



Año XXV - N° 295 - Noviembre 2017



Por nuestra Salud

- ◆ Primeros auxilios
- ◆ Vacunas para adultos
- ◆ Plantas medicinales
- ◆ Comer al aire libre...
- ◆ ¿Hasta cuándo ir al Pediatra?
- ◆ Humor de Periotti

NOVEDAD

LO NUEVO EN CONTROL DE PESO

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



freediet YACÓN



BENEFICIOS TRADICIONALES DEL YACÓN

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

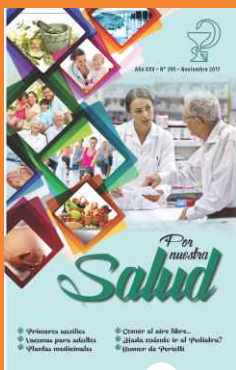


www.provefarma.com.ar

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

Ingresa al
Mundo Natural de...





AÑO XXV - N° 295
 Noviembre 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 5334672



Primeros auxilios

04



Vacunas para adultos

06



Congorosa

09



Comer al aire Libre...

12



¿Hasta cuándo ir al Pediatra?

16

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

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.

PRIMEROS AUXILIOS

Es importante saber cómo actuar...



En la vida diaria pueden ocurrir situaciones como quemaduras, heridas, traumatismos, que ponen en peligro nuestra integridad o la de las personas que nos rodean. Para socorrer a una persona lesionada, es importante tener nociones básicas de primeros auxilios.

Los primeros auxilios son las **medidas inmediatas y limitadas** que se dan a una persona que sufre una lesión o una enfermedad súbita, en el sitio donde ocurre el incidente. Cualquier persona con un mínimo de preparación puede brindar los primeros auxilios. Estas medidas se aplican **por un corto período**, hasta que llegue la asistencia sanitaria si es necesario. Su importancia radica en que la atención inmediata y adecuada puede evitar mayores daños en la persona lesionada o, incluso, salvar vidas.







Qué hacer y qué NO hacer cuando ocurren QUEMADURAS LEVES

Las quemaduras resultan del contacto de un elemento caliente (líquido, sólido o gaseoso) sobre la piel o las mucosas, pero también pueden producirlas los líquidos cáusticos, el frío intenso y los roces a alta velocidad.

La gravedad de la lesión depende de dos factores: la **superficie quemada** y la **profundidad** de la misma. Las quemaduras en la cara, las manos, los pies y los genitales pueden ser particularmente graves.

Antes de administrar los primeros auxilios, es importante determinar qué tipo de quemadura tiene la persona. Si se trata de una quemadura grave, requerirá atención médica inmediata.

En el caso de una quemadura pequeña y que sólo enrojece la piel:

-  Retirar ropa, anillos, pulseras y cinturones no adheridos a las lesiones.
-  **SÓLO** aplicar en la zona lesionada agua a temperatura de la canilla (NO agua caliente ni muy fría).
-  Cubrir la lesión con una gasa estéril para protegerla de presiones o fricciones.
-  **NO** colocar hielo, cremas, manteca, dentífrico u otras preparaciones de uso popular. Tampoco aplicar vendajes con pelusas.
-  **NO** soplar sobre la quemadura.
-  En caso de tener “ampollas”, **NO** abrirlas; preservar la piel para evitar infecciones.



GOTAS NASALES

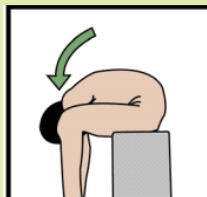
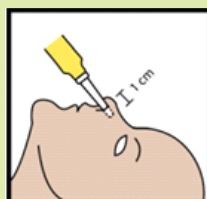
CONSEJO FARMACÉUTICO PARA SU BUEN USO

Las soluciones nasales son formas farmacéuticas líquidas destinadas a ser aplicadas sobre la mucosa nasal. Se envasan en frascos goteros y se administran por instilación (goteo) sobre cada fosa nasal. Se utilizan para lavar, lubricar, humectar, descongestionar la mucosa nasal.

