# **POR NUESTRA**



- Arrugas. Cómo prevenirlasVivir con enfermedad de Crohn
- Día Mundial de la Diabetes
- Planta medicinal: Rusco
- · Protector solar. Período de uso
- · Las zoonosis
- · Jardinería, huerta y salud
- · Medicamentos, cuidado con el sol



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

> Año XXIX - Nº 343 **Noviembre 2021**

# 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**

#### DR. FOOG KIDS VITA-GUMMIES

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 resfrío común. Favorecen la absorción de hierro / Ayudan en la cicatrización de la piel / Poseen propiedades antioxidantes.

www.provefarma.com.ar

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico y/o farmacéutico.





AÑO XXIX - Nº 343 Noviembre 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: Adriana GITRÓN

Diseño: RIO de la PLATA

O342) 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 31471491



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) 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, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.



Las arrugas son líneas y pliegues que se forman en la piel. Algunas de ellas se pueden convertir en surcos profundos y hacerse más notorias especialmente alrededor de los ojos, la boca y en el cuello. Existen medidas para minimizar su aparición.

Las arrugas se forman por la combinación de diversos factores, algunos controlables y otros no.

- **Factor genético.** La herencia determina principalmente el color, la estructura y la textura de la piel, y cómo se envejece.
- Edad. Con el paso de los años, la piel se vuelve menos elástica y más frágil. Los aceites naturales se producen en menor cantidad y, como consecuencia, la piel se seca y parece más arrugada.
  - También disminuye la grasa en las capas más profundas de la piel, lo que determina que se vea floja y flácida, y que las líneas y surcos sean más pronunciados.
- Exposición a luz ultravioleta (UV). La radiación UV acelera el proceso de envejecimiento natural de la piel y, por lo tanto, es la causa principal de la aparición de arrugas precoces. La luz UV produce la ruptura del tejido conectivo de la piel, compuesto por colágeno y fibras de elastina, que se encuentra en la dermis. Con la falta de tejido conectivo de sostén, la piel pierde fuerza y flexibilidad, y ello lleva a que comience a debilitarse y a arrugarse de forma prematura.
- **Tabaquismo.** Este hábito puede acelerar el proceso de envejecimiento normal de la piel por el efecto perjudicial del tabaco sobre el colágeno.
- Expresiones faciales repetitivas. Fruncir el ceño, sonreir o cerrar los ojos con frecuencia, producen líneas finas y arrugas. Cada vez que se usa un músculo facial, se forma un surco debajo de la superficie de la piel y, a medida que ésta envejece, pierde flexibilidad y ya no recupera su forma. Estos surcos pasan a ser características permanentes del rostro.



#### Medidas de prevención

- Proteger la piel de las radiaciones UV. Limitar el tiempo de exposición al sol, especialmente al mediodía, y usar ropa protectora, como sombreros de ala ancha, camisas de manga larga, y anteojos para el sol. Además, utilizar protector solar todo el año cuando se está al aire libre. Evitar las camas solares. Se recomienda usar protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB, con factor de protección solar (FPS) 30 o más. Aplicarlo abundantemente y luego cada dos horas, o con más frecuencia en caso de transpirar o practicar natación.
- Usar productos con protector solar incorporado. Al elegir los productos para el cuidado de la piel, preferir aquellos con un protector solar de amplio espectro y un FPS de al menos 15.

Humectar la piel. La hidratación atrapa el agua en la piel, lo que ayuda a enmascarar las pequeñas líneas y pliegues. Es necesario usar regularmente el producto humectante para notar mejoría.

- No fumar. El abandono del hábito tabáquico mejora el tono y la textura de la piel y colabora a prevenir arrugas.
- Seguir una dieta saludable. Algunos estudios demuestran que ciertas vitaminas en la dieta ayudan a proteger la piel. Se recomienda consumir frutas y vegetales e hidratarse adecuadamente.

El dermatólogo puede evaluar la piel y ayudar a organizar un plan de atención médica personalizada para tratar las arrugas.



# Vivir con enfermedad de Crohn

La Enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerosa (Ilamadas Enfermedad Intestinal Inflamatoria - EII) son enfermedades del intestino, crónicas, no contagiosas, de origen autoinmune, genético y ambiental.

No tienen cura, pero sí pueden controlarse.

Afectan a personas de cualquier edad, preferentemente a jóvenes entre los 14 y 35 años.

