

*Por  
Nuestra  
Salud*

- Frutas y verduras. A todo color!
- Triquinosis. Cómo evitarla
- Planta medicinal
- Juanetes. Dolorosos y antiestéticos
- Escabiosis
- Humor de Periotti



Año XXVI - N° 307  
Noviembre 2018

**1**  
**COMPRIMIDO**  
**DIARIO**  
**MEJORA TU**  
**PERFORMANCE**

**LA NOCHE ES LARGA...  
MEJORÁ TU RENDIMIENTO...**



**MÁXIMA  
POTENCIA  
NATURAL**

Actuales investigaciones indican que la combinación de los activos de las culturas orientales (Ajo Negro, Jengibre, Azafrán, Canela y Ginkgo Biloba) con los de las culturas occidentales (Arginina, Vitamina B3 y B6, Vitamina E y Zinc), ayudan a lograr el rendimiento buscado. Se logra alcanzar la performance deseada produciéndose óxido nítrico de forma metabólica, ayudando de esta manera a ganar potencia y volumen.

**ERGONITA**  
**night**

Como todo producto natural, se logran los mejores resultados con un periodo de carga mínima de 5 días.

[www.provefarma.com.ar](http://www.provefarma.com.ar)

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico.



AÑO XXVI - N° 307  
 Noviembre de 2018

Propietario Colegio  
 de Farmacéuticos de  
 la Provincia de Santa Fe  
 1° Circunscripción.  
 Crespo 2837 (3000) Santa Fe


Dirección:  
 Farm. Hugo I. ROBATTA

Producción y Redacción:  
 Farm. Ana M. GONZÁLEZ  
 Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:  
 Celia RUDI  
 Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta  
 Tel: 0342 - 154056987

Impresión:  
 Imprenta LUX S. A.  
 Hipólito Irigoyen 2463  
 (3000) Santa Fe

Fuente:  
 La información general  
 proporcionada en los artículos  
 que se mencionan en el temario,  
 es extraída del Sistema  
 de Información de Medicamentos  
 (SIM) del Colegio de Farmacéuticos  
 de la Prov. de Sta. Fe, 1° C.  
 Página web: [www.colfarsfe.org.ar](http://www.colfarsfe.org.ar)  
 Colegio de Farmacéuticos  
 de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
 Intelectual 5351725



## Frutas y verduras. A todo color!

# 04



## Juanetes. Dolorosos y antiestéticos

# 06



## Planta Medicinal: Moringa

# 09



## Triquinosis. Cómo evitarla

# 12



## Escabiosis

# 16



## Receta de cocina: Hamburguesa de lenteja

# 18

*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos  
 de la Provincia de Santa Fe, 1ª Circunscripción, producida  
 por su Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.*

9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1000 - 3000 Santa Fe

**TIRADA: 35.000 EJEMPLARES**

GESTION PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967. Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1022  
 Correo electrónico: [celia.rudi@colfarsfe.org.ar](mailto:celia.rudi@colfarsfe.org.ar)

Publicación auspiciada por las Direcciones de Red de Medicamentos  
 y Tecnologías Farmacéuticas, y de Promoción y Prevención de la Salud  
 del Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio  
 de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1ª Circunscripción, a menos que así se especifique.



# Frutas y verduras

## Un menú colorido y saludable

**El consumo de frutas y verduras con abundantes colores, estimula el apetito y ayuda a cuidar la salud.**

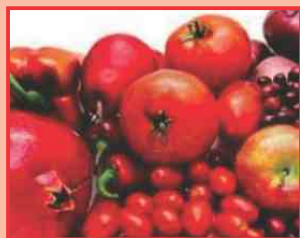
Las frutas y verduras por contener vitaminas, minerales, fibras y otros compuestos como flavonoides y/o carotenoides, son componentes importantes de una dieta saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y determinados tipos de cáncer. Pero además aconseja que las frutas y verduras sean variadas y de distintos colores.

