Por Nuestra J



- ► El pulso bajo control
- Comer emocionalmente
- ► Planta medicinal
- Ingestión de cuerpo extraño
- **▶** Humor de Periotti



solucionesnaturales







CENTELLA FORTE

La asociación de centella asiática con fucus y vitamina C ayuda a disminuir y corregir los procesos celulíticos al mejorar la circulación venosa, disminuir las grasas localizadas, reparar los tejidos y brindar firmeza a la piel.



BETACAROTENO

El betacaroteno es un pigmento natural que se comporta como pro-vitamina A. Ayuda a prolongar el bronceado, fijar el color y proteger la piel.

AJO NEGRO

El Ajo Negro se obtiene mediante un proceso denominado "Reacción de Mailllard" (a temperatura y humedad controlada) a lo que se somete al ajo común, como resultado se obtiene un Ajo de color negro con una cantidad de activos naturales que ha aumentado 10 veces más con respecto a su inicio debido a las reacciones de pardeamiento enzimático que se producen sobre el mismo.

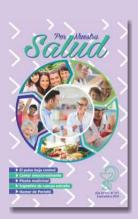


Este Ajo negro posee sabor suave con olor más fino y delicado, y estudios científicos demuestran que ha aumentado notablemente sus propiedades nutracéuticas con respecto a sus activos: oligoelementos, aminoácidos y vitaminas. Es tradicionalmente utilizado para ayudar a controlar el colesterol, los triglicéridos y normalizar la presión arterial.

www.provefarma.com.ar

Ingresá al Mundo Natural de...





AÑO XXVII - N° 317 Septiembre de 2019

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

Dirección: Farm, Adriana A. CUELLO

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

Registro de la Propiedad Intelectual 09432432



04

El pulso bajo control



06

Comer emocionalmente



09

Planta medicinal: Gayuba



14

Ingestión de cuerpo extraño



18

Receta de cocina: Pollo a la mostaza

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

El pulso bajo control

En algunas situaciones, debido a una enfermedad o la administración de ciertos medicamentos, es necesario controlar y registrar los valores del pulso. Por ello es importante saber cómo realizarlo.

¿Qué es el pulso?

Cada vez que el corazón se contrae, expulsa la sangre hacia el resto del organismo a través de las arterias generando una onda de flujo que se puede percibir palpándola. Esa onda es el pulso.

La **frecuencia cardíaca** es el número de veces que esto ocurre por minuto. La medición del pulso es, por lo tanto, una medida directa de la frecuencia cardíaca.

¿Dónde se toma el pulso?

El pulso se puede tomar en aquellas zonas del cuerpo donde las arterias se encuentran más próximas a la piel. Para conocer la frecuencia cardíaca, se recomienda utilizar la arteria cercana a la muñeca (arteria radial).

¿Cómo se toma el pulso en la muñeca?

Para tomar el pulso en la arteria radial...

- ◆ La persona a la que se le va a tomar el pulso debe colocar una mano con la palma hacia arriba.
- ♦ La persona que toma el pulso presiona suavemente con las yemas de sus dedos índice y medio sobre el canal radial hasta sentir las ondas del pulso. Utilizando un reloj de pared o un reloj de pulsera, cuenta las pulsaciones durante 1 minuto, o durante 30 segundos y luego multiplica por 2. De esta manera se obtienen las pulsaciones por minuto, valor que representa la frecuencia cardíaca.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal?

La frecuencia cardíaca **en reposo** de una persona mayor de 10 años de edad puede variar dentro de un rango normal, entre **60 y 100 latidos por minuto**. Es importante tener en cuenta que aumenta como respuesta a: el ejercicio, la temperatura corporal, los desencadenantes emocionales y la posición del cuerpo como ocurre, por un corto tiempo, después de levantarse rápidamente.

Si la frecuencia cardíaca en reposo es menor a 60 latidos por minuto se considera ritmo lento o bradicardia. Si la frecuencia cardíaca en reposo es mayor a 100 latidos por minuto se considera ritmo rápido o taquicardia. La frecuencia cardíaca en reposo lenta o rápida puede indicar un problema cardíaco.

