



*Por
Nuestra
Salud*

- **Adolescencia y salud**
- **Vacuna antigripal**
- **Planta medicinal**
- **Ayurveda ¿qué es?**
- **Para perder el “temor a la fiebre”**
- **Humor de Periotti**



Año XXVI - N° 312
Abril 2019



GEONAT

Alquimia de elementos en la búsqueda de soluciones naturales

cúrcuma + canela + jengibre

姜黄 肉桂 生姜

Curcumín Asian



**Ayuda en procesos
Digestivos, Óseo inflamatorios,
Metabólicos (Diabetes), Colesterol.
Posee propiedades antioxidantes.**

www.provefarma.com.ar

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

LABORATORIO
Prove**farma**



AÑO XXVI - N° 312
Abril de 2019

Propietario Colegio
de Farmacéuticos de
la Provincia de Santa Fe
1° Circunscripción.
Crespo 2837 (3000) Santa Fe

Dirección:
Farm. Hugo I. ROBATTA

Producción y Redacción:
Farm. Ana M. GONZÁLEZ
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
Celia RUDI
Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta
Tel: 0342 - 154056987

Impresión:
Imprenta LUX S. A.
Hipólito Irigoyen 2463
(3000) Santa Fe

Fuente:
La información general
proporcionada en los artículos
que se mencionan en el temario,
es extraída del Sistema
de Información de Medicamentos
(SIM) del Colegio de Farmacéuticos
de la Prov. de Sta. Fe, 1° C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 09432432



Adolescencia y salud

04



Vacuna antigripal

06



Planta Medicinal: Santa Rita

09



Ayurveda ¿qué es?

12



Para perder el "temor a la fiebre"

14



Receta de cocina: Pan de carne envuelto en masa

18

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

Adolescencia y Salud

Muchos problemas de salud del adulto están relacionados a condiciones que comenzaron en la adolescencia o juventud, como consumo de tabaco, alcohol, sedentarismo, estrés, exposición a la violencia y falta de educación sexual.

La adolescencia es una etapa de crecimiento, cambios, vulnerabilidad. Los jóvenes deben enfrentar su desarrollo en relación a la salud física, mental, emocional, conductual. Por ello es importante que los adultos prestemos atención e incentivemos determinados hábitos que influyen positivamente en estas áreas de la salud.

Salud física: el cuidado del cuerpo

- **Realizar actividad física regularmente.** Al menos 60 minutos al día.
- **Llevar a cabo una dieta saludable.** Comer frutas y vegetales, cereales integrales, diferentes fuentes de proteína y lácteos descremados.
- **Mantener un peso adecuado.** Consultar con el médico cuál debería ser el peso corporal conveniente según la edad y altura.
- **Dormir lo necesario.** Entre 8 y 10 horas por noche.
- **Cumplir con las vacunas.** Según lo indica el Calendario Nacional. Conservar el carnet de vacunaciones.
- **Mantener una correcta higiene bucal.** Cepillarse los dientes después de cada comida y usar hilo dental.
- **Protegerse de las radiaciones solares.** Usar protector solar y ropa adecuada.
- **Evitar la música fuerte.** Utilizar los dispositivos para escuchar música de modo responsable.



Salud mental: el cuidado de la mente

- **Manejar el estrés.** Aprender técnicas y comportamiento que ayuden a enfrentar situaciones estresantes.
- **Estudiar y tener un buen desempeño en la escuela.** Desarrollar hábitos de estudios y asumir responsabilidades en las tareas escolares.
- **Mantener una buena relación con los padres.** Dialogar en familia para tratar de comprenderse.
- **Crear un equilibrio entre la escuela, otras actividades y la vida social.** Para lograrlo es conveniente planificar horarios, establecer prioridades, destinar tiempo a los seres queridos.



Salud emocional: el cuidado de los sentimientos

→ **Reconocer signos de problemas de salud mentales.** Estos son: ansiedad; depresión; cansancio excesivo; pérdida del interés en cosas que antes le importaban; falta de apetito; aumento o pérdida de peso; cambios extraños en la personalidad. Solicitar ayuda si se detectan estos signos.

→ **Prestar atención al estado de ánimo y los sentimientos.** Ante una preocupación, es importante consultar con un adulto en quien se pueda confiar. En caso de tristeza o sentimiento de autodestrucción, el pedido de ayuda debe ser inmediato.

→ **Aceptarse a sí mismo.** Cuando se tiene baja autoestima o problemas con la propia imagen corporal, es conveniente conversar con alguien al respecto, incluso con un amigo.

