

*Por*  
*Nuestra*  
**Salud**

- **Cómo estimular la memoria**
- **Beneficios de dejar de fumar**
- **Glaucoma. No lo pierda de vista...**
- **La menopausia y los sofocos**
- **Lactancia materna**
- **Humor de Periotti**



Año XXVI - N° 304  
Agosto 2018

# LO NUEVO DE



# GEONAT

Alquimia de elementos en la  
búsqueda de soluciones naturales



## ESPIRULINA NUTRIDETOX

### ALTO PODER NUTRICIONAL

Combinación de algas de agua dulce y de mar, extractos de hierbas, vitaminas y minerales. Su elevado contenido de proteínas, mucilagos y el aminoácido fenilalanina proporcionan sensación de saciedad, ideal para ayudarte en el control del peso corporal. Excelentes propiedades antioxidantes y detoxificantes. Ideal para vegetarianos y veganos. Complemento de dietas equilibradas. Dos comprimidos por día aportan el 100% de la dosis recomendada de hierro en las mujeres. Aporta el equivalente en clorofila a 36 gramos de espinaca.



**IDEAL PARA EL CONTROL DEL PESO CORPORAL.  
EXCELENTES PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y DETOXIFICANTES.  
APTO VEGETARIANOS Y VEGANOS.**



## CLOROFILA IRON DETOX

**DETOXIFICACIÓN NATURAL  
POTENTE ANTIOXIDANTE  
APORTA HIERRO  
FUENTE DE VITAMINAS**

La Clorofila detoxifica el organismo, favoreciendo la eliminación de metales pesados y otros tipos de desechos a nivel celular. Actúa como un desodorante natural ya que ayuda a disminuir los olores corporales: transpiración, mal aliento, etc. Es un excelente antioxidante por ser fuente de Vitaminas (A, C y E) y minerales. Aporta Hierro.

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

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

LABORATORIO  
**Provefarma**



AÑO XXVI - N° 304

Agosto 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)  
f Colegio de Farmacéuticos  
de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
Intelectual 5351725



## Cómo estimular la memoria

# 04



## Beneficios de dejar de fumar

# 06



## Planta Medicinal: Chañar

# 09



## Glaucoma. No lo pierda de vista...

# 12



## La menopausia y los sofocos

# 14



## Lactancia materna

# 16



## Receta de cocina: Tarta de frutos secos

# 18

*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1° 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, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.



# Consejos para estimular la memoria



*La memoria es imprescindible en la vida de las personas, con el paso del tiempo algunos factores pueden afectarla. Sostener hábitos saludables y ejercitarla ayuda a mantenerla activa.*

La memoria es una capacidad mental muy necesaria que permite a una persona saber quién es, qué ha vivido, con quién se ha relacionado. El envejecimiento puede causar algo de olvido; es normal tener alguna dificultad para aprender cosas nuevas o necesitar más tiempo para recordarlas.

La falta de memoria se convierte en “problema” cuando interfiere en la vida diaria; en algunos adultos mayores es una señal de deterioro cognitivo leve, enfermedad de Alzheimer o demencia. Las personas que están preocupadas por los problemas de la memoria deben consultar con el médico.

## Para mantener la memoria activa...

**👍 Evitar hábitos nocivos:** consumo de alcohol en exceso, hábito tabáquico, estrés, la falta de descanso nocturno, alimentación inadecuada.

**👍 Realizar actividades mentales:** juegos de mesa, cálculos mentales, crucigramas.

**👍 Desarrollar nuevas capacidades:** aprender a utilizar una computadora, practicar idiomas.

**👍 Modificar las rutinas:** cambiar las rutas habituales que se utilizan para ir a trabajar, hacer compras, visitar a la familia.

**👍 Sostener una vida social activa:** organizar salidas, cultivar relaciones, llamar a amigos.

**👍 Practicar ejercicio físico:** caminar, andar en bicicleta o nadar son actividades recomendadas, siempre bajo supervisión médica. Las clases de Pilates, yoga o gimnasia también son una buena elección.

