

POR NUESTRA SALUD



- **EPOC ¿Qué es?**
- **Acerca de la migraña**
- **Controles médicos en pandemia**
- **Planta medicinal**
- **La piel cambia con la edad**
- **Tips de Alimentación Complementaria**
- **Entretenimiento**
- **Humor de Periotti**



**COLEGIO DE FARMACÉUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1ª Circunscripción**

Año XXVIII - N° 331
Noviembre 2020

ÚNICAS
RIQUISIMAS
NUTRITIVAS
FUNCIONALES!

Nuevas Gomitas NATURALES



UNICAS
CON
100%
jugo de
frutas



LIGHT
Únicas gomitas
reducidas en calorías
de Sudamérica



ENERGÍA
La energía diaria
que necesitas
para mantenerte
activo.



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



FRUTALES
Contiene 100% jugo
natural de frutas.
Esto es una Colación
saludable: una nueva
forma de incorporar
frutas a nuestra dieta.



FREELAX
Aporta fibras que
ayudan a normalizar
el tránsito intestinal.



OMEGA 3
Ayuda a controlar
colesterol y
triglicéridos.

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



EUCALIPTO
Ayuda a
aliviar la tos.



PROPÓLEO
Ayuda a aliviar
molestias y picazón
en la garganta.

www.drfood.com.ar



AÑO XXVIII - N° 331
Noviembre 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: **RIO de la PLATA**
SOLUCIONES CREATIVAS
(0342) 156-109910

Impresión:
Imprenta LUX S.A.
Hipólito Yrigoyen 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 Santa Fe, 1° C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
f Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 09432367



04 EPOC ¿Qué es?



06 Acerca de la migraña



07 Controles médicos en pandemia



09 Planta medicinal Lavanda



12 La piel cambia con la edad



14 Tips de Alimentación Complementaria Saludable



18 Comidas y Dulzuras: Pizza

*Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la
Provincia de Santa Fe, 1° Circunscripción, producida por su
Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.*

9 de Julio 2967 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1000

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 455-0189
Correo electrónico: celia.rudi@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por la Subdirección de Medicamentos y Tecnologías
Farmacéuticas, y la Dirección 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, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

EPOC ¿Qué es?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o EPOC es una afección que causa dificultad para respirar. Se puede prevenir y tratar.



La EPOC es un problema inflamatorio de la vía aérea, caracterizado por la obstrucción al flujo de aire en forma crónica, generalmente progresiva y parcialmente reversible.

Hay dos formas principales de EPOC:

- **Bronquitis crónica:** la cual implica tos prolongada con moco
- **Enfisema:** el que provoca un daño a los pulmones, con el tiempo

La mayoría de las personas con EPOC tiene una combinación de ambas afecciones.

La **causa** de la EPOC es multifactorial pero la principal es el tabaquismo; el desarrollo de la enfermedad depende de la cantidad de tabaco consumido. El factor genético también puede tener probablemente un papel en este proceso, no todos los fumadores desarrollan EPOC.

Otros **factores de riesgo** son:

- Exposición al humo de tabaco en individuos no fumadores.
- Contaminación ambiental y exposición laboral a gases, vapores o polvos.
- Infecciones respiratorias y tos recurrente en la infancia.
- Antecedente de tuberculosis.
- Déficit de alfa-1 antitripsina. Esta sustancia tiene un rol importante en la protección de las estructuras pulmonares.
- Genética: se ha observado que existe mayor probabilidad de EPOC en hermanos fumadores.

Entre sus **síntomas** se incluyen:

- Tos con o sin flema
- Fatiga
- Infecciones respiratorias a repetición
- Dificultad respiratoria (disnea) que empeora con una actividad leve
- Sibilancia (sonido silbante o chillón durante la respiración)
- Dificultad para tomar aire

Dado que los síntomas de la EPOC se presentan lentamente, algunas personas demoran en realizar la consulta al médico.

Su **diagnóstico** se realiza en base a una prueba de la función pulmonar llamada espirometría, estudios de imágenes de los pulmones y pruebas de laboratorio.

