

# POR NUESTRA SALUD



- **Ostomía**
- **Día Mundial de los humedales**
- **Cuidados del medio ambiente en verano**
- **Miedo a conducir**
- **Planta medicinal: Poleo**
- **Botiquín para las vacaciones**
- **Recuperar la lectura en la infancia**
- **Lactancia y medicamentos**



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

Año XXIX - N° 346  
Febrero 2022



# GINSENG ROJO COREANO

*Tu dosis diaria de vitalidad*

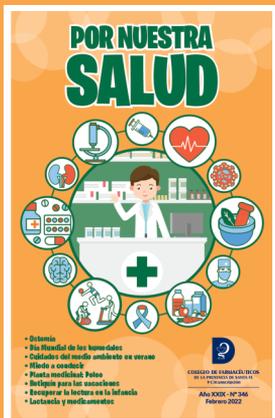
- ✓ Ayuda a **optimizar** la actividad cerebral
- ✓ Brinda **vitalidad y energía**
- ✓ Considerado un “adaptógeno” por excelencia por sus múltiples **beneficios físicos y mentales.**



[www.provefarma.com.ar](http://www.provefarma.com.ar)

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





AÑO XXIX - Nº 346  
Febrero 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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
 Colegio de Farmacéuticos  
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
Intelectual 31471491

- 
**4** **Ostomía**  
*¿Qué es?*
- 
**6** **Efermídes**  
*Día Mundial de los Humedales*
- 
**7** **Medio Ambiente**  
*¿Cómo cuidarlo en verano?*
- 
**8** **Conducir con miedo**  
*Sabía Ud. que...*
- 
**10** **Planta medicinal**  
*Poleo*
- 
**12** **Botiquín**  
*Para las vacaciones*
- 
**14** **La página del pediatra**  
*Recuperar la lectura en la infancia*
- 
**18** **Lactancia y medicamentos**  
*Tu farmacéutico te aconseja*

*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](mailto: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.

# OSTOMÍA

Una ostomía es una abertura artificial (estoma) creada quirúrgicamente, desde el cuerpo hacia afuera, para permitir el paso al exterior de la orina y las heces. Puede ser permanente como la que se realiza cuando se extirpa un órgano, o temporaria cuando un órgano necesita sanar. En general, se efectúa en el intestino delgado, el colon, el recto o la vejiga.

Existen distintos tipos de estomas. Algunos ejemplos son:

- **Ileostomía:** la última parte del intestino delgado (íleon) se une al estoma para evitar el colon, recto y ano.
- **Colostomía:** el colon es unido al estoma para obviar así el recto y el ano.
- **Urostomía:** los uréteres se unen al estoma para eludir la vejiga.

Las ostomías se realizan para tratar afecciones de los sistemas digestivo o urinario (procesos inflamatorios, tumores malignos, accidentes, trastornos por factores genéticos, malformaciones).

## Colostomía

**A través del estoma, la persona expulsa al exterior las heces, los gases y otros fluidos corporales. Estos desechos son contenidos en una “bolsa” que se adhiere al abdomen y evita pérdidas o derrames y el mal olor.**

Existen en el mercado una variedad de dispositivos. Según la forma de vaciado: pueden ser *cerrados* o *abiertos*. Según el sistema de sujeción: *de una pieza* o *de dos piezas*. Además, pueden ser *planos* o *convexos*.



Es fundamental que cada persona con ostomía encuentre el dispositivo adecuado, según el lugar donde está ubicado el estoma, la forma, las preferencias, a fin de mejorar su calidad de vida.

### **Vivir con una ostomía**

Las personas con ostomía pueden realizar muchas de las actividades que forman parte de la rutina diaria como trabajar, estudiar, hacer deportes, viajar, llevar una vida social activa.

Es de suma importancia que el paciente se encuentre con “pares” que vivan en “primera persona” la misma situación.

En FUNDECCU (Fundación Argentina de ayuda para las personas con Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa y Ostomías) se reúne a las personas con estos problemas, en forma presencial o virtual, para compartir, contener y recrear por medio de eventos sociales.