Las diferentes tonalidades de los vegetales y frutas son una “etiqueta nutricional” ya que se corresponden con las combinaciones de nutrientes y fitoquímicos que aportan, cada uno de los cuales tiene propiedades específicas para la salud.



### Color verde

La espinaca, el brócoli, los repollitos de Bruselas, la lechuga, las arvejas, el kiwi son de color verde por la presencia de clorofila, la que posee propiedades depurativas. Aportan pocas calorías y tienen un gran valor nutritivo por su riqueza en vitaminas y minerales como el magnesio. El magnesio participa en el proceso de relajación muscular, su deficiencia se manifiesta como sensación de cansancio sin una causa aparente que lo justifique, tensión muscular y calambres.



### Color rojo

El morrón rojo, el tomate, los rabanitos, la remolacha, las frutillas, las cerezas son ricos en flavonoides y licopeno, que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, contienen carotenoides que protegen la piel contra las quemaduras solares, minerales como potasio y selenio que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, y vitaminas A, B<sub>3</sub> y C.





## Color morado

La cebolla morada, la berenjena, la remolacha, el repollo "colorado", las uvas, los arándanos, las ciruelas contienen antioxidantes, antocianina y compuestos fenólicos que contribuyen a prevenir el cáncer, mantener activa la memoria y retardar el proceso de envejecimiento.



## Color blanco

La cebolla, el ajo, los espárragos, el puerro, la coliflor, el repollo tienen un alto contenido de potasio y magnesio. Aportan gran cantidad de fibra y alicina, un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de hipertensión, hipercolesterolemia y accidentes cardiovasculares.



## Color naranja

La zanahoria, la calabaza, la naranja, la mandarina, el durazno son fuentes de carotenoides ( $\alpha$  y  $\beta$  carotenos). Los carotenoides son precursores de la vitamina A, tienen capacidad antioxidante, son beneficiosos para la visión y la piel, mejoran el sistema inmune y previenen enfermedades cardiovasculares.



## Color amarillo

El morrón amarillo, el choclo, la pera contienen flavonoides. Éstos se han relacionado con propiedades antioxidantes y anticancerígenas y con la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

## Dale color a tu alimentación

**Cuanto más variadas y coloridas sean las preparaciones con verduras y frutas, mayor variedad de nutrientes tendrán.**



# Juanetes...dolorosos y antiestéticos

*El juanete es una deformidad de la base del dedo gordo del pie que, además de ser antiestético, puede ocasionar mucho dolor. Para prevenir o retrasar su aparición es importante cumplir algunas medidas.*

*Hallux valgus*, comúnmente conocido como juanete, se produce cuando el dedo gordo del pie presiona contra el dedo adyacente y provoca que la articulación se agrande y sobresalga. La curvatura del primer dedo puede alcanzar distintos grados, desde leve hasta una desviación importante. En ocasiones, produce dolor, inflamación, y en casos extremos, infección local.



Entre las **causas** que determinan su aparición, los factores hereditarios son los más influyentes; también pueden presentarse por reumatismos inflamatorios o asociados a otras enfermedades del pie. Las mujeres son más propensas a sufrir juanetes, por la utilización de calzado estrecho y alto.

Los **síntomas** más habituales asociados a los juanetes son: presencia de callosidades y enrojecimiento en la base del dedo gordo, una protuberancia ósea en el mismo dedo, dolor en la articulación que empeora con la presión ejercida por el calzado y deformidad del dedo gordo que gira hacia los otros dedos.

Cuando se detecta el comienzo de esta deformidad, se recomienda llevar a cabo algunos **cuidados para prevenir su aparición**:



◆ Cambiar el tipo de zapato por uno ancho que permita la distribución de los dedos sin mayor problema.

◆ Realizar movimiento y ejercicios en los dedos.