Para aliviar los síntomas e impedir que la enfermedad empeore existen **tratamientos** con medicamentos y otras medidas no farmacológicas.

Los **medicamentos** para tratar la EPOC están destinados al alivio rápido de la obstrucción del flujo de aire, es decir ayudan a abrir las vías respiratorias, y a reducir la inflamación de los pulmones.

Algunas **medidas NO farmacológicas...**

- No fumar y asegurarse de que nadie fume en la casa.
- Caminar bajo supervisión médica. Aumentar poco a poco las distancias. Tratar de no hablar cuando se camina si se tiene dificultad para respirar.
- Evitar el aire muy frío o el clima muy caliente.
- Reducir la contaminación atmosférica, eliminando el humo de la chimenea y otros irritantes.
- Evitar el estrés.
- Llevar a cabo una dieta saludable y mantener el peso adecuado.



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

Acerca de la Migraña



Esta enfermedad neurológica tiene un gran impacto en la calidad de vida de quien la sufre y repercusión a nivel familiar y social. Existen medidas para su prevención y control.

La migraña o jaqueca es un trastorno episódico, caracterizado por la aparición de ataques recurrentes de dolor de cabeza o cefalea, los que varían en intensidad, duración y frecuencia.

El dolor es progresivo, pulsátil y afecta generalmente un lado de la cabeza; puede durar entre 4 y 72 horas. Imposibilita hacer cualquier tarea y empeora con el movimiento. Suele acompañarse de otros síntomas, como náuseas y vómitos, bostezos, foto-fono-osmofobia (al paciente le molesta la luz, el sonido, los olores). También pueden aparecer ciertos síntomas neurológicos focales antes del inicio de la cefalea (visión de puntitos, hormigueos, etc.) que se llaman “aura”.

La migraña suele presentarse por primera vez en la adolescencia. Generalmente afecta a personas de entre 20 y 45 años. Es más frecuente entre las mujeres y esto se explica por los cambios hormonales. Generalmente la padecen aquellos que tienen antecedentes familiares.

Es importante identificar y tratar de **prevenir** los desencadenantes de las crisis: detectar y suprimir, en lo posible, los factores de estrés (familiar, social, laboral, escolar); evitar el alcohol, café, cigarrillo o cualquier alimento conocido que agrave el problema; dormir las horas adecuadas cada día. La adopción de medidas higiénico-dietéticas colabora en la prevención de los ataques de migraña. También existen medicamentos que ayudan a prevenirlos.

Ante una crisis, se recomienda mantenerse en reposo, sin ruidos y en un lugar oscuro. Unas compresas, alternando agua fría y tibia en la frente y base del cuello, pueden disminuir el dolor.

Es importante evitar la automedicación en las crisis ya que pueden hacerse crónicas por abuso de analgésicos y otros fármacos.

Con un tratamiento profiláctico adecuado se puede ayudar a controlar eficazmente la migraña.





Controles médicos en pandemia

Por el temor al contagio de coronavirus, disminuyeron las consultas y controles médicos tanto en adultos como en niños. Esto es un problema ya que pueden generarse complicaciones de salud.

Tanto para el control de enfermedades crónicas, embarazo, seguimiento del recién nacido, o consulta por síntomas que pueden estar indicando un problema serio, los centros de salud están preparados para dar la atención segura a la población.

Controles médicos

Las personas con **enfermedades crónicas** como diabetes, hipotiroidismo, hipertensión arterial, asma, EPOC, patologías reumatológicas, neurológicas, psiquiátricas, oncológicas, requieren de controles médicos periódicos para evitar complicaciones.

Con respecto a la **embarazada** es fundamental la detección de enfermedades y factores que pueden poner en riesgo la salud de la mujer o del feto, razones por las cuales no se debe interrumpir el seguimiento médico del embarazo.

Los controles regulares del **recién nacido** y del **lactante** contribuyen a que su alimentación sea acorde a la etapa madurativa, al cumplimiento de las medidas para prevenir enfermedades, a la detección de patologías y su tratamiento de forma temprana.

