

Por Nuestra *Salud*



► Comunicación asertiva. Beneficios

► ¿Cómo elegir anteojos de sol?

► Planta medicinal

► Medicamentos y conducción

► Pies planos, ¿un problema?

► Humor de Periotti



Año XXVII - N° 322
Febrero 2020



verano



GARCINIA

La Garcinia Cambogia es tradicionalmente utilizada para el control de peso corporal. Contiene HCA (Ácido Hidroxicitrico) que actúa sobre el metabolismo de ácidos grasos afectando la biosíntesis del tejido adiposo corporal. HCA y café verde producen saciedad a partir de facilitar la producción de serotonina y aumentar la producción de glucógeno hepático que ayuda a saciar el apetito. La centella asiática facilita la producción de colágeno estructural para dar tonicidad a los tejidos.



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.



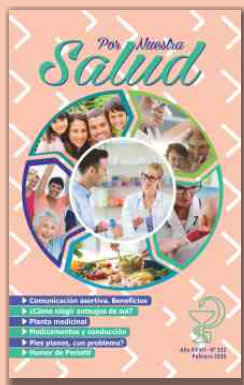
CENTELLA FORTE

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.



COLÁGENO ANTIAGE

Fórmula que combina colágeno, isoflavonas, aminoácidos y vitaminas que son tradicionalmente utilizados para ayudar a cuidar piel, uñas y cabello.



AÑO XXVII - N° 322

Febrero de 2020

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



04 Comunicación asertiva. Beneficios



06 ¿Cómo elegir anteojos de sol?



09 Planta medicinal: Romero



12 Medicamentos y conducción



14 Pies planos, ¿un problema?



18 Receta de cocina: Tarta helada de limón

*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.

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SUS BENEFICIOS



La asertividad es una habilidad que permite lograr relaciones sociales más satisfactorias. Su desarrollo conlleva efectos positivos para la salud emocional y física.

La manera en la que nos relacionamos con los demás puede ser una fuente potencial de estrés.

En muchas ocasiones, una “mala” comunicación lleva a vivir en conflicto constante con la gente del entorno, unido a la frustración que genera el no saber cómo resolver la situación. Esto puede contribuir al desarrollo de enfermedades físicas o psicológicas tales como la depresión y la ansiedad. Por ello es tan importante tener en cuenta las pautas de una “buena” comunicación.

TIPS PARA LOGRAR UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA...

1

Aprender a escuchar: Para ser un buen comunicador es importante ser un buen oyente, esto incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la otra persona.

Buscar acuerdos: Es una habilidad que se relaciona con la negociación, para evitar posturas extremas en las que solo gane o pierda alguien.

2

3

Oponerse en forma asertiva: En cualquier caso, explicar los motivos de la oposición, escuchar a la otra parte y estar abierto a un posible cambio.

Usar el lenguaje no verbal: Conviene mantener contacto visual (sin mirar fijamente) y posición recta, usar las manos adecuadamente, mientras se habla con claridad.

4

5

Controlar las emociones: Aunque es positivo expresar los sentimientos de forma asertiva, en ciertas situaciones es importante controlar algunas emociones como la ira.

Afirmar o preguntar claramente: No dar rodeos para comunicar las peticiones o lo que molesta.

6

UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA PROVEE MÚLTIPLES BENEFICIOS:

- ✓ Aumenta la autoestima y la seguridad.
- ✓ Mejora el bienestar emocional.
- ✓ Ayuda a construir relaciones sociales saludables y evita atraer personas "tóxicas".
- ✓ Permite el alcance de los objetivos personales.
- ✓ Ayuda a marcar los propios límites.
- ✓ Colabora en el establecimiento de las prioridades y en la toma de las decisiones.
- ✓ Facilita la comprensión de los errores personales y los de los demás.

La comunicación puede ser muy poderosa si se realiza de manera adecuada. Es importante desarrollar la asertividad en todos los ámbitos sociales, con los compañeros de trabajo, la familia, los amigos.



