

# Por Nuestra Salud



- ▶ Enfermedad celíaca: tratamiento
- ▶ Información a pacientes con implantes
- ▶ Planta medicinal
- ▶ Importancia de la masticación
- ▶ Alerta! Sarampión
- ▶ Humor de Periotti



Año XXVII - N° 319  
Noviembre 2019

NUEVAS  
GOMITAS  
NATURALES

ÚNICAS  
CON  
100%  
jugo de  
frutas



ÚNICAS  
RIQUISIMAS  
NUTRITIVAS  
FUNCIONALES!



**FREEDIET**  
La nueva y práctica  
forma para ayudar  
al control del  
peso corporal. 30g



**FRUTALES**  
Contiene 100% jugo  
natural de frutas.  
Esto es una Colación  
saludable: una nueva  
forma de incorporar  
frutas a nuestra dieta.  
30g y 1kg



**LIGHT**  
Únicas gomitas  
reducidas en calorías  
de Sudamérica  
30g y 1kg



**ENERGÍA**  
La energía diaria  
que necesitas  
para mantenerte  
activo. 30g



**OMEGA 3**  
Ayuda a  
controlar  
colesterol y  
triglicéridos.  
30g



**FREELAX**  
Aporta fibras que  
ayudan a normalizar  
el tránsito intestinal.  
30g

**COLÁGENO**  
Cuida tu piel,  
cabellos y uñas.  
Aporta  
naturalmente  
Colágeno y  
Vitamina C. 30g



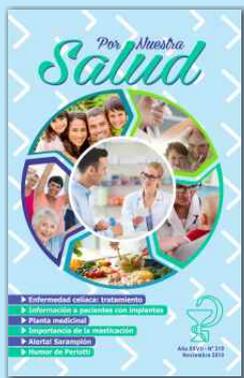
**PROPÓLEO**  
Ayuda a aliviar molestias  
y picazón en la garganta. 30g



**EUCALIPTO**  
Ayuda a  
aliviar la tos.  
1kg



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



## 04 Enfermedad celíaca: dieta



## 06 Información sobre implantes



## 09 Planta medicinal: Mastuerzo



## 12 Beneficios de la masticación



## 14 Sarampión Es necesario prevenir!



## 18 Receta de cocina: Tortilla de espinaca

AÑO XXVII - N° 319  
Noviembre 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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
Colegio de Farmacéuticos  
de Santa Fe 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
Intelectual 09432432

*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  
[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, 1ª Circunscripción, a menos que así se especifique.

## ¿En qué consiste el tratamiento de la enfermedad celíaca?

*Hasta el presente no existe terapia farmacológica para tratar la enfermedad celíaca. El único tratamiento efectivo consiste en realizar una dieta estricta libre de gluten que deberá implementarse inmediatamente luego de confirmar el diagnóstico y mantenerse de por vida.*

El gluten se encuentra presente en los siguientes cereales: trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Es importante seleccionar adecuadamente los alimentos para cumplir una dieta adecuada.

### 1- Alimentos que seguro tienen gluten

Todas las harinas elaboradas en base a trigo, avena, cebada y centeno, y los productos industrializados que puedan contener gluten en su composición (pan, galletitas, tortas, alfajores, pastas).

Estos alimentos deben ser evitados por las personas con enfermedad celíaca.

### 2- Alimentos que pueden contener gluten

Aquellos que han sido sometidos a procesos de elaboración/industrialización y pueden contener gluten como aditivos, conservantes, espesantes. Consultar la etiqueta de los productos y/o el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten publicado por la ANMAT. Tener en cuenta que este listado se va actualizando periódicamente.

### 3- Alimentos que son naturalmente libres de gluten

Los de origen natural que no han sido sometidos a procesos de industrialización y no contienen en su composición TAAC.

- Frutas (todas)
- Huevos
- Maníes, almendras, nueces; con cáscara
- Verduras frescas (todas)
- Condimentos: hierbas frescas, pimienta en grano
- Carnes frescas (todas)

Los productos alimenticios “Libres de Gluten” que se comercializan en el país deben llevar obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el símbolo oficial. Éste puede figurar en el rótulo tanto en color como en blanco y negro.



