

Por nuestra *Salud*

Año XXIV - Nº 285 - Enero 2017



- Alimentación y ostomía
- Plantas medicinales
- Lentes de contacto

- Educando para la sexualidad
- Zika, dengue y chikungunya
- Comidas y Dulzuras

**NUEVOS
lanzamientos**



geonat



CARTÍLAGO DE TIBURÓN

Fórmula naturalmente diseñada que ayuda, por sus propiedades antiinflamatorias, en la prevención de dolores articulares propios de la artritis, artrosis y osteo-musculares.



NO ARTRIT Calcio+Magnesio+Vitamina D3

Contiene un beneficio triple de nutrientes involucrados en la formación y fortalecimiento de los huesos, contribuyendo a la integridad funcional de músculos y sistema nervioso.



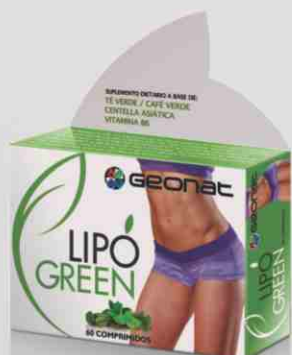
GARCINIA

Actúa sobre el metabolismo de los ácidos grasos afectando la biosíntesis del tejido adiposo, y al mismo tiempo, produce saciedad.



GEOSUN

Posee en su composición activos naturales que ayudan a lograr un bronceado sano y natural. Ayuda a fijar el color, prolongar el bronceado y proteger la piel.



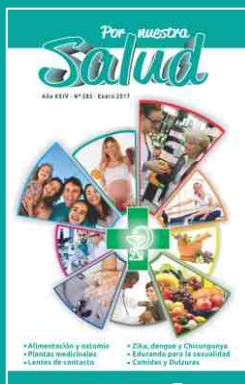
LIPO GREEN

Fórmula de avanzada de activos vegetales termogénicos que ayudan en la recuperación del peso corporal adecuado.



www.provefarma.com.ar

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



AÑO XXIV - N° 285
Enero de 2017

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. Silvina FONTANA
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
Celia RUDI
Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta
Tel: 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
Facebook: Colegio de
Farmacéuticos de Santa Fe
1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 5275445

TEMARIO

ALIMENTACIÓN Y OSTOMÍA
Recomendaciones

04

hUMOR
De Sergio Periotti

06

PLANTAS MEDICINALES
Burrito: Propiedades y usos

09

LENTES DE CONTACTO
Precauciones en verano

12

ZIKA, DENGUE Y CHIKUNGUNYA
Consejos para eliminar el mosquito

13

LA PÁGINA DEL PEDIATRA
Educando para la sexualidad

14

COMIDAS Y DULZURAS
Ensalada en canastitas

18

Por Nuestra
Salud

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 2932. Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1022

Correo electrónico: celia.rudi@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por las Direcciones de Bioquímica y Farmacia
y de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud
y Medio Ambiente 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.

ALIMENTACIÓN Y OSTOMÍA

Una persona ostomizada es aquella a la que, debido a una intervención quirúrgica, se le ha realizado un procedimiento que comunica un órgano hueco al exterior en un punto diferente al orificio natural. La nueva abertura creada en el procedimiento se denomina ostoma.

Las medidas alimentarias, en un paciente ostomizado, son importantes para conseguir un óptimo estado nutricional y un correcto funcionamiento del ostoma.

En estos casos, la alimentación debe darse de forma progresiva desde que el paciente sale del quirófano. Se irán incorporando los alimentos de manera gradual y en pequeñas cantidades para probar su tolerancia.

Los alimentos se agregan de acuerdo a tres etapas. La duración de cada una varía según el tipo de ostomía realizada (colostomía o ileostomía).