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

¿Cómo elegir anteojos de sol?

El uso de anteojos de sol evita que los rayos solares causen problemas en los ojos. Es necesario tener en cuenta recomendaciones específicas a la hora de elegirlos.

En el verano, las personas al pasar más tiempo al aire libre se exponen en mayor medida al sol, con el riesgo que, al existir un nivel de radiación ultravioleta (UVA y UVB) más alto, se afecten los ojos y aparezcan problemas como: ojo seco, cataratas, cáncer de córnea.



El daño ocasionado por los rayos UV es acumulativo por lo que se deben tomar precauciones desde edades tempranas de la vida. Los anteojos de sol son claves en la protección de los ojos y deben usarse en cualquier momento que se esté al aire libre, sobre todo en la playa o en el agua, también en días nublados (los rayos del sol pueden atravesar nubes y neblina) y cuando se utilizan medicamentos que puedan causar sensibilidad a la luz (fotosensibilidad).

¿Qué debemos tener en cuenta antes de adquirir anteojos de sol?

 **Material de las lentes:** Tanto los anteojos de sol como los recetados pueden tener lentes de materiales orgánicos (acrílicos) o minerales (vidrio). Se debe considerar que los orgánicos se rayan con más facilidad pero es más difícil que se rompan; con los minerales sucede a la inversa. En graduaciones altas, el orgánico resulta más liviano que el mineral.

 **Forma del antejo:** La selección depende de si el antejo lleva o no corrección óptica. Si no la lleva, es decir, si es neutro, se puede elegir tanto los rectos como aquellos de forma envolvente. Estos últimos deben ser evitados si el antejo lleva aumento, ya que al curvarse, el material genera un efecto de distorsión óptica que puede ocasionar incomodidad y mareos.

 **Tonalidad de las lentes:** Debería ser oscura, sobre todo si se utiliza en la playa, para que detenga las $\frac{3}{4}$ partes de la luz solar visible. Una prueba sencilla para comprobarlo es colocarse el antejo y pararse a 60 cm de un espejo: si es lo suficientemente oscuro, no se deberían poder ver los ojos. Es importante tener en cuenta que aquellos con vidrios de colores (rosados, violetas, celestes) no cumplen esta función.

 **Filtro UV:** Las lentes deben tener filtros que absorban el 99% de las radiaciones UVB y UVA. Ningún cristal puede ofrecer un 100% de protección, por lo tanto, no hay que adquirir aquellos que lo prometan o que exhiban leyendas poco específicas como “protegen de los rayos UV perjudiciales”.

 **Lugar donde adquirirlos:** No se debe comprar anteojos en lugares no habilitados, como por ejemplo en quioscos, por internet o a vendedores ambulantes porque se desconoce la calidad de sus materiales. Las lentes de mala calidad pueden generar distorsión en la imagen y ocasionar náuseas y mareos, cansancio visual y cambios en la percepción de los objetos. Si bien estos síntomas ceden al dejar de usarlos, otros problemas pueden llegar a ser más importantes, tales como el daño que se produce cuando el filtro UV no es el adecuado.

Consultar al oftalmólogo si es necesario que el antejo de sol lleve corrección óptica. Adquirir todo tipo de anteojos en ópticas habilitadas.



El **GOLPE DE CALOR** es el aumento de temperatura del cuerpo como consecuencia del calor excesivo. Se pierde agua y sales esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Los **más afectados** por las altas temperaturas son los bebés, los ancianos, las embarazadas, las personas con enfermedades crónicas (cardíacas, renales, neurológicas).

SÍNTOMAS

**NÁUSEAS
Y VÓMITOS**

MAREOS

**SUDORACIÓN
EXCESIVA**

**PIEBRE MAYOR
A 39 °C**

TAQUICARDIA

**DOLOR
DE CABEZA**

RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO...