Un alimento que no contiene gluten puede contaminarse por estar en contacto con otros alimentos que sí lo contengan. A esto se lo llama **contaminación cruzada**.

### Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada

- Preparar y cocinar primero los alimentos libres de gluten, luego los que lo contienen.
- Separar, guardar e identificar los alimentos aptos para celíacos, de aquellos que no lo son; separar también antes del horneado.
- Utilizar utensilios y recipientes perfectamente limpios para manipular alimentos libres de gluten. Es aconsejable tener recipientes de uso exclusivos como ser: coladores, palos de amasar, tostadoras, etc.
- Nunca utilizar aceite o agua donde previamente se cocinaron alimentos con gluten.
- Destinar rejillas, esponjas, repasadores e indumentaria específica para manipular alimentos libre de gluten.

Los **medicamentos** pueden contener gluten como excipiente, las personas con enfermedad celíaca deben consultar con el farmacéuticos antes de administrárselos.



Colegio de Podólogos  
Provincia de Santa Fe  
1ª Circunscripción

**Psje. Liniers 3709 - Santa Fe - Tel: 0342 -4563799**

**Email: [cpodologosfe2011@gmail.com](mailto: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](http://cpodologosfe.org)**

# Información para pacientes con implantes



**¿Sabe Ud. que al colocarle cualquiera de estos implantes deben entregarle una tarjeta de identificación?**

- Prótesis mamarias
- Implantes cardíacos e implantes vasculares
- Implantes del sistema nervioso central
- Implantes de columna vertebral
- Prótesis de cadera
- Prótesis de rodilla
- Lentes intraoculares

Los datos que debe incluir la tarjeta de implante son: información del producto (modelo, N° de lote/serie), de su fabricante y de su importador, el número de registro otorgado por la ANMAT, lugar y fecha de la cirugía, identificación del médico y del paciente.

## ¿Cómo se puede verificar si son legítimos?

En caso de tener una intervención quirúrgica, se debe solicitar al médico responsable de dicha intervención (y/o a la institución donde se realizó el procedimiento) que le entregue el envase externo del/los productos médico/s implantado/s, con el correspondiente **soporte de trazabilidad**.

Este soporte consta de: **GTIN** (Global Trade Item Number, código mundial del producto), **serie**, **lote**, **fecha de vencimiento**. Cada uno de estos datos se podrá identificar a través de sus respectivos identificadores de aplicación. Estos identificadores son códigos de 2 dígitos que se colocan entre paréntesis.

### (01) GTIN (17) Fecha de vencimiento (10) Lote (21) Serie alfanumérica

Con estos datos se puede **consultar si el producto que le fue implantado se trata de un producto legítimo**, registrado y si fue liberado por un elaborador/importador habilitado, como así también confirmar que no haya sido informado como robado, prohibido o implantado previamente a otro paciente.



Ejemplo

**Para consultar:** <https://servicios.pami.org.ar/trazaprodmed/consultaMed.tz>

**Aclaración:** los Identificadores de Aplicación no son parte del GTIN y la serie. Por lo tanto, estos códigos no deben ser cargados en la consulta. Por ejemplo, si en la etiqueta figura (01)7792365438678, sólo se debe informar como GTIN el número "7792365438678".

EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
ABSORCIÓN

**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



**Genacol®**

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

 AminoLock  
Tecnología Secuencial

 Tecnología Canadiense

  
INNOVAPHARMA  
ARGENTINA

**Genacol®** *Derma*

BELLEZA A TRAVÉS DEL COLÁGENO

### LA IMPORTANCIA DEL COLÁGENO

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

### PRODUCTOS EXCEPCIONALES

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

### TECNOLOGÍA PATENTADA

Producto Canadiense de la más alta  
tecnología.

 Tecnología 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](http://www.natufarma.com)  
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:  
0800-444-LNATU (56288)

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

## Plantas medicinales

### Mastuerzo

*Coronopus didymus* L.

Popularmente se la conoce también como yerba del zorrino, quimpe, yaguané caá (guaraní).



