



Año XXV - N° 299 - Marzo 2018



# Por nuestra Salud

- ◆ La sal y los niños
- ◆ Consumo seguro de pescados
- ◆ Planta medicinal

- ◆ Vacunas
- ◆ Tatuajes y piercings
- ◆ 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.

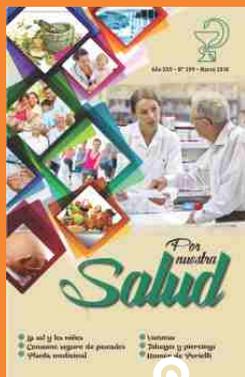


[www.provefarma.com.ar](http://www.provefarma.com.ar)

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

Ingresa al  
Mundo Natural de...





AÑO XXV - N° 299  
Marzo 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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
Facebook: Colegio de  
Farmacéuticos de Santa Fe  
1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
Intelectual 5334672



04 La sal y Los niños



06 Consumo seguro de pescados



09 Fumaria



12 Vacunas



16 Tatuajes y piercings

**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](mailto: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.

# ¿Cuánta sal consumen los niños?

*Es común que toda la atención sobre los malos hábitos alimentarios de los niños esté centrada en el consumo de azúcar, dada su preferencia por las golosinas y alimentos dulces. Pero, ¿sabemos el contenido de sal que consumen los niños?, ¿controlamos cuánta sal les damos en las comidas?...*



## Datos que preocupan

**El consumo de sal que realizan los niños es mucho mayor al recomendado.** Hay estudios que demuestran que el 84,5% de los menores de 10 años ingieren más de 4 g de sal al día y el 66,7% de los mayores de 10 años ingieren más de 5 g al día. También, se observó que los niños que tenían sobrepeso habían ingerido más sal que los de peso normal. Esto puede explicarse porque la ingesta de sal aumenta el apetito y la sed, lo que lleva a incrementar la cantidad total de calorías que se consumen.

La **sal de mesa** es el nombre común del **cloruro de sodio**. En muchas etiquetas de los alimentos, se indica el contenido de **“sodio”** expresado en miligramos. Para saber a cuántos miligramos de sal equivale, hay que multiplicar por 2,5 el valor del sodio que detalla el envase (para pasar de miligramos a gramos debemos dividir por 1.000).

## La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para:

- **Los lactantes de 0 a 2 años:** ninguna cantidad de sal, es decir, que no es aconsejable agregarle sal a los alimentos ni preparaciones para los niños de esa edad, ni ofrecer alimentos que la contengan como agregado.
- **Niños entre 2 y 7 años:** menos de 3 g/día, de sal.
- **Niños entre 7 y 10 años:** no sobrepasar los 4 g/día, de sal.
- **Adultos:** hasta 5 g/día, de sal (un poco menos que una cucharadita de té).

## Cuidado con la sal

El principal beneficio de reducir la cantidad de sal de la dieta de niños (y adultos) es **disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares (ictus) e infarto de miocardio** y, al mismo tiempo, desarrollar los hábitos alimenticios que seguirán cuando sean adultos. Un alto consumo de sal durante la infancia tiene un efecto sobre la presión arterial y puede predisponer a los niños a enfermedades como la hipertensión, osteoporosis, asma y otras patologías respiratorias, obesidad y cáncer de estómago.

La leyenda "**Contenido reducido de sodio/sal**" muchas veces es un artilugio para captar la atención del consumidor, pero solo significa que tiene una reducción del 25% en **comparación** con otro producto similar, no significa que incluye "poca sal". Si el producto de referencia contiene mucha sal (por ejemplo, 2 g por cada 100 g), el producto comparativo "reducido en sal" también seguirá teniendo mucha sal (1,5 g por cada 100 g). Para clasificar el contenido de sal de un producto hay que mirar el detalle de la composición que figura en la etiqueta.

- Un alimento contiene **mucha sal**: si tiene 1,25 g por cada 100 g, o más
- Incluye **poca sal**: si tiene 0,25 g por cada 100 g, o menos
- Un alimento se considera **sin sal**, cuando no contiene más de 0,0125 g por cada 100 g



### La sal que no se ve

El **agua mineral** y el **pan** son una fuente oculta y habitual de sal en la dieta, ya que, a pesar de haberse reducido de forma progresiva su contenido en los últimos años, su ingesta diaria (en ocasiones varias veces al día) supone una sobrecarga importante de sodio.