- ★ Evitá la exposición al sol entre las 10 y 16 hs.
- ★ Si estás amamantando ofrezcele el pecho más frecuentemente a tu bebé.
- ★ Bebé mucha agua, aunque no tengas sed.
- ★ Consumí alimentos frescos (frutas y verduras).
- ★ Realizó la actividad física en las primeras horas de la mañana, a la tarde cuando cae el sol o en ambientes climatizados.
- ★ Usá ropa suelta, de colores claros y livianos.
- ★ Cubrite la cabeza al estar al aire libre.
- ★ Protegé la piel con protectores solares y los ojos con lentes de sol.

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 mas alta
tecnología.

 Tecnología secuencial AminoLock®



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

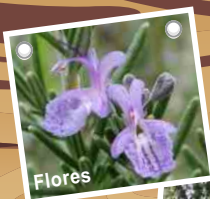


Plantas medicinales

Romero

Rosmarinus officinalis L.

El romero es una planta aromática que se usa desde la antigüedad con fines medicinales.



Flores



Hojas



Características

Es un arbusto perenne que posee olor alcanforado penetrante. Pertenecer a la familia de las Labiadas. Es originario de la región mediterránea, crece en forma silvestre en las zonas montañosas y semiáridas; en Argentina se cultiva y se desarrolla en casi todo el país. Presenta un tallo cuadrangular, retorcido, leñoso. Sus hojas son simples, coriáceas, lineales, sésiles, opuestas, con ápice agudo, de color verde oscuro por el haz y blanquecino por el envés; están provistas de abundantes glándulas con esencia. Sus flores son pequeñas, de color azulado o violáceo pálido, bilabiadas, con estambres más largos que los pétalos y el labio superior de la corola curvado; están agrupadas en densos racimos, axilares o terminales. Los frutos son tetraquenos.

En medicina popular se utilizan las hojas y las sumidades floridas. Luego de recolectadas, se secan a la sombra y se guardan en cajas de cartón (no vidrio o plástico). Se pueden conservar hasta un año en buenas condiciones.

Componentes

Aceite esencial (α y β pinenos, canfeno, borneol, cineol, alcanfor); flavonoides (apigenina, diosmetina, luteolina y derivados); ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico, rosmarínico, carnósico); terpenoides; fibras; taninos; minerales (calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio); vitaminas (A, C, complejo B); alcaloide (rosmaricina).

Propiedades

Popularmente se reconocen sus propiedades:

colerética (estimula la producción de bilis), colagoga (facilita la expulsión de bilis de la vesícula biliar), digestiva, carminativa, antiespasmódica, diurética, analgésica, cicatrizante.

Usos del romero

Tradicionalmente, el romero se utiliza en disquinesia biliar (vesícula perezosa), dispepsias, meteorismo, espasmos gastrointestinales.

Al favorecer la circulación sanguínea, popularmente se lo emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión.

Suele utilizarse para aliviar el estrés y estimular el apetito en casos de astenia.

Se elabora una infusión con 1 cucharada tamaño postre de sumidades floridas por taza. Se deja reposar 10 minutos, se cuela y se beben 3 tazas por día, antes o después de las comidas. También se puede preparar una tintura con 50 g de sumidades floridas en 200 ml de alcohol de 70°; se disuelve una cucharadita en agua tibia o en alguna tisana digestiva; se bebe tres o cuatro veces por día.

Externamente se emplea para favorecer la cicatrización de heridas y aliviar eczema. Se elabora un cocimiento con 30-40 g de planta por litro de agua, se hierve durante 10 minutos. Se aplica en forma de lavados o compresas.

Se utiliza como antiinflamatorio para dolores reumáticos y musculares. Para ello se prepara alcohol de romero; se colocan 150 g de sumidades floridas en una botella con 1 litro de alcohol puro (95°), se deja macerar 10 a 15 días y se agita suavemente cada día. Puede prepararse también con hojas frescas machacadas previamente. Se emplea en fricciones o añadiendo un chorrito al agua de baño.

