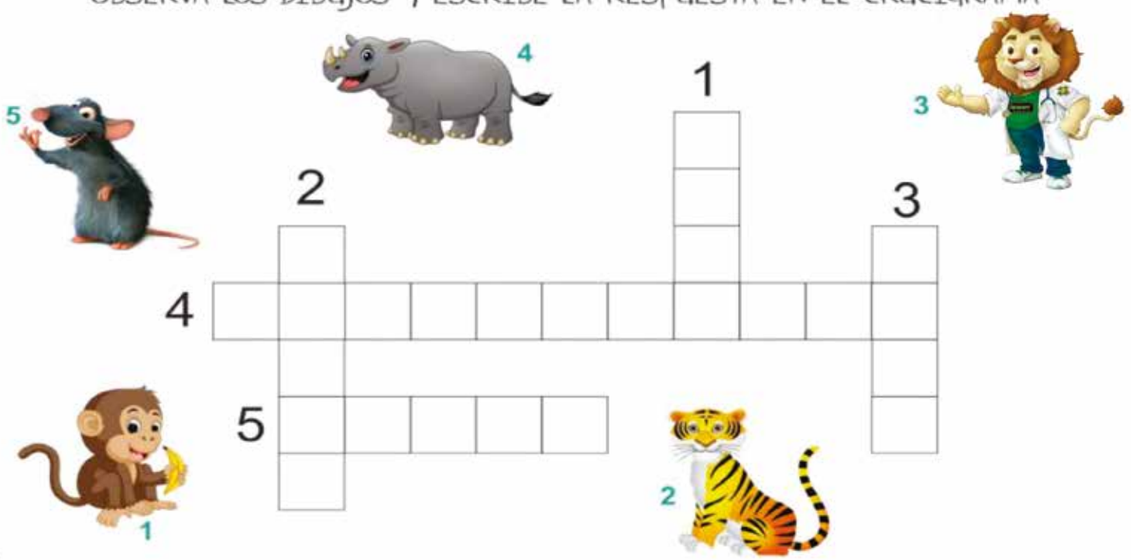
Controlar la presión: La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Los niveles de una persona sana están bajo los 140/90 mm Hg. Es importante chequearla constantemente, ya que la hipertensión suele ser asintomática. Una medida útil es disminuir el consumo de sal.

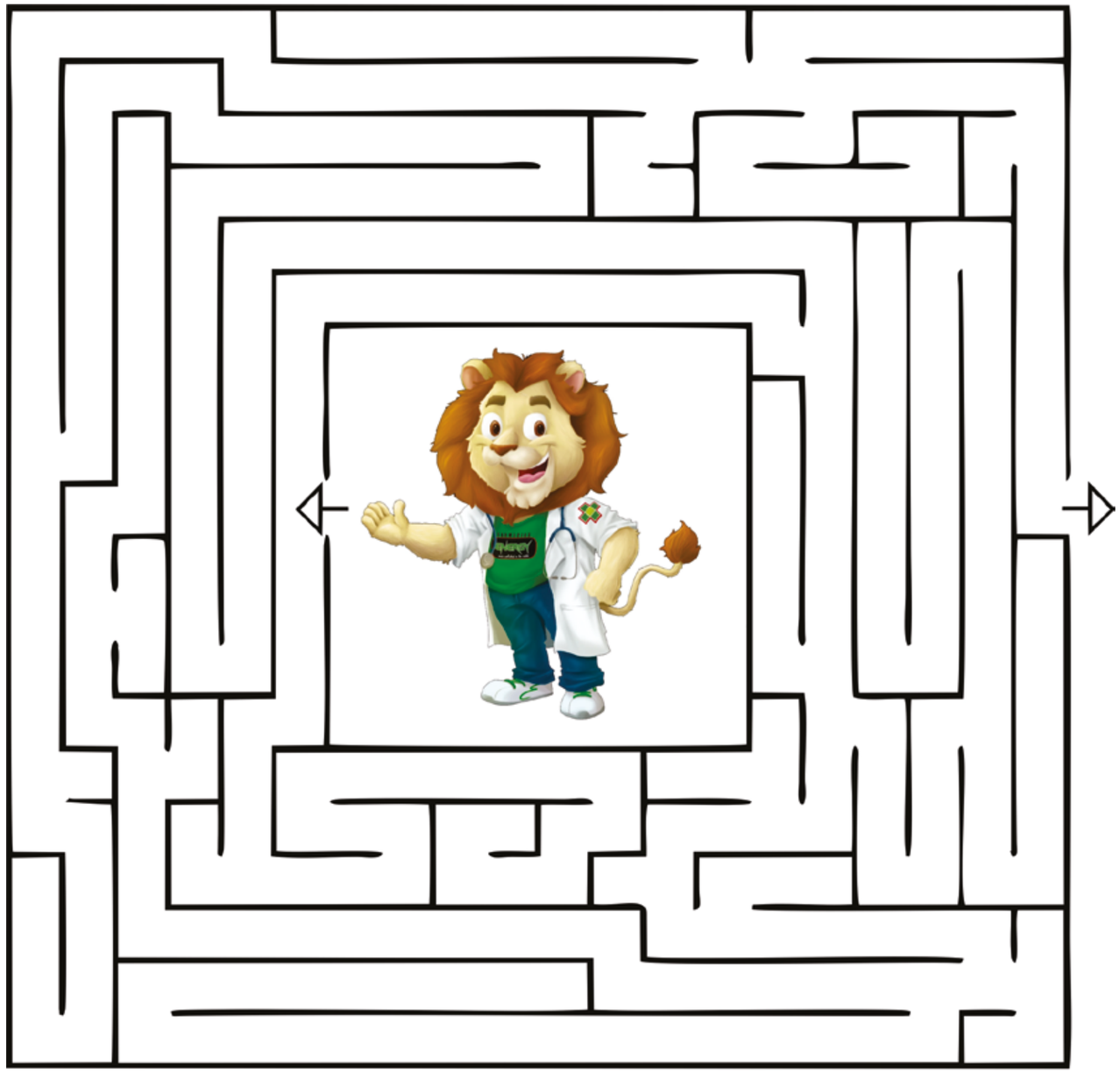
No fumar: El tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre; estrecha y endurece la capa interna de las arterias, y hace que la presión arterial aumente. Además, es el causante de reducir los niveles de colesterol bueno (HDL) en la sangre y de aumentar los niveles del malo (LDL) y de los triglicéridos. Un cigarrillo diario es suficiente para aumentar el riesgo de ataque cardiaco o cerebral.