Fruto



Semillas



## Características

Se desconoce el origen de esta especie pero algunos autores la consideran nativa de América del Sur. En nuestro país crece en bordes de caminos, campos abandonados o zonas urbanas. Perteneció a la familia de las Crucíferas (Brasícaceas). Es una hierba pequeña; posee una raíz gruesa y profunda. Inicialmente presenta un crecimiento en roseta, luego desarrolla tallos rastreros, muy ramificados. Sus hojas son alternas, compuestas; las basales con pecíolos largos y delgados, bipinnatisectas, con segmentos lobulados y asimétricos; las superiores son sésiles o muy cortamente pecioladas. Las flores son blanco verdosas, diminutas, dispuestas en racimos terminales y axilares. El fruto es una silicua, indehisciente, con valvas rugosas, obtusas y que se separan a la madurez en 2 cocos monospermos, subglobosos, amarillos. Las semillas, 1 por lóculo, son oblongo-subreniformes, surcadas y de color moreno claro.

En la medicina popular se usan las hojas (especialmente) y los tallos.

Deben recogerse antes de la floración.

## Componentes

**Tallos foliares:** aceite esencial rico en componentes sulfurados (senevol, glucósido que se descompone en cianuro de bencilo; isotiocianatos; sulfuro de metilbencilo).

**Hojas:** vitamina C, flavonoides, saponinas, esteroides, alcaloides.

## Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:  
 digestiva, colerética,  
 expectorante,  
 antiinflamatoria,  
 antipirética,  
 antioxidante.

## Usos del mastuerzo

Popularmente se utiliza en casos de dispepsias hiposecretoras (digestiones lentas) con sensación de estómago lleno, hinchazón, gases.

Los flavonoides y saponinas le confieren actividad depurativa, por lo que se emplea para favorecer la eliminación de toxinas.

Es útil en casos de catarras por su acción expectorante. Además se usa en fiebres intermitentes.

Se elabora una infusión con 10 g de hojas/litro de agua. Se aconseja beber una taza, 1 a 3 veces al día, media hora antes de las comidas. Se puede preparar una tintura (1:10); se administran 50 gotas, tres veces al día.

Externamente se utiliza en casos de hemorroides, en forma de lavajes y baños de asiento. También se emplea para afecciones bucofaringeas en buches y gárgaras. Para ello se elabora un cocimiento con 50 g de hojas/litro de agua.

Para odontalgias, encías débiles se usa un colutorio elaborado a partir del macedado de las hojas en agua.

Es importante desde el punto de vista nutricional la presencia de vitamina C en sus hojas; se la emplea en ensaladas.

## Precauciones

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

Los tratamientos deben ser cortos y discontinuos.

La manipulación de la planta puede provocar dermatitis de contacto.

Algunos de sus componentes pueden ejercer acción antitiroidea.

## Curiosidades

El mastuerzo es de la misma familia que el repollo; el sabor de las hojas frescas es fuerte y ligeramente picante, semejante al berro o a la mostaza.

Como condimento puede resaltar el gusto de otros alimentos.

Si es consumido por el ganado vacuno, transmite olor peculiar a la leche.

**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 SRL



DISTRIBUIDORA DE PERFUMERÍA NACIONAL E IMPORTADA, COSMÉTICAS  
TINTURAS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y MUCHO MÁS

ENVIOS A TODO EL PAÍS 

SITIO WEB PARA PEDIDOS ONLINE

<http://www.margenazul.com.ar>

ISSUE

paco  
rabanne

adidas

  
*Petal of Esfand*

FC  
FRAGANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONA  SAEZ

Fulton  
SINCE 1953

BENITO  
BENITOfernandez

317 LIBERA  
TU Belleza  
interior

KEVINGSTON

Cherubelle

ƒ KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO

BOOS  
INTENSE ROSÉ



EAU DE PARFUM

BOOS  
INTENSE ROSE



## Beneficios de una buena masticación

**Muchas veces, dedicamos poco tiempo a comer adecuadamente. No se debe perder de vista que masticar bien es beneficioso para nuestra salud.**



La masticación es el inicio del proceso digestivo. Durante esta etapa, aumenta la secreción de saliva que contiene enzimas: la amilasa (descompone los carbohidratos complejos en azúcares simples) y la lipasa (ayuda a digerir los lípidos o grasas).

Por otra parte, la mala masticación puede suponer un riesgo vital al deglutir un bolo alimenticio voluminoso, compacto y poco “lubricado”. Esto puede provocar dolor torácico, además de otras complicaciones graves como ulceración, hemorragia, aspiración pulmonar de secreciones, e incluso una perforación esofágica.