¿Qué otra característica del pulso se debe tener en cuenta?

Es importante que el ritmo sea regular; es decir, que cada pulsación esté separada por el mismo intervalo de tiempo.

¿Qué se debe hacer si se detecta un ritmo rápido, lento y/o irregular?

Se debe hacer una consulta con el médico.

El médico le informará, además:

- ♦ con qué frecuencia debe tomarse el pulso.
- cuándo tiene que consultarlo, en caso que su pulso se encuentre fuera del rango normal.

Controlar el pulso puede ayudar a prevenir complicaciones del corazón.



Psje. Liniers 3709 - Santa Fe - Tel: 0342 -4563799 <u>Email</u>: cpodologosfe2011@gmail.com

¡Cuidar nuestros pies evita trastornos importantes en la salud!

Micosis (Hongos) - Helomas (Callos) Traumatismos ungueales (Uñas encarnadas) Y otras afecciones



Deben ser tratadas sólo por un profesional matriculado. No arriesgue su salud.

Visite nuestra web-page: cpodologosfe.org

Comer emocionalmente...

Es una conducta que implica usar la comida para afrontar las emociones.



Algunos alimentos (azúcares, grasas) causan placer al comerlos ya que activan el circuito cerebral de recompensa. Estos suelen consumirse en ciertas situaciones, solo para satisfacer el hambre emocional y no el fisiológico.

Hambre emocional

- ✓ Repentino
- ✓ Urgente
- √ Se desean sabores o comidas específicas
- √ Los alimentos se eligen automáticamente
- ✓ Se come con distracción
- ✓ Se sigue comiendo a pesar de estar saciado
- √ Genera culpa, tristeza o vergüenza

Hambre fisiológico

- ✓ Gradual
- ✓ Puede esperar
- √ Se satisface con distintas comidas
- ✓ Los alimentos se eligen conscientemente
- √ Se come con atención
- √ Se deia de comer al estar saciado
- ✓ No genera sentimientos negativos

Los desencadenantes de esta conducta suelen asociarse con emociones negativas (ansiedad, estrés, soledad); también a emociones positivas (alegría, diversión, enamoramiento) y a otras situaciones (insomnio, cansancio).

Si esta conducta se torna habitual, genera culpa por no haber podido controlarla a tiempo y se puede convertir en un círculo vicioso.

Algunas estrategias para poner en práctica...

Identificar qué provoca el "hambre emocional". Durante una semana anotar los siguientes ítems en el momento en que se perciba la urgencia de comer "algo rico":

- Dónde está y con quién.
- ⇒ Qué hora es.
- Cuál es su estado emocional, por ejemplo aburrimiento, frustración, felicidad, diversión.
- Qué estaba haciendo antes de la urgencia por comer.
- ⇒ Cuál es el alimento que eligió y la porción que comió.

Antes de sucumbir al comer emocional:

- ⇒ respirar profundo y soltar el aire lentamente;
- beber líquidos frescos y sin calorías;
- ar un paseo, escuchar música, leer, llamar a un amigo.

Evitar tentaciones. En lo posible no tener en la casa o lugar de trabajo alimentos ricos en calorías, especialmente aquellos con los que se suele perder el control.

Reemplazar un circuito afianzado lleva tiempo y puede ser necesario consultar a un especialista en el tema, ya que el comer emocional puede provocar trastornos alimentarios.



REDUCE

DOLORES ARTRÍTICOS Y REUMATOIDES

INCREMENTA

LA TONICIDAD MUSCULAR

MEJORA

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



Genacol

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO









BELLEZA A TRAVÉS DEL COLÁGENO

LA IMPORTANCIA DEL COLÁGENO

El colágeno constituye más del 90% de la dermis de la piel.

PRODUCTOS EXCEPCIONALES

Una fármula que ayuda en la producción del colágeno de la piel.

TECNOLOGÍA PATENTADA

Producto Canadiense de la mas alta tecnología.

