



Año XXV - N° 297 - Enero 2018



Por nuestra Salud

- ◆ Viví un verano saludable
- ◆ Peligro, alacranes
- ◆ Planta medicinal

- ◆ Corte de luz y alimentos
- ◆ Límites en los niños
- ◆ Humor de Periotti

NOVEDAD

LO NUEVO EN CONTROL DE PESO

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



freediet YACÓN



Evita las
malas
calorías



Rápida
actividad
saciante



freediet YACÓN

Activa el metabolismo



BENEFICIOS TRADICIONALES DEL YACÓN

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

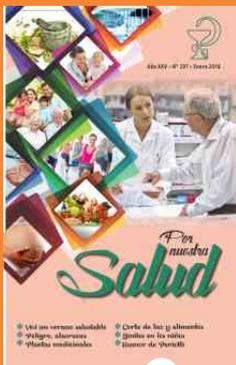


www.provefarma.com.ar

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

Ingresa al
Mundo Natural de...





AÑO XXV - N° 297
Enero 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. 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



04 Vivi un verano saludable



06 Peligro, alacranes



09 Malvavisco



13 Corte de Luz y Alimentos



16 Límites en Los niños

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.

Viví un verano saludable



En los DÍAS DE CALOR,
tené en cuenta...



- Evitar la exposición al sol entre las 10 y 16 hs.
 - Utilizar protector solar
 - Usar lentes de sol y cubrirse la cabeza,
para estar al aire libre
 - Beber abundante agua
- Usar ropas claras y holgadas y calzados cómodos
 - Ingerir alimentos frescos (frutas, verduras)
 - Realizar actividad física en horas adecuadas
o en ambientes climatizados
 - Evitar el golpe de calor

ANTE ALGÚN MALESTAR (NÁUSEAS, DOLOR DE CABEZA, MAREOS)
COLOCATE EN LA SOMBRA O LUGAR FRESCO, BEBÉ ABUNDANTE AGUA
Y CONSULTÁ AL MÉDICO.

Tu farmacéutica te cuida



Si vas a viajar, prevé cuidados para tu salud

Repelente para insectos (con DEET)



Prepará un botiquín



Protector solar



Tijera



Alcohol en gel



Termómetro



Cajas y vendas



Guantes de látex



Antiséptico



Bandas adhesivas



Medicamentos: analgésicos, antifebriles, sales de rehidratación oral, la medicación que tomás habitualmente



Prevé la cantidad de medicamentos que vas a necesitar, acorde a la estadia.
Asesorate qué vacunas son obligatorias, según el destino.

Peligro, alacranes



La mayoría de los accidentes por alacranes se producen en el hogar, por ello es fundamental tomar medidas para evitar su ingreso a la vivienda.

Los alacranes aumentan su población en la época estival, sobre todo circulan en las noches de mucho calor.

El veneno que inyectan cuando una persona contacta accidentalmente con uno de ellos, puede ocasionarle un problema grave. Los más afectados son: los niños, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas (asma, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes).

Medidas para evitar el contacto con un alacrán

- Mantener la vivienda y alrededores libres de escombros, leña, maderas.
- Tapar las grietas u orificios de los revoques de las paredes.
- Sellar las cámaras de las cloacas y pozos ciegos.
- Colocar malla metálica en las rejillas de las casas.
- Fumigar con insecticidas que sean inocuos para los humanos, animales y plantas.
- Si se encuentra un alacrán en la casa, examinar la cama antes de acostarse; no dejar ropa en el suelo o sacudirla antes de usarla; revisar los zapatos y sombreros, especialmente los de los niños, antes de colocárselos.

En caso de picadura de un alacrán...

Colocar hielo en la zona afectada para aliviar el dolor.

Concurrir rápidamente al Centro de Salud.

No demorarse en rastrear o capturar al alacrán. No es necesario para la recuperación del accidentado.

