



Por Nuestra

Salud



Grasas trans



Verruga plantar



Planta medicinal



Tapones de cera en los oídos



Abuso sexual infantil



Humor de Periotti



Año XXVII - N° 320
Diciembre 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



04 Grasas trans



06 Verruga plantar



09 Planta medicinal: Cuasia



12 Tapones de cera en los oídos



14 Abuso sexual infantil



18 Receta de cocina: Pavlova frutal

AÑO XXVII - N° 320
Diciembre 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
 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

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.

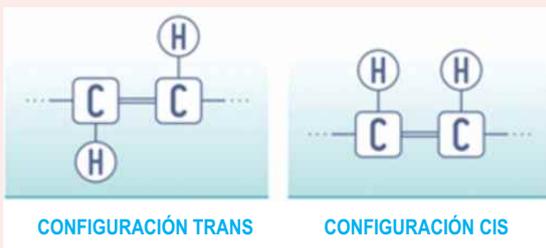
El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio
de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1ª Circunscripción, a menos que así se especifique.

Grasas trans

Cómo identificarlas en los alimentos

Las grasas trans se utilizan para mejorar las características de los alimentos en la industria alimenticia. El consumo excesivo produce efectos perjudiciales en la salud.

Los **ácidos grasos trans** (AGT) son ácidos grasos insaturados que contienen al menos un doble enlace en configuración trans, a diferencia de la configuración cis que es la forma habitual en la que la mayoría de los ácidos grasos se encuentran en la naturaleza.



Se generan industrialmente por hidrogenación parcial de aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas que se emplean en margarinas, aceites para cocinar y muchos alimentos procesados, como algunos productos de panificación, galletitas, alfajores.

También se producen “naturalmente” en pequeñas cantidades por la acción de microorganismos presentes en el estómago de los rumiantes (ganado bovino, ovino y caprino), por lo que algunos productos animales las pueden contener.

La industria obtiene varias ventajas al producirlas ya que al ser semisólidas pueden ser más maleables, tienen mayor tiempo de conservación y de estabilidad durante las frituras, y menor costo.

La ingesta excesiva de grasas trans puede resultar perjudicial para el organismo ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Según el Código Alimentario Argentino, el contenido de AGT de producción industrial en los alimentos no debe ser mayor al 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo, y al 5% del total de grasas en el resto de los alimentos. Estos límites no se aplican a las grasas provenientes de rumiantes, incluyendo la grasa láctea.

Para identificar el contenido de AGT en los alimentos es importante leer la información nutricional declarada en el rótulo y verificar que se adecua a los límites del Código Alimentario. Se debe realizar el siguiente cálculo y observar si se encuentran dentro de los límites permitidos:

$$\frac{\text{g. de grasa trans} \times 100}{\text{g. de grasas totales}} = \frac{0,2 \text{ g} \times 100}{7 \text{ g}} = 2,85 \%$$

Se puede identificar si los AGT son de origen industrial cuando en la lista de ingredientes se declara “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”.

Información Nutricional	
Porción: 30 g (5 galletitas)	
Porciones por envase: 6,5	
Cantidades por	Porción
% VD*	
Valor Energético	147 kcal 7%
Carbohidratos	20 g 7%
Proteínas	1,8 g 2%
Grasas Totales	7 g 13%
de las cuales	
grasas saturadas	3,5 g 16%
grasas trans	0,2 g
Fibra	0,5 g 2%
Sodio	308 mg 13%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

La lectura de la información nutricional que presentan los rótulos en cada uno de los alimentos, es importante para generar conductas responsables de consumo y proteger la salud.



Colegio de Podólogos
Provincia de Santa Fe
1ª Circunscripción

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

Email: 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

Verruga plantar

Esta afección es un motivo frecuente de consulta podológica; aparece en las plantas de los pies, con un aspecto similar a un callo (heloma), pero con discontinuidad de los dermatoglifos (líneas de la piel). Es causada por el virus del papiloma humano (VPH).

Duele al presionarla. En su superficie pueden observarse varios puntos negros.