A la esencia de romero se le atribuyen propiedades estimulantes del crecimiento del cabello, por lo que se emplea en la formulación de tónicos capilares.

Estudios realizados en animales han encontrado que el romero puede ser útil como tratamiento complementario para la enfermedad de Alzheimer.

Precauciones

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco lo deben usar las personas con diabetes y las que tienen convulsiones.

En personas con hipersensibilidad, la aplicación tópica del aceite puede provocarles dermatitis.

Curiosidades

Los faraones egipcios hacían poner sobre su tumba un ramillete de romero “para perfumar su viaje al país de los muertos”. Los griegos y los romanos consideraban al romero símbolo de la regeneración.

Es un arbusto melífero, atrae a las abejas.

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


Pétit Coiffant

FC
FRAGRANCIAS CANNON

BOOS

Milmo & Co

ONA  SAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfernandez

317 LIBERA
tu belleza
interior

KEVINGSTON

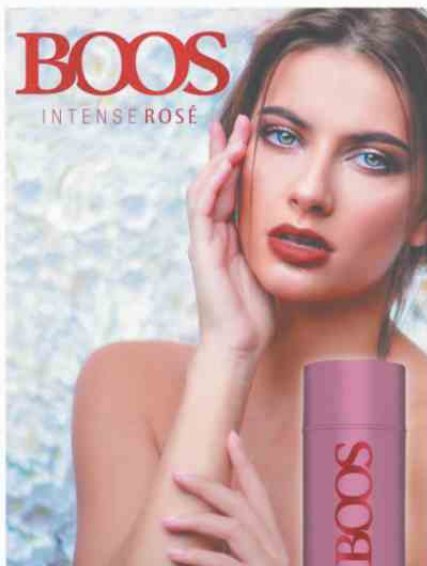
Cherubelle

F KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO

BOOS
INTENSE ROSE



EAU DE PARFUM

BOOS
INTENSE ROSE



Tomo medicamentos, ¿puede ser peligroso conducir?



Aunque la mayoría de los medicamentos no afectan la capacidad para conducir, antes de manejar un vehículo (automóvil, camión, tren, avión, bote), es necesario asegurarse que los fármacos que se están tomando no causan este problema.

Algunos medicamentos, incluso los que no precisan receta médica, pueden provocar:

- ◆ sueño/somnolencia
- ◆ desmayos
- ◆ visión borrosa
- ◆ incapacidad para concentrarse o prestar atención
- ◆ mareos
- ◆ náuseas
- ◆ movimientos más lentos
- ◆ irritabilidad

Estos efectos pueden alterar la capacidad de conducir por un corto período o por varias horas, incluso hasta el día siguiente, según el medicamento; es importante tenerlo en cuenta especialmente al comienzo de un tratamiento o cambio de dosis.

Como medida de seguridad, se debe consultar al farmacéutico para informarse de los efectos adversos de los medicamentos, sobre todo si se administran varios fármacos a la vez porque ello aumenta la probabilidad de experimentarlos.

En caso que se produzcan efectos que comprometen la capacidad de conducir, el médico puede ajustar la dosis o la hora de administración del medicamento para reducirlos o controlarlos, o cambiar el fármaco por otro.

Algunos consejos...

- ◆ Siga las instrucciones de uso del medicamento dadas por el médico o el farmacéutico. Lea el prospecto, especialmente las advertencias y contraindicaciones.
- ◆ No deje de tomar su medicamento, a menos que quien se lo prescribió así se lo indique.
- ◆ Informe al médico y farmacéutico de todos los medicamentos que esté tomando, incluso los de venta libre, suplementos dietarios e hierbas medicinales. También comuníquese cualquier reacción que experimente.
- ◆ Use formas de transporte alternativas si el medicamento modifica su capacidad para conducir.
- ◆ Antes de manejar evite el alcohol.