**Ante la picadura de un alacrán es fundamental...
“la rapidez de la consulta y el traslado al hospital para que el paciente sea atendido y evaluado a la brevedad”.**

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

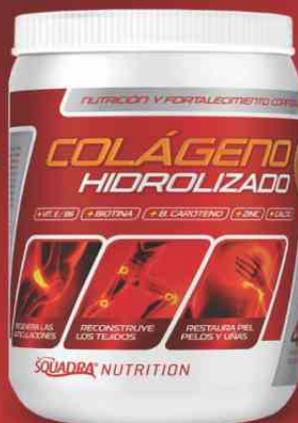


MIENTRAS MAS FUERTES SEAN TUS PRUEBAS
MAS GRANDES SERÁN TUS VICTORIAS

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 fortalecimiento 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-LNATU (56288)

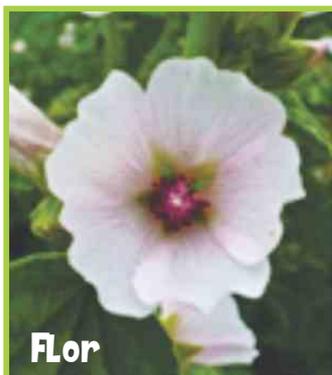
Suplementa dietas insuficientes.
Ante cualquier duda consulte a
su médico o farmacéutico.

MALVAVISCO/ALTEA



Raíz

Popularmente también recibe el nombre de: bismalva, marshmallow, hierba cañamera.



Flor

Nombre científico: *Althaea officinalis* L.

Características

El malvavisco es una planta perenne, perteneciente a la familia de las Malváceas, originaria de Europa y Asia. Presenta tallos erectos, poco ramificados y tomentosos (cubierto de pelos) en la parte superior. Sus hojas tienen el margen crenado o aserrado y son pubescentes en ambas caras; las inferiores presentan un largo pecíolo y son orbiculares-reniformes, enteras o casi trilobadas, mientras que las superiores tienen un pecíolo más corto, son ovadas o romboidales, con casi 3-5 lóbulos. Posee estípulas lanceoladas y caducas. Sus flores son axilares, solitarias o en fascículos, con un corto pedicelo y el mismo tomento estrellado que el tallo; el cáliz está formado por 5 sépalos pubescente y la corola por 5 pétalos ovados u oblongo-ovados; son de color rosa pálido o blanquecino y rara vez púrpuras. El fruto es un poliaquenio de color verde amarillento con semillas reniformes.

En medicina popular se utiliza principalmente la raíz, pero también las flores y las hojas.

Componentes

Los principales componentes activos son: mucílagos (mayor concentración en la raíz que en las hojas), pectina, asparagina, betaína, lecitina, fitoesteroides, taninos, compuestos fenólicos (ácido málico, ácido cafeico), flavonoides, trazas de esencia.

Propiedades

Popularmente se usa por sus propiedades: antiinflamatoria, demulcente, antitúscida, hipoglucemiante, laxante (suave).



Usos del malvavisco

El malvavisco, al tener gran contenido de mucílagos, se utiliza para aliviar las irritaciones de las mucosas digestivas, respiratorias y urinarias: gastritis, enteritis, laringitis, faringitis, bronquitis, cistitis.

Se usa en infusión, la que se elabora con 5 g de hojas y flores por taza. Se beben 3 tazas por día. También se prepara un cocimiento con 10 a 20 g de raíz por L de agua.

Externamente se emplea, por su acción demulcente, en quemaduras, gingivitis, faringitis. Para estos casos se elabora una infusión con 50 g de hojas y flores por L de agua, o un cocimiento con 20 a 30 g de raíz por L de agua. Se aplica en forma de compresas, colutorios o gargarismos.

Altea se utiliza como saborizante de alimentos y bebidas.

Precauciones

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

En pacientes con diabetes, administrar con precaución porque puede producir hipoglucemia.

Luego de su ingesta no es recomendable acostarse inmediatamente, ya que podría provocar una obstrucción esofágica. Se sugiere tomar abundante líquido para evitar la aparición de obstrucciones gastrointestinales.

El consumo en altas dosis o por un período prolongado puede provocar náuseas, vómitos o problemas gastrointestinales.

El malvavisco debe tomarse ½ a 1 h antes o después de la administración de medicamentos porque puede interferir en su absorción.

Información de interés...