Al realizar una buena masticación, los alimentos llegan convenientemente fragmentados al estómago y éste tiene gran parte de su trabajo realizado. El no hacerlo correctamente puede ocasionar molestias digestivas tales como pesadez, distensión abdominal, sensación de gases.

La digestión de los alimentos se completa a nivel del intestino delgado, con las enzimas secretadas por el páncreas. Si la fase oral es insuficiente, los carbohidratos y las grasas no llegan al intestino adecuadamente procesados, de manera que el páncreas tiene que intensificar el trabajo para garantizar que se complete la digestión y los nutrientes puedan ser apropiadamente absorbidos.

Las personas que mastican poco y comen rápidamente tienen menor sensación de saciedad, por lo tanto comen mucho más, y disfrutan menos de los alimentos.

### Pautas para una adecuada masticación

**Tomarse tiempo para comer.** La ingestión de fragmentos de alimento pequeños, para que puedan ser masticados con facilidad, colabora a una adecuada digestión.

**Evitar comidas a temperatura inadecuada.** Los alimentos demasiado fríos o calientes pueden ocasionar molestias en la boca y llevar a deglutirlos sin la debida masticación.

**Evitar hablar mientras se come.** Si bien comer es un acto social, es importante intentar no hablar mientras se mastica; además, es una cuestión de educación.

**Mantener una buena salud bucal.** La falta de piezas dentarias, la presencia de heridas en la mucosa y/o caries dentales dificultan la masticación.

# Distribuidora Farmacéutica Del Río

Regidiet®



Katalia  
cosmética

trajano  
semillas & snacks

Disney

PTM

SaintGottard  
SIEMPRE NATURAL

SWEET  
SENSATION

TRIM®



Laboratorios

meg line®



ORTOPEDIA



NUEVOS COLORES



EFFECTO GEL + DURACION



EFFECTO GEL TRATAMIENTOS



NUEVA FORMULA, MAS BRILLO.



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

Up!  
NAILS

0343-15-103899

# La página del pediatra



Dr. Raúl Nessier

## Alergia: Sarampión!

*Con preocupación asistimos al peor brote de sarampión desde el año 2000, en el que se había eliminado la circulación del virus en nuestro país. Esta enfermedad, altamente contagiosa, grave y potencialmente mortal, es prevenible por vacunas.*

En el año 2016, un Comité Internacional de Expertos de la OMS, declaraba a la Región de las Américas, como la primera del mundo libre de sarampión. No obstante es importante tener en cuenta que el virus del sarampión sigue presente en vastas regiones del mundo y viaja junto a las personas, trasladándose por todo el planeta. Así en el 2018, a nivel mundial, 98 naciones reportaron casos de sarampión.

**En los primeros meses de 2019, las tasas de sarampión a nivel mundial aumentaron un 300% en comparación con 2018.**



Debemos saber que ésta no es una enfermedad banal, 9 de cada 10 personas susceptibles en contacto con el virus pueden infectarse, no tiene tratamiento específico y puede ocasionar complicaciones como: neumonía, daño cerebral permanente, sordera, incluso causar la muerte en 1-3 casos de cada mil infectados.

Los grupos de mayor riesgo son los menores de 5 años; en especial los de menos de 6 meses de edad a quienes no se debe vacunar. La vulnerabilidad es mayor en las personas de estratos sociales y económicos más desfavorecidos.

El virus del sarampión se puede controlar, eliminar y hasta erradicar. El único reservorio es el ser humano, y existe una vacuna segura y eficaz para prevenirlo, la misma ha salvado entre 2-3 millones de vidas cada año durante las últimas dos décadas.

**El paciente enfermo presenta:** fiebre alta, erupción en la piel de la cara y el cuello que se va extendiendo al resto del cuerpo, conjuntivitis, resfrío, tos y manchas blancas en la parte interna de las mejillas.