ETAPA 1: Se comienza por incorporar

◆ harinas y derivados:

fideos (tipo cabellito de ángel), arroz blanco, polenta

◆ pan y galletitas:

pan blanco fresco o desecado o galletitas de agua reducidas en grasa

◆ huevo: solo la clara. *Evitar consumirlo frito*

◆ gelatina

◆ líquidos: agua, jugo de compota de fru-



tas (sin azúcar agregada), caldo de verduras (colado), infusiones claras (té, mate cocido). *Evitar gaseosas y jugos, lácteos, flanes, postres, salsas.*

ETAPA 2: A lo anterior agregar

◆ frutas: cocidas, sin piel (hervidas, en compota, al horno)

◆ verduras cocidas. Comenzar con calabaza, zanahoria, zapallo. Luego agregar remolacha, zapallito (sin piel), berenjena (sin piel y sin semillas)

◆ aceite: de maíz, girasol, oliva. Sólo como condimento. *Evitar frituras*

◆ huevo entero

◆ quesos descremados. Tipo untable descremado, blando descremado. *Evitar quesos duros* (ejemplos: de rallar, cáscara colorada)



ETAPA 3: A lo anterior adicionar

◆ azúcar, mermeladas, dulces compactos (membrillo, batata), miel

◆ carnes: comenzar incorporando pollo (sin piel, hervido, a la plancha, al horno), pescados (merluza, lenguado).

Luego agregar carne de vaca (cortes ma-

gros como lomo, bola de lomo, nalga, pica-da especial, cuadril, pe-ceto)



masticando bien cada bocado. *Retirar las costras que se forman cuando se cocinan al horno, a la plancha*

♦ Papa y batata

Consumir las carnes en trozos pequeños,

“Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina”

Colaboración de las Lic. en Nutrición:

Astorri Triana (Mat N° 1253)

Knudsen Luciana (Mat N° 1063)

Somavilla Eugenia (Mat N° 1255)

CONTACTO:

Bv. Zavalla 3361 (ex-Hospital Italiano)

Santa Fe (3000) - Argentina

Tel: 0342-4524154/155461056

www.facebook.com/Caosantafe

Per. Jur. 156/94 CUIT: 30-70805054-3



NUTRICIÓN DEPORTIVA

DAYTARG



DROGUERIA **UniFAR** DISTRIBUYE LOS PRODUCTOS **DAYTARG** EN TODAS LAS FARMACIAS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

✓ PROTEÍNA + VITAMINAS + MINERALES

✓ HIDRATACIÓN + ANTIOXIDANTES

WWW.DAYTARG.COM



ENTRETENIMIENTOS

Adivinanza

Un vaquero vino a un pueblo con su caballo y llegó en viernes
y se quedó un día y luego se fue en viernes ¿Cómo lo hizo?

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

**Rompecabezas
navideño**
Imagen obtenida
al ordenar las piezas



Secuencia de n° de
la imagen publicada
en la revista anterior



humor





Los beneficios de Salud
que más necesitás

www.dsalud.com.ar



Nuevas promos

Ingresa a la web y enterate de todas las promociones vigentes
en productos de perfumería e higiene personal

Emití bonos promocionales, generados a través de la página www.dsalud.com.ar
o solicitá la promoción en tu farmacia de afinidad, mostrando previamente tu credencial

¡Con D Salud ahorrás a la hora de comprar!

Este verano cuidate con la línea Dermaglós



30%

de descuento

Ponete techno!

Qué pones en el centro ???
VOS ELEGÍS...



Suplemento dietario de extractos secos de Yerba Mate, Guaraná, Panax Ginseng y Ginkgo Biloba con Lecitina de Soja, Magnesio, Zinc y Vitaminas B1, B2 y B6



NATUFARMA

PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.

Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288) | www.natufarma.com
 e-mail: clientes@natufarma.com.ar | www.quenotebochen.com

BURRITO

Aloysia polystachya (Griseb.) Moldenke

El burrito es uno de los "yuyos" más conocidos popularmente. Generalmente es utilizado por sus propiedades digestivas pero en la actualidad, dado el ritmo de vida acelerado y el estrés, también es valorado por sus propiedades sedante y ansiolítico natural.



son simples, opuestas o ternadas, pequeñas (1 cm de largo), de forma lineal-lanceolada a lanceolada, con bordes lisos. Sus flores son muy fragantes, blancas, pequeñas, dispuestas en capítulos axilares, globosos, con pedúnculos turbinados. Florece desde principios del verano. El fruto es de tipo esquizocarpo. Hay una especie vegetal *Lippia turbinata* que se le asemeja y es conocida popularmente como poleo.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta perteneciente a la familia de las Verbenáceas, se la conoce también como té de burro, poleo riojano, poleo de Castilla, hierba de burro. Es de origen americano, se encuentra en Paraguay y Argentina. Crece naturalmente en las provincias de Catamarca, Córdoba, San Juan, La Rioja, San Luis, Salta, Jujuy, Chaco, Corrientes, norte de Santa Fe y, en forma doméstica, en casas y jardines. En Paraguay se halla en casi la totalidad de su territorio.

Se trata de un subarbusto que tiene un tronco de corteza grisácea. El follaje es caduco, de color verde claro. Sus hojas



PROPIEDADES Y USOS

Se utilizan las hojas con fines medicinales.

Los estudios químicos realizados se concentraron mayormente en el aceite esencial. Si bien posee variaciones en su composición, los terpenos más encontrados son: carvona y α -tuyona. Esta planta contiene además minerales (calcio, zinc y cobre) y polifenoles.

El té de burro, debido a su contenido en carvona, presenta propiedades eupéptica, antiespasmódica y carminativa, por lo que se lo utiliza en caso de indigestión, dispepsia, meteorismo, cólicos.

Se consume en infusión al 1 % a partir de las hojas. Se bebe una taza después de cada comida principal. Con el mismo

fin se incluyen hojas en el mate. Confiere a las preparaciones un aroma y sabor agradables; sabe a menta con un ligero dejo a apio.

La presencia de tuyona sería la determinante de sus propiedades sedativas; estudios realizados en animales han demostrado que tiene también acción antidepressiva.

Las hojas desecadas poseen un aroma persistente y agradable, se las aprovecha en la confección de almohadillas perfumadas que se usan como relajantes, sedantes, inductoras naturales al sueño en casos de insomnio.

Un estudio realizado en la Universidad de Córdoba, ha mostrado que el aceite esencial de burrito es un repelente natural del *Aedes aegypti*, mosquito transmisor del dengue, zika y chikungunya. También se demostró en otro trabajo que tiene actividad antifúngica *in vitro* frente a *Fusarium verticillioides* (hongo patógeno del maíz).

Su tintura se prepara macerando 30 g de hojas en 100 mL de alcohol de 60° durante 15 días y agitando a menudo. Luego de colarla, se envasa en frascos oscuros rotulados correctamente. Se consume una cucharadita por taza de agua tibia o en una tisana digestiva; se bebe después de las comidas.

Para su uso en tereré se prefieren los brotes tiernos con hojas machacados ligeramente.



PRECAUCIONES

No se recomienda su uso durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

La presencia de tuyona y carvona en su aceite esencial determina que su uso medicinal deba ser controlado. El empleo prolongado y/o en altas dosis puede originar neurotoxicidad y, especialmente, convulsiones.

Las personas que están en tratamiento con sedantes o ansiolíticos no deberían utilizar esta planta.



En la actualidad el burrito es un componente de varias marcas de yerbas saborizadas. Es muy común agregarlo a la yerba del tereré (mate frío) cuando se desea preparar una bebida refrescante.