Doctor José Ortellado, cardiólogo, director del Programa Nacional de Prevención Cardiovascular del Ministerio de Salud Pública.

CRUCIGRAMA

OBSERVA LOS DIBUJOS Y ESCRIBE LA RESPUESTA EN EL CRUCIGRAMA





¡Ayuda a nuestro amiguito a encontrar la salida !

PRODUCTOS ANTI AGE

En Farmacias Energy también encontrarás una variedad en productos anti envejecimiento de resultados efectivos y para todo tipo de piel. Acercáte a una de nuestras sucursales donde te brindarán asesoramiento.

La Roche Posay Redermic Hyalu
Ayuda a corregir incluso las arrugas más profundas, refuerza el soporte cutáneo en rostro y cuello. Redermic C actúa para consolidar la arquitectura de la piel, también contiene ácido hialurónico, una molécula higroscópica, que inmediatamente suaviza las líneas finas de la superficie.

Babaria Crea Solar Facial BB Cream Anti Envejecimiento
SPF50 Protección Alta Rosa Mosqueta 75 ml
Producto anti envejecimiento de alto resultado y dermatológicamente testeado.

Eucerin Hyaluron-Filler
Crema Facial Rellenadora de Arrugas de Día
Una crema antiarrugas de día para piel normal a mixta con FPS 15 y protección UVA para rellenar desde el interior hasta las arrugas más profundas.

Eucerin Hyaluron-Filler
Crema Facial Rellenadora de Arrugas de Noche
Una crema antiarrugas de noche con Ácido Hialurónico para todo tipo de piel.
Una crema de noche de fórmula avanzada para actuar y rellenar hasta las arrugas más profundas desde el interior.

Nivea Cellular Anti-age Crema de Día
Reduce las arrugas, mejora la firmeza y estimula la renovación celular de la piel. Gracias a su fórmula con FPS 30 y protección UVA/UVB, ayuda a proteger la piel de los daños celulares y de las manchas ocasionadas por el sol.

Eucerin Hyaluron-Filler
Crema Facial Rellenadora de Arrugas de Día para piel seca
Una fórmula antiarrugas avanzada de día con Ácido Hialurónico para piel seca diseñada para rellenar hasta las arrugas más profundas. Con FPS 15 y protección UVA para prevenir el envejecimiento prematuro y que las arrugas se vuelvan más profundas.

Nivea Cellular Anti-age Crema de Noche
Renovación celular. Ayuda a reducir las arrugas y mejora la firmeza de la piel. Ácido hialurónico y Extracto de magnolia.

me&john
Juntos, podemos crear posibilidades infinitas.

