POR NUESTRA SALUD



- Prevención del cáncer de cuello uterino
- Vuelta de los niños al colegio
- Planta medicinal
- Calendario de Vacunación
- Vacunación antigripal
- ¡Peligro! Sedentarismo y obesidad
- Humor de Periotti
- Comidas y Dulzuras



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

> Año XXVIII - Nº 335 Marzo 2021

Potenciá tu Dieta Keto... Vos elegís cómo.





Qué es el estado de cetosis? Es el estado metabólico donde nuestro cuerpo utiliza (quema) las grasas para obtener energía de rápida disponibilidad con lo cual ayuda a una natural disminución de peso.

La dieta keto o cetogénica

se centra en la ingesta de más alimentos ricos en grasas buenas y proteínas con una restricción de la ingesta de hidratos de carbono con el objetivo de generar el proceso de cetosis.



Keto Weight HMB

Presenta una fórmula de avanzada de cetonas exógenas.

El HMB (compuesto producido a partir del aminoácido leucina) y las cetonas de frambuesa ayudan a iniciar y mantener el estado de cetosis.

- Aumentando la sensación de saciedad y la energía
- Mejorando la claridad mental

Modo de uso:

2 comprimidos diarios. 1 hora antes de almuerzo y cena.

Keto Weight MCT

Presenta una formula de avanzada a base de triglicéridos de cadena media (MCT) los cuales se obtienen a partir de grasa sintetizada proveniente de aceite de coco de alta calidad. Los MCT ayudan a que tu estado de cetosis obtenga

- · Balance digestivo óptimo
- · Y a quemar grasas

Agregalo a tus comidas!

Modo de uso: Keto Weight MCT no posee sabor, por lo que combina perfectamente con gran variedad de alimentos y bebidas. También puede consumirse puro. Consumir una medida (5 ml) antes de almuerzo y (5ml) antes de la cena.









AÑO XXVIII - Nº 335 Marzo de 2021

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

Dirección: Farm Mirian MONASTEROLO

Producción y Redacción: Farm. Ana M. GONZÁLEZ Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración: Celia RUDI Adriana GITRÓN

Diseño: RIO de la PLATA (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, 1º C. Página web: www.colfarsfe.org.ar "; Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 09432367



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

9 de Julio 2967 - (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, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

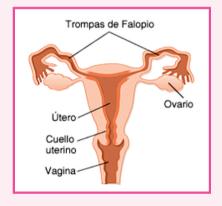
El cáncer de cuello uterino es un tumor maligno que se origina en la parte inferior del útero o cérvix. Es la principal causa de muerte de origen ginecológico en Argentina. Se puede prevenir.

¿Cuál es la causa?

Existe una relación directa entre el cáncer de cuello uterino y la infección persistente del Virus del Papiloma Humano (VPH). Este virus se contagia por contacto sexual. No todos las personas con VPH van a desarrollar cáncer, sino que tienen que pasar muchos años de alojamiento del virus en el cuello uterino. Por eso, es fundamental realizar los controles ginecológicos periódicos, para una detección temprana.

Existen factores de riesgo asociados como:

- Hábito tabáquico
- Consumo excesivo de alcohol
- Dieta pobre en frutas y verduras
- Falta de actividad física
- Inicio precoz de relaciones sexuales
- Promiscuidad
- Primer parto a edad temprana
- Multiparidad



¿Cuáles son sus síntomas?

En un principio es posible que no cause síntomas, pero luego puede presentarse dolor en la pelvis o sangrado vaginal.

¿Se puede prevenir?

Ésta es una enfermedad prevenible y curable en estadios iniciales y por eso es necesario:

- Consultar al ginecólogo periódicamente. A través de los controles habituales (Papanicolaou y colposcopia) se pueden descubrir las células anormales; también existen pruebas de detección de VPH.
- Aplicar la vacuna contra el VPH a las niñas/os de 11 años.
 Está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación.
- Usar preservativo para evitar el contagio con VPH y otras enfermedades de transmisión sexual.



