



Año XXV - N° 300 - Abril 2018



Por nuestra Salud

- ◆ Cuidados en el embarazo
- ◆ Mareos en los viajes
- ◆ Planta medicinal

- ◆ Riesgo de la grasa abdominal
- ◆ Grooming
- ◆ Humor de Periotti

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

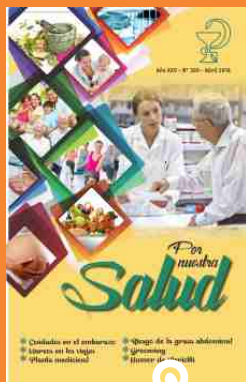
**DETOXIFICACIÓN NATURAL
POTENTE ANTIOXIDANTE
APORTA HIERRO
FUENTE DE VITAMINAS**

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

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

LABORATORIO
Provefarma



AÑO XXV - N° 300

Abril 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: 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 5351725



Cuidados en el embarazo

04



Mareos en Los viajes

06



EneLdo

09



Riesgo de La grasa abdominal

12



Grooming

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 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.

Cuidados en el embarazo

Es importante poner en práctica una serie de cuidados en el embarazo para prevenir problemas de salud en la madre y el bebé.

Además de asistir a los controles médicos periódicos, la mujer debe tener en cuenta ciertas recomendaciones y precauciones como mantener hábitos saludables y evitar la exposición a sustancias tóxicas.

Alimentación

A lo largo del embarazo, el bebé crece y se desarrolla, por lo que la madre debe incorporar los nutrientes necesarios para que sea fuerte y sano. Es recomendable el consumo de frutas y verduras que contienen vitaminas y minerales; cereales y legumbres para incorporar fibras y otros nutrientes; lácteos y derivados que aportan calcio y vitamina A, carnes (vacuna, aves, pescados, cerdo) ricas en hierro.



Hidratación

La ingesta de líquidos (2 L/día) es necesaria para la formación del líquido amniótico, y el crecimiento y desarrollo del feto. Además, en la madre mejora la circulación sanguínea y ayuda a conservar la temperatura corporal y tolerar mejor el calor. Algunos de los líquidos recomendados son: agua, lácteos, jugos de frutas, infusiones.



Actividad física

El ejercicio físico apropiado mejora el estado general de la embarazada, ayuda a prevenir el sobrepeso y el estreñimiento y colabora con el bienestar psicológico de la madre. Las actividades recomendadas son las caminatas no extenuantes y los ejercicios que fortalecen algunos músculos (especialmente los de la pelvis y la zona lumbar) y activan la circulación venosa.



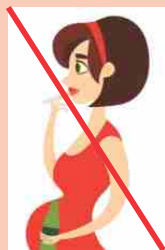
Higiene

La higiene corporal frecuente contribuye a evitar enfermedades. Durante el embarazo aumentan las secreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas, y los flujos y secreciones vaginales. La mujer en esta etapa debe, especialmente, lavarse los dientes 3 veces al día y las manos antes de comer y después de ir al baño, ducharse a diario e higienizar-se los órganos genitales.



Evitar el tabaco y el alcohol

Fumar durante el embarazo es perjudicial para la salud de la madre y del bebé porque aumenta el riesgo de complicaciones (parto prematuro), expone al bebé a sustancias tóxicas que puedan alterar su crecimiento, y aumenta la probabilidad de que el niño presente enfermedades respiratorias y muerte súbita. El alcohol puede interferir en el desarrollo normal del feto y provocar defectos congénitos.



Cada embarazo es único, por eso los consejos y recomendaciones son imprescindibles tanto si se es madre primeriza como si ya se ha concebido un hijo con anterioridad.

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN



REGENERA
CARTILAGOS 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



MAREO EN LOS VIAJES: ¿CÓMO EVITARLO?

Para algunas personas, viajar en coche, barco o avión es sinónimo de mareo, hecho que lo condiciona a la hora de emprender un viaje.