¿Cómo se deben aplicar las gotas nasales?

Previo a su aplicación, debe lavarse las manos y luego:

1. sonarse la nariz;
2. sentarse, e inclinar la cabeza hacia atrás y apoyarla, o acostarse con una almohada bajo los hombros dejando la cabeza recta;
3. introducir el extremo del gotero un centímetro dentro de la nariz;
4. aplicar la cantidad de gotas indicadas;
5. de inmediato, inclinar enérgicamente la cabeza hacia adelante, colocándola entre las rodillas;
6. incorporarse después de unos segundos. Se percibirá que las gotas llegan a la garganta;
7. si es preciso, repetir el procedimiento en el otro orificio nasal;
8. limpiar el cuentagotas con agua segura.



Las gotas nasales, como cualquier otro medicamento, se deben utilizar como lo indica el médico. Se debe respetar la dosis, la frecuencia de administración y la duración del tratamiento.

CENTROS DE TOXICOLOGIA

Ciudad de Santa Fe

Hospital Dr. J. M. Cullen.
Av. Gdor. Freyre 2150.
Tel. (0342) 457 3357.
Hospital de Niños.
Dr. O. Alassia.
Mendoza 4151.
Tel. (0342) 450-5900
450-5964/66



Tenga a mano estos teléfonos y direcciones.






En caso de accidente toxicológico pueden resultarle de utilidad.

VACUNAS PARA ADULTOS

La importancia de la vacunación del adulto no está ampliamente difundida en la población, se cree que las vacunas son solo para niños.

¿Por qué los adultos debemos vacunarnos?

Si no nos vacunamos y tenemos contacto con gérmenes, podemos:

-  enfermarnos y enfermar a otras personas;
-  causar brotes con aparición de enfermedades ya controladas;
-  poner en peligro la salud de los que no pueden vacunarse, sobre todo los que tienen sus defensas bajas.



En el **Calendario Nacional de Vacunación** no sólo están incluidas vacunas para niños y adolescentes sino también para adultos. Las vacunas del Calendario son gratuitas y están disponibles en los efectores de salud.

Para tener en cuenta...

- Las vacunas ayudan a nuestro cuerpo a protegerse de algunas infecciones, evitan que nos enfermemos y generan defensas (anticuerpos).
- Algunas vacunas se aplican solo una vez, otras requieren dosis de refuerzo luego de cierto período. La vacuna antigripal debe aplicarse todos los años.
- Las vacunas se administran según un calendario recomendado, teniendo en cuenta la edad, el estado de las defensas, embarazo y enfermedades previas.
- Algunas vacunas solo se administran para ciertas situaciones en particular, por ejemplo podría necesitar la vacuna contra la rabia si lo muerde un animal salvaje o desconocido. Es posible que deba aplicarse la vacuna de fiebre amarilla, si viaja al extranjero a un lugar donde existen casos de esta enfermedad.
- Rara vez la persona contrae la enfermedad cuando recibe la vacuna. El lugar de la inyección podría ponerse rojo o dolorido; estos efectos, por lo general, son leves y desaparecen a las pocas horas de haber recibido la vacuna. Las vacunas pueden provocar reacciones alérgicas en algunas personas pero el equipo de salud está preparado para responder.

- Conserve su carnet para asegurarse de que cuenta con todas las vacunas que necesita en el momento adecuado. Si se le extravía, en el Sector de Salud Público existe un registro al que se puede consultar.
- Usted recibirá información sobre cada vacuna que se le administre en el Centro de Salud indicándole contra qué enfermedad protege, la cantidad de dosis que debe recibir y los cuidados posteriores.

Su farmacéutico también lo puede asesorar.

Usted puede proteger su salud, la de su familia y la de su comunidad, informándose sobre las vacunas que necesita y/o recibéndolas para disfrutar de una vida saludable.

