

POR NUESTRA SALUD



- **Alacranes. ¿Cómo actuar?**
- **Día Mundial de la Salud Mental**
- **Síndrome Urémico Hemolítico**
- **Planta medicinal: Moringa**
- **Para una mamá saludable**
- **Los primeros 1000 días de vida**
- **Ese hipo molesto**
- **Prazoles y su administración**



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

Año XXIX - N° 342
Octubre 2021

ESTE INVIERNO POTENCIÁ TUS DEFENSAS



INMUNO DEFENSE PROBIÓTICO

- Potencia la respuesta inmune.
- Ayuda a prevenir las infecciones en las vías respiratorias.
- Fortalece las defensas del organismo

LACTOBACILLUS LRG PROBIÓTICO

- Ayuda a potenciar las defensas naturales de nuestro organismo. Sistema inmunitario.
- Ayuda al tránsito intestinal y lo regulariza, restaurando el equilibrio digestivo.



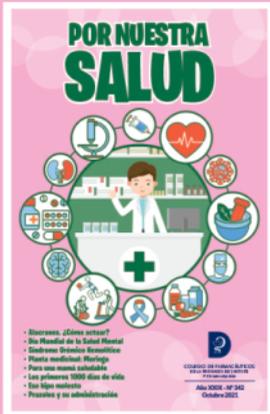
CORVITA C

Ayudan a fortalecer las defensas del organismo potenciando la respuesta del sistema inmunitario. Ayudan a disminuir más rápidamente los síntomas de las infecciones respiratorias, incluido el resfriado común. Favorecen la absorción de hierro / Ayudan en la cicatrización de la piel / Poseen propiedades antioxidantes.



DR. FOGG KIDS VITA-GUMMIES

* aporta el 100% de la IDR de Vitamina C y Zinc para niños



- 
4 **Alacranes**
¿Cómo actuar?
- 
6 **Efemérides**
Día Mundial de la Salud Mental
- 
8 **Síndrome Urémico Hemolítico**
Prevención
- 
10 **Planta medicinal**
Moringa
- 
12 **Para una mamá saludable**
Recomendaciones
- 
14 **La página del pediatra**
Los primeros 1000 días de vida
- 
16 **Hipo**
Sabía Ud. que...
- 
18 **Tu farmacéutico te aconseja**
Prazoles y su administración

AÑO XXIX - Nº 342
Octubre de 2021

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

Dirección:
Farm. Mirian MONASTEROLO

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

Colaboración:
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, 1ª C.
Página web: www.coflarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 31471491

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 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 410-1054

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 410-1054

Correo electrónico: dap@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, 1ª Circunscripción, a menos que así se especifique.

ALACRANES

¿Cómo actuar?



Algunos escorpiones o alacranes son potencialmente peligrosos por la acción del veneno que descargan cuando pican. Las medidas de prevención tienen como finalidad evitar accidentes que pongan en riesgo la salud.

En Argentina, la especie venenosa más frecuente es *Tityus trivittatus*. El *T. trivittatus* adulto mide entre 40 y 65 milímetros, generalmente es amarillento o amarillo rojizo aunque los ejemplares más jóvenes tienen una coloración más clara. Determinadas características permiten su identificación: la cola en doble punta (aguijón y púa), y el dorso con 3 rayas longitudinales oscuras.



El alacrán pica e inyecta el veneno a través del aguijón. La herida que deja se puede observar como una pequeña marca circular acompañada de hinchazón y hematoma.

Su potente veneno es peligroso para los seres humanos, en especial los niños menores de 10 años de edad, los ancianos o las personas que presentan factores de riesgo como asma, hipertensión arterial, diabetes.

¿Cuáles son los síntomas?

Dolor agudo, punzante y muy intenso en la zona de la picadura, que puede extenderse hacia el tronco. Además, enrojecimiento y sensación de hormigueo y en ciertos casos, "piel de gallina".

