

POR NUESTRA SALUD



- ¡Alerta sarampión!
- Día Mundial del Braille
- Tétanos
- Planta medicinal: Manzanilla
- Golpe de calor
- Cómo viajar seguros en el auto
- Las uñas pueden reflejar enfermedades
- Medicamentos aptos para celíacos



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

Año XXIX - N° 345
Enero 2022

Protege tu piel
fijando y prolongando
tu bronceado

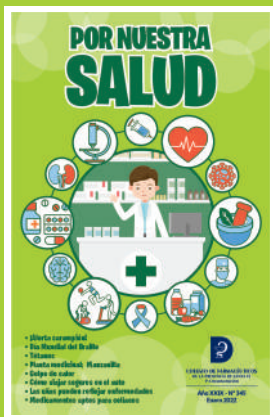
de una
manera
natural



www.provefarma.com.ar

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





AÑO XXIX - Nº 345
Enero de 2022

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**
SOLUCIONES/CREATIVAS
(0342) 156-109910

Impresión:
Imprenta LUX S.A.
Hipólito Yrigoyen 2463
(3000) Santa Fe

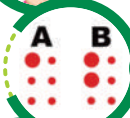
Fuente:
La información general
proporcionada en los artículos
que se mencionan en el temario,
es extraída del Sistema de
Información de Medicamentos
(SIM) del Colegio de Farmacéuticos
de la Prov. de Santa Fe, 1º C.
Página web: www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad
Intelectual 31471491



4

Sarampión
Alerta



6

Efemérides
Día Mundial del Braille



8

Tétanos
¿Por qué vacunarse?



10

Planta medicinal
Manzanilla



12

Viví un verano saludable
¡Que el calor no te golpee!



14

La página del pediatra
Cómo viajar seguros en el auto



16

Las uñas, reflejo de enfermedades
Sabía Ud. que...



18

Medicamentos
Aptos para celíacos

*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.

¡Alerta Sarampión!



Teniendo en cuenta que existe circulación del virus del sarampión en Brasil y brotes en otros países, apertura de fronteras con mayor movilización de personas y disminución de la cobertura de vacunación contra el sarampión, el Ministerio de Salud recomienda, para evitar la reintroducción del virus del sarampión en el país:

Verificar esquema de vacunación

- De **12 meses a 4 años**: UNA DOSIS de vacuna triple viral.
- De **5 a 50 años**: al menos DOS DOSIS de vacuna doble o triple viral aplicada después del año de vida o contar con serología IgG positiva para sarampión.
- Las **personas nacidas antes de 1965** se consideran inmunes y no necesitan vacunarse.

Para residentes de Argentina que viajen al exterior

- **Niños de 6 a 11 meses de vida**: deben recibir UNA DOSIS de vacuna doble o triple viral ("dosis cero"). Esta dosis no debe ser tenida en cuenta como esquema de vacunación de calendario.
- **Niños de 12 meses**: deben recibir UNA DOSIS correspondiente al calendario.
- **Niños de 13 meses a 4 años inclusive**: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacuna triple viral.
- **Mayores de 5 años y adolescentes**: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacuna doble o triple viral aplicada después del año de vida o confirmar a través de un estudio serológico (serología IgG+ contra sarampión).
- **Adultos de 18 años y mayores**: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacunas con componente antisarampionoso aplicadas después del año de vida.
- Las **personas nacidas antes de 1965** son consideradas inmunes y no deben vacunarse.
- **Embarazadas**: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacunas con componente antisarampionoso aplicada después del año de vida o confirmar a través de un estudio serológico (serología IgG+ contra sarampión). Se aconseja aplazar y/o reprogramar el viaje en embarazadas sin antecedentes comprobables de vacunación o sin anticuerpos contra el sarampión, así como en menores de 6 meses de vida por no poder recibir la vacuna y ser el grupo de mayor vulnerabilidad.

La vacuna con componente contra el sarampión en ocasión de un viaje debe ser aplicada **por lo menos 15 días antes**.

RECORDAR: la vacuna doble o triple viral **está contraindicada** en menores de 6 meses, mujeres embarazadas y en personas con inmunosupresión.

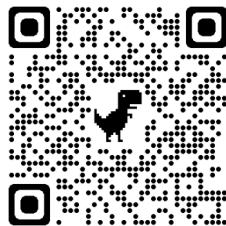
QR + Info

Más información de actualidad

Cada mes, mediante un código QR ampliaremos el temario de Por Nuestra Salud. En enero encontrará información sobre:



DENGUE
y su prevención



COVID-19
Cuidados e
información útil

¿Cómo escanear el QR?