→ **No aceptar el hostigamiento.** Ante casos de acosos por cualquier medio, hablar de ello con los padres, docentes u otros adultos.



Salud conductual: el cuidado de la seguridad propia a través de las conductas

→ **Evitar el consumo o abuso de sustancias.** Se incluyen el alcohol, el tabaco, las drogas ilegales, los medicamentos de otras personas.

→ **Conducir de manera responsable.** Siempre usar el cinturón de seguridad. No consumir alcohol antes o mientras se conduce un vehículo. Respetar las velocidades máximas. No realizar maniobras peligrosas.

→ **Prevenir traumatismos al utilizar vehículos o practicar deportes.** Usar casco al andar en moto o bicicleta; colocarse elemento de protección para realizar determinadas actividades deportivas.

→ **Evitar la violencia.** Alejarse de situaciones donde la violencia o las peleas puedan causar daños físicos.

→ **Ser responsable al mantener relaciones sexuales.** Usar preservativo para no contraer infecciones de transmisión sexual. Consultar con el médico sobre los métodos anticonceptivos.



Los adolescentes tienen derecho a:

- Ser escuchados en la consulta y que les hablen con palabras que entiendan.
- Recibir información y atención médica sin importar sus elecciones sexuales, creencias, cultura, nivel social o religión.

Vacuna antigripal

¿Quiénes deben vacunarse y cuándo?

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria de origen viral, que se presenta habitualmente en los meses más fríos del año. Se puede prevenir mediante la vacunación anual.

Los síntomas de la gripe suelen aparecer a las 48 horas del contagio, y la mayoría de los afectados se recupera en una o dos semanas. Sin embargo existen grupos de mayor riesgo de sufrir **complicaciones graves** que pueden comprometer la vida.

El Calendario Nacional de Vacunación incluye la vacuna antigripal **anual** para los **grupos de mayor riesgo**, y está disponible de manera **gratuita en los centros de salud públicos** de todo el país.

¿Cuáles son los grupos de mayor riesgo?

- **Embarazadas.** La vacuna se aplica en cualquier trimestre de la gestación. En caso de no haberla recibido durante el embarazo, la madre debe vacunarse dentro de los 10 días posteriores al parto.



- **Niños y niñas de 6 a 24 meses.** Deben recibir 2 dosis, separadas por al menos 4 semanas si no hubieran recibido anteriormente 2 dosis de vacuna antigripal. Los que recibieron al menos 2 dosis de vacuna antigripal anteriormente, deberán recibir solo 1 dosis.

- **Adultos mayores de 65 años**

- **Personal de salud**



- **Personas de 2 a 64 años** que presenten **ciertas condiciones de salud**, como obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas. También pacientes con problemas oncohematológicos, trasplantados o personas con insuficiencia renal crónica en diálisis, entre otros. Para recibir la vacuna gratuita, deben **presentar orden médica**.

¿Cuándo se debe aplicar la vacuna?

La vacuna se debe aplicar todos los años; si es posible durante el otoño, antes del momento de mayor circulación del virus. De todos modos, las personas que no se han vacunado en esa época y pertenecen a los grupos de riesgo, también pueden y deben hacerlo mientras haya circulación viral en el país.

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN



NUEVO
TRATAMIENTO
15 DIAS.

REGENERA
CARTÍLAGOS Y
LIGAMENTOS.

INCREMENTA
LA TONICIDAD
MUSCULAR.

PREVIENE DOLORES
ARTICULARES
Y REUMÁTICOS.

MEJORA
LA CALIDAD DE LA PIEL.
LA CALIDAD DEL SUEÑO.
RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE UN ACCIDENTE.

venta
libre en
farmacias



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



PROXIMAMENTE

Genacol® *Derma*

TRATAMIENTO
NUTRICOSMÉTICO
ÚNICO

*La combinación perfecta
para la salud y belleza
de tu piel*



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



Tecnología secuencial
AminoLock®



COLABORA EN LA MEJORA Y PRESERVACIÓN DE LA

ESTÉTICA CORPORAL

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

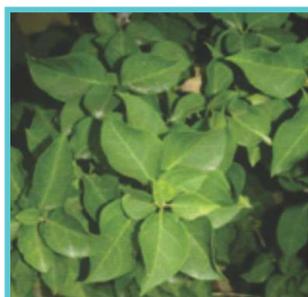
Suplementa dietas insuficientes.
Ante cualquier duda consulte a
su médico o farmacéutico.

SANTA RITA



Flores y brácteas

Las brácteas que acompañan las flores, presentan distintos colores según las especies.