**Los cereales de desayuno, las galletas, los productos de panadería, las pizzas, el ketchup o la mayonesa** son también una gran fuente de sal, aunque el sabor de muchos productos de este estilo parezca más dulce que salado.

**La mayoría de los alimentos saludables tienen bajo o escaso contenido en sodio: verduras, frutas, frutos secos, legumbres, semillas...** Por lo tanto, la mejor manera de cumplir las recomendaciones de la OMS es incluir preferentemente en las dietas, estos alimentos.

### Algunos tips

- No agregar sal a las primeras papillas del bebé.
- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- Para reemplazar la sal, utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio. Al elegirlos en la compra, leer las etiquetas.

# Consumo seguro de pescados

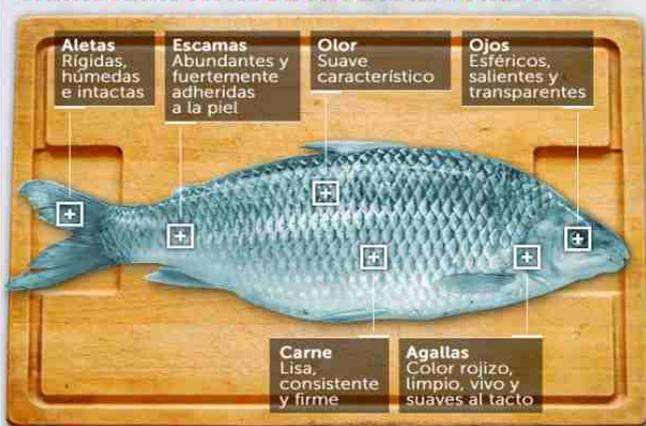
**Se acerca la Semana Santa y aumenta el consumo de pescado. Debemos tener ciertos recaudos a la hora de adquirirlos para evitar problemas de salud.**

El pescado es un alimento de excelente calidad nutricional; aporta proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos insaturados como los Omega 3. Sin embargo, por su composición, es muy susceptible a sufrir alteraciones. Por ello deben tenerse ciertas precauciones al momento de su compra, conservación y consumo.

## Recomendaciones

- Adquirir el pescado en comercios habilitados que presenten buena higiene general y exhiban sus productos frescos, conservados en abundante hielo (cubiertos) o congelados.
- Luego de comprar los pescados y mariscos, transportarlos directamente al domicilio y refrigerarlos de manera inmediata para evitar el corte de la cadena de frío.
- Conservarlos por no más de 1 o 2 días en la parte más fría de la heladera y hasta 3 meses en freezer.
- Evitar descongelar y volver a congelar los pescados y mariscos. Al descongelarlos, no hacerlo a temperatura ambiente.
- Consumir los pescados bien cocidos, especialmente en el caso de los grupos más susceptibles de la población: embarazadas, niños, ancianos e inmunodeprimidos. Una vez preparados, ingerirlos lo antes posible.

### CARACTERÍSTICAS DE UN PESCADO FRESCO



Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Salud de Santa Fe

**El consumo de alimentos nutritivos e inocuos es fundamental para mantener una buena salud.**

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](http://www.squadranutrition.com)

NUTRICIÓN Y FORTALECIMIENTO CORPORAL



SQUADRA NUTRITION

[www.squadranutrition.com](http://www.squadranutrition.com)

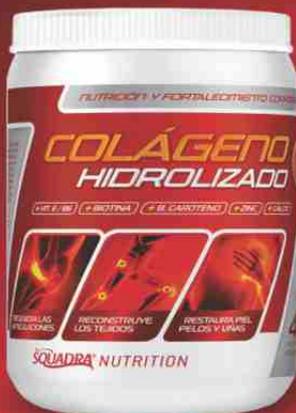


MIENTRAS MAS FUERTES SEAN TUS PRUEBAS  
MAS GRANDES SERÁN TUS VICTORIAS

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](http://www.squadranutrition.com)



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

---

# ESTÉTICA CORPORAL

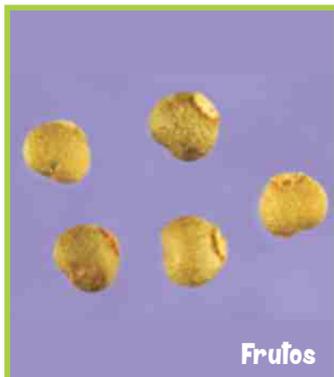
[www.natufarma.com](http://www.natufarma.com)  
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:  
0800-444-1NATU (56288)

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

## FUMARIA



Popularmente también recibe el nombre de: sangre de Cristo, flor del pajarito, perejilillo, yuyo paloma.