Es de destacar la importancia de no interrumpir los **tratamientos farmacológicos y no farmacológicos**. Se debe continuar con la administración de los medicamentos y con las medidas saludables como alimentación adecuada y actividad física, indicadas por el médico.

Consulta urgente

Ante la presencia de síntomas como dolor repentino e intenso de cualquier parte del cuerpo, náuseas y vómitos persistentes, fatiga inusual, falta de aire, desmayos, pérdida de conocimiento, sangrados, insomnio, ansiedad, se recomienda consultar en forma urgente.

Recomendaciones

- ✓ Si se está bajo control médico, se debe mantener la comunicación con el profesional de la salud y seguir sus indicaciones.
- ✓ Las consultas virtuales o telefónicas son útiles para despejar cualquier duda o inquietud sobre qué conducta debe seguirse, según las características personales.
- ✓ Si se necesita acudir a un centro médico, se debe cumplir las medidas de protección contra el coronavirus:
 - Distanciamiento social.
 - Uso de tapaboca (debe cubrir siempre la nariz, la boca y el mentón).
 - Higiene frecuente de manos con alcohol en gel antes de ingresar en el establecimiento de salud, dentro de éste y al salir.
 - No tocarse la cara (en especial, los ojos, la nariz o la boca); si es imprescindible hacerlo, higienizarse bien las manos antes con alcohol en gel.



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

PROXIMAMENTE

Genacol® *Derma*

TRATAMIENTO NUTRICOSMETICO ÚNICO

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




INNOVAPHARMA
ARGENTINA

Av. Ejército Argentino 3495 Santo Tomé (SF)
Tel.: (+54 342) 475 1745 | 0810 - 888 - 4362 (GENA)
 Genacol Argentina | info@genacol.com.ar
www.innovapharma.com.ar

 Tecnología secuencial
AminoLock®

PLANTA MEDICINAL

Lavanda

Lavandula angustifolia Miller

El nombre *Lavandula* proviene del latín y significa lavar; haciendo alusión al uso de las infusiones de esta planta para perfumar el agua de lavado. *Angustifolia* hace referencia a sus hojas estrechas.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta arbustiva, aromática, pertenece a la familia de las Lamiáceas. Alcanza una altura de 1-1,5 m. De sus tallos leñosos, de sección cuadrangular, muy ramificados, nacen ramas herbáceas profusamente cubiertas de hojas glaucas, opuestas, angostas y alargadas. Sus flores son pequeñas, de color azul-grisáceo o violáceo; se reúnen en espigas cuyos pedúnculos pueden alcanzar entre 10-20 cm, aparecen desde mediados de verano hasta principios de otoño. Su fruto es un aquenio.

Medicinalmente se utilizan las sumidades floridas. La recolección se hace al inicio de la floración; el material recolectado se seca en un lugar bien aireado y a una temperatura no superior a 35 °C.

COMPONENTES

El principal es el aceite esencial y contiene: carburos terpénicos (ocimeno, canfeno); alcoholes terpénicos libres (linalol, geraniol, borneol); ésteres de geraniol y linalol; cineol y trazas de alcanfor.

Otros componentes: derivados terpénicos; ácidos fenólicos (rosmarínico); flavonoides; cumarinas; fitoesteroles; taninos.

PROPIEDADES

Tiene propiedades:

- sedante,
- antiespasmódica,
- carminativa (favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo),
- colagoga (facilita la expulsión de la bilis),
- diurética, hipotensora,
- antiséptica, cicatrizante,
- antiinflamatoria.

USOS DE LA LAVANDA

Desde la antigüedad, se ha empleado la lavanda como sedante para conciliar el sueño. Además se usa para reducir los estados de ansiedad, nerviosismo, estrés y agotamiento mental.

Es útil en casos de hipertensión arterial y problemas digestivos.

En afecciones respiratorias (gripe, bronquitis, resfríos) se bebe en infusión, bien caliente y endulzada con miel. También se usa en inhalaciones. En casos de faringitis, laringitis y anginas se la utiliza en gargarismos.

La infusión se elabora con 30 g de lavanda por litro de agua. Se beben 3 tazas al día, después de las comidas.