Nombre científico: *Bougainvillea glabra*, *B. spectabilis*, *B. buttiana*

Características

El género *Bougainvillea*, conocido popularmente como Santa Rita o buganvilla pertenece a la familia de las Nictagináceas. Es originaria de Brasil, Argentina, Perú y Uruguay. Las especies más conocidas son *Bougainvillea glabra*, *B. spectabilis*, *B. buttiana*.

La Santa Rita es un arbusto perenne, trepador apoyante, leñoso. Presenta tallos con espinas gruesas recubiertas con una sustancia negra cerosa. Sus hojas son alternas, simples, ovadas, algo elípticas y con márgenes enteros. Sus flores se disponen de a tres, en racimos axilares; son pequeñas, de color blanco-cremoso. Cada grupo de tres flores está rodeado por tres o seis brácteas (hoja situada en la cercanía de la flor, distinta de las hojas normales) de brillantes colores. El fruto es un aquenio alargado con 5 lóbulos y posee una sola semilla.

Popularmente se usan las flores, las brácteas, las hojas y la raíz.

Componentes

En las hojas: flavonoides, glicósidos saponínicos, triterpenos, taninos y ácido gentísico.

En las flores con brácteas: hidrocarburos alifáticos, ácidos grasos y alcoholes grasos, compuestos volátiles, compuestos fenólicos.

En las brácteas: alcaloides indólicos, betalainas (pigmentos).

Propiedades

Popularmente se le reconocen propiedades:

- antitusígena,
- expectorante,
- antiséptica,
- febrífuga (disminuye la fiebre),
- hipoglucemiante,
- laxante,
- astringente.



Usos de la Santa Rita

En la medicina tradicional, se emplea esta planta en casos de problemas respiratorios, para aliviar la tos y eliminar las mucosidades. Se usa una infusión elaborada con 2 racimos de flores y sus brácteas, por taza de agua. Se recomienda tomarla caliente, tres veces al día, endulzada con miel. Se puede saborizar con canela o cascaritas de naranja.

La decocción de la raíz se emplea como laxante mientras que la infusión de las hojas, como antidiarreico. Por ello a la hora de elaborar una preparación, es importante tener en cuenta estas acciones contrapuestas.

Estudios en animales, realizados con extracto de hojas o flores de algunas especies de *Bougainvillea*, mostraron efecto hipoglucemiante.

Externamente se utiliza para mantener la piel limpia, tratar la caspa o descamación muy persistentes y en casos de lastimaduras de la piel. Para ello se emplea la infusión de las flores fría, en compresas o lavados.

Los pigmentos de esta planta se usan para elaborar tinturas naturales.

La Santa Rita es muy valorada como planta ornamental.

Precauciones

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco por períodos prolongados ya que se pueden agravar problemas preexistentes (renales, hepáticos, osteoporosis) y disminuir los glóbulos rojos y blancos. La savia produce erupciones en la piel, se requiere manipular la planta con cuidado.

Curiosidades

El nombre *Bougainvillea* procede del apellido de Louis Antoine de Bougainville, un militar, explorador y navegante francés que introdujo la planta en Europa desde Brasil.

En Brasil se la considera como símbolo de la espera, por eso se la cultiva delante de las casas.

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



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

Ayurveda ¿qué es?

Es una de las medicinas más antiguas que existen, se practica en India desde hace más de 5.000 años. En sánscrito (lengua indoeuropea), “ayur” significa vida y “veda” conocimiento, por tanto se considera al Ayurveda como “la ciencia de la vida”.

Se basa en un paradigma totalmente diferente al que conocemos de la medicina alo-pática occidental. Integra el cuerpo, la mente y el espíritu; no considera a la enfermedad como tal sino que evalúa los desequilibrios que pueda haber en cada paciente, dependiendo del biotipo de cada uno, entendiéndolo que todos somos diferentes. Lo importante es descubrir la raíz del síntoma y en función de eso buscar el camino más adecuado hacia la sanación, camino en el cual el profesional acompaña pero el verdadero sanador es uno mismo.

Utiliza como primera línea de tratamiento cambios de hábitos, entre ellos los alimentos; en la mayoría de los casos solo basta asumir este compromiso para que desaparezcan los síntomas sin necesidad de medicamentos. El alimento es medicina. Otras líneas de tratamiento son la práctica de yoga, la meditación, los masajes.

Es una medicina que puede complementarse sin interferencia con la medicina convencional; la práctica de una no anula la de otra sino que se complementan.