(iii) Tecnologia secuencial AminoLock*



TRATAMIENTO NUTRICOSMÉTICO ÚNICO

"La combinación perfecta para la Salud y Belleza de tu Piel"





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.

Plantas medicinales

GAYUBA/UVA URSI

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng

Su nombre científico proviene del griego y significa uva de oso.



Caracteristicas

Es un arbusto rastrero, siempre verde. Pertenece a la familia de las Ericáceas. Sus hojas son perennes, coriáceas, aovadas o espatuladas, de color verde oscuro. Sus flores son pequeñas, de color blanco rosado; tienen forma de farolito o cascabel; se agrupan en número de dos a diez en cortos y apretados ramilletes nacidos en las axilas de algunas hojas, en los brotes nuevos. El fruto es carnoso, de color rojo vivo cuando está maduro y blanquecino por dentro, de tamaño semejante a una arveja, comestible pero de sabor insípido y poco jugoso; contiene 5-6 semillas.

Popularmente se usan las hojas desecadas, las que se recolectan podando los tallos.

Componentes

Las hojas contienen: heterósidos hidroquinónicos (arbutósido o arbutina, metilarbutósido); taninos gálicos y elágicos; flavonoides (isoquercitrósido, hiperósido); triterpenos pentacíclicos (ácido ursólico, uvaol); alantoina.

Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades: astringente, antiinflamatoria,

antiséptica urinaria, diurética.

Usos de la uva ursi

Se utiliza en afecciones inflamatorias moderadas del tracto urinario y la vejiga (cistitis, uretritis). El efecto antiséptico urinario se debe a la hidroquinona, un metabolito de la arbutina. Para que la hidroquinona ejerza su acción, la orina debe ser alcalina. Esto se puede lograr llevando a cabo una dieta rica en frutas y verduras, y evitando el consumo de carnes y mariscos. Otra opción es la administración conjunta de bicarbonato de sodio para alcalinizar la orina.

Se usa también en prostatitis y para disminuir la formación de cálculos renales de ácido úrico. Por su contenido en taninos, es útil en casos de diarrea.

Se emplea como diurético. La gayuba se promociona para perder peso pero esto representa un mal uso, lo que se pierde es líquido.

Se usa en infusión, cocimiento y macerado. La **infusión** se elabora con 10-30 g de hojas pulverizadas/litro de agua, se bebe 1 litro por día; el **cocimiento**, con 30 g de hojas pulverizadas/litro de agua y se bebe durante el día. Esta preparación se emplea también para uso externo. Para el **macerado**, se colocan 20-30 g de hojas en 1 litro de agua y se dejan durante 24 h. Se cuela. Se calienta ligeramente antes de beber.

Para mejorar el sabor y disminuirle un poco el efecto astringente, se combina con manzanilla.

Externamente se emplea, por su contenido en arbutina, en cremas blanqueadoras de la piel para atenuar las manchas del embarazo y del sol. La alantoína le provee propiedades cicatrizantes por lo que se usa en lastimaduras y quemaduras.

Precauciones

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 12 años. No usar por más de una semana o más de 5 veces al año.

Para evitar las molestias gástricas, administrar en forma de macerado.

Pacientes con antecedentes de insuficiencia renal, hepática o cardíaca, deben consultar con el médico antes de su uso.

Curiosidades

Los arándanos también pertenecen a la familia de las Ericáceas; por su composición química, comparten usos medicinales con gayuba.

Puede colorear de verde oscuro la orina. La monografía de "Uva-ursi, hojas" fue incorporada a la Farmacopea Argentina III Ed., también se encuentra en la VII Ed.

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 prescripta por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquele si está utilizando hierbas medicinales.



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

¿Qué tipo de pie tengo?

A la hora de elegir un calzado cómodo y que no sea perjudicial, es necesario considerar el tipo de pie.

PIE EGIPCIO: los dedos están escalonados, el primero es el más grande y el quinto el más pequeño.

