

ALEDEBARBIERI

·PSICÓLOGO·



TALLERES EN EMPRESAS

LIDERAZGO

Nadie se va de las empresas o de tal empresa en particular. Nos vamos de un líder que no lidera o no sabe liderar. Claves para liderar con autoridad, con una exigencia sana que implica ser autor de mi propia vida y no ser una víctima. Un buen líder genera líderes, un mal líder genera seguidores. Como un buen padre, genera que seamos padres de nosotros mismos y no que quedemos siempre "hijos" dependientes, sumisos, víctimas. Trabajaremos las actitudes de Optimismo, Sentido del Trabajo y ser Comprometidos.

COMUNICACIÓN

Comunicar es saber transmitir emociones, conceptos e ideas y poder llegar al otro. En este taller se explorarán 3 llaves para comunicar mejor, para expresar nuestras emociones y pensamientos con claridad con un buen lenguaje y con una actitud que nos hace crecer a todos. La flexibilidad es propio de un líder maduro y responsable. La rigidez en cambio, no nos ayuda a comunicar bien ni a sostener vínculos. Se trabajará la flexibilidad, el lenguaje y la curiosidad. En la comunicación se expresa la flexibilidad emocional o la rigidez esto se observa en el lenguaje no verbal, antes que hablar con palabras, hablamos con nuestro cuerpo y transmitimos emociones.

MOTIVACIÓN

Hoy en día en las organizaciones nos encontramos con diversas generaciones que conviven o intentan convivir lo mejor posible. Los jóvenes llamados "millennials" muchas veces precisan ser motivados o estimulados para poder trabajar. Más allá de las compensaciones económicas, lo que la mayoría de la gente quiere es "reconocimiento y elogio". Valorar y motivar, suele dar un muy buen resultado en estos jóvenes que esperan ese detalle "para no irse a otra empresa". Duchado y motivado se sale de casa. Trabajaremos en cómo lidiar con el cansancio cotidiano para que esa motivación no se pierda y crecer hacia la "Automotivación". Esto genera confianza, capacidad para enfrentar desafíos, vencer miedos y animarse. Trabajaremos la actitud de Confiar y ser Confiante, la Alegría.

TRABAJO EN EQUIPO

En este último taller haremos un repaso de las llaves trabajadas en los 3 talleres anteriores. No somos recursos humanos: si es humano no es recurso, si es recurso no es humano. Si somos humanos tendremos muchos recursos, si somos recursos seremos humanos de un solo recurso. Con este juego de palabras queremos poner énfasis en la importancia de humanizar nuestros espacios de trabajo para crecer en comunidad para ser más afectivos y efectivos y para ser más creativos. Cuanto más "robots" o "recursos" seamos, menos creativos seremos, nos "enfermaremos fácilmente". Abordaremos en este último taller la importancia de la ACTITUD, podemos tener conocimientos y habilidades pero lo que nos define lo que hace que nos quieran es la ACTITUD.

ALEDEBARBIERI
PSICÓLOGO

WWW.ALEDEBARBIERI.COM
PSALEDEBARBIERI@GMAIL.COM

f /ALEDEBARBIERI
@ALEDEBARBIERI
PSALEDEBARBIERI
ALEDEBARBIERI.BLOGSPOT.COM.UY
26281024

Las alergias y su adecuado tratamiento

Las manifestaciones alérgicas van en aumento debido a factores tales como la contaminación, los alimentos, sin desestimar la predisposición genética de algunas personas. Esto determinará la reacción de su sistema inmune a elementos ambientales, fármacos o alimentos.

Las manifestaciones alérgicas relacionadas con el aparato respiratorio se dan frecuentemente con el desarrollo de rinitis alérgica y asma. Debido al desconfort que generan es una de las 10 razones por las que los pacientes van a la consulta médica.

Por tratarse de enfermedades con una prevalencia muy alta también resultan en pérdidas de productividad tanto a nivel laboral como escolar.

Los antihistamínicos orales son los que más frecuentemente se prescriben para el manejo de la rinitis alérgica con distinta y variada disponibilidad de fármacos. Por lo que es importante discernir los beneficios específicos de cada uno de ellos.