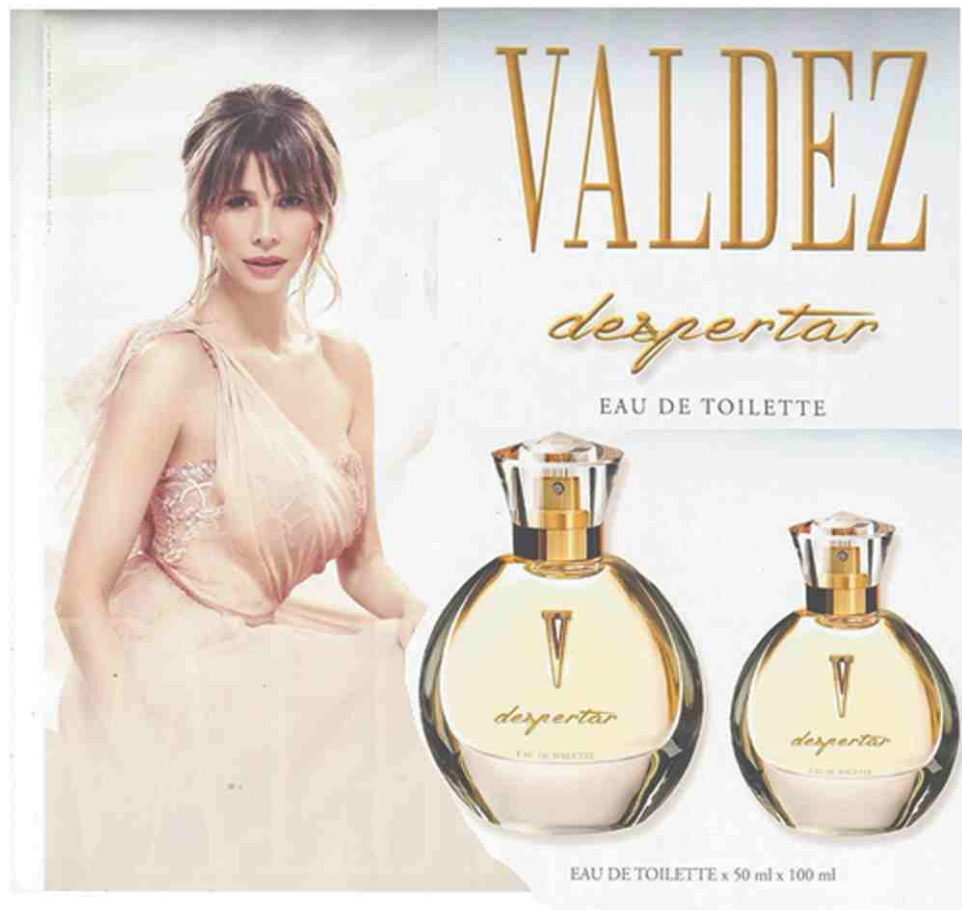
Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger

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



The advertisement features a woman with long brown hair and bangs, wearing a light pink, one-shoulder dress with lace detailing. She is positioned on the left side of the image. To her right, the brand name "VALDEZ" is written in large, gold, serif capital letters. Below it, the word "despertar" is written in a gold, cursive script. Underneath that, "EAU DE TOILETTE" is printed in a smaller, gold, sans-serif font. In the foreground, there are two perfume bottles. Both are made of clear glass with a rounded, bulbous shape and a silver-colored, faceted cap. The larger bottle on the left has a label that reads "despertar" in cursive and "EAU DE TOILETTE" in small capital letters below it. The smaller bottle on the right has a similar label. At the bottom right of the image, the text "EAU DE TOILETTE x 50 ml x 100 ml" is printed in a small, black, sans-serif font.

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

www.margenazul.com.ar

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

0800-444-6298

margenazul@gmail.com

Lentes de contacto

Precauciones en verano



La utilización de lentes de contacto durante el verano proporciona ventajas desde el punto de vista de la calidad de la visión, la comodidad e incluso la seguridad a la hora de practicar la mayoría de los deportes. Sin embargo, en esta época, las altas temperaturas y el uso de aire acondicionado determinan que se deban tomar mayores precauciones que lo habitual.

Mantener los ojos hidratados es fundamental, para ello está indicado el uso de lágrimas artificiales con agentes humectantes.