PIE ROMANO: el primer, segundo y tercer dedo suelen tener una longitud similar, mientras que el cuarto y quinto son un poco más chicos.



PIE GRIEGO: el segundo dedo es más largo que el hallux ("dedo gordo") y los otros son progresivamente más cortos.

PIE GERMÁNICO: el hallux es el más grande y los otros dedos tienen una longitud semejante entre ellos.

PIE CELTA: el primer y tercer dedos tienen un mismo largo y son más cortos que el segundo, el cuarto y quinto también son similares entre ellos pero más pequeños que los otros tres dedos.

Colaboración: Erica Johanna Díaz. Lic. en Podología

El auto limpio por dentro es saludable

La superficie interior del coche es un lugar propicio para que habiten microorganismos, incluso en uno recién comprado. El volante puede contener hasta 4 veces

más suciedad que un baño público. La palanca de cambios y los cinturones de seguridad son otras de las zonas muy propensas a contaminarse. Por ello es importante limpiar el interior del vehículo periódicamente con un trapo embebido en solución jabonosa y después secarlo. Por otra parte se debe tener la precaución de lavarse las manos después de conducir.



También es conveniente, una vez a la semana pasarle la aspiradora y limpiar las alfombras, especialmente si se circula por caminos de tierra, transporta animales, come y fuma en el auto. La limpieza profunda puede llevarse a cabo más espaciadamente.

Distribuidora Farmacéutica **Del Río**



































distribuidoradelrioparana@gmail.com Tel 0343 154 533669 de 8 a 12hs



La página del pediatna



Cuidado! Ingestión de cuenpo extraño

La ingestión de un "cuerpo extraño" es un accidente muy frecuente en la infancia, principalmente entre los 6 meses a 3 años de edad. Dada las características de esta etapa de reconocimiento y exploración, los niños por curiosidad llevan objetos a su boca que pueden ser ingeridos. También ocurre en los de edad preescolar y escolar, por el hábito de morder o colocar útiles en la boca.



Muchos de los cuerpos extraños que el niño lleva a su boca, llegan al estómago y pasan espontáneamente al tubo digestivo sin atascarse y son eliminados sin dificultad entre tres y cuatro semanas.

Entre un 10 al 20% de estos elementos pueden quedar alojados en el tracto digestivo y causar complicaciones (erosiones, úlceras, perforaciones, quemaduras), y deben ser extraídos por endoscopía; la cirugía solo es necesaria en 1 de cada 100 casos.

Los cuerpos extraños ingeridos pueden ser: romos, punzantes, cortantes, tóxicos. Cuando son cortantes o puntiagudos, tienen un riesgo mayor de producir alguna perforación en el tubo digestivo.

Los objetos más frecuentemente ingeridos por los niños son: monedas, agujas, imanes, joyas, alfileres, clavos, tornillos, pilas de botón, partes de juguetes, bolitas o canicas, telgopor, semillas y hojas de plantas, carozos, tapas de fibras o biromes. Menos frecuente es la ingestión de restos de alimentos como huesos de pollo o espinas de pescado.

Estos episodios son súbitos y la mayoría de las veces dramáticos por la inmediata instalación de los síntomas. Para el niño y sus familiares son sumamente angustiantes.

La mayoría de los padres recurre a la consulta en las primeras horas luego de la ingestión del cuerpo extraño porque tiene una **fuerte sospecha del accidente** (casi la mitad de los casos no tiene sintomatología). Otras veces, el inicio agudo de los síntomas hace pensar que el niño/a ha tragado algo.



Los **síntomas** son variables y dependen de la edad del niño, la naturaleza y localización del cuerpo extraño. Puede presentarse:

- dolor en el pecho
- dificultad y dolor para tragar
- sensación de atragantamiento
- salivación excesiva
- rechazo del alimento.
- náuseas o vómitos de alimentos o con sangre
- tos
- dificultad respiratoria

¿Qué hacer en estos casos?