Para evaluar las diferencias en términos de eficacia y seguridad entre los antihistamínicos es

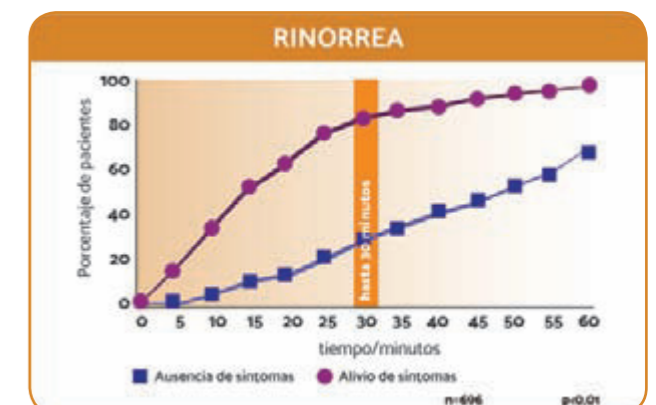


Meltzer EO. Evaluation of the Optimal Oral Antihistamine for Patients With Allergic Rhinitis. Mayo Clin Proc. 2005;80(9):1170-1176

fundamental evaluar la ventana terapéutica individual de cada agente como una herramienta comparativa de referencia ya que la misma define el rango de dosis en el que un antihistamínico es eficaz y libre de efectos adversos. Estos últimos están asociados a la sedación y a las propiedades esperadas como el rápido inicio de la acción, la eficacia con larga duración, amplio rango de edad de aplicabilidad y que tenga potencial

para mejorar la calidad de vida del paciente. Por lo tanto, se espera que los fármacos con una ventana terapéutica más amplia, basados en la eficacia y la seguridad, sean los más favorables. Esta ventana terapéutica debe ser tomada en cuenta por los profesionales de cuidados primarios al momento de prescribir un tratamiento.

En el estudio de Metzger E.O. que evaluó los antihistamínicos ora-



Potter PC, et al. Brief Communication: Rapid Onset of Action of fexofenadine (Allegra®). Curr Allergy Clin Immunol 2001;14(2):14-17



Potter PC, et al. Brief Communication: Rapid Onset of Action of fexofenadine (Allegra®). Curr Allergy Clin Immunol 2001;14(2):14-17

les óptimos para pacientes con rinitis alérgica, se incluyeron drogas de primera y segunda generación en la que la fexofenadina fue el único principio activo que al usarse, incluso con una dosis superior a la recomendada, demostró tener los efectos adversos más bajos en cuanto a la sedación.

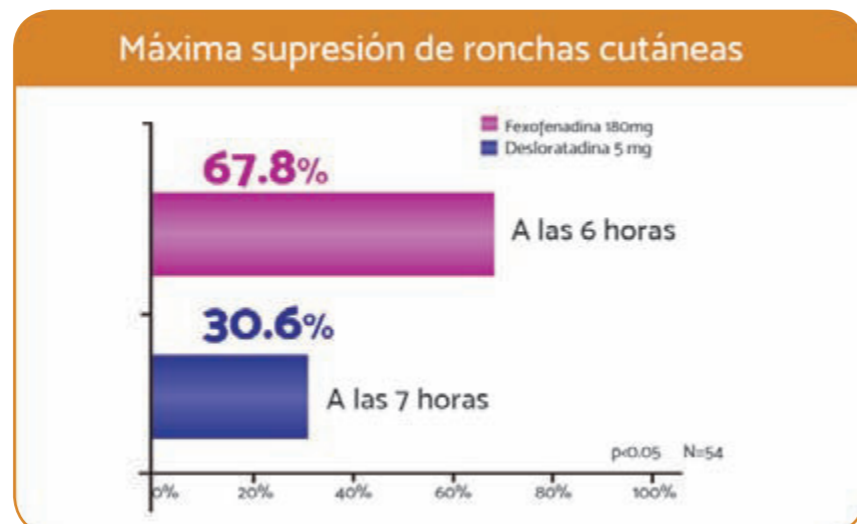
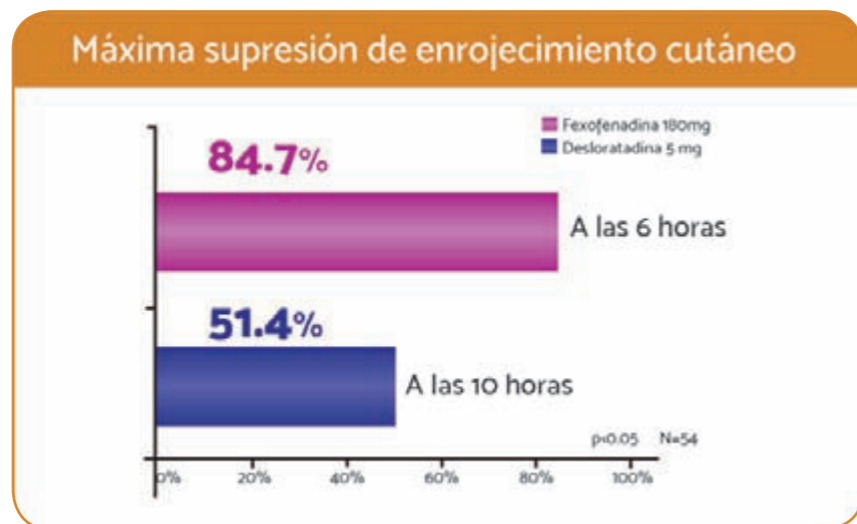
El estudio abierto multicéntrico destinado a evaluar el inicio de acción del clorhidrato de fexofenadina en el alivio de estornudos, rinorreas, picazón en ojos y picazón en nariz, paladar y garganta, realizado por Potter P.C., el 80% de los pacientes (n=696) informó el alivio de varios síntomas dentro de los 60 minutos y no se informaron eventos adversos.