Crece muy profundo en la piel (epidermis, dermis), generalmente en forma lenta; puede ser solitaria (una sola verruga) o tipo mosaico (pequeñas verrugas que crecen juntas).

Algunos tips para su prevención

- Mantener los pies limpios.
- Evitar caminar descalzos alrededor de piscinas, baños o vestuarios.
- No compartir medias, calzados.
- No reutilizar limas u otros elementos que hayan estado en contacto con verrugas.
- No rascarse ni tocar la verruga.

Colaboración: Erica Johanna Díaz.
Lic. en Podología



EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

AYUDA A REGENERAR

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

AYUDA A REDUCIR

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

AYUDA A INCREMENTAR

LA TONICIDAD MUSCULAR

AYUDA A MEJORAR

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
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR:
0800-444-LNATU (56288)

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

Plantas medicinales

Cuasia

Quassia amara L.

Popularmente se la conoce también como palo amargo, quasia.



Corteza trozada



Fruto



Características

La cuasia es nativa de las zonas tropicales húmedas de América, desde México hasta Argentina y Brasil. Perteneció a la familia de las Simarubáceas.

Es un arbusto de corteza grisácea con madera blanco-amarillenta. Las hojas son imparipinnadas, alternas, con el raquis alado, con 3 o 5 folíolos sésiles, opuestos. Los folíolos son oblongos u obovados, membranáceos. Las flores son muy vistosas, en racimos, con 5 pétalos lanceolados de color rojo o anaranjado, de 2 a 5 cm de largo. Los frutos son drupas que al madurar se vuelven de color negro.

Popularmente se utiliza la corteza del tronco y de la raíz molida o en astillas.

Componentes

En los leños existen:

Principios amargos de naturaleza terpenoide (cuasinoideos): cuasina, neocuasina.

Alcaloides indólicos: cantin-6-ona, derivados de la β -carbolina.

Otros componentes: esteroides, cumarinas, goma, pectina, fibras, sales minerales, ácido málico y gálico.

Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

estimulante del apetito,
digestiva,
colagoga,
febrífuga (disminuye la fiebre),
antiparasitaria.

Usos de la cuasia

En medicina popular se utiliza como tónico amargo para estimular el apetito y aumentar la secreción de las glándulas salivales, jugos gástricos y biliares.

Se emplea en problemas digestivos como dispepsia, meteorismo (gases), halitosis y para mejorar el tránsito intestinal.

Se usa en infusión o macerado, 2-7 g/día, repartidos en 2-3 tomas.

Externamente se utiliza para eliminar los piojos del cuero cabelludo. Se elabora un cocimiento con 25 g de corteza en 560 ml de agua. Se hierve durante 10 minutos. Se deja reposar durante 24 h, se cuela y se coloca en un rociador. Se aplica en todo el cabello después de lavarlo.

Se emplea también una tintura que se prepara macerando 20 g de la corteza en 200 ml de alcohol de 80° durante 15 días. Esta tintura puede adicionarse al champú de uso habitual para su uso como pediculicida. Se elabora vinagre de cuasia para el mismo fin; la concentración recomendada en el producto final es del 3%, tanto para el tratamiento preventivo como para el tratamiento pediculicida.

Estudios *in vitro* mostraron actividad inhibitoria frente al Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). Otros estudios sugieren que extractos de cuasia tienen propiedad antimalárica.

Los extractos de la corteza se usan como sustancia amarga para la elaboración de bebidas tónicas, aperitivos.

Precauciones

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

A dosis elevada, produce irritación de la mucosa gástrica y puede provocar vómitos.

Puede interferir con medicamentos usados para problemas cardíacos y fármacos anticoagulantes.

Curiosidades

La cuasia se usa frecuentemente, por la belleza de sus flores, como especie ornamental.

Presenta sabor muy amargo (50 veces más que la quinina) y es inodora.

Su nombre deriva de *Quassi*, un indígena quien tenía fama de tratar la fiebre con esta especie.