Estas patologías presentan síntomas intermitentes como: diarrea, urgencia evacuatoria, pérdida de peso, fiebre, vómitos; en los niños y adolescentes puede haber un retraso en su desarrollo y crecimiento. A veces se manifiesta con dolores articulares, afección ocular y en piel, entre otros síntomas.



El impacto de la enfermedad de Crohn en la persona que la padece es muy elevado en todas las áreas de su vida (social, emocional, sexual, laboral, educativa).

Los tratamientos son variados en complejidad. Cada persona requiere un tratamiento personalizado. Su evolución es única.





66

Valentín es un joven que a temprana edad se enfrentó al diagnóstico de Enfermedad de Crohn y nos cuenta... "Aunque para el común de la gente puede resultar una enfermedad invisible, para nosotros está presente en cada ida al baño, comida, malestar, salida, proyecto, pastilla, inyección, estudio. A veces esta compañera fiel está despierta y a veces dormida, pero siempre está presente en nuestros pensamientos, acechándonos, amenazándonos con infiltrarse en nuestra normalidad y acaparar el protagonismo de nuestros días. Nuestro mayor deseo es que nuestra condición se conozca enteramente en la sociedad, se reconozcan y respeten nuestros derechos de salud y se trabaje para mejorar nuestra calidad de vida".

Valentín es un paciente activo, empoderado, integrante de la Filial de Buenos Aires de Fundeccu Argentina. Ayuda a pacientes recién diagnosticados, visibiliza las EII, lucha por la #LEYINTEGRALCROHNYCOLITISULCEROSA impulsada por esta organización y además escribió un libro, llamado "C.R.O.H.N: Condición Rara que Ofrece Hermosas Nociones", para ayudar a otras personas.

#### SOBRE FUNDECCU



Es una organización sin fines de lucro, fundada en el año 2000 por la Dra. Fabiana Miele. Su misión es ayudar a las personas con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn. Desde hace años se ocupa

de defender los derechos de las personas con EII, como la Ley 3004 que garantiza el derecho a NO PODER ESPERAR para usar los baños públicos y/o privados entre otros beneficios. También impulsó en 2019 el proyecto legislativo LEY INTEGRAL EII en el senado de la Nación Argentina; hoy se sigue esperando su tratamiento.

Fundeccu tiene Filiales en Santa Fe, Cuyo, Noroeste Argentino, Buenos Aires, Neuquén, Rio Negro y Córdoba. <a href="http://fundeccu.org.ar/fundeccu.argentina@gmail.com">http://fundeccu.org.ar/fundeccu.argentina@gmail.com</a>



# Día Mundial de la **Diabetes**

NOVIEMBRE

14

DOMINGO

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica; los pacientes que la padecen tienen valores de glucosa en sangre mayores de lo normal.

#### ¿Por qué se produce?

El páncreas es el órgano encargado de producir insulina, sustancia que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la diabetes, el páncreas no produce insulina o el organismo no la usa de manera adecuada y, como consecuencia, la glucosa permanece en la sangre. Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios: dañar los riñones, los ojos, los nervios, las arterias.

#### Una "enfermedad silenciosa"

La diabetes puede desarrollarse en las personas sin mostrar síntomas, pero esto no significa que no produzca daño. Su control contribuye a evitar complicaciones.

Hay tres formas principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y gestacional. Pueden tener señales de advertencias similares o diferentes que son útiles como indicadores para detectarla. Algunas de las señales de advertencia de diabetes son:

- Necesidad frecuente de orinar
- Sed excesiva
- Apetito constante
- Pérdida de peso repentina
- Infecciones frecuentes, curación lenta de las heridas

La **diabetes tipo 2** que es la más común, se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad, el sobrepeso, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alimentos con alto contenido calórico y poco valor nutritivo. Se puede prevenir o retrasar llevando a cabo una vida activa y una dieta saludable.

Conocer la diabetes es el primer paso hacia su prevención, diagnóstico y tratamiento.





MÁXIMA PUREZA. MÁXIMA CONCENTRACIÓN, **MÁXIMOS RESULTADOS** 









**800** EPA / **400** DHA

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

PRESENTACIÓN 30 Y 60 CAPSULAS



DISTRIBUYE -





#### Planta Medicinal

# Rusco

Ruscus aculeatus L.

Popularmente también recibe los nombres de brusco, arrayán salvaje.