◆ Para reconducir la desviación del dedo, usar dispositivos de siliconas a fin de corregir la posición del dedo, plantillas a medidas para mejorar el apoyo y la biomecánica del pie.

## Para tener en cuenta

Se debe consultar con el especialista si a pesar de los cuidados del pie, el juanete continúa desarrollándose y causando dolor, impide realizar las actividades normales como caminar o se detectan signos de infección (enrojecimiento o inflamación) especialmente si la persona es diabética.

EL MEJOR ANTIOXIDANTE

# ANTIOX C SQN

## ASCORBATO SÓDICO



CONTRIBUYE AL NORMAL  
FUNCIONAMIENTO DEL  
SISTEMA INMUNITARIO



CONTRIBUYE A LA  
FORMACIÓN DE COLÁGENO



POTENTE ANTIOXIDANTE



NO ÁCIDA Y DE FÁCIL  
ABSORCIÓN

[www.squadranutrition.com](http://www.squadranutrition.com)

NUTRICIÓN Y FORTALECIMIENTO CORPORAL



SQUADRA NUTRITION

[www.squadranutrition.com](http://www.squadranutrition.com)



MIENTRAS MAS FUERTES SEAN TUS PRUEBAS  
MAS GRANDES SERÁN TUS VICTORIAS

FABRICAMOS PRODUCTOS DE ALTA CALIDAD  
SOMOS PARTE DE TUS OBJETIVOS

# COLÁGENO

## HIDROLIZADO



41

SERVICIOS

COMPOSICIÓN  
A BASE DE  
PROTEÍNA

95%

GRASAS

0%

- Reduce dolores articulares
- Antioxidante, Vit E / B6 B8 / B. Caroteno
- Interviene en el metabolismo muscular.
- Regenera la piel, pelos, uñas y articulaciones.
- ZINC y CALCIO para el fortalecimiento óseo.
- 1 Toma de 10gr bebible, dosis indicada.



SQUADRA NUTRITION

[www.squadranutrition.com](http://www.squadranutrition.com)



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

---

# ESTÉTICA CORPORAL

[www.natufarma.com](http://www.natufarma.com)  
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:  
0800-444-LNATU (56288)

Suplementa dietas insuficientes.  
Ante cualquier duda consulte a  
su médico o farmacéutico.



# MORINGA



Flores



Frutos

Planta muy valorada en la medicina popular, como alimento e incluso en el campo de las energías renovables.



Hojas



Semillas

**Nombre científico:** *Moringa oleifera* L.

## Características

Es un árbol caducifolio, de crecimiento rápido (3 m en su primer año), con una altura de hasta 10-12 m. La copa es poco densa y tiene forma abierta semejante a una sombrilla; el tronco comúnmente es único pero puede ser múltiple. Posee ramas colgantes, quebradizas, de corteza suberosa. Sus hojas, de color verde claro, son grandes, pinnadas, y pueden alcanzar 30 a 60 cm de largo. Sus flores son muy fragantes, de color blanco o crema. Los frutos son cápsulas trilobuladas, dehiscentes, colgantes, de color marrón; estos contienen 12 a 25 semillas de color pardo oscuro, globulares, con tres alas de consistencia papirácea.

En alimentación se emplean principalmente las semillas o las hojas y con fines medicinales, sobre todo las hojas.

## Componentes

Flavonoides (rutina, glucósido de quercetina, ramnoglucósido de kaempferol); ácidos fenólicos y derivados (ác. cafeilquínico); procianidina; fitosteroles; saponinas; aminoácidos esenciales (metionina, triptofano, lisina); vitaminas (A, B, C, D y K); minerales (calcio, hierro, potasio, selenio); lípidos; proteínas. La corteza contiene alcaloides (moringina y moringinina).

## Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria
- diurética, hipotensora
- hipoglucemiante
- hipolipemiante
- cicatrizante
- antibacteriana
- hepatoprotectora
- antiespasmódica



## Usos de la moringa

La moringa, por sus propiedades diurética, hipotensora e hipolipemiante, es muy útil en la prevención de problemas cardiovasculares. Popularmente se la utiliza para disminuir los niveles de glucemia en personas con diabetes. Estudios en animales demostraron que posee efecto hepatoprotector y antiespasmódico.

Las hojas contienen hierro y se las usa en casos de anemia. Además, al ser ricas en calcio, se emplean en osteoporosis. Son útiles en casos de reumatismo por su efecto antiinflamatorio. Alivia el estreñimiento debido a su alto contenido en fibras.

Es rica en vitamina A por lo que ayuda en la prevención de enfermedades oculares por déficit de esta vitamina.

Para su uso se elabora una infusión con 1 cucharada (10 g) de hojas de moringa en 250 mL de agua. Se cuele y se beben 2 tazas al día.

Externamente, se la utiliza como vulneraria, ayuda en la cicatrización de heridas. Se la aplica en compresas o lavados.

En cosmética se usa el aceite de moringa para prevenir arrugas y líneas de expresión por su capacidad regeneradora de la piel y sus efectos nutritivo e hidratante. También se emplea para el cuidado del cabello, lo fortalece y estimula su crecimiento.

El alto contenido de aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales en las hojas, determina su elevado poder nutritivo y justifica su empleo en alimentación. Las hojas tiernas se emplean en la preparación de ensaladas, sopas y salsas.

Las semillas de moringa se utilizan industrialmente para la limpieza del agua, sus coagulantes naturales permiten aclarar aguas con diferentes grados de turbidez, haciendo posible su uso con fines domésticos.

El aceite de moringa ha sido considerado fuente potencial de biodiesel.

## Precauciones

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

No usar la corteza de la raíz porque sus alcaloides estimulan el corazón y el sistema nervioso central.

Puede provocar hipoglucemia e hipotensión.

## Curiosidades

La moringa es originaria de India y se usa, desde la antigüedad, en medicina ayurvédica. La llaman “árbol de la vida” por sus múltiples propiedades.

La Cámara de Diputados de la Nación la declaró planta de interés nacional en el año 2002.

**Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger**

**RECUERDE:** el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescrita por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquese si está utilizando hierbas medicinales.



# Margen Azul

Pioneros en la distribución de

**PERFUMES NACIONALES e IMPORTADOS**



Nuevo Servicio On-Line de Pedidos por INTERNET  
visitenos en :

**[www.margenazul.com.ar](http://www.margenazul.com.ar)**

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

**0800-444-6298**

**[margenazul@gmail.com](mailto:margenazul@gmail.com)**

# Triquinosis. Cómo evitarla

**Es una enfermedad transmitida por alimentos (ETA). Para prevenirla es importante consumir alimentos seguros.**

La triquinosis es causada por parásitos del género *Trichinella*. Afecta a animales domésticos y silvestres. Se origina en poblaciones de cerdos criados sin las condiciones higiénicas adecuadas, como por ejemplo alimentación con basura o restos de carne crudos, falta de control de roedores y otras especies que puedan convivir con los cerdos.

## ¿Cómo se transmite al hombre?

La principal fuente de transmisión para el hombre son los productos de la carne del cerdo (aunque también de otras especies de animales, principalmente silvestres) elaborados sin inspección veterinaria y que se consumen crudos o insuficientemente cocidos. Tiene especial importancia la faena y elaboración de dichos productos desarrolladas a nivel domiciliario sin ningún control específico, ya que implica un riesgo real de transmisión de la enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden aparecer entre los 5 y los 60 días posteriores a la ingestión del alimento contaminado, los más frecuentes son dolores musculares, edema (hinchazón) de los párpados y fiebre; también se puede desarrollar dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarrea. En los casos leves puede confundirse con un cuadro gripal.

