Por Nuestra Salud

- ¿Resfrío, gripe o alergia?
- Salud bucal
- Planta medicinal
- Lumbalgia
- Peligro! Uso del celular al conducir
- Humor de Periotti

Año XXVI - N° 305
Septiembre 2018

NOVEDAD

LO NUEVO EN CONTROL DE PESO

RAÍZ MILENARIA DE LOS ANDES: EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE LOS INCAS

WEIGHT CONTROL CALORY

freediet YACÓN

Rápida actividad saciante

Evita las malas calorías

freediet YACÓN

Activa el metabolismo

RAPID ACTION

BENEFICIOS TRADICIONALES DEL YACÓN

Ayuda a disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, por lo cual es utilizado para su control.

geonat

www.provefarma.com.ar

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

Ingresá al Mundo Natural de...

LABORATORIO Provefarma

AÑO XXVI - N° 305
Septiembre 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
Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 5351725

¿Resfrío, gripe o alergia? 04

Salud bucal 06

Planta Medicinal: Regaliz 09

Lumbalgia 12

Peligro! Uso del celular al conducir 16

Receta de cocina: Salsa Caruso 18

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

¿Resfrío, gripe o alergia?

El resfrío, la gripe y la rinitis alérgica afectan al aparato respiratorio; dado que estos problemas de salud comparten algunos síntomas a veces no es fácil diferenciarlos.

Estas tres afecciones pueden dar lugar a congestión y secreción nasal, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, fatiga y estornudos. Sin embargo, cada uno de ellas tiene algunas particularidades que las diferencian.

Fiebre. La gripe puede causar fiebre alta que dura entre 3 y 4 días; en el resfrío es raro que se presente; en la alergia no aparece.

Picazón y lagrimeo. Si bien con el resfrío puede haber ojos llorosos, en la rinitis alérgica la picazón de la nariz, los ojos y la garganta y el lagrimeo son constantes. La gripe habitualmente no produce estos síntomas.

Molestias y dolores generales. En la gripe estos síntomas a menudo son intensos, en el resfrío son leves y no aparecen en la alergia.

Frecuencia de los estornudos. La rinitis alérgica se manifiesta con muchos estornudos repetitivos. Esto no suele ocurrir en un resfrío ni en la gripe.

Tipo de mucosidad. En la alergia, la secreción suele ser líquida, transparente y abundante. En el resfrío y en la gripe, a medida que avanza el proceso, el moco suele ser más espeso, y puede tornarse amarillo y luego verde.

Agente causal. El resfrío y la gripe son causados por virus y, por lo tanto, son enfermedades transmisibles; la alergia NO. La alergia es ocasionada por una reacción exagerada del sistema inmunológico en algunas personas, ante la presencia de un factor desencadenante o alergeno (polvo, caspa de animales, hongos ambientales, ácaros, polen).

Duración de los síntomas. Los síntomas del resfrío y la gripe rara vez duran más de dos semanas; pero los de la alergia pueden perdurar la cantidad de tiempo que se permanezca expuesto a la sustancia que desencadena la reacción.

Medidas de prevención

- **Gripe:** Colocarse la vacuna antigripal todos los años, lavarse las manos a menudo, evitar el contacto cercano con alguien que tiene gripe.
- **Resfrío:** Lavarse las manos a menudo, evitar el contacto cercano con alguien que está resfriado.
- **Alergia:** Evitar los alergenos.

En la mayoría de los casos, la gripe es una enfermedad leve; no obstante, las personas que forman parte de los grupos de riesgo (niños menores de 5 años, especialmente los menores de 2 años, adultos de 65 años de edad y mayores, mujeres embarazadas y en etapa de puerperio, personas con enfermedades crónicas tales como asma, obesidad, enfermedad renal, cardíaca) pueden sufrir complicaciones serias, por ello frente a los síntomas de la gripe deben consultar al médico.

10 consejos de salud bucal

Los problemas bucodentales suelen ser producidos por varios factores tales como la dieta inadecuada, el tabaquismo, el consumo abusivo de alcohol y, especialmente, una higiene bucodental deficiente. Evitar estos factores colabora en el mantenimiento de la salud bucal.