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

Petit Enfant

FC

FRAGRANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONASAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfernandez

317 LIBERA
TU Belleza
interior

KEVINGSTON

Cherubelle

KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO

BOOS
INTENSE ROSÉ



EAU DE PARFUM

BOOS
INTENSE ROSE



Tapones de cera en los oídos

Los tapones de cera en los oídos provocan molestias auditivas; para su eliminación se requiere atención médica.

La cera de los oídos (cerumen) es una secreción de las glándulas del conducto auditivo externo. En ella se pega la suciedad, el polvo y esto impide su ingreso al canal auditivo. Además, tiene propiedades antibacterianas y ayuda a evitar infecciones como la otitis. Esta cera suele eliminarse de forma natural, desplazándose por el conducto auditivo hasta el exterior. Si el mecanismo de autolimpieza falla, la cera se acumula y se originan los llamados tapones de cera.



La presencia de abundantes pelos en el canal auditivo, algunas enfermedades dermatológicas, el uso de audífonos o la limpieza del oído con hisopos de algodón u otros objetos, pueden dificultar la expulsión de la cera y provocar la formación de tapones.

Las personas con frecuencia creen que al limpiar el oído con hisopos de algodón u otros objetos están previniendo que se acumule la cera en los oídos; sin embargo, ocurre lo contrario, ya que con estos elementos, la cera se introduce en el oído y se aumenta el riesgo de que el tapón se endurezca y empeore. Además se pueden generar lesiones.

Para saber identificar cuándo se tiene un tapón de cera en los oídos es importante conocer la sintomatología.

Algunos síntomas

- ◆ Sensación de taponamiento dentro del oído, que se modifica con la masticación y al mover el pabellón auricular.
- ◆ Acúfenos (zumbido constante en los oídos) o autofonía (la persona escucha en exceso su propia voz).
- ◆ Pérdida de audición. En ocasiones aunque el tapón sea grande y compacto, existe una pequeña apertura por la que pasa el sonido, y la pérdida auditiva es mínima. Es característico en la época de verano, con los primeros baños de inmersión, que estos tapones al mojarse aumenten su tamaño y provoquen una pérdida de audición repentina.
- ◆ Sensación de mareo, picazón o molestias leves en el oído.

Ante la presencia de estos síntomas, se recomienda acudir al médico.

Distribuidora Farmacéutica Del Río

Regidiet®



Katalia
cosmética



Disney

PTM



SWEET
SENSATION

TRIM®



Laboratorios

meg line®



ORTOPEDIA



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

Up!
★
NAILS

0343-15-103899

La página del pediatra



Abuso sexual infantil... De eso no se habla!



De eso "no se habla". Sin embargo, "hablares comenzar a prevenir".

El abuso sexual infantil es una realidad muy dolorosa y sumamente grave que afecta a uno de los grupos más vulnerables de la sociedad, el constituido por niñas, niños y adolescentes. Según UNICEF, 150 millones de niñas y 73 millones de niños sufren abuso sexual en el mundo, cada año.

Las víctimas inocentes de estos delitos suelen **"guardar silencio"**. Frente a esta dramática experiencia, mantienen el abuso "en secreto" por vergüenza, culpa, temor al castigo o a perder el afecto inclusive del agresor.

Los abusos ocurren en su mayoría en el entorno familiar y menos frecuentemente en forma extrafamiliar por referentes sociales, ya sea en forma reiterada o como episodio único.

En el **abuso sexual por un extraño**, generalmente hay violencia física; el niño suele pedir inmediatamente auxilio a sus protectores y estos, a su vez, hacen la denuncia y la consulta médica.

En el **abuso sexual extrafamiliar por alguien emocionalmente significativo para el niño**, generalmente no existe fuerza física, predomina la seducción y suele mantenerse en secreto; una vez conocido por los adultos responsables, realiza la denuncia y consulta médica.

El **abuso sexual intrafamiliar** es el de más difícil diagnóstico y tratamiento dado que el mismo, en la mayoría de los casos, es mantenido en secreto por el grupo familiar.