## ESQUEMA DE VACUNACIÓN

- **Niños de 12 meses a 4 años de edad:** deben acreditar UNA DOSIS de vacuna triple viral (sarampión-rubéola-paperas).
- **Mayores de 5 años de edad:** deben acreditar DOS DOSIS de vacuna doble viral (sarampión-rubéola) o triple viral.
- **Personas nacidas antes de 1965:** no necesitan vacunarse porque se las considera inmunes.
- **Embarazadas y niños menores de 6 meses:** NO deben recibir la vacuna doble viral o triple viral.
- **Personal de la salud:** debe acreditar DOS DOSIS de vacuna doble viral o triple viral para estar adecuadamente protegido.
- **Personas que viajan al exterior**
  - **Bebés entre 6 y 11 meses de vida inclusive:** se recomienda que reciban UNA DOSIS de vacuna triple viral adicional y no debe ser tenida en cuenta como esquema de vacunación regular.
  - **Personas mayores de 13 meses de edad:** deben contar con al menos DOS DOSIS de vacuna doble viral o triple viral.
  - **Embarazadas que no tienen esquema completo de vacunas o niños menores de 6 meses:** se recomienda NO VIAJAR.

La vacuna debe ser aplicada al menos 15 días antes del viaje para que el sistema inmune genere defensas suficientes.

*La Ley Nacional N° 27.941 establece la obligatoriedad de la aplicación de las vacunas para todos los habitantes, no es algo optativo, ni que tenga que ver con objeciones de conciencia o religiosas. No vacunar significa exponer a terceros. Si cada uno hace lo que quiere, se pierde el lazo de comunidad. A todo persona le cabe una responsabilidad, porque su derecho termina donde comienza el de los demás, que es el derecho a estar protegidos.*

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...

## PARA HACER UN ALTO

*Un pájaro está a salvo en su nido, pero sus alas no están hechas para eso.*

ENTRETENIMIENTO

Utilizando 7 de las 9 cifras que hay en el cuadro una sola vez, planteé una suma que dé como resultado 34. Cada cifra que escoja debe tocarse, ya sea verticalmente, horizontalmente o diagonalmente con la siguiente.

2	7	6
4	1	9
5	3	8

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Tienda de mascotas

Una tienda de mascotas vende loros y cotorras; cada loro se vende a dos veces el precio de una cotorra. Entró una señora y compró cinco loros y tres cotorras. Si en vez de eso hubiese comprado tres loros y cinco cotorras habría gastado 20 pesos menos. ¿Cuánto vale cada loro y cada cotorra?



- 1 loro = 2 cotorras
- 5 loros + 3 cotorras = 13 cotorras
- 3 loros + 5 cotorras = 11 cotorras
- 13 cotorras - 11 cotorras = 20 pesos
- 2 cotorras = 20 pesos
- 1 cotorra = 10 pesos
- 1 loro = 20 pesos

HUMOR

BOBY



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE  
SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000  
TEL: 0342-4551301  
E-MAIL: coordinacion@circulokinesiff.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 KINESIOLOGOS 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  
Av. Jorge Ortiz 1978 - SAN JORGE - CP 2452  
TEL: 03406-442551  
E-MAIL: cprsm@hotmail.com - www.cprsm.org.ar

### COLEGIO DE KINESIOLOGOS 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.

### COLEGIO DE KINESIOLOGOS 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*



**Tortilla de espinaca**

**Ingredientes**

- ✓ 500 g de espinacas
- ✓ 200 g de cebollas de verdeo
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharada de aceite
- ✓ 1 pizca de sal y pimienta
- ✓ queso rallado

**Preparación**

Cortar las cebollas (la parte blanca y una porción de lo verde) en juliana bien fina.  
 Batir ligeramente los huevos y salpimentar. Mezclar la cebolla, la espinaca, los huevos y queso rallado a gusto.  
 Calentar una sartén con el aceite y añadir la mezcla. Cocinar unos minutos. Tapar la sartén y terminar de cocinar a fuego bien bajo.

**Tips**

Las cebollas de verdeo se pueden reemplazar por puerros o cebollas rehogadas.  
 Unos minutos antes de terminar la cocción de la tortilla, colocar unos trozos de queso cremoso sobre su superficie y dejar que se derrita.



**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

# Genacol<sup>®</sup>

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
ABSORCIÓN

**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



INNOVAPHARMA  
ARGENTINA

 Tecnología Canadiense

 AminoLock  
Tecnología Secuencial



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%



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!



Seguinos en D Salud

Un producto de:

DIAS DE TURNO **Noviembre 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