## Medidas de prevención

- ◆ Realizar la crianza de cerdos en forma higiénica. No alimentarlos con basura ni restos de alimentos crudos; controlar los roedores y fauna silvestre.
- ◆ Si se faena cerdos en forma domiciliaria, se debe enviar a analizar la carne antes de su consumo. Consultar a un veterinario de la zona dónde remitir las muestras.
- ◆ Adquirir productos cárnicos (y cualquier otro alimento) en lugares habilitados y en los que se pueda identificar su origen.
- ◆ Cocinar bien la carne antes de su consumo.



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE  
SARMIENTO 3964  
SANTA FE - Cp3000  
TEL: 0342-4551301  
E-MAIL: coordinacion@circulokinessf.com.ar



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO  
PATRICIO DIEZ 1080  
RECONQUISTA - Cp3560  
TE: 03482-428284  
E-MAIL: circkines@hotmail.com

CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS  
ALMAFUERTE 78  
RAFAELA - Cp2300  
TEL: 03492-437386  
E-MAIL: kinesilogos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS  
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),  
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN  
TERAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O  
CÍRCULOS DE KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra.  
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS  
AUFRANC 998  
ESPERANZA - Cp3080  
TEL: 03496-411202  
E-MAIL: kinesilogoslascolonias@yahoo.com.ar



CÍRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB.  
DPTO. SAN MARTÍN  
SARMIENTO 1340  
SAN JORGE - Cp2450  
TEL: 03406-407600  
E-MAIL: cprsm@tec-mas.com

### COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

**"Los kinesiólogos son lo únicos profesionales matriculados y legalmente habilitados para brindarle un tratamiento adecuado."**

Auxiliares en kinesiología, esteticistas, masajistas, masoterapeutas, etc.. No son títulos reconocidos para trabajar en salud. Ante la duda consúltenos, su salud nos importa.

Ley N° 13.437 de Ejercicio de la Kinesiología

### COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425  
e-mail: info@kinesiologossantafe.com.ar | www.kinesiologossantafe.com.ar

ENTRETENIMIENTO



Cinco atletas comentan a su entrenador el resultado de la última carrera:

**CARMEN:** "Esta vez he llegado delante de Amaya"

**AMAYA:** "Tina ha llegado detrás de Rosa"

**TINA:** "Rosa no ha ganado"

**ROSA:** "Carmen ha llegado la cuarta"

**LUISA:** "Hoy hacía un día estupendo para correr"

¿Cuál ha sido el orden de llegada?



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Crucigrama completado según el Calendario Nacional de Vacunación

ROTAVIRUS  
CUADRUPL  
BCG  
QUINTUPL  
MENINGOCO  
ADULTOS  
SARAMPION

HUMOR



## Campaña Nacional de Vacunación contra el sarampión y la rubéola

Entre el 1 de octubre y el 30 de noviembre se aplicará la vacuna triple viral a todos los niños y niñas de 13 meses a 4 años, 11 meses y 29 días, nacidos entre 1/11/2013 y 31/10/2017, independientemente de las dosis recibidas previamente.

La vacuna triple viral protege contra sarampión, rubéola y papera y está disponible en los vacunatorios públicos del país, en forma gratuita.

**CAMPAÑA NACIONAL DE VACUNACIÓN - DEL 1 OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2018**

**Si TUS HIJOS TIENEN ENTRE 13 MESES y 4 AÑOS** deben recibir una **DOSIS ADICIONAL Y OBLIGATORIA** de la vacuna contra el **SARAMPIÓN** y la **RUBÉOLA**.

Es **GRATUITA** y no requiere orden médica. Acercate a cualquier hospital o vacunatorio público.



# Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
DE ABSORCIÓN



**NUEVO TRATAMIENTO 15 DÍAS.**

**REGENERA**  
CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS.

**INCREMENTA**  
LA TONICIDAD MUSCULAR.

**PREVIENE DOLORES**  
ARTICULARES Y REUMÁTICOS.

**MEJORA**  
LA CALIDAD DE LA PIEL.  
LA CALIDAD DEL SUEÑO.  
RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UN ACCIDENTE.

venta libre en farmacias



# La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

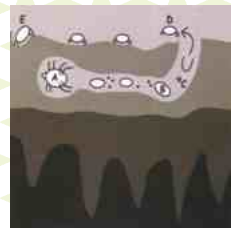
## Escabiosis...

*La escabiosis, comúnmente llamada sarna, es una parasitosis de la piel muy contagiosa. Puede afectar a cualquier ser humano sin importar el sexo, la edad ni la clase social, y no está en relación directa con la falta de higiene como se creía anteriormente.*

El agente causal es un ácaro llamado *Sarcoptes scabiei*, variedad hominis. La hembra mide 300-450 micras y el macho 150-250 micras (es decir, menor a 1/2 mm) por lo que generalmente no se pueden ver a simple vista. Es una pequeña "arañita" que tiene 4 pares de patas (algunas de ellas tienen ventosas), su cuerpo es redondo u ovoide; en su parte dorsal posee espinas que le impiden retroceder en su caminar; su aparato bucal posee fuertes quelíceros que le permiten arar y masticar el estrato córneo de la piel, de cuyas células se alimenta.



Este parásito realiza su **ciclo evolutivo** solo en el ser humano. El macho fecunda a la hembra en la superficie de la piel y luego muere. La hembra penetra en la epidermis y labra túneles en los que avanza entre 2 y 3 milímetros por día; allí deposita los huevos (1 o 2 por día) y bolos de materia fecal que son responsables en parte de uno de los síntomas, el prurito. Luego de 30 a 45 días la hembra muere dentro del túnel. Los huevos eclosionan en 3 días y liberan las larvas, éstas se transforman en ninfas las que rompen los techos de las galerías y salen a la superficie de la piel. A los 12 - 16 días de haberse puesto los huevos hay machos y hembras adultos y se inicia otra vez el ciclo.



El **contagio** es de persona a persona por contacto estrecho y reiterado de la piel enferma con la sana; por ello la transmisión ocurre con facilidad dentro de la familia y en comunidades cerradas (escuelas, guarderías, asilos de ancianos, hospitales, cuarteles, cárceles).



Otra forma de contagio es a través de ropas de cama, de baño o ropa interior contaminadas (los ácaros pueden vivir fuera del ser humano 2 o 3 días) y también durante las relaciones sexuales.

*Los perros y gatos padecen esta enfermedad, pero sus parásitos son variedades diferentes a la hominis y no se reproducen en la piel humana; por lo tanto si una persona se contagia de un animal, la sarna se autolimita.*

Los **síntomas** comienzan a las 4 a 6 semanas de ocurrido el contagio (en la persona que ya ha tenido sarna empieza a los 4 o 5 días del re-contagio) y se caracterizan por **prurito** (picaazón) que empeora al bañarse con agua caliente, o por el calor de la cama; **"granitos"** (pápulas y pústulas: nódulos escabióticos), y **túneles** (surcos acarinos). También se pueden observar **lesiones por rascado**, y a veces **sobreinfecciones** por bacterias de la piel. Generalmente las lesiones no afectan el cuello, la cara ni el cuero cabelludo (excepto en los niños lactantes que se contagian al tomar el pecho, de su madre enferma). La mayoría de las lesiones se encuentran en manos, pies, región inguinal y genitales, muñecas, axilas, debajo de las mamas, alrededor del ombligo y glúteos.

El objetivo del **tratamiento** es eliminar a los ácaros y los huevos de la piel, y aliviar la picaazón. **Se trata a toda la familia** (aunque no existan síntomas). Las cremas y lociones se colocan en todo el cuerpo no solo en la piel afectada (no en el cuello ni la cara). Se deja actuar 8 a 12 hs. y luego se retira con un baño.