Extremar las medidas de higiene de las lentes de contacto para evitar su contaminación. Además, es necesario **conservar correctamente los líquidos para limpieza y conservación de las lentes**, ya que las condiciones ambientales pueden facilitar la multiplicación de los microorganismos en ellos.

Utilizar antiparras para bañarse en el mar o en la piscina a fin de evitar el ingreso de bacterias hacia la córnea, cuyas consecuencias pueden ser "muy graves" para el ojo.

Además de tener en cuenta las precauciones para el verano, **es importante recordar que:**

1. No todas las personas son aptas para llevar lentes de contacto, aunque sea por un tiempo breve; sólo un especialista puede evaluarlo.
2. Las personas que comienzan a utilizarlos necesitan realizar una adaptación personalizada.
3. Las lentes de contacto sólo deben adquirirse en ópticas.
4. Se deben seguir las indicaciones del especialista en cuanto a su correcto uso y mantenimiento; antes de manipularlas, lavar y secar bien las manos.
5. Han de limpiarse de manera cuidadosa y con regularidad. Nunca se deben compartir con otras personas.
6. Para su conservación, es necesario guardarlas en un portales y utilizar sólo las soluciones de mantenimiento indicadas.
7. Nunca se debe reutilizar la solución para limpiar y almacenar las lentes de contacto.
8. Se debe tener en cuenta las recomendaciones del fabricante y cambiar el líquido

cuando se indique, incluso si las lentes no se utilizan diariamente.

9. Las lentes no se usarán más tiempo de lo recomendado o más allá de la fecha en que haya que desecharlas. Tampoco se debe dormir con ellas.

10. En caso de experimentar enrojecimiento, dolor ocular, lagrimeo, marcada sensibilidad a la luz, visión borrosa, secreción o inflamación, debe quitarse las lentes y consultar inmediatamente al oftalmólogo.

Las revisiones visuales periódicas, si se decide utilizar las lentes de contacto con regularidad, colaboran en la salud de los ojos.



¿SABÍAS QUE EL MOSQUITO TRANSMISOR DE ZIKA, DENGUE Y CHIKUNGUNYA



PUEDE HABER PUESTO HUEVOS EN TU CASA?

Seguí estos consejos para eliminar los huevos de mosquito



Vaciá, cepillá y da vuelta objetos que acumulen agua y tirá los que no uses.



Cambiá seguido el agua de floreros y bebederos.



Vaciá el agua acumulada en cubiertas.



Tapá tanques de agua o ponedlos mosquitero.



Liberá canaletas de hojas y tierra, y cepillá los bordes.



Limpiá y cepillá rejillas de desagües.

Repetí estas acciones todas las semanas y cada vez que llueva



Y si vos o alguien de tu familia sienten náuseas o vómitos, mareos, dolores de cabeza y musculares, fiebre o sarpullidos, CONSULTÁ A TU MÉDICO O DIRIGITE AL CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO.

LA PÁGINA DEL 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; haciéndonos llegar sus propuestas a: lapaginadelpediatra@hotmail.com

DR. RAÚL NESSIER



EDUCANDO PARA LA SEXUALIDAD...

Con cuánta frecuencia los niños nos sorprenden con preguntas sobre sexualidad que eludimos responder, ya sea porque no sabemos contestar o porque simplemente nos cuesta hablar de este tema y no encontramos la forma de explicar algo que “creemos” que ellos no van a entender.

Los interrogantes de los niños al principio son simples pero a medida que crecen, tienen necesidad de entender más sobre la sexualidad, y las preguntas se hacen más incisivas.

Es imposible prever todas las respuestas a los múltiples interrogantes con que nos bombardean los pequeños. Por ello es necesario poseer información sobre los aspectos anatómicos de los órganos genitales masculinos y femeninos, entender su funcionamiento y comprender que el fin último de la sexualidad es la procreación y reproducción humana. Además, por ser seres emocionales, la sexualidad también abarca el componente erótico, los afectos, en especial **el amor**, los vínculos y los roles sociales de las personas.