Dirección Prov. Promoción y Prevención de la Salud. Ministerio de Salud

Bv. Galvez N° 1563- 2° Piso TE. 0342-4573714/15/58

santafevacuna@yahoo.com.ar



BEBIDA ISOTÓNICA PARA PREPARAR

DAYTARG

- ✓ MAYOR HIDRATACIÓN
- ✓ ANTIOXIDANTES
- ✓ MINERALES

WWW.DAYTARG.COM



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

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

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

CONGOROSA



Flores

También es conocida vulgarmente como cangorosa, cancorosa, cancerosa, maiteno, sombra de toro, salvavidas, quebrachillo.



Frutos

semillas

Nombre científico: *Maytenus ilicifolia* Martius

Características

Esta planta pertenece a la familia de las Celastráceas y es nativa de Sudamérica; se la encuentra en el sur de Brasil, Paraguay, Bolivia, Uruguay y el nordeste de Argentina.

Es un arbusto perenne con ramas delgadas, copa ancha y tronco recto. Su altura es de hasta 5 m. Sus hojas son simples, alternas, de peciolo corto, elíptico-oblongas, coriáceas, con bordes dentados espinosos y ápice espinoso, haz verde brillante y envés pálido. Sus flores son pequeñas, amarillentas, solitarias o dispuestas en fascículos axilares. El fruto es una cápsula bivalva de color verde primero, amarillento más tarde y anaranjado-rojizo en su madurez, que contiene una a cuatro semillas. El tejido blanco que recubre las semillas se denomina "arilo".

Se utilizan sus hojas; en menor medida la corteza y la raíz.

Componentes

En las hojas se hallaron: alcaloides (maitanprina, maitansina, maitanbutina), terpenos (maitenina, isotenginona, congorosinas, ácido maitenoico, ácido salasperónico, friedelina y friedelanol), polifenoles (derivados de la quercetina y kaempferol, leucoantocianidinas, taninos), fitoesteroles (α -tocoferol, campesterol, brassicasterol, β -sitosterol, ergosterol, escualeno, estigmasterol y fitol), trazas de minerales y oligoelementos.

Las semillas contienen cafeína.

Propiedades

Popularmente se usa como: vulneraria (cura heridas, llagas) antiulcerosa, antitumoral, antiasmática, antiséptica, afrodisíaca, emenagoga, diurética, analgésica, antiespasmódica, astringente.



Usos de La congorosa

A esta planta se le adjudican muchos usos medicinales, pero los más reconocidos son para el tratamiento de las gastritis, dispepsias y úlceras gastroduodenales.

Sus hojas han sido utilizadas popularmente desde hace siglos por las poblaciones de Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay junto a la yerba mate, ya que les atribuían propiedades tónicas, aperitivas y afrodisíacas. Además preparaban cocimientos por sus cualidades analgésicas, antiasmáticas, bactericidas y antitumorales.

Algunos de sus usos populares fueron investigados en animales y mediante ensayos de laboratorio, pero se requieren más estudios para poder afirmar que los resultados obtenidos son aplicables a los seres humanos.

Se emplea en forma de infusión o de cocimiento, preparados con 20 g de hojas por litro de agua. Se beben 3 tazas por día. Estas preparaciones son muy sabrosas y refrescantes.

El cocimiento elaborado con 50 g de hojas y cortezas por litro de agua, se usa externamente como vulnerario y antiséptico en casos de afecciones cutáneas. Es muy útil en acné y eczema.

Precauciones

La congorosa no debe administrarse durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre.

Se cree que esta planta puede reducir la secreción de leche por lo que no se aconseja su uso en el período de lactancia.

La seguridad de su empleo en niños no ha sido estudiada.

Algunas curiosidades...

El "arilo" es de gran importancia para la dispersión de la especie, ya que los pájaros se alimentan de este fruto, consumen el arilo y, por medio de las heces, siembran las semillas.