El Ayurveda busca el equilibrio natural en nuestro cuerpo, mente y espíritu, conservando la salud, sanando a cada ser en el tránsito por un período sintomático y promoviendo la longevidad bajo la práctica de sus principios básicos. Promueve el rejuvenecimiento celular, utilizando técnicas desintoxicantes, depurativas y regeneradoras, estimulando el equilibrio natural del cuerpo.

Esta medicina tradicional es un camino hacia la plenitud física, mental y espiritual.

Colaboración: Dra Mariana Piccirilli,
Especialista en Medicina Ayurvédica

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

6

Cuidá tu salud bucal

RECOMENDACIONES QUE AYUDAN A CUIDAR TU SALUD BUCAL

IMPORTANTE

- Dieta inadecuada
- Tabaquismo
- Uso abusivo del alcohol
- Higiene bucal deficiente

Conspiran contra tu salud bucal y la de todo el cuerpo.

VISITÁ CON FRECUENCIA
A TU ODONTÓLOGO

MANTENÉ UNA CORRECTA
HIGIENE BUCAL

ABANDONÁ EL CIGARRILLO

REALIZÁ UNA DIETA EQUILIBRADA

SI ESTÁS EMBARAZADA VISITÁ
A TU ODONTÓLOGO

SI ESTÁS PENSANDO EN REALIZARTE
UN BLANQUEAMIENTO DENTAL
ASESORATE CON UN PROFESIONAL

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTÁ
A TU FARMACEÚTICO DE CONFIANZA



COLEGIO DE ODONTÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE - 1ª CIRCUNSCRIPCIÓN



COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1ª Circunscripción



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

Para perder el “temor a la fiebre”

La fiebre es el principal motivo de consulta al pediatra, sobre todo en el caso de los niños de edad preescolar. Si bien frecuentemente es originada por una enfermedad benigna, como un simple resfrío, no deja de provocar molestias en el niño y preocupación en los padres (fiebre-fobia).

La mayoría de las personas asocia la fiebre con problemas de salud graves, y erróneamente cree que de por sí es una enfermedad. En realidad la fiebre es la respuesta natural (fisiológica) frente a un proceso patológico (enfermedad). En otras palabras... LA FIEBRE ES UN MECANISMO QUE EL ORGANISMO PONE EN MARCHA CONTRA UNA ENFERMEDAD. Al ser un “tratamiento natural del organismo” resulta BENEFICIOSA PARA LA CURACIÓN DE LA ENFERMEDAD QUE LA PRODUCE, porque al tener el cuerpo mayor temperatura, acelera la formación de defensas. Por lo general, indica que el cuerpo está tratando de combatir un agente infeccioso.

Para perder el “temor a la fiebre”, compartimos en esta página información actualizada, proveniente de trabajos científicos publicados en revistas de referencia a nivel mundial.

Primero es necesario saber que se **tiene fiebre, cuando el termómetro mide en la axila más de 37,4 °C de temperatura, o en el recto más de 38 °C.**

Se aconseja que **en todo niño menor de 5 años, la temperatura se mida en axila con termómetro digital.** Los termómetros de mercurio ya no se usan por ser potencialmente peligrosos, los actuales son digitales y la temperatura puede medirse en axila, boca, recto o en el oído (tímpano).

La temperatura corporal humana puede variar de persona a persona y en las diferentes horas del día; es hasta 0,5 °C más baja entre las 4 y 8 de la mañana y 0,5 °C más alta entre las 16 y 20 h.

El centro termorregulador del hipotálamo, que se halla en la base del cerebro, es el encargado de mantener constante la temperatura corporal, funcionando como un “termostato”. Algunos componentes de microorganismos u otros pirógenos (sustancias capaces de dar fiebre) como toxinas y compuestos originados en procesos inflamatorios o tumorales actúan sobre las células “centinelas” del organismo y provocan que éstas liberen determinadas sustancias capaces de alterar el “número del termostato” y, como consecuencia, se produce “la fiebre”.

Las vacunas también pueden ocasionar aumento de la temperatura corporal; está desaconsejado dar antitérmicos antes de vacunar a los niños.

Es importante saber que existen algunos **temores infundados**, por ejemplo que la fiebre puede ser grave, o mortal, que da meningitis o puede dejar secuelas... ESO NO ES ASÍ!

Las convulsiones febriles pueden ocurrir entre el 2 al 4 % de los niños menores de 5 años. No dejan secuelas, no se pueden prevenir con los medicamentos para la fiebre (antitérmicos) ni con los baños o medios físicos que se suelen utilizar; y no dependen de “lo alta que sea la fiebre” o de su duración.

Lo importante es que el médico determine qué origina la fiebre e intervenga para bajarla si el niño presenta un importante malestar: molestias, decaimiento, dolores, inapetencia, llanto, malhumor; o cuando supera los 38,5 °C.