En situaciones más graves se presentan: taquicardia, dificultad respiratoria, salivación, lagrimeo, temblores, vómitos, diarrea.

En niños, es más frecuente la excitación y el temblor generalizado acompañado de llanto o gemidos constantes.

Al encontrar un alacrán en el domicilio, ¿cómo se debe actuar?

Si no se cuenta con las medidas de seguridad y protección para evitar la picadura, **no se debe tocar ni intentar capturarlo**.

En cambio, si se poseen las medidas de protección adecuadas, se debe colocar al alacrán en un frasco, cerrarlo herméticamente y acercarlo al centro de zoonosis más próximo.

¿Qué medidas de protección se deben tomar?

La mayoría de los accidentes se producen en el domicilio, por lo cual las medidas de prevención deben estar orientadas a evitar el ingreso de los alacranes a la casa y tener precaución en aquellos sitios donde se los puede encontrar.

Protección personal

- No dejar ropa en el piso.
- Revisar y sacudir el calzado y la ropa, previo a su uso.
- Sacudir la ropa de cama antes de acostarse o acostar un bebé o niño.
- No caminar descalzo en lugares donde se conozca que puede haber alacranes.
- Tener precaución cuando se examinan cajones o estantes.



Protección de la casa

- Realizar aseo cuidadoso y periódico de la vivienda y sus alrededores.
- Utilizar rejillas en desagües de ambientes y sanitarios.
- Colocar burlletes o tejido mosquitero en puertas y ventanas.
- Revocar las paredes, reparar grietas en pisos, paredes y techos.
- Controlar cámaras subterráneas, cañerías, sótanos, huecos de ascensor.
- Eliminar frecuentemente la basura para reducir la cantidad de insectos que sirven de alimento a escorpiones.
- Evitar la acumulación de materiales de construcción, escombros, leña. No juntarlos con las manos sin protección.

La aplicación de plaguicidas para combatir los alacranes debe realizarlo personal entrenado.

Si un alacrán pica a una persona, ¿qué se debe hacer?

-  Actuar rápidamente: colocar hielo en la zona de la picadura, y concurrir al hospital.
-  No apretar el área de la picadura.
-  No intentar succionar el veneno con la boca.
-  No aplicar antisépticos sobre la picadura.

Efemérides

Día Mundial de la Salud Mental

OCTUBRE

10

DOMINGO

La salud mental contempla el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Incluye la forma en que piensa, siente y actúa cuando enfrenta la vida. También ayuda a determinar cómo maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones.

Existen distintos **factores que pueden afectar a la salud mental**, entre ellos:

- Factores genéticos, la química del cerebro (neurotransmisores)
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Estilo de vida: dieta inadecuada, falta de actividad física, consumo de sustancias peligrosas

Si bien no es sencillo darse cuenta cuándo comienza a haber un problema de salud mental, existen algunas **señales** que pueden indicarlo:

- Tener cambios en los hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que habitualmente disfrutaba
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar o beber más de lo habitual, usar drogas de abuso
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Sufrir cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no pueden sacarse de la cabeza

Cuando se sospecha de un problema de salud mental, es importante buscar ayuda y consultar al médico.

Cuidar la mente, el cuerpo y conectarse con otros es beneficioso para la salud mental.



InnovaNaturals Omega 3

MÁXIMA PUREZA,
MÁXIMA CONCENTRACIÓN,
MÁXIMOS RESULTADOS



SALUD
COGNITIVA



SALUD
CARDIOVASCULAR



SALUD
MUSCULAR

800 EPA / 400 DHA

PROTEGE EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.
AYUDA A NIVELAR EL COLESTEROL Y
REDUCIR LOS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS.