VUELTA DE LOS NIÑOS AL COLEGIO



¿QUÉ ELEMENTOS DEBERÍAN LLEVAR POR EL CORONAVIRUS?

El comienzo de las clases presenciales, en este tiempo de pandemia, representa un desafío desde el punto de vista sanitario. Para evitar el contagio del nuevo coronavirus es importante que los niños lleven los elementos necesarios para cuidarse y cumplan con las recomendaciones del establecimiento educativo.

Como medidas generales se aconseja que los niños cuenten con:

- 1 Tapaboca-nariz de tamaño adecuado. El uso de este elemento es recomendable a partir de los 3 años de edad. En algunos lugares, se considera obligatorio a partir de los 6 años de edad. Se recomienda que lleven varios por si se ensucian, se humedecen o se pierden.
- 2 Funda para guardar el tapaboca-nariz cuando no vaya a usarse (por ejemplo, durante la comida) y para guardar los de repuesto.
- Pañuelos descartables.
- 4. Botella con agua. Se recomienda no utilizar fuentes de agua de uso compartido ni beber de la canilla del baño, para no tocar superficies de mucho contacto.

Es necesario que los niños cumplan con las medidas generales de prevención de COVID-19:

- ♦ Mantener una distancia interpersonal de al menos 1,5 metros y usar el tapaboca-nariz.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar alcohol en gel bajo la supervisión de un adulto.
- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz y boca) ya que las manos facilitan la transmisión del virus.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. Usar pañuelos descartables y desecharlos en un cesto con bolsa y tapa.
- No compartir objetos de uso personal como los útiles escolares, el vaso, los cubiertos, la botella de agua y, especialmente, los elementos de protección.

Es importante que el niño aprenda e incorpore hábitos que lo ayudan a protegerse y proteger al otro.



Efemérides

8 AL 14 | Semana de la Sensibilización sobre el Consumo de Sal

El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial, que es un factor de riesgo de las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares. También está asociado al cáncer gástrico, la insuficiencia renal y la osteoporosis.

¿Cuál es el consumo recomendable de sal?

La OMS recomienda en general, en adultos, consumir menos de 5 g de sal (lo que equivale a menos de 2 g de sodio) por día, de todas las fuentes. Esto sería un poco menos de una cuchara de té, de sal por día.

Para disminuir el consumo de sal, se recomienda:

- Elegir alimentos naturales. Si se compran los procesados, seleccionar los que tienen menos sal (sodio).
- Utilizar hierbas frescas, pimienta, ajo, limón para reemplazarla.
- Evitar el agregado de sal durante la preparación de los alimentos.
- Limitar el consumo de comidas rápidas y no colocar el salero en la mesa.



Tener en cuenta que:

- Cualquiera sea el origen de la sal, es el sodio el causante de problemas de salud.
- Ciertos alimentos ricos en sal no parecen tan salados porque a veces se les añade otros ingredientes, como azúcares, para disimular el sabor. Es importante leer las etiquetas de los productos para conocer el contenido en sodio
- El hecho de consumir demasiada sal aumenta la presión arterial a cualquier edad.

URGENCIAS ODONTOLOGICAS

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

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









Mimo & Co

















NUEVO LANZAMIENTO



















PLANTA MEDICINAL

Marcela

Achyrocline satureioides (Lam.) DC.

Popularmente también recibe los nombres de: Marcela hembra, Yateícaá (guaraní).





CARACTERÍSTICAS

Esta planta perteneciente a la familia de las Asteráceas (Compuestas), está ampliamente difundida en Sudamérica; en la Argentina abunda en Buenos Aires, Corrientes, Entre Ríos, Misiones y Santa Fe. Crece en suelos arenosos, secos.

Es un subarbusto aromático, muy ramificado, recubierto de pelillos cortos, lanosos, blanquecinos. Sus hojas son sésiles, alternas, linear lanceoladas, densamente tormentosas en el envés. El involucro es cilíndrico turbinado. Sus flores amarillentas se disponen en glomérulos terminales; son pocas por capítulo, 4 o 5 marginales pistiladas con corola filiforme, dispuestas en una sola serie, 1 o 2 centrales perfectas con corola tubulosa. Los frutos son aquenios glabros con papus blanco.