Por sus propiedades antiinflamatorias es útil en contusiones, esguinces y dolores de tipo reumático; se aplican, en forma externa, productos elaborados a partir del aceite de lavanda. Para aliviar el dolor de cabeza, dolores reumáticos y lumbares, se bebe en infusión.

La lavanda, por sus acciones antiséptica y astringente, se incorpora en cremas y geles para tratar afecciones relacionadas con la piel y el cuero cabelludo, como eczema, raspaduras, moretones, quemaduras y picaduras. Además previene y evita la caída del cabello. La esencia de lavanda se emplea en perfumería.

Para uso externo se prepara un cocimiento con 30 a 50 g de lavanda por litro de agua. Se hierve durante 10 minutos. Se aplica en lavados y compresas.

También se elabora un macerado oleoso: se calienta, a Baño María suave, 30 a 40 g de flores de lavanda con 500 ml de aceite de girasol o de oliva, durante 2 horas. Se deja macerar 12 a 24 horas más. Se utiliza popularmente para tratar el eczema seco.

Se emplea como repelente de hormigas y polillas. Las flores secas se agregan como saborizante a vinagres y, en repostería, a chocolates, mermeladas, pasteles y helados.

PRECAUCIONES

No usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Evitar los baños de lavanda en casos de heridas abiertas, grandes lesiones de la piel, enfermedades cutáneas agudas.

El aceite esencial puede provocar dermatitis de contacto en personas sensibles.

Tener precaución cuando se administra junto a medicamentos sedantes y antihipertensivos.

CURIOSIDADES

Antiguamente, la lavanda se utilizaba para aromatizar el agua de enjuague de la ropa. También, en ramilletes para perfumar los armarios y los baúles en los que se guardaba la ropa limpia.

Por su efecto relajante se usa como relleno de almohadillas, que se colocan debajo de las almohadas.

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


FRAGANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONASAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfernandez

317 LIBERA
tu belleza
interior

KEVINGSTON

Cherubelle

FF KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO

BOOS
INTENSE ROSÉ



EAU DE PARFUM



BOOS
INTENSE ROSE



La piel cambia con la edad

Con el paso del tiempo, la piel pierde lozanía y su aspecto liso. Los ambientes con luz ultravioleta y la exposición al sol durante años, sin la debida protección, contribuyen a la aparición de arrugas, sequedad, manchas y hasta cáncer de piel. Existen algunas medidas para retrasar y prevenir el desarrollo de estos problemas, evitar que se agraven y mejorar el aspecto de la piel.



Para mantener la piel sana

- Usar productos hidratantes como lociones o cremas, todos los días.
- Utilizar para la higiene, jabones suaves y agua tibia en lugar de agua caliente.
- Beber por lo menos 2 litros de agua por día.
- Limitar el tiempo de exposición al sol, sobre todo evitarlo entre las 10 y las 16 horas, incluso los días nublados.
- Aplicar protector solar con factor de protección 15 o mayor, 20 a 30 minutos antes de la exposición. Volver a aplicarlo al menos cada 2 horas y, con mayor frecuencia, al nadar, transpirar o frotar la piel con una toalla.
- Usar ropa protectora (camisas sueltas y livianas de manga larga, pantalones o faldas largos). Un sombrero con ala ancha proporciona sombra al cuello, orejas, ojos y cabeza.
- No exponerse a lámparas solares o camas de bronceado.
- Revisar la piel frecuentemente. Si se detecta algún cambio que preocupa, visitar al dermatólogo.

El cuidado continuo de la piel ayuda a disminuir las consecuencias del paso del tiempo.



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

DISTRIBUIDORA
Farmacéutica

DEL
RIO



REPRESENTANTE OFICIAL



TRIM

 **Laboratorios
meg line**

 **PORTA**

Essenza
arte y pasión

Regidiet

Teddy
Cuida a tu Bebé

 **ORTOPEDIA**

PTM

Disney

BEAUTY & CARE
Dermogreen

 **SaintGottard**
SIEMPRE NATURAL

EUROsil
PROFESIONAL

 @delrioparana  delrioparana@gmail.com  3435252046

DEL RIO | Comercial S.A.S.