PRESENTACIÓN 30 Y 60 CAPSULAS



CERTIFICADO DE
MÁXIMA CALIDAD



DISTRIBUYE

DRUGERIA
UniFAR

ULTRAPURE[®] Beauty

COLÁGENO HIDROLIZADO DE ALTA DENSIDAD

Mejora la calidad de la piel del rostro

Prevención de arrugas

Restablece la turgencia
y elasticidad de la piel

Sin TACC

COENZIMA Q10

VITAMINA E

ÁCIDO HIALURÓNICO

DISTRIBUYE
DRUGERIA
UniFAR



SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO



Esta enfermedad afecta principalmente a los niños y puede ser grave. Existen medidas para prevenirla.

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) es una afección causada, principalmente, por una bacteria llamada *Escherichia coli* enterotoxigénica que se encuentra en el intestino del ganado vacuno y otros animales de granja. Esta bacteria produce una toxina que destruye los glóbulos rojos y, como consecuencia, se lesionan los riñones. Ingresa al organismo mediante el consumo de agua o alimentos contaminados.

La carne de vaca sin cocción completa, especialmente la carne picada, los productos lácteos sin pasteurizar y las verduras que se consumen crudas, son fuente de transmisión de la bacteria. También se puede adquirir por la falta de higiene en las manos de quien manipula los alimentos.

¿Cuáles son sus síntomas?

El SUH comienza con diarrea sanguinolenta, dolores abdominales y vómitos. Otros síntomas son palidez, alteración de la conciencia, disminución en el volumen de orina, convulsiones.

Se presenta con mayor frecuencia en menores de 5 años; sin embargo, pueden padecerlo niños más grandes y adultos.

El tratamiento oportuno y apropiado generalmente lleva a una recuperación completa a la mayoría de las personas, especialmente a los niños pequeños.



Medidas de prevención del Síndrome Urémico Hemolítico

- ◆ Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer o manipular alimentos y después de tocar alimentos crudos, ir al baño o cambiar pañales. Los niños también debe tener el hábito del lavado de manos.
- ◆ Cocinar bien las carnes hasta que no queden rosadas ni jugosas por dentro, ya que la bacteria que causa la enfermedad muere por acción del calor (cocción a más de 72 °C). Tener especial cuidado con la carne picada.
- ◆ Consumir únicamente lácteos pasteurizados.
- ◆ Para beber, cocinar o lavar los alimentos, usar solo agua potable. Si existen dudas, agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua, media hora antes de usarla.
- ◆ Para procesar alimentos crudos y cocidos, utilizar diferentes superficies (tablas de picar) y utensilios de cocina, a fin de impedir la contaminación cruzada.
- ◆ Mantener la cadena de frío de los alimentos.



**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

Planta Medicinal

Moringa

Moringa oleifera L.

Popularmente también recibe los nombres de "morango" y "árbol de la vida".



SEMILLAS

FRUTOS

CARACTERÍSTICAS

Es una planta caducifolia de crecimiento rápido que alcanza una altura de 10-12 m. La copa es poco densa y tiene forma de sombrilla; el tronco comúnmente es único y su corteza lisa. Tiene ramas colgantes y quebradizas. Sus hojas son de color verde claro, compuestas, tripinnadas, de 30 a 60 cm de largo, con numerosos folíolos pequeños. Sus flores de color blanco o crema, muy fragantes, zigomorfas, hermafroditas, están dispuestas en panículas. Los frutos son cápsulas trilobuladas, dehiscentes, colgantes, de color marrón; contienen 12 a 25 semillas de color pardo oscuro, globulares, con tres alas de consistencia papirácea. En la medicina popular se utiliza toda la planta, especialmente las hojas.

COMPONENTES

Flavonoides (rutina, quercetina, kaempferol); ácidos fenólicos; procianidinas; fitosteroles; saponinas; aminoácidos esenciales (metionina, triptofano, lisina); vitaminas (A, C, D, E); minerales (calcio, hierro, potasio, selenio); lípidos; proteínas.

La corteza contiene alcaloides (moringina y moringina).

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria,
- antioxidante,
- diurética, hipotensora,
- hipoglucemiante,
- hipolipemiante,
- cicatrizante,
- antiséptica,
- hepatoprotectora,
- antiespasmódica.