La sexualidad es un campo en el que intervienen los valores, la ética, la moral, la religión y sobre todo, la cultura de cada familia, y por ende, de cada niño. Por todo ello, debemos ser muy cuidadosos al educar en sexualidad.

Para muchos padres, hablar de sexualidad no resulta cómodo. Pero, no debemos eludir el diálogo de estos temas con nuestros hijos, porque si no satisfacemos sus inquietudes, recurrirán a otras fuentes, que tal vez no sean las más honestas y adecuadas. Por ello será interesante prestar atención a las siguientes sugerencias:

Contestar todas las preguntas en el momento que surgen, sin tratar de postergar la respuesta; entender que para las necesidades del niño **“el momento es aquí y ahora”** y no debemos desaprovecharlo.

Responder concretamente lo que pregunta, no sobreabundar en explicaciones que seguramente no necesita, no entiende, lo aburren o lo confunden.

Usar los términos correctos, evitar el uso de los vulgares. Por ejemplo si el niño aprende a llamar por su nombre a la boca, la nariz o las manos, ... ¿por qué no va a llamar “pene” o “vulva” a los genitales externos?

Si el niño pregunta cosas inadecuadas o que consideramos groseras, y por considerarlas de esa manera no la contestamos, estaremos asumiendo que la sexualidad es inadecuada o grosera, y por lo tanto no tiene cabida en el diálogo familiar. En esos casos si la forma

de preguntar ha sido vulgar, tendremos que ayudarlo a reformular adecuadamente la pregunta y encontrar luego la respuesta adecuada.

Si la pregunta no es clara, asegurarse del sentido que tiene para el niño, evitando contestaciones en base a supuestos personales, condicionados por nuestra mirada adulta.



Recordar que el niño nos estará observando y, que al responder a sus preguntas, estará atento a nuestros gestos, expresiones, actitudes corporales y hasta al tono de nuestra voz. Por lo tanto, si él percibe que al transmitir nuestro mensaje lo hacemos con palabras o gestos inadecuados, le crearemos una confusión. **Asumir que es posible no tener todas las respuestas a los interrogantes del niño, pero saber que en algún lugar están, y sin postergarlo buscar la información que requiere en un libro, folleto, audiovisual, video adecuado a cada edad.** Para ello, el médico pediatra u otra persona que se dedique a educar en sexualidad, puede recomendarle el material adecuado, es decir acompañarlo en su búsqueda.

Los niños que nunca preguntan, también tienen **inquietudes, interrogantes y temores** sobre los temas de sexualidad. Puede ocurrir que en ciertos hogares el diálogo familiar sea fluido y las preguntas se hayan contestado naturalmente o, por el contrario, que el niño perciba que al interrogar a sus padres, éstos se ponen nerviosos, tensos y entonces haya decidido evitarles un momento incómodo; pero **CUIDADO!**, va a saciar su necesidad, preguntando a alguien que le resulte accesible. No obstante, “ese alguien”... ¿será la persona adecuada?, ¿podemos los padres delegar esa responsabilidad en otra persona...tal vez un compañero de la escuela?

Los medios de comunicación es otro aspecto que debemos tener en cuenta, fundamentalmente la T.V. y los medios masivos como las redes sociales, Internet, que impactan en la construcción de valores y, entre ellos, de la sexualidad. Muchas veces, los programas y sus contenidos enfrentan a los niños con problemas ajenos a su edad y a su realidad emocional. En este aspecto cada familia debe ejercer el control de los programas a los que el niño accede, aunque en general consideremos que es imposible apartarlos de los estímulos nocivos. Por esto la propuesta es acompañarlos siempre que podamos, compartir con ellos los programas en cuestión y utilizar la ocasión para brindarles nuestra visión adulta sobre lo que se le está ofreciendo como modelo. **Ésta será tal vez la única forma de transformar un estímulo que podría ser perjudicial, en instrumento y oportunidad de dar a nuestros hijos un mensaje de amor y salud.**

En la etapa adolescente, la información que pueda darle el adulto, muchas veces “choca” con la falta de aceptación que tiene el adolescente hacia todo lo que provenga del mundo

adulto, justamente en el momento evolutivo en que debe revelarse contra él para crear su propia identidad.