Fruitos

**Nombre científico:** *Fumaria officinalis* L.

### Características

La fumaria es de origen europeo, en nuestro país se la considera una planta ruderal porque crece en bordes de caminos, terrenos abandonados. Pertenece a la familia de las Fumariáceas.

Es una hierba glabra, de tallo erecto y bien ramificado. Presenta hojas pinnaticompuestas, alternas, con los últimos folíolos casi lineares.

Sus flores están agrupadas en racimos terminales; poseen cáliz formado por dos sépalos pequeños, ovados, con el borde dentado, de color blanquecino; su corola está compuesta por 4 pétalos (1 superior con espolón; 2 interiores, laterales y unidos por el ápice formando dos alas y una cresta; 1 inferior, libre), es de color rosado con el extremo púrpura.

El fruto es un aquenio globoso estriado/rugoso, pequeño, más o menos truncado y contiene una única semilla de forma esférica.

En medicina popular se utilizan las sumidades floridas.

### Componentes

Contiene: ácidos fenólicos; flavonoides; alcaloides (protopina o fumarina, criptopina); taninos; sales de potasio; mucílagos.

### Propiedades

Popularmente se usa por sus propiedades espasmolítica, eupéptica (digestiva), colagoga, colerética, laxante, diurética.



## Usos de La Fumaria

La fumaria se usa como digestiva, laxante suave. Al tener entre sus componentes protopina, ácidos fenólicos, flavonoides con efecto antiespasmódico, es útil en la discinesia biliar (alteración en la motilidad de la vesícula biliar que causa dolor en la parte superior derecha del abdomen). La protopina también le confiere actividad antihistamínica, antiarrítmica.

Por su acción diurética se la emplea en casos de retención de líquidos y, al disminuir la presión arterial, popularmente se la usa para prevenir la aterosclerosis.

Se la considera una planta con propiedades depurativa y tónica.

Se prepara en infusión con 40 a 50 g de hierba por litro de agua hirviendo. Se deja en reposo durante 10 minutos y luego se cuele. Se beben 2 a 3 tazas al día, antes de las comidas, durante 8 días.

Las preparaciones a base de fumaria se utilizan en afecciones de la piel como eczema, dermatitis. También para problemas del cuero cabelludo (caspa). Se puede preparar una tintura para uso externo, elaborada con 60 g de fumaria en 200 mL de alcohol de 60°. Para enjuagues capilares y lavados, se disuelve una cucharada de esta tintura en una taza de agua tibia.

Las flores producen un colorante amarillo, útil para teñir lanas.

## Precauciones

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

Está contraindicada en personas con glaucoma y problemas de presión arterial (hipertensión o hipotensión).

No usar por más de 2 semanas.

La protopina en altas dosis puede provocar cuadros de excitación y convulsiones.

## Curiosidades...

El nombre fumaria (humo) se debe a que el color verde-grisáceo de sus folíolos da la apariencia de humo que se eleva del suelo. Otros le atribuyen su nombre al hecho de que el jugo de la planta provoca un intenso lagrimeo como lo produce el humo.

Las hojas no tienen olor y poseen un sabor amargo y salado.

**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.

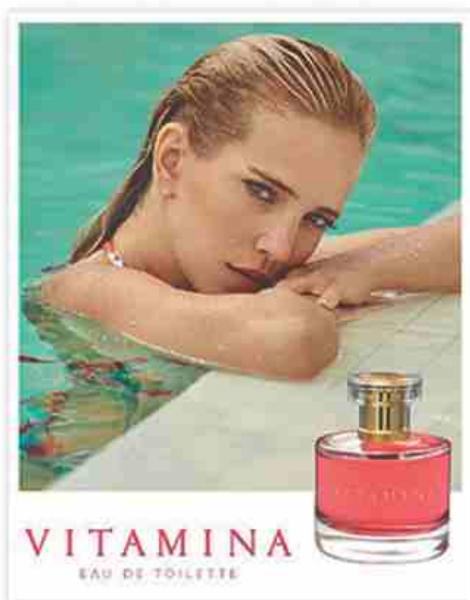


# Margen Azul

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](http://www.margenazul.com.ar)**

