

*Por*  
*Nuestra*  
**Salud**

- **Várices. Cómo prevenirlas**
- **Riesgo del mal uso de los antibióticos**
- **La dieta en el invierno**
- **Beneficios de andar en bicicleta**
- **No es bueno sacudir a los niños**
- **Humor de Periotti**



Año XXVI - N° 303  
Julio 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° 303

Julio 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



## Várices. Cómo prevenirlas

# 04



## Riesgo del mal uso de los antibióticos

# 06



## Planta Medicinal: Bolsa de Pastor

# 09



## La dieta en el invierno

# 12



## Beneficios de andar en bicicleta

# 14



## No es bueno sacudir a los niños

# 16



## Receta de cocina: Lasagna de verduras

# 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.

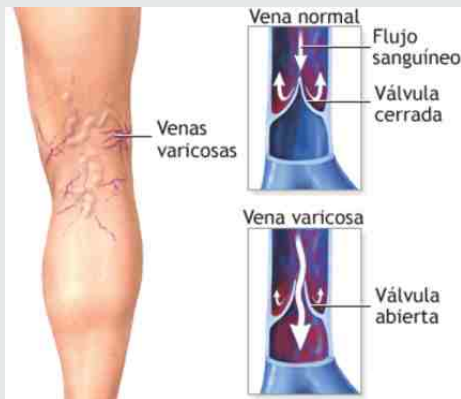
El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

# Várices. Cómo prevenirlas

**Las venas varicosas, visibles sobre todo en las piernas, pueden representar un problema para la salud. Existen medidas que colaboran a prevenir o detener su desarrollo.**

Las venas del organismo poseen válvulas que, en condiciones normales, favorecen el retorno de la sangre hacia el corazón. Estas válvulas se abren para permitir el paso de la sangre hacia arriba y se cierran para impedir su retroceso. Los músculos de la pantorrilla, al contraerse, también favorecen el retorno venoso. Las **várices** se forman cuando se altera el funcionamiento de estas válvulas; se produce una acumulación de sangre, las venas se dilatan, se vuelven tortuosas y se hacen visibles a través de la piel. Aunque pueden formarse en otras partes del organismo, es más frecuente que aparezcan en las piernas.

Los **síntomas** más habituales son: pesadez de piernas, inflamación, calambres nocturnos, hormigueo, dolor y/o picazón alrededor de la zona afectada y la aparición de venas dilatadas. Todo esto puede empeorarse si no se trata.



**PERSONAS MAS PROPENSAS A TENER VÁRICES**

- Antecedentes familiares
- Las varices son mas frecuentes en mujeres
- Obesidad y sobrepeso
- Edad avanzada
- Embarazo
- Falta de movimiento

Además, existen otros **factores de riesgo** de desarrollar várices, tales como: hipertensión arterial, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, estreñimiento crónico, uso de ropa y calzado muy ajustado; también las altas temperaturas pueden desencadenarlas.

**Recomendaciones para retrasar la aparición de los várices**

- ◆ Controlar el peso mediante una alimentación sana y equilibrada, consumir alimentos ricos en fibra para aliviar el estreñimiento.
- ◆ Cuando se está mucho tiempo de pie, por momentos realizar movimientos que activen los músculos de las pantorrillas (caminar en puntas de pie o descansar media hora al día con los pies elevados).
- ◆ Si se permanece por largos períodos sentado, NO cruzar las piernas, elevarlas de forma regular, mover los pies en círculos, hacer ejercicio de extensión y flexión y elevar los talones varias veces del suelo.
- ◆ Utilizar vestimentas flojas (pantalones, medias). No es recomendable utilizar zapatos estrechos, puntiagudos, con demasiado taco o muy planos.
- ◆ Evitar el calor directo intenso (sol, agua caliente, estufas, sauna o depilación en caliente). Las duchas frías desde los pies a los muslos y los masajes con geles y cremas específicos favorecen el retorno venoso.



**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.



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



# El mal uso de los antibióticos es un riesgo para todos

**Los antibióticos son medicamentos destinados a luchar contra enfermedades infecciosas producidas por bacterias. Si no se los utiliza prudentemente, pueden dejar de ser eficaces.**

Las bacterias son organismos con una notable capacidad de adaptación al medio y pueden desarrollar mecanismos de **resistencia a los antibióticos**. La automedicación y su empleo incontrolado, colabora con el problema. Para frenarlo es indispensable utilizar adecuadamente los antibióticos.