Una estrategia de los padres puede ser ofrecerles información en forma indirecta, por ejemplo: dejar a su alcance un libro o un folleto que queremos que lea, y veremos que luego aparecen las preguntas o comentarios; es una alternativa para esos momentos de la vida de la familia en que los padres encuentran conflictivo el diálogo con sus hijos adolescentes.

Es posible que cuando nuestros hijos se nos acerquen a preguntarnos ¿cómo nacen los bebés?, ¿qué es hacer el amor?, o ¿qué es ser homosexual?, sean momentos muy difíciles, y tal vez nos encuentre haciendo “cosas más importantes”.

Pero... recordemos que **“educar para la sexualidad” es “educar para el amor y el respeto”**, y que siempre debemos decir la verdad; muchas veces “las historias que los adultos contamos a los niños para salir del paso”, son percibidas por ellos como falsas y habremos malgastado la oportunidad de ayudar a crecer a nuestros hijos con salud física y emocional.

HASTA LA PRÓXIMA...



PARA HACER UN ALTO

He aprendido que...

- *todos quieren vivir en la cima de la montaña, pero toda la felicidad pasa mientras la escalas.*
- *una sonrisa es un modo económico para mejorar tu aspecto.*
- *cuando tu hijo recién nacido tiene tu dedo en su puñito, te tiene enganchado a la 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

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: kinesiologos@ciudad.com.ar



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



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesiologoslascolonias@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

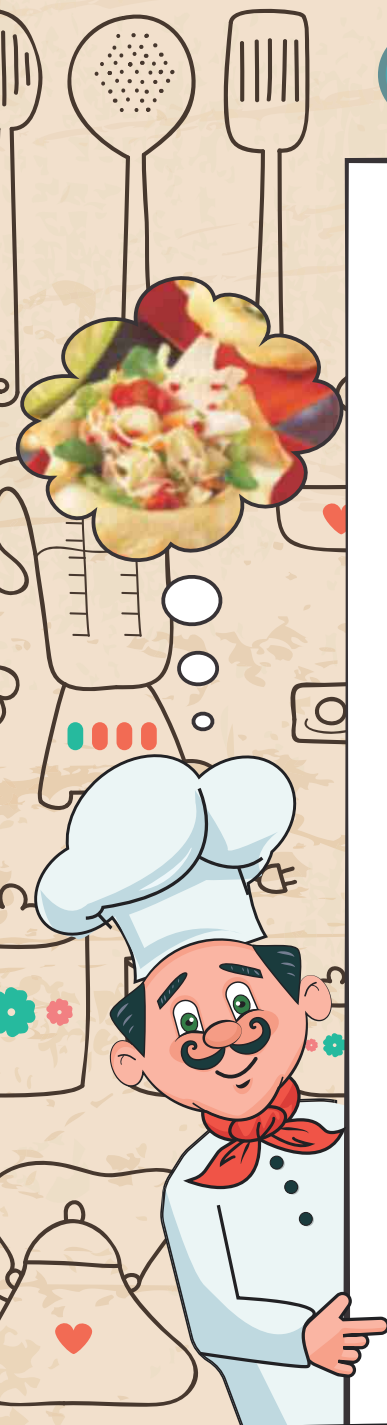
Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425
e-mail: info@kinesiologossantafe.com.ar | www.kinesiologossantafe.com.ar