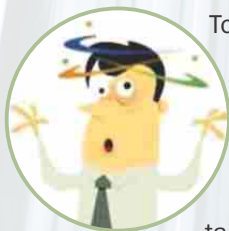
La **cinetosis** o mareo por movimiento es un conjunto de trastornos comunes entre las personas que viajan en auto, tren, avión y, especialmente, en barcos. Comienza con sensación de **mareo** y **sudor frío**, y puede provocar **dolor de cabeza, bostezos, palidez, náuseas, vértigo y vómitos**. Si bien no es grave, para los millones de personas que la sufren, cada día, es mucho más que un problema.



¿POR QUÉ OCURRE?

Cuando nos movemos, el cerebro recibe e interpreta esta información proveniente de la vista, del oído interno y de la propiocepción (percepción inconsciente de los movimientos y de la posición del cuerpo, independiente de la visión) en forma coordinada. Al viajar en un transporte, estamos “quietos” pero a la vez “en movimiento”, las señales que recibe el cerebro no coinciden y puede surgir el mareo por movimiento.

¿A QUIÉNES AFECTA?



Todos podemos sufrir cinetosis pero existen grupos más vulnerables (niños mayores de 2 años, mujeres, embarazadas, adultos mayores en especial los que tienen problemas de cervicales o toman determinados medicamentos como antihipertensivos y analgésicos fuertes). El **estado emocional** y la **ansiedad** que siente la persona propensa a sufrir mareos cuando emprende un viaje, también es un factor agravante.

RECOMENDACIONES PARA UN VIAJE MÁS PLACENTERO

- Ubicarse en el asiento delantero, si viaja en auto o colectivo; en los vagones delanteros y cerca de una ventana, en tren; en la cubierta, en barco; cerca del ala, en avión.
- No leer o fijar la vista en el teléfono, tablet.
- Mirar hacia adelante, hacia el horizonte.
- Procurar una ventilación adecuada. Si las temperaturas son muy altas, es conveniente abrir la ventana o que el aire acondicionado esté enfocado al afectado. La sensación de aire en el rostro atenúa el problema.
- Hacer dormir al niño, para evitarle la sensación de mareo.
- Si los mareos ocurren en forma intensa, algunos **medicamentos** pueden ayudar a aliviar el malestar. **Consultar al médico.**

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 FORTALECIMIENTO CORPORAL



SQUADRA NUTRITION

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 refortalecimiento óseo.
- 1 Toma de 10gr bebible, dosis indicada.



SQUADRA NUTRITION

www.squadranutrition.com



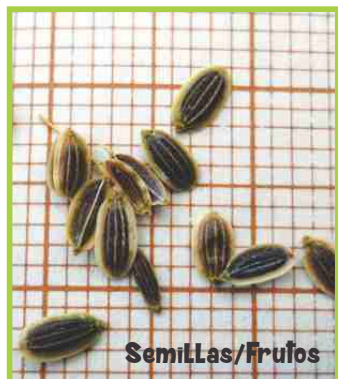
COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

www.natufarma.com
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:
0800-444-1NATU (56288)

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

ENELDO



Semillas/Frutos

Popularmente recibe también el nombre de hinojo hediondo, anís falso.



Nombre científico: *Anethum graveolens* L.

Características

Es una planta herbácea, aromática, anual, perteneciente a la familia de las Apiáceas. Originaria de Asia menor, actualmente se ha extendido por toda Europa mediterránea y América, en forma silvestre y cultivada.

Presenta un tallo verde, fistuloso, con finas estrías verdes y blancas, se ramifica en la punta y sostiene un gran número de umbelas planas de 10–20 radios, con brillantes flores amarillas. Sus hojas son extremadamente finas, semejantes a plumas, de color verde oscuro. Sus frutos parduscos, algo brillantes, están formados por 2 mericarpios alados. Las semillas son planas, ovaladas y de color de pergamino y poseen un sabor levemente amargo.

El eneldo presenta un olor característico, fuerte, recuerda al hinojo y al comino. El sabor es agradable, aromático y picante.