1. Cepillarse los dientes cuidadosamente después de cada comida, durante al menos 2 minutos. No olvidarse de limpiar la lengua y las encías.

2. Utilizar un cepillo de filamentos firmes y suaves, pasta con fluor, hilo dental y colutorios. Cambiar el cepillo cada 3 meses.

3. Limpiar los espacios entre los dientes a diario ya que representan el 40% de la superficie total del diente.

4. Evitar el tabaco y el alcohol.

5. No abusar de los alimentos dulces, sobre todo "entre" comidas.

6. Evitar los refrescos carbonatados. Muchos contienen ácidos que pueden dañar el esmalte dental.

7. Durante el embarazo existe mayor riesgo de caries y enfermedades de las encías, consultar al odontólogo si está embarazada o planifica un embarazo.

8. Seguir una dieta variada y equilibrada. La carencia de ciertas vitaminas y minerales pueden favorecer la aparación de caries y enfermedades de las encías.

9. Acudir al odontólogo periódicamente para una revisión y limpieza profesional. Los niños también deben visitar al profesional a partir de los 3 años.

10. Determinadas enfermedades (diabetes), medicamentos (bifosfonatos), grupos etarios (adultos mayores) tienen mayor riesgo de presentar problemas bucales, consultar con el médico o con el odontólogo.

VALORA TU SALUD BUCAL

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 FORTALECIMEINTO CORPORAL

SQUADRA NUTRITION
www.squadranutrition.com

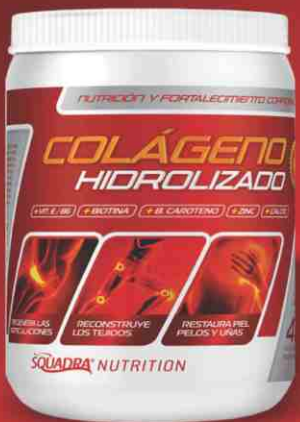
DOPING FREE

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

COMPOSICION A BASE DE PROTEINA 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 refortalecimiento óseo.
- 1 Toma de 10gr bebible, dosis indicada.

SQUADRA NUTRITION
www.squadranutrition.com

NATUFARMA

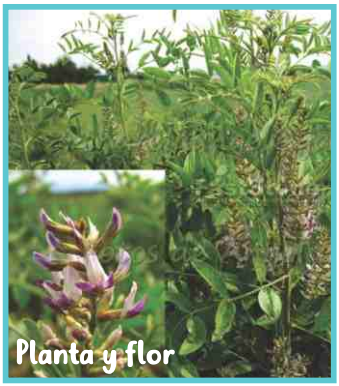
COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

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

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

REGALIZ



Llega la primavera y con ella las flores que liberan su polen, este puede provocar estornudos y lagrimeo. El regaliz es muy útil para aliviar esos síntomas.

Nombre científico: *Glycyrrhiza glabra* L.

Características

Es un arbusto vivaz (se marchita en invierno y vuelve a brotar en primavera), perteneciente a la familia de las leguminosas. Popularmente también recibe el nombre de orozuz. Presenta un rizoma muy largo, ramificado, cilíndrico, rastrero y pardusco. Su tallo puede medir hasta 2 m y cada año la planta los renueva. Sus hojas son alternas y con pecíolo hinchado; se dividen en foliolos ovales, enteros y un poco viscosos. Las flores son violetas y se disponen en espigas, cuyo largo pedúnculo nace en la base de las hojas. Sus frutos son vainas de hasta 2,5 cm de largo.

Popularmente se utiliza la raíz que se recoge en otoño, a fin del tercer año antes que la planta fructifique.

Componentes

Saponinas: glicirricina. Flavonoides: flavanonas (liquiritósido), chalconas (isoliquiritósido), isoflavonas (glabrona) isoflavonoles (glabrol). Fitoesteroles: estigmasterol, beta-sitosterol. Glúcidos: glucosa, sacarosa, almidón. Ácidos: salicílico, málico, betulínico, glicirrético. Minerales; cumarinas; triterpenos; proteínas; vitamina C y B_1.

Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria
- antitusiva
- expectorante
- cicatrizante
- emoliente
- laxante
- antiulcerosa

Usos del Regaliz

El regaliz es útil en casos de bronquitis, faringitis, resfríos, rinitis alérgica. Se lo emplea como componente de jarabes, gotas para la tos y caramelos.

Estudios en animales demostraron que el regaliz tiene actividad antiinflamatoria similar a los glucocorticoides y que, por otra parte, actúa sobre la producción de la inmunoglobulina E (IgE), mediador de los procesos alérgicos. Por ello se lo utiliza para calmar los síntomas de la rinitis alérgica estacional.

Previene la formación de úlceras gastroduodenales; además, produce un aumento de la secreción de mucus, lo que protege la mucosa. Se ha demostrado en estudios, su acción antibacteriana frente a *Helicobacter pylori* (agente causal de úlcera péptica), lo que contribuye a la mejoría de la úlcera.

Alivia el estreñimiento, ya que al promover el peristaltismo tiene un efecto laxante.

Es útil para calmar dolores ocasionados por la artritis, reumatismo, osteoporosis.

Se prepara un cocimiento hirviendo 25 g de raíz seca/L de agua durante 5 minutos. Se bebe en el transcurso del día. También se puede macerar 50 g de raíz/L de agua por 5 horas y luego beber 250 mL por día.

Se utiliza tópicamente en problemas de la piel como eczemas, dermatitis. Para ello se elabora una decocción hirviendo 50 g de raíz seca/L de agua durante 5 minutos, la que se aplica en forma de compresas. El regaliz se utiliza en preparados cosméticos para pieles sensibles, caída del cabello.

Para dejar de fumar se mastican trozos de la raíz varias veces al día, ya que contiene sustancias que hacen que el sabor del tabaco resulte desagradable.

El regaliz es utilizado como edulcorante de preparados farmacéuticos y en confitería.

Precauciones

No administrar en el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en personas con hipertensión arterial, diabetes.
No consumir caramelos con regaliz en exceso, pueden provocar intoxicaciones.
No utilizar por más de 4-6 semanas.

Curiosidades

El regaliz se emplea desde hace muchos años, es mencionado en tablillas asirias y papiros egipcios.
Hipócrates lo recomendaba para aliviar la tos y la llamaba la raíz dulce (glukos riza), de donde derivó su nombre científico *Glycyrrhiza*.

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 prescripta por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquele 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

Lumbalgia

El dolor lumbar es un problema frecuente que aumenta con la edad. Diferentes factores pueden causarlo, incluidas ciertas lesiones y enfermedades. En algunos casos se puede prevenir evitando malas posturas y haciendo adecuada actividad física.

El dolor de espalda afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. La zona donde más se manifiesta es la lumbar o parte baja de la espalda.

Puede variar desde un dolor sordo (leve pero continuo) hasta un dolor súbito e intenso. Si es agudo, aparece repentinamente y suele durar algunos días o semanas; si es crónico, dura más de tres meses.

La causa de la mayoría de los dolores lumbares es de naturaleza mecánica por desgaste normal de las articulaciones debido al envejecimiento, deformidades en el esqueleto, traumatismos, distensiones musculares.

Existen **factores de riesgo** que pueden aumentar la posibilidad de padecer dolor lumbar, tales como:

Edad: al envejecer, los huesos pierden fuerza por la osteoporosis y además disminuye la elasticidad y el tono muscular. Los discos intervertebrales comienzan a perder líquido y flexibilidad, lo que reduce su capacidad para proteger las vértebras.

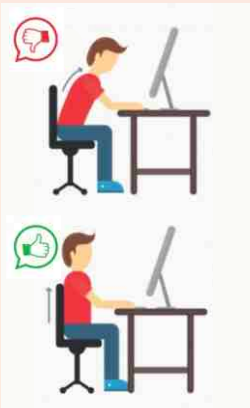
Estado físico: el dolor lumbar es más común entre las personas que no están en buen estado físico. Si los músculos de la espalda y el abdomen están debilitados, es posible que no puedan soportar correctamente la columna vertebral.