Si un niño tiene fiebre, ¿cuándo es importante la consulta con el médico?

- En los menores de 3 meses SIEMPRE.
- Cuando es mayor de 40 °C o persiste más de 24 a 48 h.
- Cuando se asocia a mal estado general, vómitos, diarrea, dolor de cabeza importante, dificultad para respirar, sueño, llanto intenso, decaimiento o excitación importantes, pérdida de conocimiento o desmayos, manchas en la piel, dolores abdominales, rechazo de la alimentación e ingesta de líquidos, y en toda ocasión en la que no se vea bien al niño.

Si bien la mayoría de los procesos febriles obedecen a “**fiebre de bajo riesgo**”, solamente el médico podrá descartar cuadros de mayor importancia como meningitis, neumonías, sepsis (infección generalizada), infecciones urinarias, apendicitis, peritonitis, enfermedad de Kawasaki u otras que puedan poner en peligro la vida del pequeño.

Algunos Tips

Si el niño tiene fiebre:

1. Colocarlo en un ambiente templado: 21 a 22 °C.
2. Sacarle ropas y no tapanlo con ropa de cama (el sobre-abrigo y los golpes de calor, dan fiebre).
3. Hidratarlo ofreciéndole el pecho (si es lactante), o abundante agua.
4. Alimentarlo si mantiene un buen apetito.
5. NO se recomienda ALTERNAR ni INTERCALAR diferentes medicamentos: Paracetamol/Ibuprofeno, ya que no son más efectivos y se suma la toxicidad de cada uno.
6. Solo realizarle baños tibios o duchas, o colocarle paños húmedos si ello no aumenta el malestar del niño ya que son poco efectivos. Los paños con alcohol están totalmente contraindicados.

Consulte a su médico y siga sus indicaciones, porque nadie mejor que él conoce a su hijo.

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...

ENTRETENIMIENTO



Triángulos mágicos

Con diez globos realizamos un triángulo como el de la figura. ¿Cómo podemos hacer para que el triángulo quede invertido moviendo solo tres globos?



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

¿Quién pintó el techo del teatro Colón?

- a- Antonio Berni
- b- Raúl Soldi
- c- León Ferrari

Solución: b



¿Cuáles son los fondos típicos de la pintura gótica?

- a- Fondos claros
- b- Fondos dorados
- c- Fondos plateados

Solución: b

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: kinesiolegos@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: kinesiolegoslascolonias@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 kinesiólogía, 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

RECETA DE COCINA



Pan de carne
envuelto en masa

INGREDIENTES

- ✓ Carne picada 1/2 kg
- ✓ Cebolla 1
- ✓ Sal, pimienta y aceite
- ✓ Mostaza 1 cda.
- ✓ Miga de pan 2 rodajas
- ✓ Jamón cocido 50 g
- ✓ Queso rallado 2 cdas.
- ✓ Aceitunas sin carozo 50 g
- ✓ Huevo 1; duros 3

Para la masa:

- ✓ Harina 300 g
- ✓ Polvo de hornear 1 cda.
- ✓ Sal 1 cda.
- ✓ Manteca 100 g
- ✓ Leche 150 mL
- ✓ Huevo para pintar

PREPARACIÓN

• **Masa:** En un bol colocar la harina, el polvo de hornear, la sal y la manteca fría en cubos, hacer un arenado. Agregar de a poco la leche y formar una masa lisa, colocar en la heladera media hora. Estirlarla bien fina formando un rectángulo de 30 x 40 cm.

• **Pan de carne:** Rehogar la cebolla picada. Luego colocarla en un bol con la carne, el jamón picado, la miga de pan remojada en leche, la mostaza, el queso rallado, las aceitunas y el huevo. Salpimentar y amasar. Llevar media hora a la heladera.

• **Armado:** Colocar la mitad del relleno sobre la masa estirada, sin llegar a los extremos. Colocar los huevos duros en fila sobre la carne, y colocar la otra mitad de la carne formando un cilindro. Cerrar la masa cubriendo el relleno. Agregarle unas tiritas de masa de forma decorativa y pintar con huevo. Cocinar en horno medio de 35 a 40 minutos y luego en horno fuerte hasta que la masa se haya dorado.

Tip: Se puede reemplazar por masa de tarta comercial.

PARA HACER UN ALTO



*Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida,
mira al espejo.*

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!

Disfrutá
estas increíbles

OFERTAS

Seguinos en **f** D Salud

Un producto de: **FEFARA**

DIAS DE TURNO

**Abril
2019**



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