Opción 1

- 1 - Abrir la cámara del celular.
- 2 - Apuntar el celular para que la cámara tome el código QR.
- 3 - Ingresar al enlace (link) que proporciona el código QR.

Opción 2

- 1 - Descargar una App que permita leer el código QR, en el celular.
- 2 - Abrir la App y apuntar el celular para que tome el código QR.
- 3 - Ingresar al enlace (link) que proporciona el código QR.



**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

Efemérides

Día Mundial del Braille



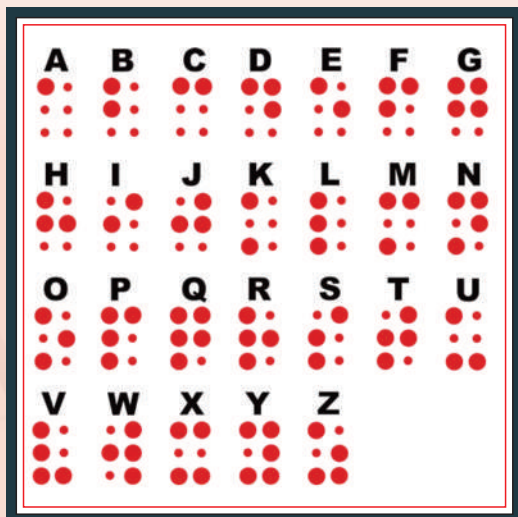
El braille es un sistema de lectura y escritura táctil pensado para personas con ceguera o deficiencia visual.

Con este sistema pueden representarse las letras, los signos de puntuación, los números, los símbolos matemáticos, las notas musicales. La sintaxis es la misma que para los caracteres visuales.

Está basado en un símbolo formado por 6 puntos, aquellos que estén en relieve representan una letra o signo de la escritura en caracteres visuales. Se organiza en una matriz de tres filas por dos columnas, que convencionalmente se numeran de arriba a abajo y de izquierda a derecha.

Mediante estos seis puntos se obtienen 64 combinaciones diferentes. La presencia o ausencia de punto en cada posición determina de qué letra se trata. Puesto que estas 64 combinaciones resultan claramente insuficientes, se utilizan signos diferenciadores especiales que, antepuesto a una combinación de puntos, convierten una letra en mayúscula, bastardilla, número o nota musical.

Alfabeto Braille



El braille es un medio de comunicación adecuado para la educación, la libertad de expresión y la opinión, y el acceso a la información de las personas con ceguera.

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

**DROGUERIA
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
**DROGUERIA
UniFAR**



» TÉTANOS «

¿Por qué vacunarse?

El tétanos es una enfermedad causada por una potente neurotoxina (afecta al sistema nervioso central) producida por la bacteria *Clostridium tetani*.

El *C. tetani* forma estructuras llamadas esporas que le permite resistir al calor y otros factores adversos, y sobrevivir durante años. Estas esporas se encuentran comúnmente en las heces humanas y de los animales, y en suelos contaminados con estiércol.

¿Cómo se contrae el tétanos?

En individuos no vacunados, el tétanos se adquiere a través de un corte o de una herida profunda que se contamina con las esporas de *C. tetani*. No se transmite de persona a persona.

Esta enfermedad ocurre con más frecuencia en trabajadores que están en contacto con el estiércol de los animales y no tienen aplicada la vacuna antitetánica. También se ha asociado con procedimientos quirúrgicos inadecuados.

El tétanos neonatal (en los recién nacidos) es un problema sanitario grave que ocurre en lugares donde los partos se realizan sin condiciones de asepsia, y las mujeres no se encuentran inmunizadas apropiadamente contra el tétanos.

El período de incubación es generalmente de 8 días (3 días a 3 semanas); en heridas muy contaminadas el período es más corto.

¿Cuáles son los síntomas?

Comienza con rigidez muscular en la mandíbula (trismo), seguida por rigidez del cuello, dificultad para tragar, rigidez de los músculos abdominales, espasmos, sudoración y fiebre. La muerte puede darse como resultado de dificultades respiratorias severas o por problemas cardíacos.



¿Cómo se puede prevenir?

Mediante la vacunación. La vacuna antitetánica está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación de Argentina, en las vacunas DTP (difteria-tétanos-tos ferina), dTpa (difteria-tétanos-tos ferina acelular) y dT (difteria- tétanos).