JOHN FRIEDA®
LONDON PARIS NEW YORK

cod. 79588
Humectante, hidratante. Nutre cada mechón para dar brillo. Para cabellos castaños, naturales, con teñidos y con mechas

cod. 88282
Formulado para intensificar el color de cabello castaño ya profundo. Añade colores chocolates intensos. Su uso prolongado intensificará el efecto. Para cabellos castaños oscuros o cabellos negros. Teñidos o naturales.

cod. 88284
Shampoo que ilumina el color castaño, aclarándolo. Para cabellos castaños, teñidos o naturales.

www.xtreme.com.py
xtreme_distribuidora
Distribuidora Xtreme import-export
Representa y distribuye XTREME import-export

Exitosa edición de Mister Paraguay 2019

Una noche muy emocionante se vivió en otra edición del evento Mister Paraguay. De la competencia, que se realizó el pasado 25 de agosto en el Centro Cultural del Hotel Guaraní, participaron 180 atletas.

Esta actividad reúne a los mejores atletas de culturismo y fitness de la Asociación Paraguaya de Culturismo (APF&PFI), institución organizadora, liderada por su presidente, el señor Víctor Niella. El éxito fue rotundo teniendo en cuenta la gran audiencia presente durante toda la competencia.

VENTA LIBRE EN FARMACIAS. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO.

CAKE BITES

Alfajorcitos proteicos para los que buscan nuevas formas de obtener reposición de macronutrientes.
Contiene 20 gr de proteína (suero de leche aislado, proteína de leche concentrada y aislada), 22gr de carbohidratos, 7gr de grasa y 5gr de azúcar en un servicio (3 pastelitos).

Modo de uso: Recomendado como post-entreno o en cualquier momento del día.

PROTEIN RIDGES

Bocaditos cuadrados de proteína de suero de leche con deliciosos recubrimientos que brindan 15 gramos de proteína con sabor para satisfacer cualquier antojo.
Sin gluten, al horno, no frito y cubierta con especias saladas

Modo de uso: Para cualquier momento (snack) del día.

PROTEIN WAFERS

Pequeñas barritas en envases de (2 wafers) con un delicioso relleno que aportará un alto contenido en proteínas, sin azúcares añadidos.
Su fórmula contiene proteína de suero de leche, que hará que sea una excelente opción para aumentar la ingesta de proteínas. Cada paquete de 2 wafers aporta 15 gramos de proteínas que harán que sea un complemento fantástico para añadir a la dieta en cualquier momento del día.

Modo de uso: Para cualquier momento (snack) del día.

PROTEIN ALMONDS

Almendras recubiertas de chocolate, tiene el doble de proteína que las almendras recubiertas regularmente.
Deliciosamente sumergido en una capa de confección enriquecida con suero de leche y espolvoreado con cacao, proporciona 10 gramos de proteína para apoyar sus objetivos de nutrición. 10 gramos de proteína por porción

Modo de uso: Para cualquier momento (snack) del día.

syntrax® NECTAR

WHEY PROTEIN ISOLATE

Proteína aislada de suero de leche con el sabor y todas las características de un zumo de frutas recién hecho.
Contiene 90% de proteína, cero grasas, cero carbohidratos, y cero lactosa, con Promina ™ (la proteína aislada de suero de leche de la más alta calidad), favorece la recuperación muscular después del entrenamiento, estimula la síntesis de proteínas musculares, ayuda a minimizar el catabolismo muscular y a mantener la masa muscular durante las épocas de restricción calórica.
Modo de uso: Consumir un servicio en 200ml de agua, antes o luego del entrenamiento.

23g	0g	0g	0g
PROTEIN	SUGAR/LACTOSE	GLUTEN	FAT

VENTA LIBRE EN FARMACIAS. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO.

MEZCLA INSTANTANEA

WHEY ISOLATE

xtreme_distribuidora
Syntrax Paraguay
Distribuidora Xtreme import-export

Representa y Distribuye XTREME Import · Export
www.xtreme.com.py

SOLGAR® Desde 1947

SKIN, NAILS & HAIR

Diseñada para apoyar el colágeno, un componente principal de la piel, las uñas y el cabello ya que puede disminuir con el paso del tiempo.
Contiene MSM, silicona, prolina y lisina, además de Vit C y Cobre que ayudan a mantener la salud de la piel, unas y cabello.

Modo de uso: Consumir 2 tabletas al día.

N 7

Formula innovadora, reúne nutrientes bioactivos que funcionan para crear un enfoque de acción rápida en las articulaciones provocadas por los ejercicios.
Aumenta la movilidad, flexibilidad y rango de movimiento en las articulaciones.

