

*Por
Nuestra
Salud*

- Aftas bucales
- Es primavera, ¡vamos a contar!
- Planta medicinal
- Interacciones de medicamentos
- Ser mamá cambia el cerebro!
- Humor de Periotti



Año XXVI - N° 306
Octubre 2018



Alquimia de elementos en la búsqueda de soluciones naturales

cúrcuma + canela + jengibre

姜黄 肉桂 生姜



**Curcumín
Asian**



**Ayuda en procesos
Digestivos, Óseo inflamatorios,
Metabólicos (Diabetes), Colesterol.
Posee propiedades antioxidantes.**

www.provefarma.com.ar

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





AÑO XXVI - N° 306

Octubre 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
f Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 5351725



Aftas bucales

04



Es primavera, ¡vamos a contar!

06



Planta Medicinal: Ortiga

09



Interacciones de medicamentos

12



Ser mamá cambia el cerebro!

16



Receta de cocina: Tarta dulce sin cocción

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

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.

AFTAS BUCALES



Son lesiones muy comunes de la mucosa de la boca, dolorosas que en algunos casos dificultan actividades simples como hablar y comer. Existen tratamientos para aliviar el dolor y acelerar su curación.

Las aftas son úlceras que se producen en la mucosa oral, en forma de una erosión con bordes rojos e inflamados y zona central blanquecina o amarillenta. Se localizan normalmente en la superficie interna de mejillas, labios, suelo de la boca, paladar y lengua. Pueden ser únicas o múltiples.

Aparecen con más frecuencia en las mujeres, los adolescentes y adultos jóvenes y, ocasionalmente, después de los 50 años de edad. Son lesiones benignas, no contagiosas y en la mayoría de los casos no se puede determinar la causa aunque existen factores implicados en su aparición.

Factores desencadenantes

- Traumatismos locales repetidos sobre la mucosa oral provocados por dentaduras mal adaptadas, aparatos de ortodoncia, limpieza dental agresiva.
- Comidas picantes, chocolate, café, bebidas ácidas, alcohol, tabaco.
- Deficiencia de vitaminas y minerales como vitamina B₁₂, vitamina C, ácido fólico, hierro y zinc.
- Estrés, trastornos emocionales.
- Determinados medicamentos (aspirina), enfermedades (reflujo gastroesofágico), alergia a alimentos, cambios hormonales durante el ciclo menstrual.

El **tratamiento** de las aftas incluye el uso de medicamentos para aliviar el dolor y facilitar la curación (anestésicos locales, antisépticos, antiinflamatorios y analgésicos) y la implementación de medidas para evitar los factores desencadenantes.

Algunas recomendaciones

- Las personas de más de 50 años o los menores de 10 años de edad, los que tienen aftas muy grandes o recurrentes que no curan en 10 días, aquéllos que presenten otros síntomas, otras enfermedades o estén en tratamiento con medicamentos, **deben consultar al médico.**
- Los pacientes con aftas y que tengan caries, dentaduras postizas, aparatos de ortodoncia o problemas en la masticación, **deben consultar al odontólogo.**

Muchas veces se suele confundir aftas orales con herpes labial. Éstas son algunas diferencias:

Aftas orales



- No son contagiosas
- Se ubican dentro de la boca (mucosa oral)
- Se desconoce la causa

Herpes labial



- Muy contagioso
- Se localiza fuera de la boca, generalmente
- Es provocado por un virus

Frente a este problema de salud, consulte a su farmacéutico. Él le brindará información y lo derivará al médico o al odontólogo, si lo considera necesario.

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



ES PRIMAVERA, ¡VAMOS A CONTAR....!

Sí, vamos a contar ¡a la una, vamos a contar a las dos..., vamos a contar a las tres...!

Vamos a contar cuentos y más cuentos. En la casa, en el patio, en el parque, en el galpón...