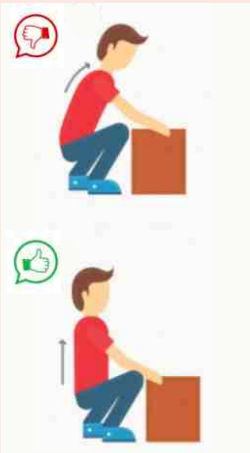
Aumento de peso: el sobrepeso, la obesidad pueden ocasionar mayor presión sobre la espalda y causar dolor lumbar.

Genética: algunas causas, tales como la espondilitis anquilosante, una forma de artritis, tienen un componente genético.

Ocupación: el trabajo que requiera levantar o empujar cosas pesadas, especialmente cuando involucra torcedura o vibración de la columna, puede ocasionar lesiones y dolor lumbar; el trabajo de escritorio también puede causar o contribuir al dolor, especialmente si la persona tiene una mala postura o se sienta todo el día sin suficiente soporte lumbar.

Salud mental: la ansiedad y la depresión pueden influir en la importancia que la persona le otorga a su dolor, así como en su percepción de la gravedad del mismo. El estrés puede causar tensión muscular.





Recomendaciones

♦ Realizar actividad física (caminar, nadar, andar en bicicleta, practicar yoga). Consultar con el médico cuál es la actividad adecuada para fortalecer los músculos lumbares y abdominales.

♦ No encorvarse cuando se esté de pie o sentado. La espalda soporta el peso más fácilmente cuando se reduce la curvatura. Mantener el peso equilibrado al estar parado.

♦ Disponer superficie de trabajo a una altura cómoda, al igual que la silla que, además, debe tener un buen soporte lumbar. Mantener los hombros hacia atrás. Pararse y caminar periódicamente o estirar suavemente los músculos para aliviar la tensión.

♦ Usar zapatos cómodos, de taco bajo.

♦ Dormir de costado en posición fetal para ayudar a abrir las articulaciones de la columna vertebral y siempre sobre una superficie firme.

♦ No tratar de levantar objetos demasiado pesados. Para hacerlo adecuadamente, flexionar las rodillas, controlar los músculos del estómago y conservar la espalda derecha. Mantener el objeto cerca del cuerpo.

♦Llevar el carrito de compras delante y cerca del cuerpo. Si se transportan bolsas de compras es conveniente repartir el peso entre los dos brazos y no llevar más de 2 kilos en cada uno de ellos. Si se debe trasladar un solo objeto pesado, acercarlo al cuerpo y sujetarlo con los dos brazos.

♦ Realizar una dieta adecuada para reducir y prevenir el sobrepeso. Una ingesta diaria suficiente de calcio, fósforo y vitamina D ayuda a promover el crecimiento de nuevo hueso.

♦ No fumar ya que aumenta el riesgo de osteoporosis y reduce el flujo sanguíneo a la columna lumbar lo que contribuye a la degeneración del disco vertebral.

En algunos casos el dolor lumbar puede estar indicando un problema de salud más serio. Es importante consultar al médico.

ENTRETENIMIENTO

La solución
en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

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.

$$\begin{array}{r} 5\,?\,?\,? \\ +\,8\,7\,4\,3 \\ \hline 1\,?\,3\,5\,? \end{array} \quad \rightarrow \quad \begin{array}{r} 5\,6\,1\,2 \\ +\,8\,7\,4\,3 \\ \hline 1\,4\,3\,5\,5 \end{array}$$

HUMOR

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 TERAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O CÍRCULOS DE KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra. 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

www.santafeplanet.com.ar

COLEGIO DE KINESIOLÓGOS 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 KINESIOLÓGOS 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

La página del pediabra

Dr. Raúl Nessier

Uso del celular al conducir autos con niños. Peligro!!!

Según un estudio, alrededor de la mitad de los padres hablan por teléfono y un tercio de ellos participa en mensajes de texto mientras conducen automóviles en los que transportan niños. La "conducción distraída" por el uso de un dispositivo de telefonía móvil ocasiona miles de muertes y lesiones severas.