	QUÍNTUPLE DTP HB* - Hib**	CUÁDRUPLE DTP - Hib**	TRIPLE BACTERIANA DTP	TRIPLE BACTERIANA ACELULAR dTpa	DOBLE BACTERIANA ADULTOS dT
2 MESES	1º DOSIS				
4 MESES	2º DOSIS				
6 MESES	3º DOSIS				
15/18 MESES		1º REFUERZO			
5/6 AÑOS			2º REFUERZO		
11 AÑOS				REFUERZO	
ADULTOS					REFUERZO CADA 10 AÑOS
EMBARAZADAS				A PARTIR DE LAS 20 SEMANAS DE GESTACIÓN	
PERSONAL DE SALUD QUE ATIENDE A MENORES DE 1 AÑO				REFUERZO CADA 5 AÑOS	

* Hepatitis B

** *Haemophilus influenzae* b

¡TÉTANOS!

Planta Medicinal

Manzanilla

Matricaria recutita L.

Popularmente también recibe los nombres de manzanilla común o camomila.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta es semejante a las margaritas; pertenece a la familia de las Asteráceas. La *M. recutita* o *M. chamomilla* o *Chamomilla recutita* es una hierba glabra, muy ramificada, que alcanza una altura de 0,60 m. Sus hojas son sésiles, alternas, bipinnadas en la parte superior y tripinnadas en la inferior, con segmentos lineales. Sus flores sin vilano, están agrupadas en capítulos pequeños, largamente pedunculados, con receptáculo cónico y hueco, rodeado por un involucreo imbricado y aplastado; en la periferia del capítulo se disponen las flores femeninas, liguladas, de color blanco y en el centro las hermafroditas, de color amarillo, tubulares. Sus frutos son aquenios pequeños, de color verde amarillento. Toda la planta tiene un olor penetrante y agradable.

En la medicina popular se utilizan los capítulos florales.

COMPONENTES

Flores: aceite esencial con sesquiterpenos, azulenos (camazuleno), carburos terpénicos; flavonoides; cumarinas; mucílagos; principio amargo; ácido valerianico; ácido salicílico; ácidos grasos; taninos; fenoles; mucopolisacáridos; vitamina C; colina; sales minerales.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria,
- digestiva,
- colerética,
- antiespasmódica,
- diurética,
- antiséptica,
- ansiolítica.

USOS DE LA MANZANILLA

Se utiliza popularmente en casos de mala digestión, acidez de estómago, cólicos flatulentos, inflamación intestinal. También para calmar cólicos menstruales.

Se emplea para disminuir el colesterol. Además se la usa, en casos de cefaleas, neuralgias, migrañas e insomnio.

Al favorecer la eliminación de líquidos y disminuir la ansiedad, se la emplea como complemento para bajar de peso.

Se utiliza en infusión; se elabora con 3 g de flores secas (una cucharada de postre al ras)/taza, a la que se agrega el agua hirviendo. Se infunde unos minutos con el recipiente tapado. Se cuele; se beben 3 ó 4 tazas por día, después de las comidas.

Para los dolores reumáticos, se aplica el aceite de manzanilla mediante fricciones suaves. Éste se prepara macerando 100 g de flores secas en 1/2 L de aceite, se agita cinco veces/día, por seis días, luego se deja en reposo durante 24 h para separar el aceite de las flores; se filtra y se guarda en recipientes oscuros al abrigo de la luz.

En uso externo es vulneraria y antiséptica. Su riqueza en mucílagos la convierte en una excelente reparadora de la piel, sobre todo en casos de dermatitis. Se aplica la infusión en compresas. Se la utiliza para aliviar el prurito cutáneo y capilar. Para estos usos se prepara una infusión con 50-60 g/L de agua.

La manzanilla es adecuada como descongestivo ocular. Se elabora una infusión con una cucharada de flores secas por taza de agua, durante quince minutos. Luego de colar, se debe mojar una gasa y aplicar sobre los ojos.

La infusión también se puede emplear como enjuague bucal para calmar las inflamaciones y llagas de la boca y mantener las encías saludables.

PRECAUCIONES

No debe administrarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Presenta interacciones con algunos anticoagulantes y ansiolíticos. En las personas alérgicas a las Asteráceas (margaritas, crisantemos) provoca reacciones indeseables. El uso prolongado y/o de infusiones más concentradas puede producir mareos y vómitos.

INTERESANTE

El término manzanilla hace referencia a diferentes especies, las más comúnmente usadas son: la manzanilla alemana (*M. recutita* o *M. chamomilla*) y la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*).

Los capítulos florales se recogen en primavera cuando poseen mayor contenido de aceite esencial.

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.



“Viví un verano saludable”

¡Que el calor no te golpee!