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



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

CIRCULO 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  
CIRCULOS DE KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra.  
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



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



CIRCULO 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

# Beneficios cardiovasculares de dejar de fumar

*Las posibilidades de que una persona sufra un infarto de miocardio se multiplican por dos o incluso por tres en el caso de que sea fumadora. Se ha comprobado que dejar de fumar trae múltiples beneficios, entre ellos cardiovasculares.*



El tabaco contiene más de 4.000 sustancias tóxicas y alguna de ellas son capaces de provocar trombos y, como consecuencia, infarto o accidente cerebrovascular.

El abandono del hábito tabáquico repercute casi de inmediato en la salud cardiovascular, en poco tiempo mejora la frecuencia cardíaca y el control de la presión arterial, además de que disminuye el riesgo de arritmias. A largo plazo, pasados cinco años, el riesgo de enfermedad cardiovascular disminuye tanto que podría asemejarse al de una persona que nunca ha fumado.

## Más beneficios...

Para una persona que deja de fumar lo más notorio es la mejora del olfato y el gusto, y la capacidad funcional del organismo. También se alivia la tos y la congestión nasal; disminuyen el cansancio y la dificultad para respirar; se reduce el riesgo de cáncer asociado al tabaco.

## Ayudas para dejar de fumar

Existen varios tratamientos que colaboran para abandonar este hábito, entre ellos, algunos medicamentos y terapias de apoyo. Se obtiene mejores resultados si se realizan las dos al mismo tiempo.

*Al dejar de fumar se toma una decisión muy importante: mejorar la calidad de vida.*

## 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 ODONTOLÓGICO SANTAFESINO  
 EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

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.

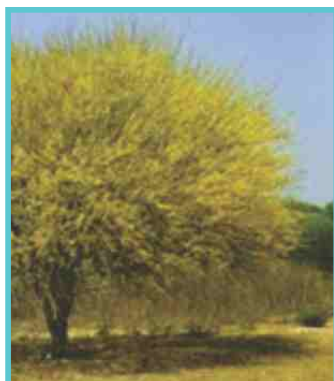


# CHAÑAR



Fruto

Chañar proviene de la lengua mapuche y significa “el que se desnuda”, en referencia al desprendimiento de su corteza en tiras.



**Nombre científico:** *Geoffroea decorticans* (Gill. ex Hook. & Arn.) Burkart

## Características

Es un árbol mediano, perteneciente a la familia de las leguminosas. Crece en Argentina (desde Jujuy y Formosa hasta Río Negro), Bolivia, sur de Perú, Chile, oeste de Paraguay y Uruguay. Tiene una altura de 10 m cuando crece aislado y de 3 a 5 m cuando se desarrolla en bosques. Su tronco es verde glauco en ejemplares jóvenes y verde parduzco en los añosos, posee forma irregular y corteza exfoliante; sus ramas son intrincadas y espinosas. Tiene un follaje caedizo, formado por hojas imparipinnadas, color verde glauco con 2 a 5 pares de folíolos oblongos de margen entero y uno terminal de mayor tamaño que los demás. Sus flores hermafroditas son pequeñas, de color amarillo con estrías rojas, y están agrupadas en racimos cortos, axilares. El fruto es una drupa indehiscente, de sabor dulce aunque áspera al paladar, ovoide, glabra, rojiza en la madurez, contiene una sola semilla.

Popularmente se utiliza la corteza, el follaje, las flores y los frutos.

## Componentes

**Flores:** flavonoides como geninas; esteroides y azúcares (glucosa, fructosa y escasa sacarosa).

**Frutos:** flavonoides como heterósidos; glucorresinas.

**Corteza:** isoflavonas; esteroides.

**Hojas:** taninos.

## Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- emoliente
- antihemorroidal
- antitusiva
- antiinflamatoria
- analgésica



## Usos del Chañar

El chañar es útil para calmar la tos, para ello se elabora un cocimiento con 30 gramos de corteza por litro de agua. Se hierve durante 10 minutos. Se bebe tibio, 1 taza cada 3 o 4 horas. Es conveniente endulzarlo con miel y puede agregarse jugo de limón.