Pito colorín, pito colorán, cuando iba a la escuela me encontré un gorrión, de mi desayuno le dí las miguitas y...ahora viene siempre por las mañanitas.

Qué lindo en primavera poder compartir muchos cuentos, con los amigos, con los hermanos, ¡con TODOS...!, con los pájaros del jardín, con las flores del campo, en estos más largos atardeceres.



Es que siempre tenemos cuentos para contar y hacer la rueda de escuchar, reír y soñar. Nuestras palabras están vivas, sí están VIVAS y se escapan con sonidos de todos los colores, con preguntas y misterios. Contemos y volvamos a contar, revivamos las historias de ayer y de hoy y así, con ellas, viajar SIN VIAJAR; CAZAR PERFUMES, FORMAS, LUGARES Y SONSONETES para jugar.

Claro, las palabras se formaron en cada uno de nosotros desde los sonidos escuchados y repetidos, todas envueltas con los asombros que nos produjeron haciéndonos posible comenzar a decir y decir, para mí, para vos, para TODOS.

Mamamos así el sonido ronroneante de cada cosa, de cada realidad. El sentido entero de los primeros contactos para vivir en sociedad.

Desde que nacimos, los días se nos fueron llenando de miles de sonidos que son nombres, dolorcitos, alegrías y significados diferentes según vamos creciendo.

En primavera y al olorcito coloreado de las palabras CONTANDO, desde que nacimos, se nos fue llenando la vida de nuestra propia voz, de nuestra **“cocina textual”** que, junto a los adultos responsables, todos los niños tienen que ir alimentado cada día para **CRECER** con el **LENGUAJE** y, por supuesto, **NO DECRECER**.

Qué vivan los cuentos y los encuentros soñando un poco..., cada vez más.

Colaboración: María del Carmen Villaverde de Nessier

Experta en Literaturas Infantiles, Juveniles y Lectura

Pte . de la ASL; Coordinadora de los TALLERES: “EL PATIO”; narradora.

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

NUTRICIÓN Y FORTALECIMIENTO CORPORAL



SQUADRA NUTRITION

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



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

www.natufarma.com
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:
0800-444-LNATU (56288)

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

ORTIGA



Planta y flor

Esta planta es muy valorada en la medicina popular y como alimento, a pesar de ser urticante.



Pelos urticantes

Nombre científico: *Urtica dioica* L.

Características

La ortiga es una planta arbustiva, perenne, dioica, perteneciente a la familia de las urticáceas. Mide hasta 1,5 m de altura. Tiene un tallo cuadrangular y acanalado, erecto, ahuecado en los entrenudos. Sus hojas opuestas y pecioladas son ovadas o lanceoladas y tienen borde aserrado. Las flores unisexuales, verde amarillentas con estambres amarillos, están reunidas en panículas pendulares, axilares y terminales. Su fruto es un aquenio y contiene una sola semilla. Toda la planta está cubierta de tricomas (pelos) urticantes. Estos pelos son duros pero frágiles en la punta por lo que con un simple roce se produce su ruptura y liberación de una sustancia irritante.

Popularmente se utilizan las hojas, las raíces, la planta entera.

Componentes

Hoja: flavonoides (heterósidos de la quercetina y kempferol); clorofila; sales minerales (hierro, calcio, sílice, azufre, potasio, manganeso); ácidos orgánicos (gálico, acético); vitaminas (B₂, C, K, provitamina A, ácido fólico); polisacáridos; mucílagos; colina.

Pelos urticantes: histamina, serotonina, acetilcolina, ácido fórmico.

Raíz: taninos, esteroles.

Propiedades

Popularmente se reconoce como:

- diurética, depurativa, uricosúrica (ayuda a eliminar ácido úrico por orina)
- astringente
- vasoconstrictora
- hipoglucemiante
- antianémica
- digestiva
- antiinflamatoria
- emoliente



Usos de la ortiga

Se emplea en casos de retención de líquidos y de edemas por insuficiencia de retorno venoso, también en personas con hipertensión arterial.