El nombre de "sombra de toro" se debe a la costumbre de este animal de buscar refugio bajo su follaje, en especial durante el invierno cuando el resto de los arbustos se encuentra sin hojas.

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

MARGEN AZUL
Distribuidores autorizados

VALDEZ
Guillemina
EAU DE PARFUM

970 (09) para pedidos nacionales e internacionales
021 (09) para pedidos nacionales e internacionales

MARGEN AZUL
Distribuidores autorizados

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

COMER AL AIRE LIBRE...

CONSEJOS PARA EVITAR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

El verano es la estación ideal para los picnics, las parrilladas y otras fiestas en el exterior de la casa. Pero comer al aire libre, en un clima cálido, representa un desafío a la inocuidad de los alimentos. Las temperaturas de 30 a 40 °C favorecen la multiplicación de bacterias que contaminan los alimentos y pueden provocar enfermedades. Por ello es especialmente importante tomar medidas básicas de seguridad alimentaria.

→ LÁVESE LAS MANOS

Con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, antes de tocar los alimentos o comer, después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas. Séquelas preferiblemente con toallas descartables. Considere la posibilidad de usar toallas húmedas desechables o alcohol en gel, si no dispone de agua y jabón.

→ MANTENGA LOS ALIMENTOS CRUDOS SEPARADOS DE LOS ALIMENTOS COCINADOS

No utilice platos que hayan contenido previamente carne cruda, pollo o mariscos, para otros alimentos, a menos que se hayan lavado antes con agua y detergente.

→ UTILICE UTENSILIOS Y SUPERFICIES LIMPIOS

Asegúrese que estén bien limpios los utensilios (pinzas, tenedores, cuchillos) con los que manipula los alimentos, así como la superficie donde los coloca (mesada, parrilla).

→ MANTENGA LOS ALIMENTOS CRUDOS O PRE-COCIDOS EN LA HELADERA

Los alimentos crudos (carne, aves, pes-

cado, productos lácteos, huevos) y los precocidos deben mantenerse entre 2 y 8 °C. Si no está en su casa, utilice una heladera portátil o conservadora. En el caso del asado, saque la carne o el pescado crudo de la heladera cuando las brasas ya estén preparadas.

→ COLOQUE A MARINAR LA CARNE EN LA HELADERA, NO SOBRE LA MESA AL AIRE LIBRE

Si deja macerando la carne un tiempo en una salsa o adobo para condimentarla, reserve una porción del adobo por separado. No utilice la salsa que se mezcló con la carne cruda, para servir.

→ COCINE BIEN LOS ALIMENTOS

Cocine los alimentos de modo que presenten un color uniforme en toda su su-



perficie. Si es necesario, puede efectuar pequeños cortes en la pieza para comprobar que está bien cocida en su interior.

→ MANTENGA CALIENTE LA COMIDA CALIENTE

Los alimentos calientes se deben mantener por encima de los 60 °C. Si lleva comida caliente preparada a una fiesta al

aire libre, envuélvala bien y colóquela en un recipiente protegido; cómlala antes de las dos horas de haberla preparado o comprado.

→ MANTENGA FRÍA LA COMIDA FRÍA

Los alimentos fríos como las ensaladas y los postres deben mantenerse en la heladera hasta el momento de servir.

QUE LA COMIDA AL AIRE LIBRE REPRESENTA UN MOMENTO GRATO DE ENCUENTRO Y ESPARCIMIENTO CON LA FAMILIA O LOS AMIGOS Y CONTRIBUYA A CONSERVAR LA SALUD!

Para hacer un año

Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana.

Walt Disney

Siempre parece imposible hasta que se logra.

Nelson Mandela

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

Entretimiento



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

¿Qué operaciones deben realizarse para obtener los siguientes resultados?

2	×	2	-	2	-	2	=	0
2		2		2		2	=	1
2		2		2		2	=	2
2		2		2		2	=	3
2		2		2		2	=	4
2		2		2		2	=	5

Algunas de las posibles soluciones...