DR. RAÚL NESSIER



Tips de Alimentación Complementaria Saludable

*Como vimos en el artículo de la revista anterior, no existe una forma única e infalible de comenzar la Alimentación Complementaria del lactante. A diario, las ciencias de la nutrición introducen “novedades” que podemos aceptar o no en la elección de la crianza responsable de nuestros hijos e hijas. Sin embargo, hay Sociedades Científicas que “tamizan” las informaciones y difunden recomendaciones para una alimentación saludable. Compartamos **algunos tips**:*

- La lactancia materna “en forma exclusiva” es la mejor alimentación hasta los 6 meses de la vida.
- La leche de mamá puede utilizarse para enriquecer otras preparaciones o alimentos.
- Introducir alimentos complementarios a partir de los 6 meses. Hacerlo más temprano o más tarde conlleva riesgos.
- Incrementar la variedad y cantidad de alimentos a medida que el niño/a crece; de a poco, de 1 a 2 comidas semisólidas por día y luego ir agregando colaciones.
- Incorporar diversidad de alimentos (carnes, cereales, verduras, legumbres, frutas, etc.) para asegurarse de cubrir las necesidades de nutrientes y vitaminas.
- Las carnes bien cocidas se agregan tempranamente, en texturas adecuadas para que el bebé pueda tragar sin dificultad.
- Variar y combinar los alimentos para que el niño los acepte, e insistir hasta que los incorpore. Los lactantes pueden manifestar neofobias, es decir rechazo a los alimentos nuevos.
- Entre cada comida nueva a introducir, se debe esperar 3 a 5 días.
- Incorporar a partir de los 8 meses, alimentos que puedan comer con las manos.
- Desde los 9 meses empezar con alimentos trozados cada vez de mayor tamaño e ir dejando los preparados con consistencia de purés o papillas.
- Sentar al niño/a a la mesa al año de vida e ir incorporando a su dieta progresivamente la comida del grupo familiar.



- ➡ Las comidas con gluten se pueden dar a partir de los 6 meses.
- ➡ No se debe agregar sal ni azúcar a las comidas, a fin de facilitar que el bebé acepte el sabor natural del alimento.
- ➡ El té, el mate y el café no se recomiendan en los niños pequeños.
- ➡ No se debe limitar el aporte de comidas con grasa en los primeros 2 años de vida. Los lácteos a incorporar no deben ser descremados.
- ➡ No se les debe dar gaseosas ni bebidas azucaradas; tampoco alimentos como snacks dulces o salados, caramelos, facturas, tortas, golosinas, porque no tienen valor nutricional y pueden ser adictivos.
- ➡ No incorporar miel antes de los 12 meses (puede producir botulismo infantil).
- ➡ Si toma en biberón, éste se usará solo para la leche de fórmula o el agua; todo otro líquido se le proporcionará en vasito o tacita con tapa y piquito.
- ➡ No ofrecerles jugos de fruta enteros (sin diluir) hasta después de los 6 meses.
- ➡ Las frutas frescas en trocitos son preferibles al jugo puro, aportan más fibras y menos azúcar.
- ➡ Evitar todo alimento pequeño, duro o redondeado (nueces, semillas, pochoclos, manés y otros frutos secos, caramelos duros) porque pueden provocar atragantamientos. Sí, se les puede ofrecer triturados.
- ➡ No utilizar las comidas como medio de recompensa o castigo.
- ➡ Los bebés aprenden rápido a regular la ingesta de comidas, debemos interpretar sus señales de hambre y saciedad; no forzarlos a terminar la comida.
- ➡ Es normal y parte del aprendizaje que el bebé quiera manipular los alimentos y los utensilios.
- ➡ Estar siempre al lado del niño cuando se alimenta.
- ➡ Se recomienda organizar las comidas y lograr una rutina para favorecer el desarrollo de un hábito.
- ➡ Hablarles mientras se alimenta, evitar distracciones como la televisión o celulares, darle tiempo y tener paciencia. El acto alimentario debe ser un momento grato.
- ➡ Extremar la higiene al preparar las comidas, servir las preparaciones recién cocinadas, descartar las sobras pequeñas. Si se va a refrigerar un resto de comida, hacerlo antes de que se enfríe.
- ➡ Lavar las manos del bebé previamente a que toque la comida.
- ➡ No se recomienda el microondas ya que no logra un calentamiento uniforme de los alimentos y puede alterar la composición de los nutrientes.