También en el tratamiento de alergias cutáneas el clorhidrato de fexofenadina demostró tener una mayor supresión en el enrojecimiento cutáneo y las ronchas, con un inicio de acción más rápida que otros fármacos de segunda generación como la desloratadina.

Para concluir en este comparativo de estudios con distintos fármacos, mencionaremos el estudio de Ulrich Wahn con 935 niños entre 6 y 11 años con rinitis alérgica estacional. El estudio prospectivo, randomizado, doble ciego, cuyo objetivo fue evaluar

la eficacia y seguridad de la fexofenadina en niños con RAE, fue conducido en 148 centros de 15 países. El mismo arrojó

resultados de significativa superioridad de la fexofenadina versus el placebo en los análisis de eficacia primarios.



Meltzer EO, et al. Efficacy of fexofenadine versus desloratadine in suppressing histamine-induced wheal and flare. Allergy Asthma Proc. 2007; 28(1):67-73

Allegra®

Fexofenadina

El Aliado en el control de la alergia.

EL ANTIALÉRGICO DE SIEMPRE CON UN NUEVO PRECIO

CON RECETA
25%
DE DESCUENTO



	Rinitis Alérgica Estacional	Urticaria Idiopática Crónica
Adultos y niños mayores de 12 años	Comprimidos 120 mg 1 vez al día 180 mg 1 vez al día	Comprimidos 180 mg 1 vez al día
Niños	Suspensión 2 a 11 años: 2 veces al día 2 a 11 años: 5 ml 2 veces al día	Suspensión 6 m. a 2 años: 2,5 ml 2 veces al día 2 a 11 años: 5 ml 2 veces al día

5 en 1 solución multibeneficio

- Rápido inicio de la acción!
- Alivio Multi síntomas^{2,3}
- 24 horas³
- No sedante¹
- Bien tolerado¹