Existen muchas clases de antibióticos que actúan de formas diferentes y sobre distintos tipos de bacterias, motivo por el cual es necesario determinar el adecuado mediante un **diagnóstico**, previo al tratamiento de una enfermedad bacteriana. **Los antibióticos siempre deben ser prescritos por el médico**. Además para que resulten eficaces es necesario **cumplir las pautas del tratamiento** (duración, dosis, intervalo entre dosis).

**Las infecciones por bacterias resistentes a los antibióticos son más difíciles de tratar y curar, y pueden afectar a cualquier persona.**

## Consejos para el buen uso de los antibióticos

Sólo utilizar un antibiótico cuando sea indicado por el médico.

Los antibióticos no son eficaces para luchar contra enfermedades producidas por virus (por ej. la gripe). No automedicarse.

Respetar la duración del tratamiento, aunque los síntomas hayan desaparecido. Si se suspende antes de lo recomendado, algunas bacterias pueden sobrevivir, reproducirse y ocasionar una nueva infección.

Tomar la dosis recomendada a la hora indicada.

Si mientras se está utilizando un antibiótico aparece alguna reacción no deseada, consultar al médico o al farmacéutico.



**Lograr que los antibióticos sigan siendo eficaces es responsabilidad de cada uno.**

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)

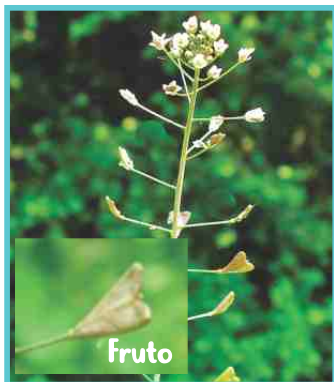
Suplementa dietas insuficientes.  
Ante cualquier duda consulte a  
su médico o farmacéutico.



# BOLSA DE PASTOR



El nombre hace referencia a la similitud de su fruto con la bolsa que, antiguamente, los pastores se colgaban de la cintura.



**Nombre científico:** *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medikus

## Características

Esta planta pertenece a la familia de las crucíferas. Es originaria de los países mediterráneos, actualmente se la encuentra en todas las regiones templadas del mundo; en Argentina se ha naturalizado, crece en terrenos baldíos, terraplén.

Posee una raíz axonomorfa y un tallo erecto. Sus hojas son pubescentes y están dispuestas en roseta, las inferiores son pinnadas o lanceoladas, mientras que las superiores son asaetadas y envainantes. Las flores son blancas, pequeñas y se disponen en corimbos. Sus frutos son silicuas triangulares acorazonadas con la parte estrecha hacia el pedúnculo y contienen numerosas semillas ovales.

Popularmente se utiliza la parte aérea que se recolecta cuando empieza a florecer.

## Componentes

Contiene: aminos (colina, histamina, tiramina); alcaloides (burseína, yohimbina); ácido fumárico, tartárico y málico; flavonoides; taninos; saponósidos; sales potásicas; trazas de aceite esencial sulfurado.

## Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- hemostática (detiene hemorragias)
- vasoconstrictora
- cicatrizante
- diurética



## Usos de la bolsa de pastor

La bolsa de pastor es utilizada tradicionalmente por su acción hemostática, en el tratamiento sintomático de las menorragias (aumento anormal del flujo menstrual o de la duración de la menstruación, pero con intervalos intermenstruales normales) y metrorragias (hemorragia uterina fuera del período menstrual); teniendo la precaución de una consulta ginecológica previa a fin de descartar problemas serios de salud. También es útil en las hemorragias nasales (epistaxis); se recomienda, además de beber la infusión, colocar un tapón en el orificio nasal embebido en el jugo o la infusión.

La presencia de flavonoides le brinda actividad protectora capilar y favorece el retorno venoso; por ello se la utiliza en casos de hemorroides y várices. También se emplea esta planta en infusión en casos de hipotensión arterial, cistitis y diarreas.

En uso externo se puede aplicar sobre lastimaduras de la piel, tanto en lavados como en compresas embebidas con la infusión. Además, es útil como colutorio para inflamaciones de la boca y la garganta.

La infusión se prepara con 30 a 60 g de planta por litro de agua. Se deja reposar 10 minutos. Se beben 3 tazas diarias, alejadas de las comidas. En los casos de trastornos menstruales se comienza a tomar una semana antes de la menstruación.

También se elabora una tintura con 40 g de bolsa de pastor por cada 200 mL de alcohol de 60°. Se usa una cucharadita disuelta en un vaso de agua tibia o en alguna infusión. Se puede beber 3 o 4 veces por día.

## Precauciones

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

No se recomienda en hipotiroidismo, trastornos cardíacos severos, hipertensión arterial, tratamientos con procoagulantes y sedantes porque potencia sus efectos.

No utilizarla (uso interno) por más de 10 días.