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

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

Síntomas

- Náuseas y vómitos
- Mareos
- Sudoración excesiva
- Fiebre mayor a 39 °C
- Taquicardia
- Dolor de cabeza



Recomendaciones para prevenirlo...

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

DROGUERÍA
UniFAR



**AL SERVICIO DE LOS
FARMACÉUTICOS**

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



¡APROVECHÁ AL MÁXIMO TU TIEMPO AL AIRE LIBRE!

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

Cómo viajar seguros en el auto

Hoy quiero compartir con Uds. las recomendaciones del Comité de Prevención de Lesiones de la Sociedad Argentina de Pediatría.



¿Dónde nos sentamos?

Las **mujeres embarazadas** deben proteger a su bebé usando siempre el cinturón de seguridad en el coche, cuidando que la parte horizontal de la correa pase por debajo de su vientre y la diagonal pase por encima del mismo.

Los **niños de 0 a 9 meses** deben tener una silla de seguridad colocada detrás del respaldo del asiento del acompañante, mirando hacia atrás.

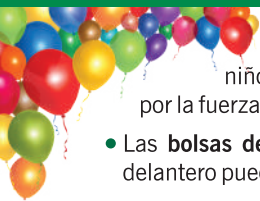
Los **niños de 9 meses en adelante** deben tener su silla colocada en el asiento trasero del auto, mirando hacia atrás o hacia adelante.

Recordemos que todos los pasajeros del automóvil, no importa dónde estén sentados, deben usar cinturón de seguridad.

Los niños viajan en el asiento de atrás

- Los **niños no deben viajar en el asiento delantero**, cualquiera sea su edad, ya que tienen un alto riesgo de sufrir graves lesiones: por ejemplo, en caso de una frenada brusca pueden golpearse contra el interior del auto.
- Un **bebé no debe viajar en brazos de su madre u otra persona en el asiento de adelante**, porque no podrá ser sostenido en caso de un choque, y corre gran riesgo de golpearse o salir despedido por el parabrisas. Si además la madre no tiene puesto el cinturón de





seguridad, el bebé puede sufrir lesiones por el golpe de ella contra el niño, ya que el peso de la mamá o quien lo lleve y hasta el del niño, aumenta por la fuerza del choque.

- Las **bolsas de aire** o **airbags** instaladas como protección para adultos en el asiento delantero pueden causar serias lesiones a niños que viajen en este mismo asiento.

Seguridad en el auto

- Siempre deben trabarse las puertas con los seguros.
- No manejar vehículos si se ha tomado alcohol, ya que aumenta sustancialmente la posibilidad de accidentes.
- No utilizar el celular mientras se maneja, por ningún motivo, ni siquiera el “manos libres”.
- Despejar la luneta trasera de todo tipo de objetos (incluso juguetes, mamaderas) porque las cosas sueltas en el auto pueden salir disparadas como proyectiles al frenar bruscamente o chocar, provocar lesiones graves y hasta la muerte de bebés y/o adultos.

Desterrando mitos

“A mi bebé lo llevo en brazos porque va más seguro” **FALSO**

En realidad en caso de choque, aún a 10 km por hora, un adulto es expulsado de su asiento hacia adelante y la tendencia instintiva es abrir los brazos para frenar el impacto. En un solo segundo se abre los brazos y se suelta el bebé.

“Solo hacen falta sillitas si se circula en ruta o a gran velocidad” **FALSO**

El 70% de los accidentes ocurren en trayectos cortos, a menos de 15 km del domicilio y alrededor de 50 km/h. A esta velocidad, el choque es similar a la caída de un cuarto piso.

“En caso de accidentes es mejor que el niño esté suelto y salga despedido” **FALSO**

Las estadísticas muestran que al ser despedido fuera del vehículo aumenta 6 veces las posibilidades de morir en un accidente.

“Los bebés no soportan viajar atados” **FALSO**

Es una cuestión de hábitos. Está demostrado que cuando los niños se acostumbran desde chicos a viajar en sillitas, lo toleran muy bien.

Las sillitas pueden resultar costosas y usarse durante poco tiempo pero la vida de los hijos es invaluable

Seguramente este artículo les ha sido útil, ¿verdad?

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



Las uñas pueden reflejar enfermedades

Sabía Ud. que...

Las uñas

- 👉 protegen los tejidos de los dedos y están formadas por capas de queratina, una proteína que también se encuentra en el pelo y la piel.
- 👉 cuando están saludables suelen ser lisas y de un color uniforme.