### **CARACTERÍSTICAS**

El rusco es un pequeño arbusto de la familia de las Asparagaceas. Su color es verde oscuro y tiene rizomas subterráneos de los que salen tallos florales masculinos o femeninos. Se caracteriza porque ha sustituido las hojas por ramas aplanadas que parecen hojas (cladodios) y terminan en punta; las auténticas hojas son pequeñas escamas que normalmente pasan desapercibidas. Toda la planta hace la fotosíntesis a excepción de las hojas verdaderas que se desprenden rápidamente. Las flores son pequeñas, verdosas o violáceas, salen sobre los cladodios, en el centro, tienen seis tépalos en dos verticilos; las femeninas son tricarpelares con ovario súpero mientras que las masculinas tienen tres estambres soldados por los filamentos. El fruto es una baya de color rojo, mide 10 a 12 mm de diámetro y contiene dos semillas; se destaca sobre el verde oscuro de la planta.

Medicinalmente se usan los rizomas y las raíces.

#### - COMPONENTES

Contiene: saponinas con agliconas esteroídicas (ruscogenina, neoruscogenina), flavonoides (rutina, hesperidina), sales de potasio, resinas y aceite esencial (rico en compuestos terpénicos e hidrocarburos alifáticos).

#### **PROPIEDADES**

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria,
- diurética.
- venotónica.

#### **USOS DEL RUSCO**

El *R. aculeatus* reduce la fragilidad y permeabilidad de los vasos sanguíneos, aumenta el tono de las venas y la resistencia de los capilares o vasos de pequeño tamaño y reduce el edema. Por ello, se emplea para aliviar los síntomas de malestar, calambres y piernas pesadas relacionados con trastornos menores de circulación venosa como los que producen las várices; también para calmar los síntomas de picazón y ardor relacionado con hemorroides.

Se utiliza en cocimiento el que se elabora con 35 g de la planta/L de agua, se hierve 2 minutos y luego se deja infundir durante 10 minutos. Se beben tres tazas al día.

En uso externo para hemorroides y varices se agrega al rusco, conos de ciprés (piñas) y flores de caléndula (en proporciones iguales). Se añaden cuatro cucharadas de esta mezcla/L de agua. Se hierve durante 3 minutos, se deja enfriar. Se utiliza para baños de asiento durante 10-15 minutos. También se puede aplicar sobre la zona afectada, una gasa empapada de este cocimiento.

Se lo utiliza en caso de gota y de hiperuricemia; combinado con otras hierbas, puede favorecer la eliminación de cálculos renales.

Por su efecto antiinflamatorio y diurético, es útil en afecciones genitourinarias como la cistitis, la uretritis o la prostatitis.

El extracto de rusco se emplea para aliviar síntomas del síndrome premenstrual como dolor, hinchazón en los tobillos.

En nuestro país existen especialidades medicinales que contienen *R. aculeatus* en su composición.

Los brotes tiernos de rusco se consumen como alimento.

#### - Precauciones -

No debe usarse durante el embarazo ni en la lactancia.

Es conveniente administrarlo después de las comidas.

No utilizarlo en caso de tener problemas cardíacos, hipertensión grave o insuficiencia renal, sin consultar al médico.

#### INTERESANTE

Los romanos la llamaban "ruscus" debido a su parecido con el acebo (*bruscus* en latín), un arbusto ornamental.

Al rusco se lo utiliza desde la antigüedad como aperitivo, en el "jarabe de las cinco raíces", junto a las de apio, perejil, hinojo y esparrago.

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.

# Tu farmacéutico te aconseja



### PROTECTOR SOLAR

Período de uso

Una vez abierto el protector solar, ¿durante cuánto tiempo es seguro usarlo?

#### Farmacéutico:

Hasta 6 o 12 meses después de que ha sido abierto, según el producto. ¿Qué ocurre si lo uso y pasó ese período?

#### Farmacéutico:

No se asegura la protección y puede aumentar el riesgo de sufrir quemaduras solares, entre otros efectos.

Se recomienda que cada temporada se cambie el fotoprotector ya que es casi imposible asegurar las condiciones de almacenamiento por el tipo de producto (lo más probable es que se exponga al sol o a temperaturas altas).

Algunas marcas comerciales de protectores solares cuentan en su etiqueta, con un símbolo de un recipiente abierto en el que figura un número seguido de una M. Ese número indica la cantidad de meses que el producto puede utilizarse con seguridad una vez abierto.







"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.