Tradicionalmente se usa la parte aérea, en especial las hojas y las inflorescencias.

COMPONENTES

Las partes aéreas contienen:

- aceite esencial, polifenoles,
- flavonoides, resinas,
- polisacáridos, saponinas,
- pigmentos, taninos,
- minerales,
- principios amargos.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- digestiva,
- tónico estomacal.
- antiespasmódica,
- carminativa,
- antiséptica,
- antiinflamatoria.

USOS DE LA MARCELA

En nuestro país se emplea esta planta en trastornos digestivos como dispepsias. También para calmar cólicos y espasmos. Se usa en infusión, la que se elabora con 20 g de hierba/L de agua. Se puede preparar también una tintura con 20 g de hierba/100 ml de alcohol de 60°; se utilizan 30-40 gotas disueltas en una taza de agua tibia o en una infusión, después de las comidas.

En casos de asma y bronquitis se emplea un cocimiento preparado preferentemente con 30 g de flores/L de agua. Se consume endulzado con miel; se recomienda tomar 4 tazas por día.

Los indios Tobas usaban la marcela macerada en agua fría, como adelgazante. Se puede beber en mate tereré.

Se están realizando estudios *in vitro* de esta planta a fin de evaluar sus propiedades antibacteriana, antiviral, antifúngica, antioxidante.

Ensayos en animales mostraron que la marcela tiene acción sedativa central.

Externamente se utiliza como antiséptico, también por su acción astringente y antipruriginosa. Se elabora una infusión con 40 g de hierba/L de agua, para este fin. Se incorpora a productos cosméticos por sus propiedades antioxidantes y protector dérmico.

La marcela forma parte de los ingredientes herbales de bebidas amargas no alcohólicas, que se comercializan en Argentina.

El agregado de sus flores al agua de lavado permite aromatizar y blanquear la ropa.

PRECAUCIONES

No debe administrarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 6 años. Tampoco en personas que padecen gastritis o úlcera péptica.

Se debe tener precaución si se administra esta planta con medicamentos ansiolíticos o tranquilizantes, ya que puede potenciar sus efectos.

CURIOSIDADES

La A. satureioides se encuentra en el listado de drogas vegetales que se incluyen en el registro de medicamentos fitoterápicos de larga tradición (Disposición N° 2673/99).

Está incluida en el Código Alimentario Argentino en el Capítulo XVIII Aditivos Alimentarios, en el apartado Aromatizantes Autorizados.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger

RECUERDE: el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescripta por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquele si está utilizando hierbas medicinales.

DISTRIBUIDORA Farmacéutica

DEL **R{0**



REPRESENTANTE OFICIAL

























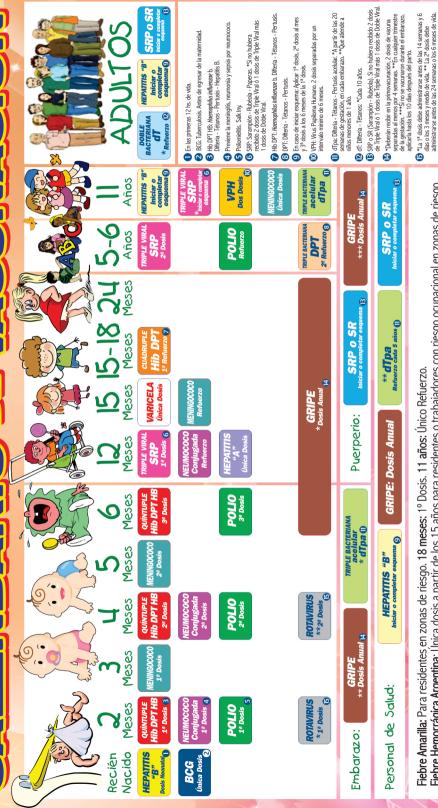












Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe - 1ª Circunscripción

Fiebre Hemorrágica Argentina: Única dosis a partir de los 15 años para residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zonas de riesgo.