En medicina popular se utilizan las partes aéreas, en especial los frutos.

Componentes

Aceite esencial (carvona, limoneno, felandreno, eugenol, anetol, cariofileno, miristicina); cumarinas (escopoletina, esculetina, bergapteno, umbiliferona); flavonoides (kaempferol); ácidos fenólicos; ácidos grasos.

Propiedades

Popularmente se usa por sus propiedades digestiva, carminativa, antiespasmódica, galactógena (aumenta la producción de leche), antiséptica, diurética, antihemorroidal, vulneraria (para llagas y heridas).



Usos del eneldo

Se emplea tradicionalmente como digestivo, en casos de dispepsia. También disminuye la generación de gases en el tubo digestivo.

Al tener propiedades diuréticas, evita la retención de líquidos.

Se utiliza para atenuar los espasmos uterinos y dolores de la menstruación (cólicos).

El eneldo se usa en infusión la que se elabora con una cucharada sopera de semillas en 1/2 litro de agua. Se bebe 3 tazas por día, después de las comidas principales. Esta infusión se emplea también en compresas sobre la piel como antiinflamatoria y antiséptica. En casos de hemorroides es conveniente consumir la infusión y aplicar compresas frías con la misma sobre la zona afectada o realizar baños de asiento.

Se prepara una tintura de eneldo con 40 g de semillas y 200 mL de alcohol de 60°. Se aconseja disolver una cucharadita en el café o té; se bebe después de las comidas como digestivo.

Masticar semillas u hojas de eneldo proporciona un aliento fresco y es beneficioso para la halitosis.

Sus hojas frescas y frutos son empleados como condimento o aderezos para pescados, salsas, sopas, conservas.

Precauciones

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

No usar en casos de gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del colon irritable, hepatopatías, epilepsia, Parkinson.

El aceite esencial causa dermatitis con la exposición al sol. A dosis elevadas puede producir convulsiones.

Curiosidades...

En Europa oriental se colocaban ramitas de eneldo delante de los íconos religiosos para poder encontrar los objetos perdidos. En la entrada de la casa se colgaban sus ramas con el fin de proteger a la familia. Las mujeres se perfumaban con eneldo para recibir a sus maridos cuando volvían de sus expediciones guerreras.

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.

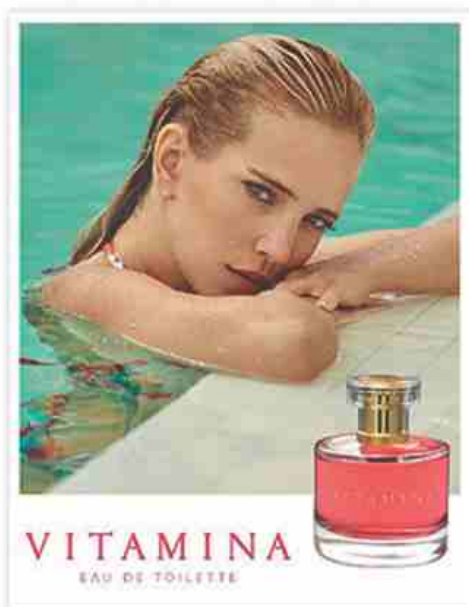


Margen Azul

Pioneros en la distribución de
PERFUMES NACIONALES e IMPORTADOS

VITAMINA

EAU DE TOILETTE



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

Riesgo de la grasa abdominal

La **grasa acumulada en la zona abdominal del cuerpo, además de ser un problema desde el punto de vista estético, es también un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.**

La **grasa abdominal**, causante de la “barriga cervecera”, se acumula entre los órganos (hígado, intestino). Ocasiona aumento del colesterol malo y triglicéridos, y disminución del colesterol bueno; afecta el metabolismo del “azúcar” y favorece la diabetes tipo 2. Estos son todos factores de riesgo cardiovascular.