Las alteraciones de las uñas

- 👉 pueden estar indicando un problema de salud.
- 👉 por ejemplo, el cambio de color (amarillo, blanco, verde), oscurecimiento, fisuras, rugosidad, engrosamiento, cambios de forma y/o alteraciones en el tamaño o en el tejido periungueal, pueden ser síntomas de enfermedades.
- 👉 también pueden ser provocadas por deficiencias nutricionales (carencia de vitaminas A y B, cinc, yodo, hierro, calcio) y por algunos medicamentos que modifican su color. Esto suele mejorar con la suplementación nutricional o la suspensión del fármaco, según corresponda.

Las enfermedades que provocan cambios en las uñas pueden ser:

- 👉 exclusivamente de la uña (infecciones por bacterias y hongos, uñas encarnadas, tumores, verrugas, lunares, lesiones traumáticas);
- 👉 las que se manifiestan en la piel (psoriasis);
- 👉 orgánicas (problemas cardíacos, pulmonares, renales, hepáticos, tiroideos, genéticos).

En caso de detectar alteraciones de la uñas se debe consultar al dermatólogo.



DISTRIBUIDORA
Farmacéutica

DEL
RIO



REPRESENTANTE OFICIAL



TRIM

Laboratorios
meg line

PORTA

Essenza
arte y pasión

Regi diet

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.

Tu farmacéutico te aconseja



MEDICAMENTOS APTOS PARA CELÍACOS

Tengo celiaquía, ¿todos los medicamentos son aptos para mi condición de salud?

Farmacéutico:

No. Depende de la fórmula del medicamento y su elaboración. En su composición, entre sus excipiente, puede estar presente el gluten.

¿Dónde puedo informarme si un medicamento es apto para celíacos?

Farmacéutico:

Los medicamentos aptos para celíacos deben incluir en el rótulo de su envase y prospecto, la leyenda “Este medicamento es Libre de Gluten” y debe llevar impreso el símbolo que lo identifica.



Símbolo que indica “Libre de Gluten”

Ante cualquier duda consultar 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 Eclair


FRAGANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONASAEZ

Fulton
SINCE 1953

BENITO
BENITOfernandez

317 LIBERA
tu belleza
interior

KEVINGSTON

Cherubelle

KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO



EAU DE PARFUM

BOOS
INTENSE ROSE



Entretenimiento

ENCONTRÁ LAS 7 DIFERENCIAS



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:



Crucigrama de Navidad

- 1- La noche del 24 de diciembre
- 2- El 5 de enero los Reyes... traen regalos a los niños
- 3- El 1 de enero es Año...
- 4- La última noche del año
- 5- Nombre que se da a las típicas canciones navideñas
- 6- Planta de gran porte
- 7- La tarjeta...se envía para desear feliz Navidad a los familiares y amigos
- 8- La misa del...es la misa de la medianoche de Navidad

Humor



#Periothi



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: kinesilogos@ciudad.com.ar



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



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesilogoslascalonias@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 los 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 plancha de pionono
- 350 g de atún al natural o en aceite
- 8-10 cucharadas de mayonesa
- 100 g de queso de máquina en fetas
- 50 g de aceitunas sin carozo cortadas
- 10 aceitunas
- pimienta a gusto
- 6 tomates cherry
- 2 morrones en conserva
- 4 o 5 hojas de lechuga

Preparación

- En un bol mezclar el atún previamente escurrido y desmenuzado con 2 cucharadas de mayonesa y las aceitunas cortadas. Condimentar con pimienta molida a gusto.
- Disponer el pionono sobre un film de mayor tamaño que éste.
- Pincelar ligeramente la plancha de pionono con mayonesa, y cubrir con las fetas de queso toda la superficie. Verter la mezcla de atún y desparramarla de forma uniforme.
- Enrollar el pionono con ayuda del film. Llevar a la heladera por 1 hora.
- Quitar el film con cuidado; preparar un colchón de lechuga cortada, sobre una fuente, y colocar sobre éste el arrollado

Decoración: Cubrir el arrollado con mayonesa, luego disponer tiritas de morrón, aceitunas y tomates cherry.



Arrollado de atún y queso



Se puede reemplazar el queso de máquina por otro más picante, agregar alcaparras picadas en lugar de aceitunas a la preparación de atún. Sumar a la decoración palmitos o alcauciles en conserva.

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes 22 a 4 hs.
Sábados A partir de las 14 hs.
Domingos y Feriados las 24 hs.

Atención sin cargo para los socios del D.O.S.

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

Genacol®

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

DRUGERIA
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



beneficiosdsalud



342-5026062

Un producto de: **FEFARA** ASOCIACIÓN

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

DÍAS DE TURNO

ENERO