### **Ayuda al Ostomizado: Grupo Ostomizados FUNDECCU**

FUNDECCU ofrece asistencia gratuita a adultos y niños con ostomías, cualquiera sea su causa. Les brinda:

- Talleres educativos para pacientes y familiares.
- Colaboración en insumos de ostomías y ayuda en el acceso a los mismos.
- Espacios de encuentro.



Se pueden consultar artículos de interés y material descargable en el sitio web: Ayuda al Ostomizado. Disponible en <https://fundeccu.org.ar/>



### **Para contactarse...**

Grupo de WhatsApp de Ostomizados FUNDECCU:

**0299-155470541**

E-mail: [fundeccuargentina@gmail.com](mailto:fundeccuargentina@gmail.com)

*Efemérides*

# Día Mundial de los Humedales

Los humedales son áreas saturadas o inundadas de agua de manera permanente o estacional (pantanos, esteros, ríos, praderas de pastos marinos, arrecifes de coral), cuya profundidad en marea baja no excede los 6 metros. También existen humedales artificiales (estanques de tratamiento de aguas residuales, embalses).

De estos entornos, de gran biodiversidad, dependen las plantas, los animales, los seres humanos y, también, las ciudades, a las que abastecen de agua y protegen de inundaciones al absorber el exceso de las precipitaciones.

Las principales causas de deterioro y extinción de los humedales derivan de la ampliación de la frontera agrícola, el uso de agrotóxicos, la actividad minera, la sobreexplotación de bienes naturales, el desarrollo industrial e inmobiliario, las especies invasoras, el desecho de residuos mal tratados, el consumo excesivo y el uso ineficiente del agua.



**Proteger los humedales es una contribución fundamental a la salud y el bienestar humano.**

**ULTRAPURE<sup>®</sup> 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**

**ULTRAPURE<sup>®</sup> Beauty**  
COLÁGENO HIDROLIZADO DE ALTA DENSIDAD  
Suplemento: Ácido Hialurónico, Colágeno Hidrolizado, Coenzima Q10, Vitamina E y Ácido Ascórbico.  
LIBRO DE 30 PÁGS.  
Ácido Hialurónico 30mg  
MAYOR DENSIDAD



# CÓMO CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE EN VERANO

En esta época del año realizamos más actividades al aire libre y generalmente salimos de vacaciones. Si bien es un tiempo para el ocio y la distracción, ello no nos exime de la responsabilidad individual y colectiva del cuidado del medio ambiente.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES...

### No dejes basura en la playa o la montaña

Es importante llevar una bolsa para colocar los residuos y luego depositarla en el contenedor correspondiente. No tirar las colillas de cigarrillos en el campo o en el bosque.

### No enciendas fuego en lugares que no estén autorizados

Existen espacios permitidos para hacer hogueras. Es recomendable apagar el fuego una hora antes de partir y asegurarse de que esté completamente extinguido al abandonar el lugar.

### Utiliza climatizadores que sean lo más eficientes posible

Es preferible utilizar un ventilador en lugar del aire acondicionado, por su menor consumo eléctrico. En caso de usar el aire acondicionado, hacerlo a una temperatura no menor de 24 °C.

### Usa el transporte público o la bicicleta para desplazarte

Es importante moverse “de forma sostenible” para evitar la contaminación del aire.

### Continúa con tus hábitos de reciclaje

Se recomienda separar los residuos y ubicarlos, según su tipo, en los contenedores correspondientes. Si no se dispone de cubos para separar los residuos, colocar un par de bolsas para seguir reciclando.

*Con sencillas acciones podemos cuidar la naturaleza que nos rodea y seguir disfrutándola cada verano.*



# MIEDO A CONDUCIR

*Sabía Ud. que...*

## LA AMAXOFOBIA

- es la fobia o miedo a conducir un vehículo.
- no debe confundirse con el temor de las personas que comienzan a conducir y que desaparece por sí solo con el tiempo y la experiencia.
- se manifiesta en cualquier momento, con ansiedad, agitación, sudores, ataques de pánico.
- puede ser ocasionada por haber sufrido un accidente o cualquier tipo de recuerdo doloroso relacionado con la conducción.