También se emplea la tintura que se prepara macerando 60 gramos de corteza desmenuzada en 200 mL de alcohol de 80°. Después de 15 días, se filtra y guarda en frascos oscuros. Se consumen 25 a 40 gotas, 2 o 3 veces por día, o bien se agrega una cucharadita por taza a una tisana de ambay.

Para afecciones de las vías respiratorias se usa el arroje o jarabe de chañar, el que se prepara hirviendo los frutos en poca cantidad de agua hasta que la pulpa se deshaga. Se filtra por colador fino o a través de un lienzo. El jugo o almíbar resultante se hierve lentamente y se revuelve con cuchara de madera hasta obtener la consistencia deseada. No es necesario agregarle azúcar porque la contiene naturalmente. Se consumen 2 o 3 cucharadas diarias.

Las flores también tienen propiedades demulcente y emoliente, útiles para desinflamar la mucosa respiratoria; los flavonoides presentes en ellas tendrían efecto antitusígeno.

En casos de hemorroides se utiliza un cocimiento más concentrado de la corteza, en baños de asiento; los esteroides le proporcionan propiedades antiinflamatoria y analgésica.

Los frutos son valorados por su alto potencial alimenticio, se consumen frescos o en dulces, también son empleados en cosmética.

El chañar se utiliza para teñir lanas o telas, le otorga un color marrón claro; para ello se hierve la corteza con los materiales.

## Precauciones

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

## Curiosidades

Con el fruto del chañar se prepara una bebida alcohólica: la aloja de chañar.

**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)**

# Glaucoma

## No lo pierda de vista...

*El glaucoma es una enfermedad que afecta la visión y puede causar ceguera. En general no presenta síntomas; su detección temprana previene las complicaciones.*

### ¿Qué es el glaucoma?

Es un grupo de enfermedades que pueden dañar al nervio óptico el que transporta las imágenes recibidas por el ojo hasta el cerebro, donde son procesadas. Esto puede provocar disminución o pérdida parcial o total de la visión.

### ¿Qué causa el glaucoma?

En la parte delantera del ojo, hay un pequeño espacio por el cual circula el humor acuoso, un líquido que nutre la córnea y el cristalino. Cuando este líquido fluye muy lentamente, aumenta la presión intraocular lo que puede dañar al nervio óptico y ocasionar el glaucoma.

### ¿Cuáles son los síntomas?

El glaucoma, en sus inicios, no tiene síntomas; cuando estos aparecen la visión ya está dañada, por ello se lo llama **el enemigo silencioso**.

Algunas **señales** pueden ser indicativas de este problema:

- ◆ dificultad de adaptar la vista en lugares oscuros,
- ◆ cambio frecuente de anteojos,
- ◆ pérdida de visión lateral,
- ◆ arco iris en forma de anillo alrededor de las luces,
- ◆ dificultad para enfocar la vista en objetos.

### ¿Se cura?

Actualmente no hay cura. Sin embargo, una vez detectado, se puede tratar y detener su progresión.



## ¿Cómo se trata?

El especialista puede indicar tratamiento con medicamentos, especialmente gotas oftálmicas y, en algunos casos, cirugía o láser.

Las personas con glaucoma deben cumplir con el tratamiento, colocarse las gotas como lo indique el médico y hacerse controles periódicos con el oftalmólogo.

## Para evitar complicaciones

El diagnóstico temprano es muy importante; se debe consultar al oftalmólogo al menos una vez al año, principalmente las personas que tienen factores de riesgo como: edad mayor de 40 años, muy especialmente mayor de 60; antecedentes familiares de glaucoma; presión intraocular elevada; diabetes; defecto anatómico del ojo.