No almacenarla más de un año ya que pierde sus propiedades medicinales.

## Curiosidades

Es una hierba conocida desde la antigüedad, fue muy usada en la Edad Media; citada por Dioscórides como hemostático.

En España popularmente recibe el nombre de pan y quesillo.

Las hojas tiernas y bien lavadas se ingieren como alimento, en varios países.

**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)**

# La dieta en el invierno

**Entre los cuidados para preservar la salud en el invierno, la alimentación es un aspecto a tener muy en cuenta. Es importante consumir alimentos saludables y variados, bajos en grasas y en azúcares refinados.**

En esta estación, en general, las personas sienten la necesidad de comer alimentos calóricos, “preparaciones a la olla”, y abandonan el consumo de ensaladas, frutas frescas y agua en las cantidades recomendadas. Sin embargo, el frío no debe ser un impedimento para mantener una dieta saludable. En el menú de invierno se pueden incluir:

● **Brócoli y hojas verdes crudas.** El primero es rico en vitamina C y antioxidantes, y muy bajo en calorías. Las verduras crudas aportan clorofila con efecto depurativo; también se pueden consumir cocidas al wok con aceite de oliva, revueltas con claras de huevo o en tortillas al horno.



● **Tomate.** Es fuente de fibra y vitaminas, entre ellas, las del grupo C y E.



● **Frutas secas.** Las nueces contienen mucho calcio y son beneficiosas para mantener los huesos saludables. Su ingesta es aconsejable en personas mayores, mujeres en la etapa de la menopausia y en los niños.



● **Infusiones.** Se recomienda consumir té de frutas y té verde.

● **Sopas.** Pueden ser de zanahoria, de zapallo o de cualquier verdura. El agregado de semillas las hace más nutritivas (la chía aporta ácidos grasos omega 3, y el sésamo calcio). También son recomendables los caldos, preferentemente caseros.



● **Frutas.** En esta época del año predominan los cítricos (naranja, mandarina, pomelo), es importante aprovecharlos ya sea consumiéndolos enteros o en jugos. Son ricos en vitaminas y antioxidantes.

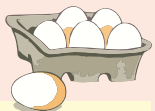


● **Pescados.** Poseen proteínas muy valiosas como nutrientes. Se sugiere incorporarlos a la dieta varias veces por semana.



● **Carnes.** Las rojas desgrasadas y el pollo deben completar el menú semanal.

● **Huevos.** Son una rica fuente de proteínas. Pueden ingerirse todos los días.



## Para recordar...

**Es mejor consumir aquellos productos de temporada ya que poseen todas sus propiedades y así brindan sus beneficios; además, si son de la zona suelen resultar más económicos.**

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 de andar en **bicicleta**



*Andar en bicicleta es una actividad que colabora con la salud corporal y mental; además, es divertido, económico y se puede compartir con los amigos, la familia. No es necesario dedicarle muchas horas para obtener sus beneficios, siempre tomando las precauciones necesarias.*

Para muchas personas, hacer ejercicio es sinónimo de sacrificio y esfuerzo luego de una larga y agotadora jornada de trabajo. Andar en bicicleta es una muy buena opción ya que se puede practicar al aire libre o en otros ambientes y, además, el esfuerzo se siente menos que con otras rutinas.

## Con 30 minutos de bicicleta al día, se puede lograr:

- ⊗ **Mejora** en el sistema cardiovascular
- ⊗ **Reducción** del colesterol y las grasas perjudiciales
- ⊗ **Beneficio** en la capacidad pulmonar
- ⊗ **Fortalecimiento** de músculos (de piernas, de antebrazos, pectorales y dorsales)
- ⊗ **Disminución** del estreñimiento
- ⊗ **Pérdida** de peso corporal
- ⊗ **Mejora** en el sueño y estado de ánimo
- ⊗ **Correcciones** en la postura



La bici también es beneficiosa para el medioambiente cuando se utiliza como transporte. No produce humos ni efectos contaminantes, y permite ahorrar dinero. Su empleo en la vía pública requiere protección, para ello se debe usar el casco y seleccionar las calles menos peligrosas para transitar.



ENTRETENIMIENTO



# Adivinanzas

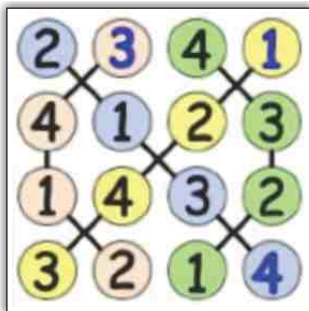
¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ni una vez en cien años?