USOS DE LA MORINGA

La moringa por sus propiedades diurética, hipotensora e hipolipemiente es muy útil en la prevención de problemas cardiovasculares. Tradicionalmente también la utilizan personas con diabetes.

Estudios en animales demostraron que posee efecto hepatoprotector y antiespasmódico.

En ensayos de laboratorio se observó que, por sus propiedades antioxidantes, protege las células del daño oxidativo asociado con el envejecimiento, el cáncer y las enfermedades degenerativas.

Las hojas contienen hierro, útil en casos de anemia. Además, por ser ricas en calcio, se emplean en osteoporosis. Para el reumatismo tiene un efecto antiinflamatorio.

Posee alto contenido de fibras, se usa para aliviar el estreñimiento.

La vitamina A, presente en la planta, puede ayudar en la prevención de enfermedades oculares por déficit de esta vitamina.

Se usa en infusión elaborada con 1 cucharada (10 g) de hojas de moringa en 250 ml de agua. Se cuele y se beben 2 tazas al día.

Externamente, se la utiliza como vulneraria, ayuda en la cicatrización de heridas. Se aplica en compresas o lavados.

El aceite de moringa se emplea en cosmética para prevenir arrugas y líneas de expresión; también para el cuidado del cabello ya que lo fortalece y estimula su crecimiento.

Esta planta es muy valorada como alimento por su contenido en aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. Las hojas tiernas se usan en la preparación de ensaladas, sopas y salsas.

Las semillas se utilizan para la limpieza del agua; sus coagulantes naturales permiten aclarar aguas con diferentes grados de turbidez.

PRECAUCIONES

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. No usar la corteza porque contiene alcaloides que estimulan el corazón y el sistema nervioso central. Puede provocar hipoglucemia e hipertensión.

INTERESANTE

La moringa es originaria de India y se usa, desde la antigüedad, en medicina ayurvédica.

M. oleifera está incluida en el Código Alimentario Argentino como hierba para infusiones y yerba mate compuesta.

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.

Para una mamá saludable



La tarea de ser mamá requiere llevar a cabo múltiples actividades, sobre todo cuando los hijos son pequeños; pero ello no debe ser un obstáculo para el cuidado personal. Es necesario dedicar tiempo a aquellas actividades que colaboran con la salud y reforzar conductas que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Algunas recomendaciones

- **Visitar a un profesional de la salud.** Los chequeos y exámenes regulares (ginecológicos, cardiológicos) colaboran en la prevención de enfermedades.
- **Mantenerse activa.** La actividad física regular tiene múltiples beneficios, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de caídas, de cáncer de mama, depresión y otras enfermedades.
- **Alimentarse saludablemente.** El consumo de frutas, verduras y de grasas saludables (aceite de oliva, nueces, palta) ayudan a disminuir el colesterol, a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y a mantener el peso corporal adecuado.
- **Aprender a manejar el estrés.** La práctica de actividades como yoga y de técnicas para el manejo del tiempo puede colaborar a disminuir el estrés y sus consecuencias sobre la salud física y mental.
- **Evitar conductas poco saludables.** El hábito tabáquico, el consumo excesivo de alcohol y de la sal pueden causar enfermedades crónicas y otros problemas de salud serios.

Enseñarás a volar

Enseñarás a volar, pero no volarán tu vuelo.
 Enseñarás a soñar, pero no soñarán tu sueño.
 Enseñarás a vivir, pero no vivirán tu vida.
 Sin embargo... en cada vuelo,
 en cada vida, en cada sueño,
 perdurará siempre la huella del camino enseñado.