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

**0800-444-6298**

**[margenazul@gmail.com](mailto:margenazul@gmail.com)**

# CALENDARIO DE VACUNACIÓN

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |
| Recién Nacido   | 3 Meses   | 4 Meses   | 5 Meses   | 6 Meses   | 12 Meses  | 15 Meses  | 15-18 Meses   | 24 Meses  | 5-6 Años  | 11 Años   | ADULTOS   |  |
| <b>HEPATITIS "B"</b><br>Dosis Neonatal <sup>1</sup>                                 | <b>QUÍNTUPLE Hib DPT HB</b><br>1ª Dosis <sup>3</sup>                                | <b>QUÍNTUPLE Hib DPT HB</b><br>2ª Dosis   | <b>NEUMOCOCCO</b><br>2ª Dosis   | <b>QUÍNTUPLE Hib DPT HB</b><br>3ª Dosis   | <b>TRIPLE VIRAL SRP</b><br>1ª Dosis <sup>6</sup>                                  | <b>VARICELA</b><br>Única Dosis  | <b>CUÁDRUPLE Hib DPT</b><br>1ª Refuerzo <sup>7</sup>                              | <b>TRIPLE VIRAL SRP</b><br>2ª Dosis   | <b>HEPATITIS "B"</b><br>Iniciar o completar esquema <sup>8</sup>                  | <b>TRIPLE VIRAL SRP</b><br>Iniciar o completar esquema <sup>9</sup> | <b>DOBLE BACTERIANA dT</b><br>* Refuerzo <sup>12</sup>            | <b>SRP o SR</b><br>Iniciar o completar esquema <sup>13</sup> |
| <b>BCG</b><br>Única Dosis <sup>2</sup>  | <b>NEUMOCOCCO Conjugada</b><br>1ª Dosis <sup>4</sup>                                | <b>NEUMOCOCCO Conjugada</b><br>2ª Dosis   | <b>POLIO</b><br>* 2ª Dosis <sup>5</sup>   | <b>POLIO</b><br>** 3ª Dosis <sup>5</sup>  | <b>NEUMOCOCCO Conjugada</b><br>Refuerzo   | <b>HEPATITIS "A"</b><br>Única Dosis   | <b>POLIO</b><br>** 1ª Refuerzo  | <b>POLIO</b><br>** 2ª Refuerzo  | <b>TRIPLE VIRAL SRP</b><br>* Iniciar o completar esquema <sup>10</sup>            | <b>VPH</b><br>Dos Dosis <sup>10</sup>                               | <b>HEPATITIS "B"</b><br>Iniciar o completar esquema <sup>11</sup> | <b>SRP o SR</b><br>Iniciar o completar esquema <sup>14</sup> |
| <b>EMBARAZO:</b><br>** Dosis Anual <sup>14</sup>                                    | <b>ROTAVIRUS</b><br>** 1ª Dosis <sup>15</sup>                                       | <b>ROTAVIRUS</b><br>** 2ª Dosis <sup>15</sup>                                       | <b>TRIPLE BACTERIANA acelarar</b><br>* dTpa <sup>11</sup>                           | <b>GRUPE</b><br>* Dosis Anual <sup>14</sup>                                       | <b>TRIPLE BACTERIANA acelarar</b><br>dTpa <sup>11</sup>                           | <b>TRIPLE BACTERIANA acelarar</b><br>dTpa <sup>11</sup>             | <b>TRIPLE BACTERIANA acelarar</b><br>dTpa <sup>11</sup>           | <b>TRIPLE BACTERIANA acelarar</b><br>dTpa <sup>11</sup>      |
| <b>PERSONAL DE SALUD:</b>   | <b>HEPATITIS "B"</b><br>Iniciar o completar esquema <sup>9</sup>                    | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>   | <b>GRUPE: Dosis Anual</b>                                    |

**Fiebre Amarilla:** Para residentes en zonas de riesgo. **18 meses:** 1º Dosis. **11 años:** Único Refuerzo.  
**Fiebre Hemorrágica Argentina:** Única dosis a partir de los 15 años para residentes o trabajadores en zonas de riesgo.