- $(2+2):(2+2) = 1$
- $(2:2)+(2:2) = 2$
- $(2+2+2):2 = 3$
- $2+2+2-2 = 4$
- $(2:2)+2+2 = 5$

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: kinesilogos@ciudad.com.ar



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



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



La página del pediatra



Dr. Raúl Nessier

¿Hasta cuándo ir al pediatra?

Dr., ¿hasta cuándo va a seguir atendiendo a mi hijo?... Una pregunta muy común que los padres realizan al pediatra, al ver que sus hijos crecen. Ahora que han logrado depositar en un médico de cabecera todas sus necesidades, angustias y expectativas, durante tantos años o mejor desde toda la vida del niño y que se sienten contenidos y seguros, hay que pensar en buscar un médico de adultos...

¿Cuándo llega el momento de cambiar de médico?

Ésta es sin dudas una decisión importante para la familia y sobre todo para el adolescente, necesita ser reflexionada y planificada de modo que sea lo menos traumática posible. No obstante, cada caso es diferente y especial, depende de la empatía que cada joven tiene con su pediatra.

La **Pediatría**, como especialidad, abarca la etapa desde el nacimiento hasta el paso a la adultez; los 18 años, en la mayoría de los casos, es la edad más apropiada para cambiar de médico. A esa edad terminan la escuela secundaria y comienzan la universidad o la inserción laboral. Ello los ubica entre los adultos y ven como natural hacer este cambio. De todos modos, esto no significa un límite pautado u obligatorio.

En la mayoría de los casos, los jóvenes son los que deciden. Muchos de ellos no quieren que los atienda otro médico, se sienten cómodos con su pediatra; mientras que otros se encuentran desubicados en una sala de espera que tiene pintada en sus paredes dibujitos infantiles o que en el asiento de al lado esté una mamá amamantando a su bebé. Sin embargo aunque el paciente mida 1,80 m, si tiene 15 años lo más conveniente es que siga con el pediatra. Algunos profesionales solo

atienden adolescentes o lo hacen en un horario especial para este grupo.

Los **pre-adolescentes** y **adolescentes**, experimentan un gran número de cambios personales (corporales, hormonales y psicológicos) y en el entorno social; ambas problemáticas son particularmente atendibles por el pediatra. Además, hay enfermedades que



por la edad del paciente y por lo específico de la formación del especialista en pediatría, deben ser atendidas por él.

A esta edad muchos pediatras comenzamos la consulta preguntándole al adolescente por el motivo de la visita y no a los padres: se pasa del ¿qué le pasa? al ¿qué te pasa?...¿por qué venís? aunque muchas veces la respuesta sea: “No sé para qué me trajeron” ...

En algunos casos por razones de pudor o de privacidad, el adolescente quiere y necesita hacer una consulta a solas con el pediatra. Es una situación muy respetable. Los padres pueden acompañarlos e ingresar antes o después de la consulta para hablar con el médico, si el adolescente lo permite. A esta edad, cambia la **relación médico-paciente**, ya no hay una persona mayor como intermediario sino que es una relación adulta de **médico-adolescente**.

El profesional debe crear un espacio de privacidad y hasta mantener **el secreto médico**. Generalmente a partir de los 18 años el paciente debe dar su consentimiento **por escrito** si permite al médico dar información a sus padres, o hacerlo de mutuo acuerdo frente a él.

Cuando son chicos, las indicaciones del médico y el tratamiento están en manos de los padres... ahora los papás deberán aceptar que es **su hijo** el que tome iniciativas en muchos aspectos de su salud (por ejemplo relativas a la sexualidad).

Por otra parte, es necesario preparar al adolescente para que se convierta en un **paciente por sí mismo**; eso significa que debe: saber tomar un horario de consulta, recordarlo, concurrir a la misma, acordarse de los detalles de lo que quiere consultar, colaborar en el interrogatorio y el examen físico, entender las indicaciones y ser responsable de cumplirlas, lo que implica **hacerse responsable de su salud y de su persona**.