- Acudir a un centro de salud de forma inmediata. Allí intentarán identificar y localizar el objeto para determinar la conducta a seguir y la urgencia que requiere cada situación.
- Nunca se debe empujar un cuerpo extraño a ciegas o intentar su extracción con maniobras intempestivas. La extracción tiene que ser realizada por profesionales capacitados.
- Controlar las deposiciones para observar la eliminación del cuerpo extraño si éste ya pasó el estómago.

Las baterías o pilas de botón tienen indicación de extracción endoscópica, independientemente de su localización, ya que pueden contener mercurio, zinc, óxido de plata, litio, hidróxido de sodio o de potasio que provocarían quemaduras químicas y necrosis de la mucosa.

Lo importante es PREVENIR, no dejar al alcance de los niños objetos pequeños que puedan ser ingeridos ya que este accidente podría ser fatal.

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...

PARA HACER UN ALTO

La CONGRUENCIA es un privilegio que muy pocas personas pueden ostentar. El equilibrio entre el decir y el hacer, define quién eres realmente.

Las MEJORES ACCIONES son las hechas sin esperar el aplauso ni el reconocimiento de nadie.

ENTRETENIMIENTO

Marcar las 8 diferencias





La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Adivinanzas

Es redonda, de goma, de madera o de metal, y sale a dar la vuelta con una amiga igual. **La rueda**



Cae de un edificio y nada se hace, cae en el río y se deshace. **El papel**

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
F-MAII: circkines@hotmail.com

PECONONIA NO

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS ALMAFUERTE 78 RAFAELA - Cp2300 TEL:03492-437386

E-MAIL: kinesiologos@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: kinesiologosiascolonias@yahoo.com.ar



CÍRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHABILITACIÓN 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 KINESIOLÓGOS 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 KINESIOLÓGOS 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



Comidas y dulzuras



Pollo a la mostaza

Ingredientes

- √4 pechugas de pollo
- √1/4 kg de cebollas
- √200 ml de crema de leche
- √50 g de mostaza

- √1 caldo de gallina
- √50 ml de vino blanco
- √Sal v pimienta
- ✓ Aceite

Preparación

Saltear las pechugas con aceite, para sellarlas. Luego retirarlas.

En la misma cacerola colocar las cebollas cortadas, a fuego bajo, y agregarle sal para que exuden todo el líquido, cocinarlas hasta que estén transparentes. Separar la cacerola del fuego y agregar el vino blanco. Continuar su cocción para que evapore el alcohol. Volver a bajar al mínimo el fuego.

Agregar las pechugas salteadas, el caldo, la sal y pimienta, dejar cocinar todo a fuego bajo por 30 min., aproximadamente, siempre con la cacerola tapada.

Agregar la mostaza y la crema de leche, mezclar bien y dejar espesar a fuego bajo, apagar y servir.

Tips

Si la salsa queda muy líquida, espesar con una cucharada de harina. Este plato se puede acompañar con puré de papas o papas al horno.

Silo

Sábados A partir de las 14 hs. Domingos y Feriados las 24 hs.

Atención sin cargo para los socios del D.O.S.

CIRCULO ODONTOLOGICO SANTAFESINO EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO



REGENERA

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

REDUCE

DOLORES ARTRÍTICOS Y REUMATOIDES

INCREMENTA

LA TONICIDAD MUSCULAR

MEJORA

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









Los beneficios de Salud que más necesitás

www.dsalud.com.ar

Ronata Lacrol

Nuevas promociones con descuentos de hasta un 30%



Con D Salud podés ahorrar a la hora de comprar























Ingresá a nuestro sitio web, buscá las promociones que más te gusten y emití los bonos.





Confirmá la reserva para retirar el producto en tu farmacia de afinidad o en la que te quede más cómoda.



Podés imprimir el bono o solicitar la promoción con tu credencial directamente en el mostrador.

Seguinos en 🚮 D Salud

[SuperPromos!



Un producto de: FEFARA

DIAS DE TURMO Septiembre

DING DE TUNNU					2019			
	D	L	M	M	J	V	S*	
	1	2	3	4	5	6	7 1	
	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