Existen **causas** de desarrollo de grasa abdominal que no se pueden modificar (factores genéticos) pero hay otras que sí, como la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés, el tabaquismo. Los cambios hormonales de la menopausia también pueden provocarla.

Mediante la medición del **perímetro abdominal** se puede determinar si existe exceso de grasa en el abdomen. En la mujer más de 85 cm y en el hombre más de 101 cm son indicadores de riesgo de enfermedad cardiovascular.



¿Cómo se mide el perímetro abdominal?

La persona debe estar de pie, y después de haber expulsado el aire, debe rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.

Medidas de prevención



Mantener una dieta balanceada que incluya frutas y verduras. Evitar las grasas saturadas, los azúcares simples y las calorías excesivas.



Realizar actividad física aeróbica (caminar, correr, nadar, andar en bicicleta), de forma regular.



Practicar entrenamiento de fuerza para fortalecer los músculos, si es posible.



Descansar lo suficiente y dedicar un tiempo para el ocio.

PELIGROS DE "AUTOMEDICAR" A LOS NIÑOS

Muchos padres "automedian" a sus niños, por creer que pueden resolver una dolencia sin ayuda profesional. Ésta es una práctica desaconsejable, porque muchas veces se cometen errores que pueden perjudicar la salud de los más pequeños.

La automedicación es muy frecuente entre los adultos, ya sea para aliviar dolores de cabeza o de estómago, síntomas de resfríos, rinitis o alergias estacionales. Se realiza de forma libre y voluntaria y se fundamenta, por lo general, en los síntomas que el propio paciente es capaz de percibir. En cambio la "automedicación pediátrica" no es una decisión autónoma y voluntaria del niño, sino que se basa en la interpretación subjetiva que hacen de los síntomas, los padres o una tercera persona responsable del menor.

Esta práctica lejos de beneficiar al niño puede representar un riesgo y derivar en un problema de salud mayor.

'AUTOMEDICAR' A LOS NIÑOS PUEDE OCASIONAR...

→ **Errores en la dosis**, ya sea por exceso o por defecto. Cuando la dosis es superior a la adecuada existe peligro de intoxicación, en el caso contrario se tiene el riesgo de que el medicamento no tenga el efecto buscado.

→ **Retraso en el diagnóstico**, se puede enmascarar una enfermedad y retardar su diagnóstico y tratamiento correcto.

→ **Exceso de antibióticos**, el uso de un antibiótico cuando no es necesario (resfrío) sólo contribuye a aumentar la resistencia a este medicamento.

→ **Reacciones adversas "evitables"**, si se administra un medicamento que el niño no necesita, se lo expone a efectos indeseables como erupciones cutáneas, vómitos o diarreas, sin ningún beneficio.



NO SE DEBE ADMINISTRAR MEDICAMENTOS A LOS NIÑOS SIN CONSULTAR AL PEDIATRA.

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes 22 a 4 hs.

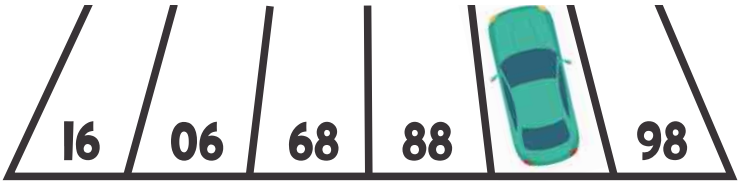
Sábados A partir de las 14 hs.

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

Entretenimiento



¿EN QUÉ NÚMERO ESTÁ ESTACIONADO EL AUTO?

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Encuentre Las 7 diferencias



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

¿Qué es el Grooming?

GROOMING es la acción deliberada de un adulto de acosar sexualmente a un niño o niña mediante el uso de Internet. Es uno de los delitos de mayor impacto sobre niños y adolescentes en la web.

Ciertos adultos suelen generar **un perfil falso** en una red social, sala de chat, foro en donde **se hacen pasar por un chico o una chica** y entablan una relación de amistad y confianza con el niño o niña que quieren acosar. Luego le piden una foto o un video de índole sexual o erótica. Cuando consiguen la foto o el video, comienza un período de chantaje en el que amenazan a la víctima con hacer público ese material si no entrega nuevos videos o fotos o si no accede a un encuentro personal.