## LAS PERSONAS CON AMAXOFOBIA

- pueden sentirse incapacitadas para conducir vehículos o tener temor bajo circunstancias como condiciones climatológicas adversas, fluidez del tráfico, temor a ocasionar perjuicio al resto de los ocupantes del vehículo, especialmente a niños.
- superan el problema, en la mayoría de los casos, con tratamientos (terapia de relajación, exposición gradual a la conducción, terapias cognitivas).

*La amaxofobia es un factor de riesgo en la conducción, ya que la ansiedad que produce es negativa para la toma de decisiones y puede llegar a dificultar la capacidad de reacción ante una situación de riesgo. Es importante consultar con un especialista.*



# 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 Esfant

FC  
FRAGANCIAS CANNON

BOOS

Mimo & Co

ONASAEZ

Fulton  
SINCE 1953

BENITO  
BENITOfernandez

317 LIBERA  
tu belleza  
interior

KEVINGSTON

Cherubelle

KOSIUKO

Disney

NUEVO LANZAMIENTO



BOOS  
INTENSE ROSE



## Planta Medicinal

## Poleo

*Lippia turbinata* Griseb.

También conocido como *té criollo* o *té del país*.

Varias plantas reciben el nombre de *poleo*, de ahí la importancia de la correcta identificación.



## CARACTERÍSTICAS

Esta especie, perteneciente a la familia de las Verbenáceas, es originaria del centro y oeste de Argentina. Abunda en Córdoba, Catamarca y La Rioja.

Es un pequeño arbusto fragante, ramoso. La corteza grisácea de su tronco se desprende fácilmente en tiras o hilachas y tiene entrenudos muy próximos entre sí. El follaje caduco es de color verde claro. Sus hojas son simples, opuestas o ternadas, pequeñas, de forma lanceolada o lineal-lanceolada, ásperas en la cara superior, con bordes aserrados en la porción superior. En cada axila se dispone un fascículo de hojas reducidas, verde grisáceas. Sus flores son blancas, pequeñas, dispuestas en fascículos axilares globosos, con pedúnculos breves, turbinados en la fructificación. El fruto de forma obovoide, es una clusa que presenta la cara dorsal subglobosa y algo rugosa, y la comisural plana, lisa.

En medicina popular se utilizan las hojas, las sumidades floridas y los tallos tiernos.

## COMPONENTES

**Hojas:** iridoides, flavonoides y un aceite esencial compuesto por lipiona, d-limoneno, cineol, dihidrolipiona, lipiafenol, carvona, fenoles. Además se identificaron sesquiterpenos y triterpenoides, entre ellos, los ácidos lantanílico, lantanólico, camárico y rehmánico.

## PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- digestiva,
- colagoga,
- carminativa,
- antiespasmódica,
- diurética,
- emenagoga.

## USOS DEL POLEO

Se emplea como digestivo y tónico estomacal. Aumenta la secreción de los jugos gástrico, intestinal y pancreático, y estimula la motilidad del estómago y del intestino delgado. Tiene además un efecto colagogo. Es carminativo (facilita la expulsión de gases). Los componentes de su aceite esencial (en conjunto) serían los responsables de estas propiedades.

Es utilizado como emenagogo y antiespasmódico, facilita la menstruación y calma los dolores que la pueden acompañar.

Se usa como diurético y estimulante del sistema nervioso central.

Su infusión se prepara con 20 g de hierba/L de agua.

Externamente se aplica en casos de picaduras de insectos, prurito, por poseer propiedades astringentes y antibacterianas. Para ello se elabora una infusión más concentrada: 30 g/L de agua.