**El glaucoma “no tratado” lleva a la ceguera en forma irreversible.**

# Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

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

**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**

**NUEVO TRATAMIENTO 15 DÍAS.**

**Genacol**  
Complejo Biotivo de colágeno hidrolizado  
Fórmula Original

Se muestra información general sobre el producto y la formación de cartilago.  
Se muestra información general sobre el producto y la formación de cartilago.

Av. Ejército Argentino 3495 Santo Tomé (SF)  
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)  
f Genacol Argentina | info@genacol.com.ar  
www.innovapharma.com.ar

INNOVA PHARMA ARGENTINA

# CÓMO ALIVIAR LOS SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA

*Los sofocos o calores son la manifestación más característica de la menopausia, afectan al 75% de las mujeres y en muchas de ellas perturban su calidad de vida. Es importante conocer medidas para atenuarlos.*

Las “olas de calor”, generalmente, aparecen cuando se acerca la menopausia y se mantienen durante dos o tres años aunque en algunos casos permanecen por más de 5 años.

Los sofocos ocurren por una desregulación del mecanismo de control de la temperatura corporal causada por la disminución de los niveles de estrógeno. Comienzan, en general, como una sensación repentina de calor en la cara y en la parte superior del tórax, y luego se generalizan; duran entre 2 y 4 minutos y frecuentemente están asociados con sudoración intensa y enrojecimiento de la piel. A continuación se produce un descenso rápido en la temperatura corporal, el sofoco se disipa y surgen los escalofríos. Se pueden presentar entre 2 a 3 veces al día.

Cuando los calores son intensos y de larga duración pueden dificultar las actividades habituales de la mujer y provocar alteraciones del sueño.

El hábito tabáquico, el sobrepeso y el sedentarismo aumentan el riesgo de sofocos.

## Tratamiento

Habitualmente, los sofocos desaparecen espontáneamente después de algunos años; si son leves y no producen inco-



modidad, no se tratan. Pero cuando se presentan con moderada a fuerte intensidad, el médico puede indicar una terapia de reposición de estrógenos. Ante estos síntomas es importante consultar al ginecólogo.

## Recomendaciones para atenuarlos

- ◆ Controlar el peso corporal
- ◆ Dejar de fumar
- ◆ Evitar el alcohol, la cafeína, las comidas muy condimentadas
- ◆ En el verano, permanecer en ambientes ventilados o con aire acondicionado ya que el calor agrava los sofocos
- ◆ Usar ropa liviana y beber líquidos helados
- ◆ Realizar actividad física en forma regular y técnicas de relajación

ENTRETENIMIENTO



Utilizando algunos de las siguientes números 1, 2, 3, 4, 5 y 6 una sola vez, complete la suma siguiente. Debe sustituir los signos de interrogación.

$$\begin{array}{r} 5 \text{ ? ? ? } \\ + 8743 \\ \hline 1 \text{ ? 3 5 ? } \end{array}$$



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

## Adivinanzas

¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ni una vez en cien años? **La letra M**

¿Qué cosa no ha sido y tiene que ser, y que cuando sea dejará de ser? **El día de mañana**



## HUMOR





# La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

## Lactancia Materna

*“Hay una sustancia que corre a través del cuerpo de las mamás que amamantan. Es pura, autosuficiente y nutritiva [contiene carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, vitaminas y agua]. Está siempre disponible, a la temperatura perfecta; es gratuita y no se termina nunca porque aún mientras está siendo tomada se repone inmediatamente. Provee inmunidad [defensas o anticuerpos], favorece el crecimiento óptimo del sistema nervioso del bebé por lo tanto su desarrollo... Es la Leche Materna!”*



Su composición cambia permanentemente para convertirse en lo que el niño necesita en cada etapa. En sus primeros días de vida, en especial para el prematuro, el **calostro** aporta los nutrientes que éste requiere, y es a su vez una “super-vacuna” porque defiende al organismo del recién nacido contra muchas enfermedades infecciosas. Luego, se produce la **leche intermedia** y, más tarde, la **leche definitiva**. La composición varía durante el día, y aún durante una misma mamada; cuando el bebé tiene más hambre la leche contiene más agua y más proteínas, minutos más tarde cuando el niño está más relajado aumenta su contenido en grasas, para digerirse más lentamente y terminar de saciarlo.