Modo de uso: Consumir 1 capsula diariamente.

Venta libre en farmacias. Ante cualquier duda consulte a su Médico.

xtreme_distribuidora
Distribuidora Xtreme import-export

www.xtreme.com.py

Representa y Distribuye XTREME Import · Export

100% FREE OF — Certified GF Gluten-Free

SUNDOWN NATURALS

FISH OIL

Favorece la obtención de energía, aumentando la eliminación de grasa.
Contribuye a la perdida de grasa. Ayuda a reducir la fatiga, mejorando los entrenamientos.

Modo de uso: Consumir 2 tabletas al día, alejados de las comidas.

L-CARNITINE

Ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.
Reduce la acumulación de grasas en las arterias.

Modo de uso: Consumir 1 capsula al día, con una de las comidas

sundownparaguay
xtreme_distribuidora
Sundown Naturals Paraguay
Distribuidora Xtreme import-export

Representa y Distribuye XTREME Import · Export

Venta libre en farmacias. Ante cualquier duda consulte a su Médico.

Capacitación

Charla de suplementación con el profesor Pedro Cantero

El pasado sábado 3 de Agosto se llevó a cabo la charla de suplementación orientada a diferentes necesidades.
La misma estuvo organizada por Farmacias Energy y el escenario fue el Hall Central del Paseo La Galería, esta actividad se desarrolló en el marco de la EXPO FITMARKET DEL PASEO.

Los presentes disfrutaron de la capacitación en la cual obtuvieron certificados y participaron de sorteos de premios, asistieron aproximadamente 40 personas.

Farmacias Energy da la Bienvenida a la Mascota oficial

Esta campaña inició con la intención de buscar al nuevo integrante de Farmacias Energy, mediante una trivia que los seguidores de nuestra fan page en Facebook debían responder. La respuesta fue inmediata y exitosa, ya que la participación de los clientes superó nuestra expectativa. El ganador a la idea más original se llevó un vale de compras por Gs. 150 mil.
Jonathan Franco se llevó el premio. Este sugirió que la mascota sea un león destacando lo siguiente: **"Un león posee mucha energía, cosa que se relaciona con los productos que ofrecen y aparte nos caracteriza a los Paraguayos por estar al dorso de nuestra bandera y por la garra guaraní"**, mencionó Jonathan.

UNIVERSAL
GAIN FAST
PERFORMANCE WEIGHT GAINER
CHOCOLATE SHAKE
TRIBULUS PRO
PROFESSIONAL STRENGTH TRIBULUS
Dietary Supplement • 100 Servings
GAIN FAST
Favorece el desarrollo de la masa muscular, contiene carbohidratos y proteínas que ayudan a la masa muscular.
Reduce la degradación muscular. Y aumenta la fuerza.
Modo de uso: Consumir 1 servicio diario.
TRIBULUS
Ayuda a potenciar los niveles de testosterona, hormona encargada del desarrollo muscular.
Contribuye a incrementar la fuerza, el deseo sexual y la recuperación muscular.
Modo de uso: Consumir 1 capsula, dos veces al día con las comidas.
Venta libre en farmacias. Ante cualquier duda consulte a su médico.
xtreme_distribuidora
Universal Nutrition Paraguay
Distribuidora Xtreme import-export
Representa y Distribuye XTREME Import • Export

¡Divertido festejo para los niños!

Farmacias Energy agasajó a los más peques de la casa en el marco de un día colorido donde no faltaron los juegos y las golosinas, además de toda la alegría y energía que los niños trajeron para disfrutar al máximo del evento. El divertido festejo se realizó el viernes 16 de agosto, en el estacionamiento de uno de nuestros locales, ubicado en España casi América, de 15:00 a 17:00 hs. Los chicos pudieron disfrutar de caritas pintadas, globo loco y pororó y mucho más.

XTEND
PRO WHEY ISOLATE

HECHO CON SABORES NATURALES

Aislado de proteína de suero de leche ultra pura, con agregados de BCAA, que ayuda a la recuperación y crecimiento muscular.
Contiene 25gr de proteína, 7gr de BCAA y 120 caloría por servicio.
Apto para personas con intolerancia a la lactosa. Libre de Gluten

Modo de uso:
Un servicio en 200ml de agua antes o después del entrenamiento.

#1

Venta libre en farmacias. Ante cualquier duda consulte a su médico.

xtreme_distribuidora

Distribuidora Xtreme import-export

Representa y Distribuye XTREME Import-Export

PROBÁ EL NUEVO CLEAR

DETOX Y NUTRICIÓN
CERO CASPA

SIN SILICONA
COLORANTES
PARABENOS