



Biotenk

UMMA ANTICONCEPTIVO DISEÑADO PARA EVITAR EL SÍNDROME PREMENSTRUAL Y LOS SÍNTOMAS DE LA PERIMENOPAUSIA

UMMA es un anticonceptivo monofásico que contiene 30 microgramos de etinilestradiol y 3 miligramos de drospirenona.

UMMA disminuye tanto el agua y el sodio del líquido extracelular como también el líquido intracelular, reduciendo la retención hidrosalina, la tensión premenstrual y la distensión abdominal.

La drospirenona es una progestina con actividad antialdosterona, provocando en el riñón un aumento de la excreción de sodio y una mayor retención de potasio, efecto que resulta beneficioso en aquellas mujeres que retienen sodio.

Por lo tanto, **UMMA** es un anovulatorio monofásico con actividad antiminerlocorticoide que contiene la dosis justa de etinilestradiol. Además, reduce la incidencia de acné y posee los efectos beneficiosos de los estrógenos al evitar durante la toma diaria las fluctuaciones hormonales provocadas por el estrés. Recientemente, estudios retrospectivos demuestran que las mujeres que han tomado anticonceptivos tienen una menor incidencia de **anemia ferropénica** y osteoporosis, y en las mujeres con amenorrea (falta de menstruación), por estrés o los deportes,

mejoran ostensiblemente el flujo de los tejidos periféricos (músculos y piel) por inducción de las hormonas que estos contienen.

En la perimenopausia se recomienda continuar con el uso de los anticonceptivos orales por cinco años más para evitar la mala distribución de la grasa abdominal y glútea, manteniendo la estructura corporal al impedir la retención de agua y sal, la hipertensión arterial y la inadecuada redistribución lipídica.

Hace más de un decenio que se ha aceptado que los anticonceptivos orales combinados generan beneficios para la salud, no relacionados con el uso anticonceptivo.

Estos incluyen efectos sobre la prevención del cáncer ovárico y endometrial, dado que la incidencia disminuye un 50% durante dos años de uso. Además ese efecto protector persiste hasta 15 años después de que se suspenden dichos fármacos.

Los anticonceptivos también aminoran la incidencia de **quistes ováricos, la mastopatía fibroquística benigna, la endometriosis y las patologías ginecológicas**. **UMMA posee 99,5% de eficacia anticonceptiva, no retiene sodio y, al incorporar potasio, reduce el riesgo de hipertensión arterial.**



Biotenk

Retinopatía diabética y Atorvastán

El control estricto de la glucemia, la presión arterial y el colesterol es muy importante para prevenir la retinopatía diabética. La retinopatía diabética proliferativa es la causa más frecuente de ceguera en la diabetes de larga evolución y es consecuencia de la microangiopatía, que provoca edema, hemorragia y proliferación vitreoretinal. El **ATORVASTÁN** es la estatina liposoluble más estudiada, con mayor actividad intracelular, y con propiedades anti-ateroscleróticas, que, además de corregir la dislipidemia (reducción del LDL-colesterol y triglicéridos), induce la trascrición del receptor LDL-colesterol, aumentando el HDL-colesterol, y activa la protein lipasa, disminuyendo los triglicéridos. El **ATORVASTÁN**, un inhibidor de la 3-hidroxi-3-metilglutaril-coenzima A reductasa posee múltiples efectos protectores y anti-inflamatorios vasculares: 1) al aumentar la óxido nítrico sintasa endotelial, 2) reprime las moléculas de adhesión a las células endoteliales vasculares que provocan lesión vascular, 3) impide espontáneamente la agregación plaquetaria inducida por adrenalina (estrés) y ADP, y 4) reduce los factores procoagulantes sanguíneos evitando la trombosis vascular. Dado que el **ATORVASTÁN** tiene efectos que se han extendido a diversos tipos

celulares, se investigó si regula, sobre un cultivo de células humanas del epitelio pigmentado de la retina, el crecimiento, la adhesión, la migración y la contracción celular. La acción *in vitro* del **ATORVASTÁN** en concentraciones submicromolar sobre las células humanas de la retina se analizó con respecto a la proliferación celular y al ciclo celular por *western blot* sobre el factor de crecimiento transformante beta 2 (TGF-B2), y la metaloproteasa-7, que regulan la proliferación vitreoretinal. La metaloproteasa es inhibida en la diabetes por la formación de peroxinitros, que a su vez inhibe la conversión del pro-factor de crecimiento neuronal (PNGF) extracelular y reduce la concentración en la retina de dicho factor (NGF). Los hallazgos *in vivo* e *in vitro* sugieren que el **ATORVASTÁN** no sólo bloquea la formación de peroxinitros, sino que reduce el (TGF-B2) y tiene efectos antiedematosos, antiproliferativos y antiinflamatorios a nivel de la retina, y que el tratamiento con **ATORVASTÁN** debe ser considerado como un elemento beneficioso en la terapéutica proliferativa vitreoretinal.