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



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:



Coloca un número del 1 al 4, uno en cada círculo, de tal modo que:

- ✓ En cada fila no se puede repetir ningún número.
- ✓ En cada columna no se puede repetir ningún número.
- ✓ En los círculos unidos por las líneas no se puede repetir ningún número.

HUMOR



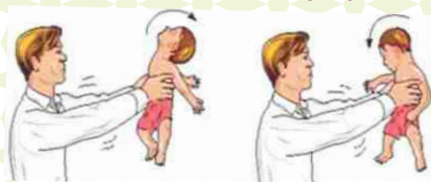


## La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

### ¿Por qué no es bueno sacudir a los niños?

*Muchos padres desconocen que sacudir o "zamarrear" bruscamente a su niño pequeño puede provocarle lesiones importantes en el cerebro, la vista, el cuello y el tórax.*



El '**Síndrome del bebé zarandeado**', como lo denominan los médicos, generalmente se produce en niños menores de tres años. La causa de que ocurra en ese grupo etario es que en ellos existe una gran desproporción entre el tamaño de la cabeza y el resto del cuerpo (la cabeza es la cuarta parte del tamaño corporal total). Además, la musculatura del cuello es muy débil para sostener el peso y las oscilaciones de la cabeza.

Los movimientos bruscos de aceleración y desaceleración de la cabeza, hacen que el cerebro golpee una y otra vez contra los huesos del cráneo lo que provoca las lesiones.

Las sacudidas pueden ocasionar edema (hinchazón del cerebro), hemorragias cerebrales y en la retina de los ojos.

Si se realiza una tomografía o resonancia magnética, se nota a los meses una "atrofia cerebral", que lleva a un retraso neurológico importante y/o ceguera. También pueden lesionarse las vértebras del cuello, fracturarse costillas, y llegar hasta la asfixia y la muerte.

Aunque no se ha determinado que exista una predisposición en el niño a sufrir este problema, se observa con mayor frecuencia en los que han sido prematuros, tienen trastornos neurológicos previos o son niños "muy llorones".

Este síndrome suele producirse en el juego brusco (por negligencia) y en el maltrato infantil (niño golpeado); aunque también suele verse en otras ocasiones: atragantamientos, convulsiones, espasmos de sollozo, paros cardíaco o respiratorio, circunstancias en las que los padres desesperados intentan que el niño reaccione y para ello lo sacuden bruscamente, provocándole las lesiones.

También puede ocurrir por las sacudidas en los autos u otros vehículos, ante una frenada brusca o un choque, cuando el pequeño no está sujeto a la sillita adecuada a su edad.



Algunos **signos y síntomas** que aparecen en este síndrome son:

- Cambios en la conducta del niño, como aumento de la irritabilidad
- Cansancio excesivo o somnolencia
- Piel pálida o azulada
- Falta de apetito o rechazo a la alimentación
- Vómitos reiterados
- Posibles movimientos descontrolados del cuerpo (convulsiones)
- Hemorragias en los ojos
- Alteración del ritmo de la respiración o incluso paro respiratorio

**Para calmar al niño llorón, NO lo sacuda ni zarandee!**

Se recomienda emplear otros métodos como acercarlo al pecho o pasearlo. Si aún así no encuentra consuelo, se aconseja dejarlo en la cuna "boca arriba", comprobar que no tiene hambre, frío o calor y que el pañal está limpio.

Es importante tener en cuenta que:

- los niños (unos más que otros) lloran habitualmente hasta los 4 o 5 meses (edad de cólicos e inmadurez).
- ante la duda del origen de un llanto persistente, se debe consultar al pediatra.



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...

# 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

RECETA DE COCINA



## Lasagna de zapallitos y berenjena

### INGREDIENTES

- ✓ 3 zapallitos zucchini
- ✓ 2 berenjenas
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 pimiento morrón
- ✓ Sal
- ✓ 150 g de jamón en fetas
- ✓ 150 g de queso en fetas
- ✓ 3 huevos duros
- ✓ Perejil y orégano
- ✓ Salsa blanca liviana
- ✓ Queso rallado

### PREPARACIÓN

- Lavar las verduras. Cortar en rodajas los zapallitos y las berenjenas. Picar en cubitos la cebolla y el morrón. Salar las verduras y dejar escurrir los líquidos durante 20 minutos.
- Preparar una fuente para horno aceitada. Distribuir en capas las verduras, colocar encima una capa de fiambre, queso y huevo duro en rodajas, perejil y orégano. Colocar otra capa de verduras y repetir el proceso hasta terminar.
- Cubrir con salsa blanca y queso rallado. Hornear 50 minutos 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](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:

DIAS DE TURNO **Julio 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