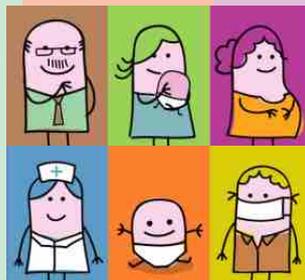
- En las primeras 12 hs. de vida.
- BCG: Tuberculosis. Antes de egresar de la maternidad.
- HB-DPT HB: *Haemophilus influenzae* b. Difteria - Tétanos - Pertusis - Hepatitis B.
- Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.
- Poliomielitis. "Salitry". \*\*"Salin Oral".
- SRP: Sarampión - Rubéola - Paperas. \*\*Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral ó 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- HB-DPT: *Haemophilus influenzae* b. Difteria - Tétanos - Pertusis.
- DPT: Difteria - Tétanos - Pertusis.
- En caso de iniciar esquema: Aplicar 1ª dosis, 2ª dosis al mes y 3ª dosis a los 6 meses de la 1ª dosis.
- VPH: Virus Papiloma Humano. 2 dosis separadas por un intervalo mínimo de 6 meses.
- DTpa: Difteria - Tétanos - Pertusis acelarar. \*A partir de las 20 semanas de gestación en cada embarazo. \*\*Que atienda a niños menores de 1 año.
- DT: Difteria - Tétanos. \*Cada 10 años.
- SRP o SR (Sarampión - Rubéola). Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral ó 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- Deberán recibir en la primovacunación, 2 dosis de vacuna separadas al menos por 4 semanas. \*\*En cualquier trimestre de la gestación. \*\*\*Si no se vacunaron durante el embarazo, aplicarla hasta los 10 días después del parto.
- La 1ª dosis debe administrarse antes de las 14 semanas y 6 días o los 3 meses y medio de vida. \*\* La 2ª dosis debe administrarse antes de las 24 semanas o los 6 meses de vida.

# Vacunación antigripal 2018

**Los casos de gripe ocurren durante el invierno. Para protegerse es importante colocarse la vacuna antigripal en el “otoño temprano” (marzo-abril).**

Todos los años, antes del período de mayor circulación del virus de la gripe, deben recibir la vacuna antigripal las personas pertenecientes a **grupos de riesgo**:

- ▶ embarazadas en cualquier trimestre de gestación
- ▶ puérperas hasta el egreso de la maternidad, como máximo a 10 días del parto si no la recibieron durante el embarazo
- ▶ personal de salud
- ▶ niños entre 6 y 24 meses de edad inclusive
- ▶ personas entre 2 y 64 años con enfermedades cardíacas, respiratorias, renales crónicas, inmunodepresión, diabetes y obesidad
- ▶ personas mayores de 65 años



La **formulación de la vacuna** cambia todos los años, depende del estudio de las cepas circulantes y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para el **año 2018**, la composición recomendada es:

*Cepas Virus Influenza Tipo A:*

A/Michigan/45/2015 (H1N1) pdm09-like virus

A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus

*Cepa Virus Influenza Tipo B:*

B/Phuket/3073/2013-like virus

**La vacuna antigripal está disponible todos los años en forma gratuita para los grupos de riesgo, en hospitales y centros de salud públicos.**

## 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

Encuentre Las 8 diferencias



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

¿En la verdulería hicieron bien las cuentas?

Nora pagó por la banana y la frutilla \$12 y cree que le cobraron mal.

¿Cuánto debería haber pagado?

Debería haber pagado \$8

Precio de cada fruta: Manzana: \$8; Banana: \$6;

Frutilla: \$2

Banana + Frutilla: \$8

$3 \text{ Manzanas} = 24$   
 $1 \text{ Banana} + 1 \text{ Frutilla} = 14$   
 $1 \text{ Manzana} + 1 \text{ Frutilla} = 10$   
 $1 \text{ Banana} + 1 \text{ Frutilla} = ?$

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  
TERRAPIAS 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

## Tatuajes y piercings ¿son inofensivos?

*"No es necesariamente algo a lo que haya que oponerse o despreciar. Solo queremos que los jóvenes sean conscientes sobre su uso", así comienza un informe de la Academia Americana de Pediatría acerca de los tatuajes y piercings, publicado en Septiembre de 2017.*

*Los tatuajes y piercings corporales se han convertido en algo habitual que responde al dictado de la moda. No obstante, no están exentos de riesgos para la salud y pueden provocar otros inconvenientes. Por ello es importante tener en cuenta algunas recomendaciones.*



Según la Academia Americana de Pediatría, existen "muchos informes de casos" de personas que tras haberse realizado un tatuaje han tenido distintos problemas de salud, desde sarpullido leve hasta forúnculos que requirieron tratamiento con drenaje quirúrgico. Los tatuajes también se han vinculado a casos de hepatitis, transmitida a través de la sangre.