ALLEGRA® FEXOFENADINA
Comprimidos recubiertos 60 mg; 120 mg; 180 mg - INDUSTRIA ESTADOUNIDENSE - Suspensión oral 30 mg / 5 ml - INDUSTRIA BRASILEIRA - VENTA BAJO RECETA
PRESENTACIONES: Allegra® 60 mg, 20, 40 y 60 compr. rec. / Allegra® 120 mg, 10, 20, 30 y 40 compr. recubiertos / Allegra® 180 mg, 10, 20, 30 y 40 compr. recubiertos. Allegra® suspensión oral 30 mg/5ml (6 mg/ml). Excipientes c.s. LA SUSPENSIÓN ORAL CONTIENE AZÚCAR. ACCIÓN TERAPÉUTICA. Antihistamínico no sedativo. Fexofenadina 60 mg. Allegra® 120: fexofenadina 120 mg. Allegra® 180: fexofenadina 180 mg. Allegra® suspensión oral 30 mg/5ml (6 mg/ml).
Antagonista de los receptores H1 de la histamina. INDICACIONES. En adultos y niños mayores de 12 años (comprimidos recubiertos) y en niños de 2 a 11 años (suspensión oral). Para el alivio de los síntomas asociados con rinitis alérgica estacional. Los síntomas efectivamente tratados son: estornudos, rinorrea, picazón nasolabial y/o de garganta, picazón/lagrimación/enrojecimiento de los ojos y congestión nasal. En adultos y niños mayores de 12 años (comprimidos recubiertos) y en niños de 6 meses a 11 años (suspensión oral). Para el tratamiento de manifestaciones cutáneas sin complicaciones debidas a urticaria crónica idiopática. Reduce significativamente el prurito y el número de ronchas. DOSIFICACIÓN. Allegra® comprimidos recubiertos (para mayores de 12 años): Rinitis alérgica estacional. La dosis recomendada es 60 mg, 2 veces por día, 120 mg, 1 vez por día o 180 mg, 1 vez por día. Urticaria crónica idiopática. La dosis recomendada es 60 mg, 2 veces por día o 180 mg, 1 vez por día. Función renal disminuida: se recomienda una dosis inicial de 60 mg diarios. Allegra® suspensión oral: Rinitis Alérgica Estacional. Niños de 2 a 11 años: La dosis recomendada de Allegra® Suspensión Oral es de 30 mg dos veces por día. Una dosis de 30 mg (5 ml) una vez por día se recomienda como la dosis diaria inicial en pacientes pediátricos con disminución de la función renal. Urticaria Idiopática Crónica. Niños de 6 meses a 11 años: La dosis recomendada de Allegra® Suspensión Oral es de 30 mg (5 ml) dos veces por día para pacientes de 2 a 11 años de edad y 15 mg (2,5 ml) dos veces por día para pacientes de 6 meses a 2 años de edad. Para los pacientes pediátricos con disminución de la función renal, las dosis iniciales recomendadas de Allegra® Suspensión Oral son de 30 mg (5 ml) una vez por día para los pacientes de 2 a 11 años y de 15 mg (2,5 ml) una vez por día para los pacientes de 6 meses a 2 años de edad. Agitar bien el envase antes de utilizarlo. ADMINISTRACIÓN. Para los comprimidos recubiertos: oral, sin masticar y con medio vaso de agua. CONTRAINDICACIONES. Hipersensibilidad conocida a cualquiera de sus componentes. PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS. Interacciones medicamentosas: La co-administración de fexofenadina clorhidrato ya sea con leloconazol o entriconazol, conlleva a un aumento en las concentraciones plasmáticas de fexofenadina. Fexofenadina no tuvo ningún efecto sobre la farmacocinética de entriconazol o leloconazol. La co-administración con entriconazol o leloconazol en el QTc. Se aconseja dejar pasar 2 horas entre la administración de fexofenadina clorhidrato y antácidos que contengan aluminio y magnesio. Los jugos de fruta como el de pomelo, naranja y manzana pueden reducir la biodisponibilidad y la exposición de fexofenadina. Los pacientes y los familiares/responsables de los pacientes pediátricos que toman Allegra® Suspensión Oral deben ser instruidos para que la tomen sólo según la prescripción, sin excederse de la dosis recomendada. Agitar bien el envase antes de cada uso. EMBARAZO Y LACTANCIA. Usar únicamente si el potencial beneficio para la madre supera al potencial riesgo para el feto/niño. REACCIONES ADVERSAS. Cefaleas (7-9%); somnolencia, mareos y náuseas (1-3%). Con una incidencia inferior al 1% o similar al placebo: fatiga, insomnio, nerviosismo y trastornos del sueño o sueños morbosos. En casos raros: rash, urticaria, prurito y reacciones de hipersensibilidad con manifestaciones tales como angioedema, sensación de opresión en el pecho, disnea, rubefacción o anafilaxia sistémica. CONSERVACIÓN. Conservar a temperatura ambiente inferior a 30 °C.
Especialidad medicinal autorizada por el Ministerio de Salud - Certificado N°48.038 Dirección Técnica: Verónica N. Aguilar. Farmacéutica y Lic. en Industrias Biotécnicas - Farmacéutica, sanofi-aventis Argentina S.A. - Polonia 50, La Tablada, Provincia de Buenos Aires. Última revisión: ALLEGRA, ap003Feb13 - Según prospecto aprobado por Disposición N° 4664 (07/11). INFORMACIÓN COMPLETA PARA SU PRESCRIPCIÓN DISPONIBLE A SU SOLICITUD.

Referencias: (1) ref Apl ALLEGRA, ap003Feb13 - Según prospecto aprobado por Disposición N° 4664 (07/11). (2) Potter PC, Schoeman HS. Brief communication: Rapid onset of action of fexofenadine (Allegra®). Curr Allergy Clin Immunol. 2001; 14(2):14-16. (3) Van Cauwenberge P, Juniper EF. Comparison of the efficacy, safety and quality of life provided by fexofenadine hydrochloride 120 mg, loratadine 10 mg and placebo administered once daily for the treatment of seasonal allergic rhinitis. Clin Exp Allergy. 2000; 30(6):881-8. (4) Meltzer EO, et al. Efficacy of fexofenadine versus desloratadine in suppressing histamine-induced wheal and flare. Allergy Asthma Proc. 2007; Jan-Feb; 28(1):67-73.

INFORMACIÓN DESTINADA AL CUERPO PROFESIONAL VINCULADOS AL ÁREA DE LA SALUD. Mayor información disponible a petición. Sanofi-aventis Uruguay S.A. Edificio Corporate El Plata F. García Cortinas 2357 piso 7 - 11300 - Montevideo. Teléfono: 2710 3710 SAUY.CPEX.18.02.0003