A. officinalis figura en el Listado de drogas vegetales que se incluyen en el registro de **medicamentos fitoterápicos** de larga tradición, de la ANMAT. También forma parte del Listado positivo de Hierbas y otros materiales de origen vegetal que podrán utilizarse como ingredientes en la composición de **suplementos dietarios**.

El malvavisco, **marshmallow** o nube es una golosina, que antiguamente se elaboraba con el extracto de la raíz de la planta de malvavisco, clara de huevo y saborizantes. Actualmente se reemplaza el extracto por gelatina.



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

¿El aire acondicionado puede afectar la salud?

El uso de los acondicionadores de aire a menos de 24 °C y/o con sus filtros sucios puede ser perjudicial para las vías respiratorias.

Si la temperatura del aire es muy fría, puede provocar sequedad ambiental. Cuando se respira ese aire frío y poco húmedo, las vías respiratorias se inflaman, lo que puede originar rinitis, faringitis, amigdalitis, laringitis o bronquitis, según la zona afectada.

Cuando el mantenimiento de los aparatos de aire acondicionado es deficiente, éstos pueden convertirse en una fuente de propagación de hongos, bacterias y virus y, por lo tanto, ocasionar infecciones respiratorias.

Las **personas con patologías respiratorias crónicas** (asma, alergia o enfermedad pulmonar obstructiva crónica) son especialmente vulnerables a los efectos del mal uso del aire acondicionado.

Para que el aire acondicionado no sea una amenaza, es fundamental:

- Mantener la temperatura de los lugares refrigerados entre 24 y 26 °C.
- Tomar abundante líquido para contrarrestar la sequedad de las mucosas.
- No situar los aparatos de aire acondicionado de forma directa sobre las personas.
- Mantener limpios los filtros de los dispositivos.

BEBIDA ISOTÓNICA PARA PREPARAR

DAYTARG

- ✓ MAYOR HIDRATACIÓN
- ✓ ANTIOXIDANTES
- ✓ MINERALES

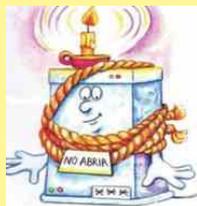
WWW.DAYTARG.COM

Si se corta la luz... ¿Qué hacer con los alimentos?

Los cortes de luz son un problema frecuente en verano y ponen en riesgo la seguridad de los alimentos que requieren cadena de frío. El deterioro que pueden sufrir depende del tipo y la cantidad de alimentos que estén guardados en la heladera.

Recomendaciones

- Mantener la puerta de la heladera cerrada: de este modo se conservarán los alimentos fríos durante unas 4 horas. Si el corte de luz se prolonga por más tiempo, se deben colocar los alimentos en heladeras portátiles o en recipientes herméticos con hielo.
- Agrupar los paquetes del congelador o freezer en forma de "iglú". Un freezer lleno mantendrá la temperatura hasta 2 días, y 1 día si está a medio llenar.
- Los productos que se descongelaron parcialmente pueden volver a congelarse sin peligro, pero solo si aún mantienen cristales de hielo a la vista.
- Evaluar cada alimento por separado, una vez restituida la energía eléctrica. En caso de duda, desecharlos.



Preservar la cadena de frío es fundamental para contribuir a la inocuidad de los alimentos.

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

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.

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN

venta libre en farmacias

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

Entretimiento



Resuelve este Acertijo

Se tienen 2 baldes de 3 y 5 litros de capacidad.
 ¿Cómo hacer para llenar un balde con exactamente 4 litros de agua?

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:



GNA
 2-s
 NOTA
 Ga-i-ts

ENTREGANDO REGALOS

Vemos que **entre G y A** hay una **N**, es decir: **ENTRE GA N**.
 El **DOS** menos la **S**: **DO**.
 NOTA: **RE**.
 Ga se interpreta como **GALIO** menos i más la s, quedaría: **GALOS**

Humor



*Perotti

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

La importancia de los límites

Hoy los invito a recordar al gran escritor y pedagogo argentino Jaime Barylko, fallecido en diciembre de 2002.

En su libro **El miedo a los hijos** nos dice:

"Por miedo a ser gigantescos y represores, los padres se retiran de la escena y dejan a los hijos solos, explicándoles que anhelan que se desarrollen en libertad. Pero no se desarrollan en libertad, porque crecen en el vacío.