# UniFAR



#### AL SERVICIO DE LOS FARMACÉUTICOS







# Productos para el cuidado de la piel expuesta al sol. ¡Consúltenos!







Midermus Post Solar Con Aloe Vera

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



# Las zoonosis

Criar animalitos y convivir con ellos requiere responsabilidad, conocimientos, cuidados y precauciones. Detrás del aspecto tierno y dulce, existe un "ser vivo" que, al igual que nosotros, está expuesto a contraer enfermedades, muchas de las cuales pueden ser transmitidas al hombre.

Se conocen más de 80 enfermedades que sufren los animales y pueden ser transmitidas al ser humano, y en general se las llama **ZOONOSIS.** 

El contacto directo con los animales y sus secreciones (saliva, orina, materia fecal), y la ingesta de carnes crudas o poco cocidas, leche y sus derivados no pasteurizados, permiten que ciertos microorganismos (bacterias, parásitos, virus y hongos) pasen de ellos al hombre y éste contraiga enfermedades. Los



niños suelen ser los más afectados ya que, por el amor brindado a sus "mascotas", suelen transgredir los límites de higiene y convivencia y esto puede llevar a enfermarlos.

#### Los amigos fieles

Perros y gatos son los animales domésticos que más conviven con los seres humanos. La mayoría de sus desechos son volcados en los espacios verdes y en lugares públicos donde juegan los niños o se distraen los adultos. Estas excretas son fuente de gérmenes y, además, en ellas pululan moscas, roedores, cucarachas y múltiples insectos.

La crianza de animales significa una gran responsabilidad personal, familiar y social, por lo que debemos tratarlos con afecto, respeto y cuidarlos adecuadamente, pero se deben mantener los aspectos sanitarios de la convivencia.

#### Mucho para conocer

Sabemos que el virus de la rabia puede ser transmitido por mordeduras, lameduras o arañazos de animales domésticos (perros y gatos) y de otros no tan comunes (murciélagos y ardillas), infectados.

Pero es poco conocido que una bacteria (leptospira) se puede transmitir a través de la orina del perro infectado y provocar una enfermedad llamada **leptospirosis** que ocasiona daño en distintos órganos (hígado, riñón, corazón y cerebro).

Muchos perros en sus materias fecales eliminan parásitos, como *Ancylostoma* o *Toxocara*, los que en contacto con la piel o mucosas humanas producen diversas infecciones.

Existe otro parásito que, al ser ingerido con carnes crudas, causa la **hidatidosis**. Ésta es una enfermedad crónica caracterizada por formar quistes (a veces gigantes) en el hígado, los pulmones y el cerebro; su único tratamiento es la cirugía.

Los gatos transmiten la mayoría de los agentes causales de enfermedades antes mencionadas y, además, un parásito que produce la **toxoplamosis**, enfermedad que, de afectar a la madre durante el embarazo, puede ocasionar daños severos al niño. Se sabe que el 80% de los gatos del mundo tiene este parásito.

Los papagayos, loros, cotorras y otras aves pueden transmitir con sus heces, la bacteria que causa una enfermedad grave llamada **psitacosis**.

Las gallinas pueden estar infestadas con ciertos ácaros que provocan lesiones en la piel del ser humano.

La manipulación de cueros o lanas sin los cuidados adecuados puede ocasionar enfermedades como **ántrax** y **forunculosis**; el consumo de carnes crudas o mal cocidas, **triquinosis** y **teniasis**, y el uso de leche sin pasteurizar, **brucelosis** y **tuberculosis**.

#### Lo más importante es PREVENIR!

- Vacunar a los animales.
- Consultar al veterinario en forma periódica y, en particular, cuando están enfermos.
- Desparasitarlos periódicamente.
- Higienizarlos con productos adecuados, no solo a los animales sino también sus utensilios, bebederos, jaulas, cuchas, ropas.
- Alimentarlos con comidas seguras y no darles a los perros carnes crudas (hígado, bofes o achuras). En caso de alimentarlos con carnes, hervirlas durante varios minutos.
- Eliminar adecuadamente heces y orinas y desinfectar con agua lavandina o creolina.
- Evitar todo contacto con saliva, otras secreciones y excretas del animal (orina y materia fecal).
- Criarlos en lugares aireados.
- Evitar la deambulación callejera. Pasearlos con correa y bozal.
- Impedir que los animales estén en contacto con las ropas de camas, de baño o de vestir, o con las comidas y bebidas.
- Consultar al médico si se tuvo contacto con animales enfermos.