Vacunación antigripal

El propósito de la vacunación antigripal es reducir las complicaciones, hospitalizaciones, muertes y secuelas ocasionadas por el virus de la gripe en la población de riesgo.

Las personas que pertenecen a la población de riesgo de tener complicaciones graves, deben vacunarse todos los años; ellos son:

- Niños de 6 a 24 meses (pueden requerir 1 ó 2 dosis separadas por un mes).
- Embarazadas y puérperas si no fueron vacunadas durante el embarazo hasta 10 días después del parto.
- Mayores de 65 años.
- Personal de salud de efectores públicos y privados.
- Personas de edades comprendidas entre los 2 y 64 años inclusive, con los siguientes factores de riesgo: problemas genéticos, musculares o del desarrollo graves, trastornos respiratorios severos, problemas cardíacos, diabetes, insuficiencia renal crónica, alteraciones en las defensas (VIH; otras enfermedades o medicación inmunosupresoras), enfermedades onco-hematológicas y tumorales, trasplantes, obesidad.



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

¡Cuidar nuestros pies evita trastornos importantes en la salud!

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



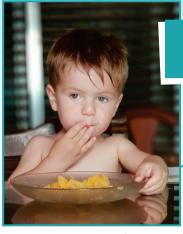
Deben ser tratadas sólo por un profesional matriculado. No arriesgue su salud.

Visite nuestra web-page: cpodologosfe.org

14 • POR NUESTRA SALUD







iPeligro!

Sedentarismo y obesidad

Asistimos a una "epidemia de obesidad y sedentarismo infanto-juvenil". Muchos padres absorbidos por la actividad diaria, no pueden estar el tiempo que querrían junto a sus hijos para estimular en ellos buenos hábitos,

como una alimentación saludable y una actividad física adecuada a su edad. No obstante, existen recomendaciones que pueden resultar útiles y prácticas.

El problema del sedentarismo que se daba habitualmente a partir de la adolescencia, ahora se ha adelantado a la primera infancia, y ello conlleva el riesgo de obesidad infantil, la que está asociada a: insulino-resistencia, diabetes, colesterol elevado, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, infartos, enfermedades respiratorias y ciertos tipos de cáncer.

La base para combatir este flagelo es UN CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA, con dieta adecuada a la etapa de crecimiento y desarrollo del niño, y actividad física diaria.

En el mercado existe el dispositivo "rastreador de actividad física", que básicamente cuenta los pasos que da el niño y cuántas calorías quema en la actividad física. Este instrumento (generalmente en forma de reloj pulsera) se conecta a un teléfono móvil y permite elaborar gráficos diarios, semanales, mensuales, con los datos de la actividad realizada por los/as niños/as.

La tecnología ofrece estos adelantos que son útiles pero no están al alcance de la mayoría de los padres.



Se puede evitar la obesidad y el sedentarismo poniendo en práctica simplemente algunos consejos simples:

- Dar el ejemplo, prestando atención a nuestra alimentación y estado físico, para ser "imitados" por nuestros hijos.
- Apoyar a los niños en el cambio del estilo de vida, promoviendo hábitos saludables.
- Hablar con ellos sobre los problemas de salud que ocasiona el exceso de peso.
- Realizar pequeños cambios, como enseñarles a no comer mientras mira TV, juega en la computadora o con el celular, y no ceder a sus caprichos.
- Estimularlos a comer despacio y masticar bien.
- lnvitarlos a participar en la elaboración de la comida casera, saludable.
- Permitirles elegir sus comidas (respetar sus preferencias, pero desalentar la selectividad), educarlos para "comer de todo".
- Dejar los alimentos saludables a "la vista" del niño.
- No usar las comidas como "sistema de premios o castigos".
- Incentivar la actividad física.
- No comparar al niño con los hermanos, amigos o modelos.
- Tener como meta el peso adecuado a la estatura y a la edad.
- Estimularlos a realizar cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y dos colaciones (entre desayuno y almuerzo y entre merienda y cena).
- Desalentar el "picoteo" o comidas fuera de hora.
- Si es de "mucho comer", reducir paulatinamente el tamaño y número de porciones.