La presencia de sales minerales y clorofila le otorgan actividad reconstituyente y remineralizante, útil para los adultos mayores.

Se usa en casos de anemia, diarrea y como digestivo. Se considera beneficiosa en afecciones reumáticas, gota, cálculos renales. Ayuda a mitigar la inflamación de la vía respiratoria producida por la rinitis alérgica estacional. También tiene efecto hemostático (detiene el sangrado).

Se elabora una infusión con 1 cucharada de hojas trituradas por taza de agua hirviendo. Se infunde durante 20 minutos. Se bebe 1 taza, 3 veces al día.

Algunos estudios han demostrado que la raíz de esta planta es útil para aliviar los síntomas de la hiperplasia benigna de próstata; para ello se prepara una infusión con 1,5 g de raíz finamente cortada.

Para uso externo se realiza una decocción con 100 g de hojas/L de agua. Se hierve durante 30 minutos. Se aplica en forma de baños, compresas, gargarismos.

Se utiliza en cosméticos para problemas capilares como la caspa o el exceso de sebo que pueden producir la caída del cabello. También se recomienda lavar el cabello con infusión de ortiga, a la que se le puede añadir manzanilla o romero.

La ortiga es considerada un alimento muy nutritivo por su contenido en vitaminas, minerales, proteínas. Se puede ingerir hervida, en jugos, integrada a sopas, empanadas, tortillas.

Precauciones

No debe administrarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

No usar en insuficiencia cardíaca y renal, gastritis, tromboflebitis.

Tener precaución si se administran anticoagulantes y medicamentos para la diabetes (tiene un ligero efecto hipoglucemiante) y para la hipertensión arterial.

Curiosidades

Las hojas se utilizan como alimento. Se deben recoger con guantes. Para eliminar los pelos urticantes que pueden causar irritación gástrica, se aconseja pasar las hojas por agua hervida durante 1 minuto y luego por agua fría para cortar la cocción (escaldado), o hervirlas. Otro método es procesarlas con licuadora o juguera.

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

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

0800-444-6298

margenazul@gmail.com

Interacciones de medicamentos

Algunas personas se administran varios medicamentos y son atendidas por más de un médico; tanto el paciente como sus profesionales necesitan tener información sobre toda la medicación que usa, para evitar posibles interacciones.

Los medicamentos brindan múltiples beneficios, se utilizan para prevenir enfermedades (vacunas), aliviar síntomas (analgésicos, antifébriles), controlar ciertas condiciones de salud (antihipertensivos, insulina), diagnosticar patologías (materiales para estudios por imágenes) y curar enfermedades (antibióticos). No obstante, ningún medicamento es inocuo y puede presentar interacciones con otros medicamentos, alimentos, hierbas medicinales, suplementos dietarios. Estas interacciones pueden disminuir el efecto deseado u ocasionar efectos NO deseados. Es importante tomar precauciones para prevenir riesgos.



Algunos ejemplos

- ◆ El uso conjunto de un medicamento contra el insomnio y otro para controlar una alergia (antihistamínico) puede resultar muy peligroso a la hora de conducir un automóvil o usar otro tipo de máquina, ya que se produce disminución de los reflejos.
- ◆ La levotiroxina, un fármaco que se utiliza para tratar el hipotiroidismo, si se administra con alimentos u otros medicamentos pierde su eficacia; por ello se debe tomar ½ hora antes del desayuno.
- ◆ Beber jugo de pomelo con ciertos medicamentos que se usan para bajar el colesterol en sangre (estatinas) puede aumentar el riesgo de dolor muscular (miopatía).
- ◆ La hierba de San Juan (Hipérico) puede interactuar con los anticonceptivos orales y, al reducir o suprimir el efecto anticonceptivo, ocasionar un embarazo no deseado.