Los límites son las coordenadas de los valores y lejos de cercenar la libertad, la otorgan.

¿No hay hijos si los padres se desdibujan? ¿Los padres somos culpables?, culpables de ser culpables, culpables del miedo, del miedo a los hijos, y de usar ese miedo para eludir responsabilidades.

El miedo paraliza y no le hace bien a nadie. Tampoco a los hijos.

Amemos responsablemente a nuestros hijos. El amor vence siempre y nunca es tarde".

Con un dejo de nostalgia... Gracias Jaime!

"Eso no", "Basta" o "No hay más". Son frases que a los padres les resulta cada vez más complicado decirlas y sostenerlas frente a sus hijos, y "bancarse" por un rato ser "el malo de la película".

Los chicos tienen que conocer lo que está permitido y lo que no; los límites contribuyen a su maduración psicológica. Hay que ponerlos con firmeza y temura, ejerciendo una autoridad: decir NO y sostenerlo.

Desde otra mirada, los invito a leer la siguiente **"receta magistral"** que en tono humorístico nos lleva a reflexionar sobre un tema polémico y de gran preocupación para padres y maestros.



LA TERAPIA DEL NO

Suplemento para la Crianza y Educación, de administración oral.

Acción Terapéutica

Moderador de la conducta, tranquilizante a largo plazo, reforzador de la confianza y seguridad.

Posología

La dosificación se graduará según necesidades, administrándose con cariño y conocimiento de causa. Es conveniente usarlo con seguridad y apoyo del cónyuge.

Contraindicaciones

En las dosis indicadas generalmente no posee.

Acciones colaterales y secundarias

En un primer momento pueden presentarse rabiets, llanto y malas caras, que generalmente desaparecen en minutos. En los niños hipersensibles o alérgicos al NO, los efectos pueden durar un poco más y requerir un refuerzo de la dosis. En estos casos es contraproducente suspender la administración repentinamente. Esto puede producir una sensación de alivio inmediato pero a la larga, tiende a fijar los efectos no deseados.

Precauciones y advertencias

No debe administrarse junto con el SÍ, se corre el riesgo del efecto "NI", lo que produce confusión y malestar, tampoco conviene usarlo con "rabia".

Sobredosificación

El exceso del NO puede atentar contra la seguridad y autoestima del niño, e interferir en la iniciativa, por lo que se recomienda su uso moderado. Su ausencia, paradójicamente, también atenta contra la seguridad de la persona, produce sentimiento de falta de afecto y atención, desorientación, irritación y agresividad.

En caso de duda usted recuerde que **AMA** a ese niño y no olvide que no está solo/a. Consulte siempre a su compañero de equipo, aquel o aquella que comparte con usted la enorme responsabilidad de la crianza de los hijos.

Autor desconocido

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 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

comidas y dulzuras



Helado de frutillas

Paso 1



Colocar en un hervidor 500 mL de leche, 250 mL de crema de leche, 1 lata de leche condensada y 1 cdita. de esencia de vainilla. Mezclar y llevar al fuego hasta que rompa el hervor, dejar unos minutos a fuego mínimo.

Paso 2



Batir 6 yemas de huevo con 200 g de azúcar hasta formar una crema, añadirlas a la preparación de la leche mezclando constantemente y con cuidado, para evitar que se cuaje.

Paso 3



Retirar del fuego la preparación. Una vez a temperatura ambiente, agregar 500 g de puré de frutillas frescas y mezclar con la ayuda de un batidor.

Paso 4



Colocar la mezcla en un molde metálico y llevarlo al congelador. Cada media hora, durante 3 horas, mezclar la preparación con batidor para romper los cristales de hielo que se puedan formar.

Paso 5

Si se desea, se puede reemplazar las frutillas por cualquier otra fruta fresca: banana, kiwi, durazno. Si licuamos una bocha de helado con un vaso de leche, obtenemos un refrescante smoothie.



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%

%

Todos los
productos para
este verano
los encontrarás
en D Salud



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 verano!

Disfrutá
estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en D Salud

Un producto de: FEFARA

DIAS DE TURNO

Enero
2018



D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sello de la Farmacia