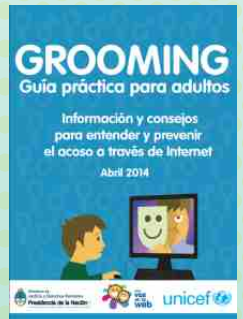
Internet es una herramienta que brinda nuevas posibilidades a problemáticas previamente existentes. En este sentido, el abuso o acoso sexual a menores y la pedofilia no son exclusivas de internet, pero la web es un instrumento capaz de potenciar los distintos tipos de abuso.

Estos hechos se ven favorecidos por el exceso de confianza que tienen los niños/as y jóvenes para involucrarse en las redes sociales, la facilidad que brinda la tecnología para contactar a otras personas junto al desconocimiento de los padres acerca de la desprotección de sus hijos en internet.

La principal forma preventiva en estos casos es que los chicos comprendan que más allá de la confianza ganada y de la amistad que se haya generado, los desconocidos con los que chatean continúan siendo desconocidos.

Es indispensable que el adulto, sin importar si posee conocimientos técnicos sobre el funcionamiento de internet, redes sociales y NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación) en general, pueda inculcarles a los chicos la noción de anonimato en la web y por ende la distinción entre alguien a quien se conoce personalmente y alguien a quien no se ha visto jamás.

Para ampliar conocimientos sobre esta modalidad delictiva podemos acceder a Unicef Argentina en: https://www.unicef.org/argentina/spanish/guiagrooming_2014.pdf



Propóngale a sus hijos realizar la siguiente autoevaluación, para hacerlos conscientes del grado de vulnerabilidad a que están expuestos.

¿Me encuentro expuesto/a al grooming?



1. ¿Tengo perfiles en más de dos redes sociales?
2. ¿Tengo más de 250 amigos en Facebook?
3. ¿He aceptado solicitudes de amistad de gente que no conozco?
4. ¿He entablado fuertes amistades con gente que nunca he visto?
5. ¿He coqueteado con personas que nunca he visto en la vida real?
6. ¿He conversado por webcam con desconocidos?
7. ¿He concertado citas con personas que conocí por internet?
8. ¿Me he tomado fotografías en ropa interior?
9. ¿He tomado fotografías a partes íntimas de mi cuerpo?
10. ¿Me han pedido que me desnude por webcam o envíe fotos íntimas?
11. ¿Me han forzado para que envíe fotografías íntimas?

Si has respondido que Sí en las preguntas:

- 1-5** Eres vulnerable a ser contactado/a por un groomer (abusador sexual virtual).
- 6-8** Es probable que hayas sido contactado/a por un groomer y estás en evidente riesgo.
- 9-11** Fuiste o eres víctima de grooming.

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...

Una alegría para compartir y un logro para agradecer

Tras 25 años, se celebran **300 ediciones** de *Por Nuestra Salud*. Cada una ha sido cuidada y pensada con el único fin de entregar el mejor producto a sus lectores. Se agradece a quienes permiten que la publicación esté permanentemente en los hogares: farmacéuticos, colaboradores que aportan valiosos artículos, auspiciantes.



comidas y dulzuras

Brochete de pollo con miel

Paso 1



Cortar la carne de 1 pollo en trozos. Agregarle sal y pimienta a gusto.

Paso 2



Rallar 1 diente de ajo y jengibre hasta obtener 2 cditas. de éste. Mezclarlos con 2 cdas. de miel y 150 mL de jugo de naranja.

Paso 3



Marinar durante dos horas el pollo en la mezcla anterior.

Paso 4



Cocinar en plancha o sartén. Servir en brochetas como entrada.

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

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 de abril!

Disfrutá estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en D Salud

Un producto de:

DIAS DE TURNO

Abril 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					

Sello de la Farmacia