COMIDAS Y DULZURAS

• • • ENSALADA EN CANASTITAS • • •

- Hervir en **caldo de verduras**, **1 pechuga de pollo**. Una vez cocinada, cortarla en fetas pequeñas, disponerlas en un plato hondo y dejarlas enfriar.
- Armar la ensalada con **100 g de jamón cocido** cortado en tiras, **1 papa mediana** y **1 zanahoria** hervidas, **½ cebolla** y **½ pimiento rojo**, todos cortados en pequeños cubos, agregar **100 g de arvejas** y **tomatitos cherry**.
- Para el aliño, procesar **1 diente pequeño de ajo**, **3 cdas. de aceite de oliva**, **jugo de ½ limón**, **sal**, **pimienta**. Agregar **200 g de mayonesa** y mezclar.
- Pinchar con el tenedor **discos de masa hojaldrada** para empanadas, acomodarlos sobre moldes pequeños invertidos de modo tal de formar unas canastitas. Cocinar en horno moderado 15 minutos hasta que tomen un suave color dorado.
- Una vez que estén frías las masas, rellenar con la preparación y acomodar en un costado las fetas de pollo. Se puede acompañar con ensalada de **hojas verdes**.



ARTICULA

UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

INCREMENTA
LA TONICIDAD MUSCULAR

REGENERA
CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

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

PREVIENE
DOLORES MUSCULARES Y
ARTICULARES



Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO



AminoLock
Tecnología Secuencial



Tecnología Canadiense



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



Pida Mezclas de Hierbas para Tisanas

Don ALEJO

HIERBAS MEDICINALES

Elaboradas con Hierbas reconocidas por sus bondades
Únicas con hierbas importadas de alto costo

Conozca nuestro laboratorio. Visite: www.hierbasdonalejo.com.ar

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MEDICO.

- 1 NERVIOS**
Sedante del sistema nervioso.
- 2 COLAGOGO**
Activa la secreción biliar.
- 3 DIURÉTICO**
Activa la función renal.
- 4 DIGESTIVO**
Indicado en digestiones lentas.
- 5 REDUCTOR**
Para adelgazar.
- 6 VERMÍFUGO**
Actúa contra parásitos.
- 7 ANTIGASTRITIS**
Para gastritis, úlceras, acidez.
- 8 EMENAGOGO**
Regulador femenino.
- 9 LAXANTE**
Suave y natural.
- 10 ANTIDIABÉTICO**
Controla la diabetes.
- 11 HIPOTENSIVO**
Controla la presión alta.
- 12 VÍAS RESPIRATORIAS**
Tos, catarros, expectorante.
- 13 TÉ DEL NIÑO**
Indigestiones, gases, cólicos.
- 14 ANTIARTRÍTICO**
Calma dolores articulares.
- 15 CIRCULACIÓN - CARDIOTÓNICO**
Insuficiencia cardíaca.
- 16 ARTERIOESCLEROSIS - COLESTEROL**
Hipotensor, vasodilatador.
- 17 AFRODISÍACO - IMPOTENCIA**
Reconstituyente y tónico sexual.
- 18 ÁCIDO ÚRICO - GOTA**
Diurético, antiinflamatorio, depurativo.
- 19 HEMORROIDES - VÁRICES - FLEBITIS**
Antiinflamatorio, vasoconstrictor.
- 20 PRÓSTATA - RIÑONES - VÍAS URINARIAS**
Antiséptico, desinflamatorio, diurético.
- 21 DEPURATIVO DE LA SANGRE**
Sudorífico, diurético.
- 22 INHALACIONES**
Resfríos, sinusitis.
- 23 PIOJOS - PEDICULOSIS**
Eficaz, natural (uso externo).
- 24 CASPA - SEBORREA - CAIDA DEL CABELLO**
(uso externo).

**Más de 70 mono-hierbas
nacionales e importadas.**

Laboratorio de Hierbas Medicinales
habilitado por el Ministerio de Salud Pública de la Nación.
Disposición ANMAT N° 5589/02

DISTRIBUIDOR: Tel/Fax: 0342 - 474 6036 - Tel. Celular: 0342 - 156 138260
E-mail javierfogar@hotmail.com

PERMANENTEMENTE A SU SERVICIO
SU FARMACIA Y SU FARMACEUTICO

DIAS DE TURNO

ENERO 2017

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				