#### Conocerlos es la mejor forma de quererlos.

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



# JARDINERÍA, HUERTA Y SALUD

## Sabía Ud. que...

#### La práctica de la jardinería

- es una actividad que tiene múltiples beneficios para la salud.
- colabora en el cuidado de la salud mental; ayuda a calmar la agitación y la ansiedad, mejora el sueño y la calidad del descanso.
- contribuye a combatir la depresión; al estar en el jardín y percibir sus aromas, colores y sonidos, relaja y mejora el ánimo.
- promueve la actividad física y posibilita la conexión con la naturaleza.
- permite recibir los rayos del sol, lo que estimula la producción de vitamina D;
   beneficiosa para los huesos y el sistema inmunológico.

#### La práctica de la huerta hogareña

- mejora los hábitos alimenticios al tener al alcance las frutas y verduras cultivadas en el hogar.
- permite contar con alimentos más frescos y saludables: las frutas y verduras contienen fibras, vitaminas y minerales que colaboran en la prevención de enfermedades tales como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer.
- se puede llevar a cabo, en esta temporada, cultivando: albahaca, berenjena, calabaza, melón, pepino, pimiento, poroto chaucha, puerro, radicheta o achicoria, tomate, zapallo, zapallito.

Recomendaciones para una práctica saludable: protegerse del sol entre las 10 y16 horas, beber abundante agua y usar guantes.



# DISTRIBUIDORA Farmacéutica

# DEL **R{0**



REPRESENTANTE OFICIAL



































La fotosensibilidad es una afección en la que la piel se vuelve muy sensible a la luz solar y se quema con mayor facilidad. Si estás tomando un medicamento y te aparece enrojecimiento, ampollas, picazón en la piel expuesta al sol, puede ser fotosensibilidad.

Algunos medicamentos que producen fotosensibilidad son de uso frecuente, entre ellos: antibióticos, anticonceptivos orales, vitaminas, antihipertensivos.

### SI TOMÁS MEDICAMENTOS, CUIDADO CON EL SOL

Prevení la fotosensibilidad por medicamentos; consultá al farmacéutico.

Recordá que...

El sol puede dañar los medicamentos, no los expongas.



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 arriesque su salud.

Visite nuestra web-page: cpodologosfe.org

# 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**







#### **Entretenimiento**

#### Curiosidades del idioma español

¿Qué tiene de particular cada una de las siguientes palabras? Por ejemplo *electroencefalografista* 

- Electroencefalografista: palabra más larga (23 letras)
- Ferrocarrilero:
- Sudorífera:
- Pedigüeñería:
- Estuve:

• Transplantar:

La solución en el próximo número...

#### Solución a la propuesta del número anterior:

Lee con atención y encuentra la solución...

SACO es a (ASCO) lo que (7683) es a... (6783)

¿Qué grupo continúa la siguiente serie?

2Z3 — 4Y5 — 6X7 — 8W9

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?

EL LABRADOR



CLASE CON "PRESENCIALIDAD"
EN LA ESCUELA?

BIEN MAMA, NOS PUSIMOS AL DIACON LOS CHICOS





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@vahoo.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

#### Comidas y Dulzuras

#### Ingredientes

- 1 huevo
- 1 banana madura
- 1/4 taza de avena instantánea
- 1/4 cucharadita (de té) de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- aceite o manteca para colocar en la sartén







A la preparación se le puede añadir saborizantes o condimentos como esencia de vainilla. canela.

#### Preparación

- Colocar los ingredientes en una licuadora o procesar con minipimer, hasta que la mezcla quede líquida.
- Agregar una gota de aceite o un trocito de manteca en una sartén colocada a fuego bajo, y adicionar una cucharada de la preparación para formar el mini panqueque.
- Cocinarlos hasta que se vean burbujas en la superficie, darlos vuelta con la ayuda de una tapa y cocinar por 1 minuto más.
- Servir a gusto con frutas, yogurt, miel io lo que más guste!

### **URGENCIAS ODONTOLOGICAS**

CIRCULO ODONTOLOGICO SANTAFESINO EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE





# **Genacol**®



#### 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.

ONE GARANTEL OF ABSORCIO

Con estudios clínicos que avalan su eficacia.



- COLÁGENO 100% PURO
- MAYOR CONCENTRACIÓN
- MAYOR ABSORCIÓN







idisfrutá increíbles ofertas en productos de perfumería!





tu producto



3. Retiralo en tu farmacia

#### **NUEVAS PROMOCIONES**













HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS

O beneficiosdsalud beneficiosdsalud 342-5026062





Un producto de: FEFARA

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 <b>NOUIEMBRE</b>						

Sello de la Farmacia