Las comidas preparadas en casa son las mejores y además están condimentadas con amor!

HASTA LA PRÓXIMA...

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





Entretenimiento

Sopa de Letras

Encontrar en el esquema las palabras de la lista. Pueden estar escritas en forma horizontal (de izquierda a derecha o de derecha a izquierda), vertical (de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba) o en diagonal (en cualquier sentido).

- ☐ CEREZAL
- ☐ DENOSTAR
- ☐ JEHOVÁ
- ☐ KETCHUP
- ☐ PATACÓN
- ☐ PLOMIZO
- ☐ ROCKERO
- ☐ SOBERANA
- ☐ TARADA
- ☐ TESTEAR

C	W	A	D	A	R	A	T	R
E	H	R	N	J	V	N	A	A
R	O	F	O	O	O	E	P	N
E	P	U	H	C	T	E	K	A
Z	T	E	A	S	K	L	C	R
A	J	T	E	V	N	E	S	E
L	A	T	Y	G	P	Q	R	B
P	P	L	O	M	I	Z	O	O
R	A	T	S	O	N	E	D	S

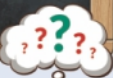
La solución en el próximo número

Solución a la propuesta del número anterior:

LAS CAMISAS Y LOS GATOS

Se encuentran Pedro y Laura:

- L- ¡Qué camisa tan bonita llevas, Pedro!
- P- Todas las camisas que tengo son blancas menos dos, todas son azules menos dos y todas a rayas menos dos: ¿A ver si sabes cuántas camisas tengo de cada clase?
- L- Pues debes tener... Pero vamos a ver si tú Pedro adivinas cuántos gatos tengo en casa: en una habitación cuadrada hay uno en cada esquina, cada gato tiene otro a cada costado y cada uno de ellos tiene otro delante.
- P- Laura ¡esto es más difícil que el problema de las camisas!



Pedro tiene 3 camisas: una blanca, una azul y una rayada. Laura tiene 4 gatos.



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: circckines@hotmail.com

CÍRCULO 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 KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesiologoslascolonias@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 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

Ingredientes (rinde para 2 pizzas)

- 500 g de harina integral o común
- 5 g de levadura seca o 25 g de levadura fresca
- 250 ml de agua tibia
- 1 cda. de azúcar mascabo o común
- Pizca de sal
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Tomates (en puré y en rodajas)
- Queso fresco (mozzarella o cremoso)
- Condimentos (orégano, condimento para pizza)

Preparación

- Colocar la levadura, el azúcar y el agua tibia en una taza y esperar 10 minutos hasta que se forme la espuma.
- Colocar la harina en forma de corona, agregar una pizca de sal en los bordes y, en el centro, verter el aceite y la espuma.
- Comenzar a unir desde el centro e ir agregando agua hasta obtener una masa homogénea.
- Separar en dos bollos y dejar leudar en un lugar cálido hasta que dupliquen el volumen.
- Estirar la masa en una pizzera. Agregar en la superficie puré de tomate condimentado y llevar al horno precalentado.
- Una vez cocida la masa, agregar las rodajas de tomate y el queso, llevar al horno hasta que gratine.

Tips:

se puede agregar otros ingredientes como aceitunas negras o verdes, huevo rayado, jamón en tiritas.



Para hacer un alto

*Cuando hay una tormenta
los pajaritos se esconden,
pero las águilas vuelan más alto.*

Mahatma Gandhi



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



BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

www.dsalud.com.ar



% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá
disponibilidad



2. Elegí
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS



beneficiosdsalud



beneficiosdsalud



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**

Sello de la Farmacia

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá
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					

DÍAS DE TURNO **NOVIEMBRE**