Antes de tomar un nuevo medicamento, se deben realizar las siguientes preguntas al médico o al farmacéutico:



- ¿Puedo tomar este medicamento con otros (incluso los de venta libre), hierbas medicinales o suplementos dietarios?
- ¿Debo evitar ciertos alimentos, bebidas u otros productos mientras use este medicamento?
- ¿Qué síntomas o signos me pueden estar indicando una posible interacción entre los medicamentos?

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



Para completar según el Calendario Nacional de Vacunación

- 1- Se aplica la 1° dosis de la vacuna a los 2 meses y la 2° dosis a los 4 meses de edad.
- 2- Vacuna que se administra entre los 15 y 18 meses de edad, para proteger contra 4 enfermedades.
- 3- Vacuna que debe administrarse al recién nacido y protege contra la tuberculosis.
- 4- Vacuna que se aplica a los 2, 4 y 6 meses de edad y protege contra 5 enfermedades.
- 5- Vacuna que se administra a los 3 meses de edad.
- 6- Personas de 21 años o más que deben recibir la vacuna doble bacteriana (dT) como refuerzo cada 10 años.
- 7- Una de las enfermedades virales contra la que protege la vacuna SRP.

_ _ _ _ V _ _ _ _
 _ _ A _ _ _ _ _
 _ _ C _ _ _ _
 _ _ _ _ _ U _ _ _ _
 _ _ _ _ N _ _ _ _ _
 _ _ _ _ A _ _ _ _ _
 _ _ _ _ S _ _ _ _ _

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:



El área del cuadrado grande es 1.
¿Cuál es el área de Z?

Respuesta:



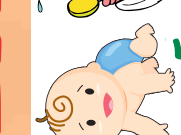




El área de Z es $0,2$ ó $\frac{1}{5}$

HUMOR



*Periotti

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

 <p>Recién Nacido</p>	<p>2 Meses</p>	<p>QUINTUPLE Hib DPT HB 1ª Dosis 3</p>	<p>NEUMOCOCCO Conjugada 1ª Dosis 4</p>	<p>POLIO * 1ª Dosis 5</p>	<p>BCG Única Dosis 2</p>
 <p>3 Meses</p>	<p>4 Meses</p>	<p>QUINTUPLE Hib DPT HB 2ª Dosis</p>	<p>NEUMOCOCCO Conjugada 2ª Dosis</p>	<p>POLIO ** 2ª Dosis</p>	<p>HEPATITIS "B" Dosis Neonatal 1</p>
 <p>5 Meses</p>	<p>6 Meses</p>	<p>QUINTUPLE Hib DPT HB 3ª Dosis</p>	<p>POLIO ** 3ª Dosis 5</p>	<p>HEPATITIS "A" Única Dosis</p>	<p>HEPATITIS "B" Iniciar o completar esquema 6</p>
 <p>12 Meses</p>	<p>15 Meses</p>	<p>TRIPLE VIRAL SRP 1ª Dosis 6</p>	<p>NEUMOCOCCO Conjugada Refuerzo</p>	<p>HEPATITIS "A" Única Dosis</p>	<p>HEPATITIS "B" Iniciar o completar esquema 9</p>
 <p>15 Meses</p>	<p>18 Meses</p>	<p>VARICELA Única Dosis</p>	<p>NEUMOCOCCO Refuerzo</p>	<p>POLIO ** 1ª Refuerzo</p>	<p>HEPATITIS "B" Iniciar o completar esquema 9</p>
 <p>24 Meses</p>	<p>5-6 Años</p>	<p>CUADRUPLE Hib DPT 1ª Refuerzo 7</p>	<p>TRIPLE VIRAL SRP 2ª Dosis</p>	<p>POLIO ** 2ª Refuerzo</p>	<p>TRIPLE VIRAL SRP Iniciar o completar esquema 6</p>
 <p>11 Años</p>	<p>ADULTOS</p>	<p>TRIPLE VIRAL SRP 2ª Refuerzo 8</p>	<p>TRIPLE VIRAL SRP Iniciar o completar esquema 6</p>	<p>VPH Dos Dosis 10</p>	<p>DOBLE BACTERIANA dT * Refuerzo 12</p>
<p>Embarazo:</p>	<p>GRUPE *** Dosis Anual 14</p>	<p>TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11</p>	<p>GRUPE * Dosis Anual 14</p>	<p>TRIPLE BACTERIANA acelular dTpa 11</p>	<p>SRP o SR Iniciar o completar esquema 13</p>
<p>Personal de Salud:</p>	<p>GRUPE *** Dosis Anual 14</p>	<p>TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11</p>	<p>Puerperio:</p>	<p>TRIPLE BACTERIANA acelular dTpa 11</p>	<p>SRP o SR Iniciar o completar esquema 13</p>