La **lactancia materna** es el primer contacto y sistema de comunicación del bebé con su mamá, lo primero que ve, toca, gusta, huele y oye, es un mágico momento en el que aprenden y crecen mutuamente. Basta observar al niño cuando mama, para ver que está íntimamente unido a su madre a través de todos los sentidos: el tacto más fino lo tiene en los labios y en el pulpejo de los dedos, y allí están sus labios apretando los pezones de mamá y tocando con sus manos la piel de la misma; el gusto se satisface al saborear la leche materna; la vista está poco desarrollada en los primeros días, sin embargo alinea su mirada con los ojos de la mamá y comienza a ver los gestos de amor de ella; con los oídos pegaditos al corazón materno, se deleita de sus latidos, a la par que oye y reconoce al poco tiempo la voz de la mamá; el olfato por el cual empieza a conocer los olores, lo hace capaz de reconocerla y diferenciarla en su entorno.



El **binomio madre-hijo** se siente pleno, en una relación de gran sensibilidad e intensidad sensorial; la proximidad de los cuerpos, el calor del abrazo materno, los estímulos que ella recibe del bebé con caricias, miradas, gorjeos, sonrisas. La **mamá** está sumida en la ternura que le causa la proximidad de su bebé y percibe la satisfacción de estar cumpliendo un rol insustituible, se siente orgullosa y protagonista del crecimiento de su hijo. Sin embargo, pueden ocurrir “tormentas pasajeras”: cansancio, dolor por grietas de pezón o mastitis, tensión emocional, angustia postparto, falta de apoyo. No obstante, cuando la mamá esté mentalizada en amamantar y haya comprendido su importancia, superará estos momentos y situaciones difíciles, y llevará a buen término su propósito de alimentarlo con la propia leche, aumentará la autoestima y percibirá una sensación de plenitud.

**El acto de lactancia materna no es solo un acto nutritivo, sino un ACTO INTEGRAL DE AMOR.**



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...



Por su colaboración:

MUCHAS  
GRACIAS  
¡NIK!

RECETA DE COCINA



Tarta de frutos secos

INGREDIENTES

- ✓ ¾ taza de manteca
  - ✓ ¾ taza de azúcar
  - ✓ 2 yemas
  - ✓ 2 tazas de harina
  - ✓ 1 taza de fécula de maíz
  - ✓ 1/3 taza de vino dulce
  - ✓ 1 cdtita de esencia de vainilla
- Relleno**
- ✓ 250 g de frutos secos
  - ✓ 1/3 taza de azúcar impalpable
  - ✓ 2 huevos
  - ✓ ¾ taza de crema de leche

PREPARACIÓN

- Batir la manteca con el azúcar hasta lograr una crema. Agregar las yemas.
- Mezclar la harina con la fécula, y el vino con la vainilla. Agregarlos alternadamente. Formar la masa y volcarla sobre la mesa enharinada. Armar un bollo y estirarlo hasta ½ cm de espesor. Forrar una tartera desmontable de 26 cm, enmantecada, dejando excedente para el borde. Pinchar el fondo con un tenedor y reservar.
- **Relleno:** mezclar la fruta picada, el azúcar, la crema semi batida y las yemas. Incorporar las claras batidas a nieve firme, mezclar y colocar sobre la masa cruda. Hornear a 175 °C por 45 min. aproximadamente.

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](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

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:

DIAS DE TURNO Agosto 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