Como papás debemos "recuperar espacios de nuestras vidas" para jugar con nuestros hijos; encontrar el tiempo y el lugar adecuados, a fin de estar cara a cara con ellos; estar presentes y darles nuestras palabras, gestos, sonrisas, ternura y amor en el juego, el deporte o la actividad física compartidos. El contacto humano "físico y emocional" es insustituible.

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

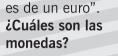


16 • POR NUESTRA SALUD

Entretenimiento

El padre de Juan le dice a su hijo que le va a dar dos monedas.

"Entre las dos suman tres euros, pero una de ellas no





La solución en el próximo número

Solución a la propuesta del número anterior:

Adivinanzas

• ¿Qué animal tiene en su nombre las cinco vocales?

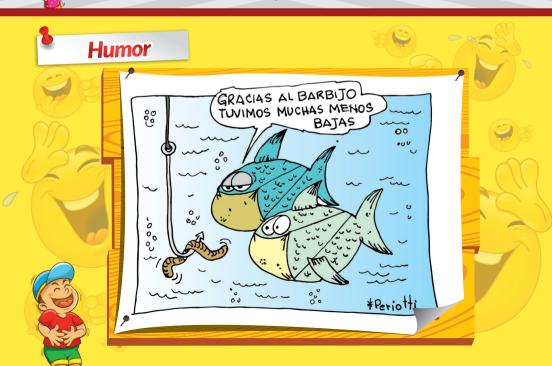
Murciélago

 Cuatro hermanas gemelas dan mil vueltas paralelas. Giran, giran, siempre danzan, pero nunca jamás se alcanzan.

Las aspas del molino

• En el cielo brinco y vuelo. Me encanta subir, flotar y lucir mi pelo.

La cometa



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000 TEL: 0342-4551301

E-MAIL: coordinacion@circulokinessf.com.ar







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

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

> > E-MAIL: kinesiologos@ciudad.com.ar

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



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

18 • POR NUESTRA SALUD

Comidas y Dulzuras

Ingredientes

- 250 g de queso mascarpone
- 50 g de azúcar impalpable
- 80 ml de licor de café
- 60 g de chocolate semiamargo rallado
- = 200 ml de crema de leche
- 2 cucharadas de café instantáneo en polvo
- 8 vainillas
- Cacao amargo en polvo, cantidad necesaria

TIRAMISÚ

Preparación

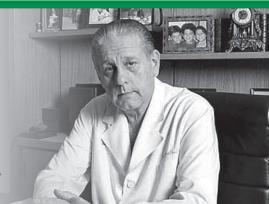
- Batir el queso con 40 g de azúcar y 50 g de chocolate rallado.
- Batir 150 ml de crema hasta que tome cuerpo e incorporarla a la preparación anterior.
- En otro recipiente mezclar el licor de café, el café en polvo y una cucharada de agua.
- Distribuir vainillas en 4 compoteras, humedecerlas con un poco de la mezcla de café y cubrirlas con 1/3 de la crema de queso.
- Repetir el paso anterior 2 veces o hasta completar los recipientes.
- Espolvorear la superficie del postre con el cacao.
- Batir los 50 ml de crema restante con el resto de azúcar hasta consistencia de crema chantilly.
- Disponerla en manga con boquilla rizada y decorar con un copo en el centro de cada postre. Colocar el chocolate rallado sobre cada copo de crema.
- Llevar a la heladera por 4 horas.



Para hacer un alto

"Todos somos educadores. Cada acto de nuestra vida cotidiana tiene implicancias, a veces significativas. Procuremos entonces enseñar con el ejemplo".

Dr. René Favaloro



Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO













IDISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!





2. Elegí tu producto



3. Retiralo en tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES









HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS

(i) beneficiosdsalud

f beneficiosdsalud (342-5026062

Un producto de: FEFARA

Do Sá

Sello de la Farmacia

DÍAS DE TURNO **MARZO**