Fiebre Amarilla: Para residentes en zonas de riesgo. **18 meses:** 1º Dosis. **11 años:** Único Refuerzo.
Fiebre Hemorrágica Argentina: Única dosis a partir de los 15 años para residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zonas de riesgo.

- En las primeras 12 hs. de vida.
- BCG: Tuberculosis. Antes de egresar de la maternidad.
- Hb: DPT HB: *Hemophilus influenzae b*, Difteria - Tetanos - Hepatitis B.
- Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.
- Poliomielitis. "Sal. Inv." ** Sal. In. Oral.
- SRP: Sarampión - Rubéola - Paperas. * Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral O 1 Dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- Hb: DPT: *Hemophilus influenzae b*, Difteria - Tetanos - Pertusis.
- DPT: Difteria - Tetanos - Pertusis.
- En caso de iniciar esquema Anterior: 1ª dosis. 2ª dosis a las 20 semanas de gestación, en cada embarazo. ** Que atienda a niños menores de 1 año.
- VPH: Virus Papiloma Humano. 2 dosis separadas por un intervalo mínimo de 6 meses.
- dTpa: Difteria - Tetanos - Pertusis acelular. * A partir de las 20 semanas de gestación, en cada embarazo. ** Que atienda a niños menores de 1 año.
- dT: Difteria - Tetanos. * Cada 10 años.
- SRP o SR (Sarampión - Rubéola). Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral O 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- Deberán recibir en la primovacunación, 2 dosis de vacuna separadas al menos por 4 semanas. ** En cualquier trimestre de la gestación. *** Si no se vacunaron durante el embarazo, aplicarla hasta los 10 días después del parto.
- La 1ª dosis debe administrarse antes de las 14 semanas y 6 días o los 3 meses y medio de vida. ** La 2ª dosis debe administrarse antes de las 4 semanas o los 6 meses de vida.



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

La maternidad en la era de las neurociencias

Alguien dijo: "Convertirse en madre es como descubrir un nuevo espacio dentro de un lugar conocido".

Hipócrates, el padre de la Medicina, hace 2400 años mencionaba que el cerebro humano era el más importante de los órganos, y lo expresaba así: *"Los hombres deberían saber que del cerebro y nada más que del cerebro vienen las alegrías, el placer, la risa, las penas, el dolor... A través del cerebro pensamos, vemos, oímos y distinguimos lo feo de lo bello, lo malo de lo bueno, lo agradable de lo desagradable..."*



Hoy, el reconocido neurocientífico argentino Facundo Manes da cuenta de que *"los humanos tenemos la capacidad de metacognición, es decir, la capacidad para monitorear y controlar nuestra propia mente y conducta. Esto nos ha permitido dar un paso gigantesco en términos evolutivos: hemos logrado volvernos la especie que se propone estudiarse a sí misma."*

Las neurociencias estudian todos los aspectos del sistema nervioso en lo relativo a estructura, función, desarrollo, origen y evolución, tratando de explicar cómo actúan las millones de neuronas que hay en el cerebro para producir las conductas humanas y cómo están a su vez influenciadas por el medio ambiente.