Madre Teresa de Calcuta





**AL SERVICIO DE LOS
FARMACÉUTICOS**

-  *Ingresá a UniFAR*
-  *Realizá tu pedido*
-  *Recibilo en tu farmacia*



**Obsequios
para el
Día de la Madre.
Consúltenos!**

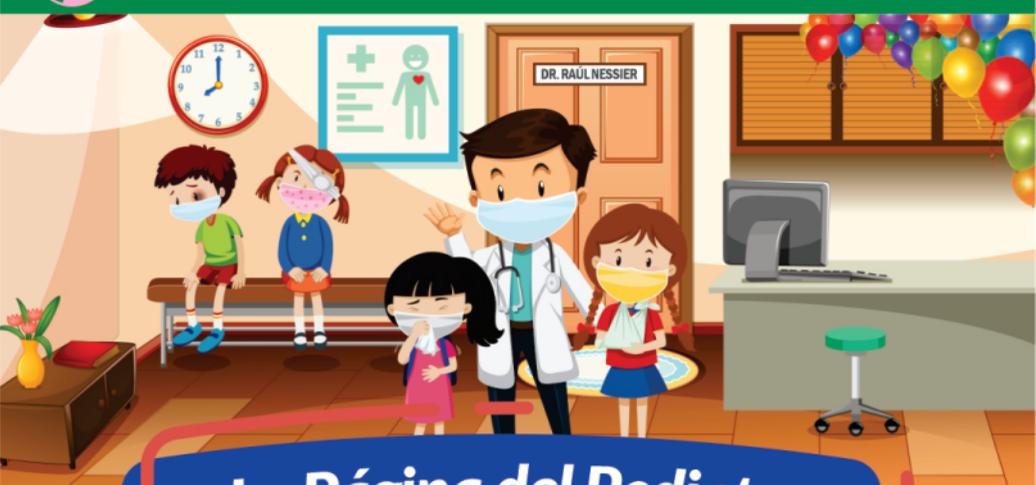
Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR

Consultas de pedidos y envíos:

(0342) 410-1069 / 410-1070 - unifar@gestmed.com.ar

Consultas de administración y pago:

(0342) 410-1065 - administracion@gestmed.com.ar



La Página del Pediatra

DR. RAÚL NESSIER

Los primeros 1000 días

Los 1000 primeros días son los más importantes de la vida. En solo 9 meses, se pasa de ser un huevo (invisible a simple vista) formado por la unión del óvulo de mamá y el espermatozoide de papá, a un recién nacido de aproximadamente 50 cm de largo y 3 kg de peso. En los 2 años siguientes, el tamaño del cuerpo se multiplica por 2 y el peso por 4 o 5.

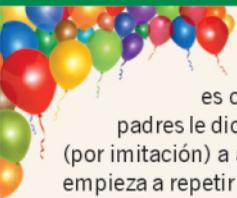


En estos 1000 días se edifican los cimientos de la salud... ¡para toda la vida!

Constituyen “un período crítico” porque se forman, crecen y desarrollan los tejidos y órganos. Lo que el niño/a tiene “por herencia” (genes de mamá y papá) sumado a la “influencia del medio ambiente” (beneficiosa o perjudicial) dará como resultado la salud o la predisposición a deficiencias físicas y/o mentales y a enfermedades.

El tamaño del cerebro se duplica desde el nacimiento a los 2 años. Es el momento de mayor actividad y desarrollo cognitivo en el que se reconocen y relacionan conceptos básicos. Se cree que el 40 % de las habilidades mentales del adulto se adquieren en este período.





En esta etapa se desarrolla el habla; se ha comprobado que el/la niño/a es capaz de aprender, incluso, varios idiomas a la vez. Necesita oír lo que los padres le dicen y repiten, y observar la boca y los labios de quien le habla para aprender (por imitación) a articular las palabras. A los 6 meses reconoce gran cantidad de palabras; empieza a repetir sílabas, más tarde palabras, y así aumenta vertiginosamente su vocabulario. Ensayo frases simples y al término de esos 2 años, ya puede entablar conversaciones sencillas.