El informe de la Academia aclara que "Si se siguen procedimientos estériles, el riesgo de infección es bajo". Pero incluso así, se puede sufrir otros problemas de salud como una reacción alérgica a los pigmentos de la tinta del tatuaje o a los metales (sobre todo el níquel) usados en los piercings corporales. En esos casos, también se puede desarrollar una infección "secundaria", por ejemplo al rascarse por la picazón que ocasiona un sarpullido alérgico.

Algunas personas también son propensas a formar queloides tras un piercing o un tatuaje. Estas son cicatrices duras y elevadas, que resultan antiestéticas.

Incluso aunque el arte corporal en sí "resulte bien", pueden existir otros problemas potenciales. El hecho de que una persona posea un tatuaje o un piercing visible, podría afectar su posibilidad de conseguir un trabajo, "ya que algunas empresas quizás no sean tan abiertas".

Las mujeres también deben ser conscientes de que ciertos piercings corporales (los aros en el ombligo y los pezones) deben quitarse durante el embarazo y/o la lactancia.

### Recomendaciones

Según el informe de la Academia Americana de Pediatría, para realizarse estas técnicas corporales, **es esencial** acudir a una persona autorizada que respete los pasos necesarios para llevarlas a

cabo: debe usar guantes desechables, y demostrar que está usando una aguja nueva contenida en un recipiente sellado y estéril, además de tinta fresca vertida en un recipiente nuevo desechable. La persona que se practicará un tatuaje o piercing deberá asegurarse de tener las vacunas al día y no estar tomando algún medicamento que afecte al sistema inmunológico.

## Parapensar... acerca de la longevidad de los tatuajes

Tatuarse el nombre de una persona (su amor actual), puede causar futuros inconvenientes.

Considerar no sólo la ubicación del tatuaje, sino también el trabajo artístico en sí, pues "más de la mitad de la gente que se tatúa, se arrepiente luego".

Aunque los tatuajes se pueden eliminar, no es un proceso fácil. La cirugía láser es lo más efectivo, pero es un tratamiento prolongado y costoso. "Puede conllevar hasta 10 tratamientos". "No es indoloro y puede dejar un contorno o sombra".

El informe de la Academia Americana de Pediatría se halla en la edición en línea de la revista Pediatrics. Sept. 18, 2017.

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](mailto:lapaginadelpediatra@hotmail.com)



Hasta la próxima...

# Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
DE ABSORCIÓN



NUEVO  
TRATAMIENTO  
15 DÍAS.

**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



INNOVAPHARMA  
ARGENTINA

Av. Ejército Argentino 3495 Santo Tomé (SF)  
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)  
f Genacol Argentina | [info@genacol.com.ar](mailto:info@genacol.com.ar)  
[www.innovapharma.com.ar](http://www.innovapharma.com.ar)





# comidas y dulzuras

## Huevo de Pascua en Fuente

### Paso 1



Mezclar 6 yemas, 3 latas de leche condensada y 2 cdas. de fécula de maíz disuelta en 400 mL leche. Revolver a fuego mínimo hasta espesar. Agregar 1/2 cda. de vainilla. Retirar y dejar enfriar.

### Paso 2



Agregar 400 g de crema de leche. Añadir a 2/3 de mezcla 2 tazas de chocolate semiamargo derretido y verter la mitad en una fuente de vidrio. Llevar al congelador 15 min., retirar y cubrir con el tercio de crema blanca restante.

### Paso 3



Esparcir en la superficie nueces picadas. Cubrir con la crema de chocolate restante y colocar en el congelador 10 min.

### Paso 4



Derretir 1 taza de chocolate cobertura y verter sobre la crema. Llevar a la heladera por 2 h antes de servir. Decorar a gusto.

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)

f Genacol Argentina | info@genacol.com.ar

www.innovapharma.com.ar



Los beneficios de Salud  
que más necesitás

[www.dsalud.com.ar](http://www.dsalud.com.ar)

**Ponete tecno!**

Nuevas promociones con descuentos de hasta un 30%

Productos para disfrutar del verano a pleno



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!**



Seguinos en D Salud

Un producto de:

Sello de la Farmacia

**DIAS DE TURNO**

**Marzo 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 |