El estudio que se llevó a cabo en EE.UU. en julio de 2018, muestra la dimensión del problema. Se encuestaron 760 padres de niños de 4 a 10 años y los resultados revelaron que mientras conducían con un niño en el automóvil, el

- 52% de los padres hablaba con un teléfono manos libres,
- 47% hablaba con un teléfono portátil en sus manos,
- 34% leía mensajes de texto,
- 27% enviaba mensajes de texto y
- 14% usaba redes sociales.

En cuanto a raza o sexo, no hubo diferencias en el uso del teléfono mientras se conducía y los padres con mayores ingresos fueron los que empleaban con mayor frecuencia un dispositivo de manos libres, y leían y enviaban mensajes de texto. Muchas veces esa "práctica de manejo inseguro" se asoció a otras conductas irresponsables que aumentaron los índices de mortalidad de los pequeños, como: no usar cinturón de seguridad o sillitas de sujeción adecuada a cada edad, manejar bajo los efectos del alcohol o las drogas, conducir con exceso de velocidad.

Al atender, hablar o escribir en los celulares, se deja de prestar atención al manejo del vehículo (por ejemplo: vehículos que frenan repentinamente o los de emergencia frente a los que hay que moverse a la derecha para dejarlos pasar, peatones que cruzan la calle), tal vez no se toma conciencia de esto creyendo que se puede hacer las dos acciones a la vez sin ningún riesgo. **La distracción puede ocasionar situaciones muy peligrosas y muchas veces fatales**.

Para reflexionar...

• Cuando alguien recibe una llamada y toma el teléfono celular con una mano, lo coloca cerca de su oído, escucha lo que le están comunicando, debe procesarlo y luego pensar en la respuesta de la conversación; todos estos pasos, mientras se conduce un vehículo. En este caso no solo es riesgoso el uso del celular sino también manejar con una sola mano ya que se reduce en gran medida los reflejos para poder reaccionar correctamente frente a obstáculos inesperados.

• Más peligroso aún que hablar por teléfono, es leer, escribir y enviar mensajes de texto o de WhatsApp mientras se conduce. Cada vez que se realiza alguna de estas acciones, se retira la vista del camino/calle con el consiguiente riesgo de accidente. Se calcula que por cada 6 segundos que una persona maneja recibiendo y enviando mensajes, retira la vista de la carretera por 4,6 segundos.

Recomendaciones

Estacionar en un sitio seguro para utilizar el teléfono.

Apagar el teléfono celular antes de empezar a conducir un vehículo a fin de no correr el riesgo de distraerse, si se escucha que suena o se reciben mensajes.

Debemos reforzar estas ideas...***Ningún llamado telefónico, mensaje de texto, o red social merece un accidente automovilístico. Podemos disfrutar de lo que nos provee la tecnología moderna, haciendo uso de ella en el lugar adecuado y en el tiempo apropiado.***

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 ODONTOLOGICAS

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

Salsa Caruso

INGREDIENTES

- ✓20 g de manteca
- ✓50 g de champiñones
- ✓1/2 cucharada de harina
- ✓1 cubito de caldo de carne
- ✓60 mL de crema de leche
- ✓60 mL de leche
- ✓40 g de jamón cocido
- 25 g de queso rallado

Tip

La salsa Caruso es ideal para acompañar pastas.

PREPARACIÓN

- Cortar los champiñones limpios en láminas.
- Fundir la manteca en una sartén a fuego suave. Añadir los champiñones, aumentar un poquito el fuego y cocerlos durante unos minutos, removiendo de vez en cuando.
- Agregar la harina y mezclar.
- Colocar el cubito de caldo desintegrado, en la leche. Incorporar a la mezcla de la sartén y adicionar la crema de leche. Remover y mantener en el fuego hasta que se espese un poco.
- Agregar el jamón cortado en cubitos y el queso rallado. Dejar que este último se funda, remover y retirar del fuego.

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL UNICO 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 I 0810 - 888 - 4362 (GENA)
Genacol Argentina I 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**

Seguínos en D Salud

Un producto de: FEFARA

Sello de la Farmacia

DIAS DE TURNO

Septiembre 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