En el desarrollo motor, cada día aparece un logro nuevo, pasa de estar acostado a sostener la cabeza, mirar objetos, reírse, comunicarse verbal y gestualmente, mover los brazos y las piernas, darse vuelta, sentarse, gatear, pararse, caminar, agarrar objetos, arrojarlos, luego saltar, correr, subir y bajar escaleras, mirar un cuento, entretenerse con juguetes, y hasta ayudar a vestirse.

También aparecen las habilidades sociales que **se aprenden relacionándose con las personas que viven con él**. Todo otro tipo de estímulo (juguetes, móviles, celulares) no sirven para crear habilidades sociales; solo la interacción con seres humanos puede lograrla. Ello dependerá de la cantidad y calidad de los **estímulos afectivos** que surjan del vínculo de padres y madres con sus hijos e hijas.

La malnutrición y la carencia de cuidados y afecto pueden dejar huellas indelebles a lo largo de su vida.

El bebé que recibe el cariño adecuado crece sano emocionalmente; mientras que el que vive en un ambiente desfavorable con carencias, estrés y violencias, presenta severos problemas de salud, comportamiento, crecimiento y desarrollo, aprendizaje e inserción social. El amor cimienta la personalidad, la confianza y la autoestima.

En la **etapa preconcepcional** y en el **embarazo**, la educación y cuidados de la mujer son fundamentales para la salud del embrión y del feto.

El **parto** debe ser realizado con la asistencia profesional adecuada. La atención del binomio madre-hijo en las primeras horas de vida es básica para la salud de ambos.

La **lactancia materna** precoz logra el "apego temprano" y la rápida formación de la leche de mamá. Según UNICEF, la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de la vida es la intervención más importante que se pueda realizar en favor de la salud actual y futura del niño/a.

Los controles pediátricos periódicos de crecimiento y desarrollo, la vacunación, la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de vida y el seguimiento con alimentación materna hasta los 2 años son garantía de salud y de estímulo afectivo-emocional insustituibles.

Conociendo la importancia de "los 1000 días de vida", podremos ayudar a hacer realidad el lema de la Sociedad Argentina de Pediatría: **"Por un niño sano en un mundo mejor"**.

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





Hip... Hip...

HIPO

Sabía Ud. que...

El HIPO

- se produce por contracciones involuntarias del músculo que separa el pecho del abdomen, llamado diafragma, y que tiene un papel importante en la respiración. A cada contracción le sigue un cierre repentino de las cuerdas vocales, lo cual produce el característico sonido de "hip".
- puede aparecer sin una causa aparente. A menudo ocurre cuando se irrita el diafragma por comer rápido, abundante o alimentos calientes o picantes; beber bebidas alcohólicas o gaseosas; estar nervioso.
- suele desaparecer por sí solo después de unos minutos. Puede detenerse al respirar dentro de una bolsa de papel, tomar o sorber agua fría de un vaso, aguantar la respiración.

El HIPO PERSISTENTE

- se produce por la irritación del diafragma debida a una neumonía, a cirugía torácica o gástrica, a enfermedades tales como disfunción renal o por afectación del Sistema Nervioso Central.
- puede interferir con la alimentación, el sueño, el habla, la cicatrización de heridas después de una cirugía.
- se trata con medicamentos, cirugía y otros procedimientos, sobre todo cuando su causa no puede eliminarse.



DISTRIBUIDORA
Farmacéutica

DEL
RIO



REPRESENTANTE OFICIAL



TRIM

Laboratorios
meg line

PORTA

Essenza
arte y pasión

Regidiet

Teddy
Cuida a tu Bebe

ORTOPEDIA

PTM

Disney

BEAUTY & CARE
Dermogreen

SaintGottard
SIEMPRE NATURAL

EUROSIL
PROFESIONAL

@delrioparana delrioparana@gmail.com 3435252046

DEL RIO | Comercial S.A.S.

Tu farmacéutico te aconseja



PRAZOLES

Recomendaciones para su administración

Me indicaron omeprazol para el reflujo gastro-esofágico, ¿debo tomarlo con o sin las comidas?