### Es importante saber que...

- A las 24 hs. de realizado el tratamiento, la posibilidad de contagiar se reduce al 1%.
- El prurito puede durar semanas, aunque el tratamiento haya sido adecuado y efectivo.
- Por prevención, se recomienda tratar a todos los convivientes y contactos del enfermo.
- Los juguetes, en especial muñecas y peluches, se deben colocar en una bolsa de nylon cerrada, durante 4 días, para matar los ácaros.
- La ropa de cama, de baño e interior se deben lavar con agua caliente y plancharlas con plancha bien caliente. También se pueden dejar las prendas en bolsas cerradas.

Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: [lapaginadelpediatra@hotmail.com](mailto:lapaginadelpediatra@hotmail.com)



Hasta la próxima...

RECETA DE COCINA



# Hamburguesa de lentejas

**INGREDIENTES**

- ✓ 100 g de lentejas
- ✓ ½ cebolla
- ✓ Perejil
- ✓ Pan rallado
- ✓ 1 rodaja de tomate
- ✓ 1 hoja de lechuga
- ✓ 1 pan de hamburguesa
- ✓ Mayonesa

**PREPARACIÓN**

- Cocer las lentejas. Picar la cebolla y mezclarla con las lentejas. Agregar un toque de perejil picado, condimentos a gusto y formar una masa añadiendo la cantidad necesaria de pan rallado.
- Cocinar al horno con una pequeña cucharadita de aceite.
- Untar el pan con mayonesa.
- Agregar la hamburguesa, la lechuga y el tomate.

**Tip:** se puede reemplazar la mayonesa por una elaborada con zanahorias.

*Mayonesa de zanahoria: procesar zanahorias hervidas y bien escurridas. Agregarle aceite, jugo de limón, sal y mostaza a gusto.*

PARA HACER UN ALTO



*El día puede ser bueno o malo, eso depende de tu mirada.*

*Si no te gusta algo, cámbialo. Si no lo puedes cambiar, modifica tu actitud.*

## URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes ..... **22** a **4** hs.  
 Sábados ..... A partir de las **14** hs.  
 Domingos y Feriados ..... las **24** hs.

**Atención sin cargo para los socios del D.O.S.**

**CIRCULO ODONTOLOGICO SANTAFESINO**  
 EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

# Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO



EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
DE ABSORCIÓN

  
AminoLock  
Tecnología Secuencial

  
Tecnología  
Canadiense

**NUEVO  
TRATAMIENTO  
15 DÍAS.**



**REGENERA** CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS.

**INCREMENTA** LA TONICIDAD MUSCULAR.

**PREVIENE  
DOLORES** ARTICULARES Y REUMATICOS.

**MEJORA** LA CALIDAD DE LA PIEL. LA CALIDAD DEL SUEÑO.  
RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UN ACCIDENTE.



**venta  
libre en  
farmacias**



**INNOVAPHARMA**  
ARGENTINA

Av. Ejército Argentino 3495 Santo Tomé (SF)  
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)

 Genacol Argentina | [info@genacol.com.ar](mailto:info@genacol.com.ar)

[www.innovapharma.com.ar](http://www.innovapharma.com.ar)



Los beneficios de Salud que más necesitás

[www.dsalud.com.ar](http://www.dsalud.com.ar)

Ponete tecno!

Nuevas promociones con descuentos de hasta un 30%

Con D Salud podés ahorrar a la hora de comprar



1



Ingresá a nuestro sitio web, buscá las promociones que más te gusten y emití los bonos.

2



Confirmá la reserva para retirar el producto en tu farmacia de afinidad o en la que te quede más cómoda.

3



Podés imprimir el bono o solicitar la promoción con tu credencial directamente en el mostrador.

¡Super Promos!

Disfrutá estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en D Salud

Un producto de: FEFARA

DIAS DE TURNO

Noviembre 2018

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Sello de la Farmacia