Conducir bajo el efecto de sustancias que interfiere con las condiciones psicofísicas es un gran riesgo para Ud., sus acompañantes y el resto de los conductores.



Único Representante
Oficial de **OTOWIL**

SORTEO*
OTOWIL

GANÁ

**UNA ESTADÍA EN EL HOTEL
HOWARD JOHNSON PARANÁ**



OTOWIL

Líder en Cosmética Capilar



*Para participar ver bases y condiciones en nuestro  [distribuidoradelrioparana](#)

La página del pediatra

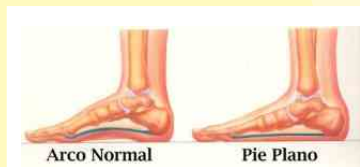


Pies planos... Realmente un problema?

Madres y padres, desde el momento en que sus hijos/as comienzan a caminar, centran su atención en los pies de los pequeños...y así consultan porque al pararse, tuercen las puntas de los pies hacia adentro, o hacia afuera, caminan "en punta de pies" o tienen "los pies planos".



¿A qué se llama "pie plano"?



Un pie normal es aquel que se apoya sobre el suelo por los dedos, el talón y el borde externo, y en la parte interna tiene "un arco" que no toca el suelo. El pie plano, en cambio, apoya toda su superficie en el suelo.

Los bebés apoyan toda la planta del pie, y no tienen arco plantar hasta los 3 ó 4 años, porque las plantas de sus piecitos tienen un colchoncito de grasa (tejido adiposo), sus ligamentos y músculos son muy elásticos y sus huesos cartilaginosos.

A medida que el niño comienza a caminar, lentamente irá fortaleciendo las estructuras de sus pies, desaparecerá la grasa de sus plantas y se formarán sus arcos.

Cada pie está formado por 26 huesos, 19 músculos y 107 ligamentos.

Los niños/as, a partir de los 3 años, "rotan sus piernas", cambian la forma de apoyar sus pies y aparece el arco plantar.

Por lo tanto que los niños/as tengan hasta los 4 años pies planos, o pies ligeramente hacia afuera o hacia adentro ES NORMAL.

Según el Comité de Traumatología y Ortopedia de la Sociedad Argentina de Pediatría: "Numerosas generaciones de niños han sido tratadas, en base a la idea que el pie plano en los pequeños era anormal, con múltiples variedades de plantillas, calzados especiales y procedimientos quirúrgicos, con el objetivo de corregir la forma del pie, a pesar de que es una edad de la vida en la que ello es normal".



Este Comité asegura que:

- La mayoría de los niños pequeños tiene pies planos.
- El arco longitudinal del pie suele desarrollarse y aparecer a partir de los tres años, de forma progresiva. En un 20 % de los casos esto no ocurre y persiste el pie plano en la edad adulta.
- Es una condición benigna, sin repercusiones funcionales ni problemas dolorosos.
- La utilización de plantillas o calzados especiales ("correctores"), como botitas ortopédicas, no modifica la evolución y el desarrollo del pie.
- Si un pie conserva una flexibilidad suficiente que permita el desarrollo normal de la marcha, debe ser considerado normal, por más que sea plano.
- La utilización de plantillas, por lo tanto, no está justificada en la mayoría de los casos de pies planos. Sin embargo, puede ser útil en los niños que desgastan excesivamente el calzado, o lo deforman, con el fin de mejorar la adaptación y el ajuste del pie dentro del calzado. También pueden ser convenientes en niños mayores o adolescentes que practican deportes y que presentan molestias y dolores por sobrecarga mecánica, con el objetivo de distribuir las presiones en la planta del pie de modo más uniforme.