ATORVASTÁN 10 Y 20. En estuches de 30 y 50 comprimidos recubiertos con atorvastatín 10 y 20 mg. **PAMI 80% de descuento.**



DIETA LIPOSOL

Una manera rápida de reducir la grasa corporal

DÍA 1. DESAYUNO: leche o yogur descremado. Si elige leche puede incorporar 1 saquito en la leche y edulcorante. 3 galletas de arroz con queso untable descremado. Un jugo de pomelo. ENTRECOMIDAS: gelatina dietética con media fruta. ALMUERZO: una milanesa de soja o pesceto a la napolitana (con tomate y queso magro). Ensalada multicolor. MERIENDA: leche o yogur descremado. Si elige leche puede incorporar 1 saquito en la leche y edulcorante. Un sándwich de pan integral sin tostar con 1 feta de jamón cocido magro y 1 rodaja de tomate. CENA: guiso dietético de vegetales de todos los colores con arroz. Vegetales cocidos al vapor y luego agregar el arroz ya cocido y salsa de tomate dietética sin fritar y sin queso rallado. Como reemplazo puede efectuar una ensalada multicolor con el agregado de arroz.

DÍA 2. DESAYUNO: leche descremada, edulcorante, 3 vainillas. ENTRECOMIDAS: una manzana. ALMUERZO: pechuga a la parrilla. Ensalada multicolor. Choclo. MERIENDA: un sándwich de pan árabe sin tostar con 1 feta de queso compacto magro (menor al 6% de grasas). CENA: vegetales multicolores. Tres canelones de ricota con salsa de tomate dietética sin freír. Postre dietético o yogur.

DÍA 3. DESAYUNO: una tostada de pan dietético integral con queso descremado untable. ENTRECOMIDAS: yogur descremado. Choclo. MERIENDA: té o mate, 3 galletitas integrales (menos del 2% de grasa) con queso untable sin sal y 1 cucharadita tipo té de dulce dietético. CENA: guiso dietético de vegetales de todos los colores con legumbres. Vegetales cocidos al vapor y luego agregar las legumbres ya cocidas y salsa de tomate dietética. Fruta fresca. **DÍA 4.** DESAYUNO: un sándwich de pan integral sin tostar con

1 feta de dulce de membrillo o de batata dietéticos. Café, cortado con edulcorante. ENTRECOMIDAS: una banana. ALMUERZO: una milanesa napolitana de pollo al horno o asada. Ensalada multicolor con 3 cucharadas de arroz. MERIENDA: café o mate con edulcorante y 3 galletas de arroz con mermelada dietética. CENA: un bife de lomo de 80 a 100 gramos con condimentos. Vegetales multicolores, ensalada mixta. 30 gramos de almendras tostadas.

DÍA 5. DESAYUNO: leche o yogur descremado, café o mate. Una tostada con queso. ENTRECOMIDAS: un huevo duro. ALMUERZO: pescado al horno o carré de cerdo. Ensalada multicolor con 3 cucharadas de choclo o papa. MERIENDA: un sándwich de pan integral sin tostar con 1 feta de queso. CENA: ensalada multicolor. Ñoquis de papa con salsa de tomate dietética. **DÍA 6.** DESAYUNO: tostada con queso light, café o mate.

ENTRECOMIDAS: yogur dietético o 1 feta de queso magro. ALMUERZO: bife. Ensalada de vegetales crudos o al vapor. Una batata. MERIENDA: sándwich sin tostar, con queso magro, té o café. CENA: ravioles de verdura con salsa bolognesa (agregar a la salsa de tomate dietética 3 cucharadas de carne picada magra), sin queso rallado. Ensalada de varios colores. Postre: 3 orejones. **DÍA 7.** DESAYUNO: té o mate, con una tostada con queso magro. Un jugo de pomelo. ENTRECOMIDA: 10 mitades de nueces o 10 almendras o 20 maníes. ALMUERZO: pollo sin piel o 100 gramos de lomo. Ensalada de vegetales crudos. MERIENDA: 3 vainillas y café o té. CENA: 100 gramos de pasta al fileto, una fruta.

Tomar en el desayuno, almuerzo y cena una cápsula de **LIPOSOL** y caminar sin estrés 150 minutos por semana.