Farmacéutico: El omeprazol, al igual que otros “prazole” (pantoprazol, lanzoprazol, esomeprazol) que actúan de la misma manera, se debe tomar 30 minutos antes del desayuno con un vaso de agua.

Si tuviera que tomarlo dos veces al día, ¿cuál sería el momento adecuado?

Farmacéutico: Lo debería tomar 30 minutos antes del desayuno y 30 minutos antes de la cena, siempre con un vaso de agua.

RECOMENDACIONES: estos medicamentos no deben usarse por más de 4 a 8 semanas, salvo indicación médica. Si se está administrando otros medicamentos además del “prazol”, es importante comunicárselo al médico o al farmacéutico.

“Tu farmacéutico te aconseja” es un espacio que refleja el servicio profesional que brinda el farmacéutico mediante una intervención activa, informando sobre el uso adecuado del medicamento.

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



Entretimiento

Lee con atención y encuentra la solución...

SACO es a ASCO lo que 7683 es a...

¿Qué grupo continúa la siguiente serie?

2Z3 4Y5 6X7

Juan tiene 4 perros que alimentar: un labrador, un akita, un pitbull y un pastor alemán. El pastor alemán come más que el labrador, el pitbull más que el labrador y menos que el akita, pero el akita come más que el pastor alemán.

¿Cuál de los 4 es el perro que menos come?

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Adivina, adivinador...

No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda. ¿Qué es?

LA LLAVE

Largo larguero, Martín Caballero, sin patas ni manos y corre ligero.

EL TREN

Vas en un avión. Delante tienes un caballo y detrás un camión. ¿Dónde estás?

EN LA CALESITA

Humor

¿ESTÁS CON LAS CLASES VIRTUALES?

SI MAMA, ESTOY CON LAS CLASES DE GIMNASIA



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: cirkines@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
TERRAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O
CÍRCULOS DE KINESIÓLOGOS 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 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

Ingredientes

- 3 berenjenas
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- nuez moscada
- 1 taza de pan oreado sin corteza
- pan rallado
- perejil picado
- 1/2 taza de leche
- queso rallado
- 500 g de ricota
- Sal y pimienta

Preparación

- Lavar y cortar las berenjenas por la mitad a lo largo.
- Hervir abundante agua con un puñadito de sal gruesa. Agregar las berenjenas y cocinarlas hasta que estén blandas (unos 10 minutos).
- Retirarlas y dejarlas escurrir boca abajo en una rejilla o fuente.
- Por otro lado, en un bol, colocar la miga de pan remojada en leche, el ajo rallado, la ricota, el huevo, queso rallado, perejil, sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar.
- Cuando las berenjenas estén tibias, con una cuchara, sacar cuidadosamente la pulpa para agregársela a la mezcla con ricota.
- Rellenar las berenjenas con la preparación. Espolvorearlas con pan y queso rallados.
- Llevarlas a un horno fuerte durante 10 minutos.



Berenjenas rellenas



Acompañar las berenjenas rellenas con una carne al horno.

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®

REACTIVA TU VIDA

AminoLock
Tecnología Secuencial

Tecnología
Canadiense

ALIVIA DOLORES
ARTICULARES Y REUMÁTICOS.

REGENERA
CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS.

INCREMENTA
LA TONICIDAD MUSCULAR

MEJORA
LA CALIDAD DE LA PIEL.
LA CALIDAD DEL SUEÑO.
RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE UN ACCIDENTE.

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
DE ABSORCIÓN

Con estudios
clínicos que
avalan su
eficacia.



- COLÁGENO 100% PURO
- MAYOR CONCENTRACIÓN
- MAYOR ABSORCIÓN

DISTRIBUYE

DROGUERIA
UniFAR



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](https://www.instagram.com/beneficiosdsalud)



[beneficiosdsalud](https://www.facebook.com/beneficiosdsalud)



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**
ARVIDA

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 |
| 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

DÍAS DE TURNO

OCTUBRE