Algunos consejos útiles

- Cuidar el calzado de niños y niñas:
 - Deberá ser liviano y hecho de un material poroso. Holgado y que no apriete los dedos.
 - De suela plana, flexible y con buena adherencia al suelo.
 - De laterales firmes.
 - La punta del calzado debe tener una forma cuadrangular y no estrecha.
 - Sin tacos, ni plantillas.
 - El contrafuerte (parte posterior) debe cubrir solo ligeramente por encima del talón, para permitir la libre movilidad del tobillo.
- Evitar el uso de botas, zapatos o patines con botas rígidas que no permiten la movilidad del tobillo (en los más grandecitos).

Otros cuidados

Hacer ejercicios para fortalecer la estructura de los pies como caminar en puntitas de pies, andar descalzo en la arena o el césped, tomar objetos con los dedos de los pies y, sobre todo, evitar el sobrepeso corporal.

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

Pedro está al principio de un pasillo largo y tiene a su alcance tres interruptores eléctricos, al final hay una habitación con la puerta cerrada. Uno de estos interruptores enciende la luz de esa habitación, que inicialmente está apagada.

¿Cómo puede hacer Pedro para conocer qué interruptor enciende la luz en la habitación si recorre una sola vez el trayecto del pasillo?



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Cuatro matrimonios han quedado de acuerdo para cenar en un restaurante, pero cada persona llega por separado.

¿Cuántas personas tendrán que llegar al restaurante, como mínimo, para que con certeza haya al menos un matrimonio?



Respuesta: Se necesitan 5, en los primeros cuatro podría darse el caso de que no fueran matrimonios, pero cuando aparece el quinto, sí o sí es la pareja de alguno de los que ya han llegado.

HUMOR



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE
SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000
TEL: 0342-4551301
E-MAIL: coordinacion@circulokinessf.com.ar



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO
PATRICIO DIEZ 1080 - RECONQUISTA - Cp3560
TE: 03482-428284
E-MAIL: circkines@hotmail.com

CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300
TEL: 03492-437386
E-MAIL: kinesilogos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN
TERAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O
CÍRCULOS DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesilogoslascolonias@yahoo.com.ar



CÍRCULO 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

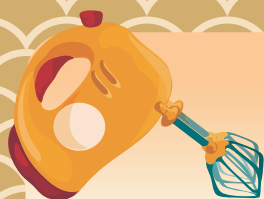
COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

"Los kinesiólogos son lo únicos profesionales matriculados y legalmente habilitados para brindarle un tratamiento adecuado."

Auxiliares en kinesiología, esteticistas, masajistas, masoterapeutas, etc.. No son títulos reconocidos para trabajar en salud. Ante la duda consúltenos, su salud nos importa.

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



Comidas y dulzuras



Tarta helada de limón

Ingredientes

- ✓ 100 g de galletitas tipo Vocación
- ✓ 40 g de manteca
- ✓ 400 g de crema de leche
- ✓ 400 g de leche condensada
- ✓ 2 limones

Preparación

Triturar las galletitas hasta que quede un polvo.

Fundir la manteca y mezclarla con las galletitas procesadas; se debe lograr una textura de arena gruesa.

Verter la mezcla en un molde desmontable de 20 - 22 cm de diámetro. Presionar la mezcla para que la capa se compacte. Reservar en la heladera.

Batir la crema de leche que debe estar bien fría, si es posible sobre baño de hielo. Añadir la leche condensada y la ralladura de los limones. Mezclar.

Agregar el jugo de los limones y volver a mezclar. La preparación debe resultar espesa y cremosa.

Verter la crema de limón sobre la base de galletitas que ya se habrá enfriado. Alisar la superficie y llevar al congelador o frizer hasta que se endurezca la crema (2 o 3 h).

Tips

Decorar con rodajitas de limón o con chocolate rallado o con ambos ingredientes.



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 ODONTOLOGICO 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.

¡Super Promos!



Seguíenos en D Salud

Un producto de: FEFARA

SELLO DE LA FARMACIA

DIAS DE TURNO

Febrero
2020



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