Es recomendable que los padres les dejen hacer la consulta por sí mismos a sus hijos a partir de la **pre-adolescencia** para que se acostumbren a hablar solos, exponiéndole al médico sus problemas.

Recordar... Al cambiar del médico pediatra al médico de adultos, será importante solicitar al primero una **copia de historia clínica**.

Es fundamental respetar la decisión del adolescente al elegir a su nuevo médico ya que la confianza y empatía, serán decisivas. Podemos ayudarlos u orientarlos como lo hicimos hasta ahora en todos los aspectos de su vida, pero ésta será una decisión propia y exclusivamente personal.

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...



comidas y dulzuras

Budín de naranja con chips

Paso 1



Batir 90 g de manteca con $\frac{3}{4}$ taza de azúcar, hasta obtener una mezcla esponjosa.

Paso 2



Agregar 2 huevos de a uno por vez, mezclando bien entre cada adición.

Paso 3



Agregar 1 taza de harina leudante, ralladura de 2 naranjas, el jugo de $\frac{1}{2}$ naranja. Integrar todo con movimientos envolventes, hasta obtener una masa consistente. Agregar 100 g de chips de chocolate.

Paso 4



Enmantecar y enharinar un molde para budín y volcar la preparación, emparejar la superficie con una espátula. Cocinar 30 minutos en horno precalentado a 180 °C. Sacar y dejar enfriar.

Paso 5



Hacer un glasé con 2 cucharadas de azúcar impalpable a la que se le van agregando gotas de jugo de naranja colado hasta lograr una consistencia cremosa, más bien espesa. Extender sobre el budín y dejar secar a temperatura ambiente 30 minutos.

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



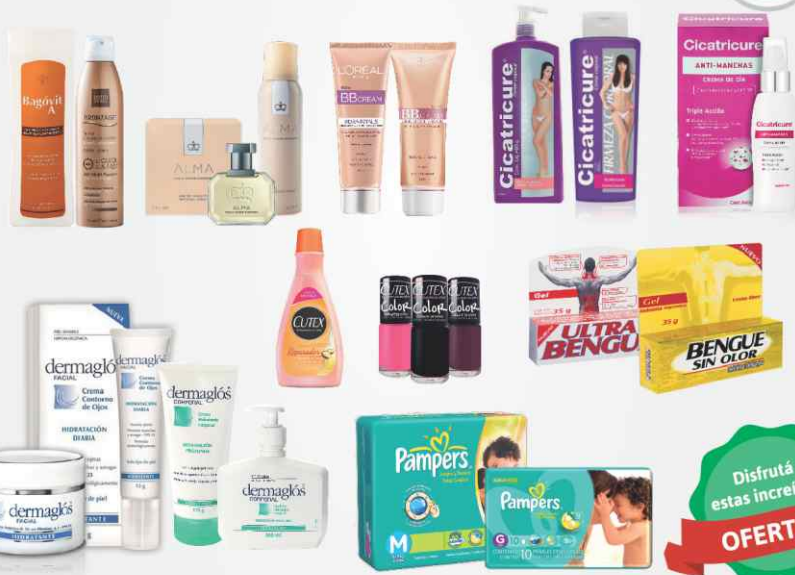
Los beneficios de Salud
que más necesitás

www.dsalud.com.ar

Ponete techno!

Preguntale a tu farmacéutico por las...

Nuevas promociones con descuentos de hasta un 30%



Disfrutá
estas increíbles
OFERTAS

1



Ingresá a nuestro sitio web,
buscá las promociones que
más te gusten y emilí las 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.

Seguinos en D Salud

Un producto de: **FEFARA**
AVANZA

DIAS DE TURNO Noviembre 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		



Sello de la Farmacia