Debemos saber que:

- **Los abusos sexuales infantiles son muy frecuentes**, cerca de un 23% de las niñas y un 15% de los niños son víctimas de abusos.
- **Los chicos no mienten y generalmente no pueden evitar estas situaciones de abusos.** Son vulnerables, no saben lo que está pasando, son engañados o amenazados y casi nunca mienten cuando dicen haber sufrido abusos.
- **Los abusadores pueden ser hombres o mujeres;** si bien la mayoría son hombres (80-92%), también se registran casos de mujeres abusadoras.



- **Muchos de los abusos son cometidos por sujetos “aparentemente normales”;** no siempre los abusadores tienen manifestaciones de enfermedades mentales.
- **Se suele decir que “si los abusos realmente sucederían, nos enteraríamos”,** pero no es así porque se tiende a ocultarlos, a veces durante años.
- **Suceden en cualquier medio socio-económico;** se detectan en todas las clases sociales, aunque es más probable en situaciones de hacinamiento.
- **Se llevan a cabo en cualquier sitio y circunstancia, y no sólo en lugares peligrosos.** Pueden ocurrir en cualquier lugar y momento, dado que la mayoría de las veces ocurren a partir de una relación de cercanía y de confianza.
- **No siempre el abuso incluye la penetración anal, oral o vaginal.** En muchos de los abusos no hay penetración. Pueden incluir manoseos, tocamientos, roces o caricias en la zona genital o anal, masturbación (tanto del agresor como de la víctima), exhibicionismos o hacer presenciar al niño/a de la actividad sexual de adultos, exponerlos a material pornográfico, etc.

El abuso sexual es todo acto de sometimiento y de poder que coloca al niño, niña o adolescente en calidad de “objeto de gratificación sexual del agresor”.

Algunos consejos para prevenir abusos:

- Explique a su hijo/a la diferencia entre una expresión de cariño y una caricia sexual.
- Dígame que nadie tiene derecho a tocar “su cuerpo”.
- Señálele que debe rechazar toda propuesta de un adulto si ésta no le agrada, le da miedo o lo incomoda, aunque sea una persona conocida.
- Enséñele que existen “secretos” que no se deben guardar.
- Adviértale que no vaya a lugares solitarios y que rechace propuestas de personas desconocidas.
- Mantenga un diálogo permanente, escuche sus preguntas y contéstelas con serenidad y sencillez.



En la próxima Revista hablaremos de cómo darse cuenta de que un niño, niña o adolescente ha sido víctima de este delito.

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

¿Qué edad tiene su hijo?,
le preguntaron al papá...

"Mi hijo es cinco veces mayor que mi hija, y mi esposa es cinco veces mayor que mi hijo, y yo soy dos veces mayor que mi esposa, en tanto la abuela, cuya edad iguala la suma de todas las edades, celebra hoy sus ochenta y un años."



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

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

Solución:

$$8+3+5+4+1+7+6 = 34$$

2	7	6
4	1	9
5	3	8

HUMOR





Comidas y dulzuras



Pavlova frutal

Ingredientes

- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 250 g de azúcar
- ✓ 1 cda. de fécula de maíz
- ✓ 1 cda. de sal
- ✓ 250 ml de crema chantillí
- ✓ Frutas de estación, durazno al natural

Preparación

Batir las claras con la sal. Cuando empiezan a espumar agregar la mitad del azúcar en forma de lluvia. Seguir batiendo hasta que se logre la consistencia de merengue. Agregar de a poco la fécula de maíz junto con el azúcar restante e integrar con batidor de mano. Colocar esta preparación dentro de una manga.

En una placa cubierta con papel manteca enmantecado, hacer "niditos" con la manga. Cocinar en horno bajo (100 °C aproximadamente) durante 90-120 minutos, según el tamaño. No deben quedar dorados porque adquieren un sabor amargo.

Dejar enfriar, rellenarlos con crema chantillí y colocar encima las frutas cortadas (frutillas, arándanos, kiwis, durazno).

Tip

Pueden rellenarse con una bocha de helado o con mousse de chocolate.



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®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

**AYUDA
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

**AYUDA
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA
A MEJORAR**

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

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.

iSuper Promos!



Seguinos en D Salud

Un producto de:



Sello de la Farmacia

DIAS DE TURNO Diciembre 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	31				