Algunos científicos han observado los cambios que ocurren durante el embarazo y posparto en el cerebro de la mujer, en las áreas relacionadas a las emociones, empatía e interacción social. **Ahora sabemos que "ser mamá cambia el cerebro de la mujer"!**

La maternidad moldea el cerebro de la madre y con ello se modifica su forma de pensar y su perspectiva hacia el mundo que la rodea. Los cambios emocionales que ocurren durante el embarazo, parto y crianza de su hijo son en gran parte variaciones neurológicas, y desde la ciencia se está comenzando a entender qué sucede en el cerebro de una mamá embarazada en distintas áreas como: corteza prefrontal, mesencéfalo, lóbulos parietales, etc.

Además, en esta etapa se produce un incremento de hormonas que sirven para fortalecer el vínculo entre la mamá y su bebé, creando un lazo muy fuerte. La dopamina (que se gene-

ra en el cerebro cuando experimentamos placer) se libera cada vez que la madre huele y mira a su bebé a los ojos. El centro principal del placer se enciende en el cerebro y esto influye en el modo que la madre le habla a su recién nacido, lo acaricia, lo mimba, lo atiende y lo entiende... Los niveles de oxitocina (la hormona del apego entre madre e hijo) también aumentan durante el embarazo y después del parto. Este incremento igualmente se produce durante la lactancia.

Al principio, la maternidad puede parecer una responsabilidad abrumadora. Las madres normalmente sienten cambios de humor muy drásticos después del embarazo, debido a que en este periodo ocurren muchas modificaciones hormonales. Sin embargo, se darán cuenta más adelante que ser mamá, las tranquiliza, especialmente cuando dan el pecho a su bebé, ya que la lactancia calma la actividad del cerebro relacionada con el estrés.

Desde aquella tierna infancia, en la que la niña "juega a ser mamá con sus muñecos", hasta esta realidad del embarazo, el cerebro evoluciona y se prepara para esta nueva responsabilidad. Por lo tanto, el cerebro de una mujer tiene un "plan para la maternidad". Este plan existe antes de tener hijos, aguardando ser activado.



Quizás la maternidad es como un espacio secreto en el cerebro de una mujer, esperando ser descubierto.

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



Hasta la próxima...

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

RECETA DE COCINA



Tarta dulce sin cocción

INGREDIENTES

- ✓ 250 g de masitas de chocolate
- ✓ 100 g de manteca
- ✓ 1 lata de leche condensada
- ✓ 250 g de queso crema
- ✓ 1 sobre de gelatina sin sabor
- ✓ 1 cucharada de ralladura de limón

Tip: Se pueden reemplazar las masitas de chocolate por masitas con sabor a vainilla.

PREPARACIÓN

- Triturar las masitas de chocolate hasta polvo y mezclar con la manteca que debe estar a temperatura ambiente. Forrar con esta preparación la base y lados de una tartera. Colocar 30 min. en la heladera.
- Mezclar la leche condensada con el queso crema. Agregarle la gelatina hidratada y fundida, y la ralladura de limón. Revolver. Volcar la mezcla en la tartera. Llevar a la heladera por 2 o 3 horas antes de servir.

Preparación de la gelatina: Añadirla en forma de lluvia sobre 4 cucharadas de agua tibia. Dejar reposar unos minutos. Colocar a baño María, revolviendo hasta disolverla.

BEBIDA ISOTÓNICA PARA PREPARAR

DAYTARG

- ✓ MAYOR HIDRATACIÓN
- ✓ ANTIOXIDANTES
- ✓ MINERALES



WWW.DAYTARG.COM

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

www.innovapharma.com.ar



Los beneficios de Salud
que más necesitás

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

Octubre
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	31			

Sello de la Farmacia