En casos de golpes, inflamaciones o dolores musculares se utiliza el cocimiento de las hojas, al que se le adiciona sal y se usa en forma de compresas calientes.

Con el poleo se elaboran golosinas y bebidas. Es un constituyente común de diversos amargos, muy populares en Argentina.

Se incluye como un ingrediente de productos con yerba mate aromatizados.

Con las hojas secas se preparan almohadillas aromáticas; las hojas frescas se usan como repelentes de insectos.

Las ramas delgadas, a las que se quita la corteza, se utilizan para la fabricación de cestos.

## PRECAUCIONES

No debe administrarse durante el embarazo, tampoco en la lactancia ni en niños.

## INTERESANTE

El poleo está incluido en el Código Alimentario Argentino, en artículos referidos a correctivos y coadyuvantes, hierbas para infusiones, yerba mate compuesta o aromatizada.

**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.



## BOTIQUÍN PARA LAS VACACIONES

Cuando se prepara el equipaje para llevar en las vacaciones es importante incluir un botiquín con medicamentos y otros productos, que podrían ser de utilidad.

### ¿Qué debe contener?

- + **Apósitos o banditas**, sobre todo si se viaja con niños.
- + **Gasas estériles y solución fisiológica**, para limpiar heridas, luego de lavar la zona con abundante agua y jabón.
- + **Tijera y guantes de latex**.
- + **Solución antiséptica**, como yodo povidona.
- + **Analgésico antipirético (paracetamol)**, se puede consultar con el farmacéutico acerca de las dosificaciones.
- + **Termómetro**.
- + **Repelente de insectos** (con DEET).
- + **Crema para tratar irritaciones**, si ocurren picaduras.
- + **Sales para rehidratación oral**, en el caso de sufrir diarrea.
- + **Protector solar** con el factor (FPS) acorde al tipo de piel. Recordar que su uso está aprobado a partir de los 6 meses de edad.
- + **Crema hidratante** para después del sol y la exposición al aire libre, o geles refrescantes.
- + **Medicación de uso habitual** en caso de enfermedad crónica (por ejemplo diabetes, hipertensión), o se esté llevando a cabo algún tratamiento determinado.
- + **Alcohol en gel y barbijos**, especialmente por la pandemia de COVID.

### ¡IMPORTANTE!

A la hora de preparar el botiquín se debe tener en cuenta: el destino (área rural o urbana), la duración de la estadía, la cantidad de personas que lo pueden llegar a utilizar y el estado de salud de cada una de ellas.

DROGUERÍA  
**UniFAR**



**AL SERVICIO DE LOS  
FARMACÉUTICOS**

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



**PARA UNAS VACACIONES SALUDABLES**

**Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR**

**Consultas de pedidos y envíos:**

**(0342) 410-1069 / 410-1070 - [unifar@gestmed.com.ar](mailto:unifar@gestmed.com.ar)**

**Consultas de administración y pago:**

**(0342) 410-1065 - [administracion@gestmed.com.ar](mailto:administracion@gestmed.com.ar)**



## La Página del Pediatra

DR. RAÚL NESSIER

### Recuperar la lectura en la infancia

*Para el desarrollo intelectual y afectivo de los niños y niñas, ¿qué será más beneficioso, una hora frente a la pantalla de un celular durante la cual el niño explora en solitario los contenidos de lo que ve, o una hora de lectura con la cercanía física de mamá o papá o con ambos?*

Cuentos, historias, anécdotas, a veces comentadas o actuadas, hacen de la lectura un juego, con imitaciones, entonaciones diferentes, simulación de sonidos, escenificación de lugares, diálogo con preguntas y respuestas, repeticiones hasta el cansancio!!!

Mediante el disfrute, la diversión, el compartir momentos afectivos inolvidables... se logrará primero el hábito y luego al amor por la lectura, a la vez que se acrecienta la habilidad comunicacional de los pequeños, el desarrollo del lenguaje. Este contacto temprano con la lectura será la base del aprendizaje de niños y niñas en la etapa escolar.

#### ¿Qué hacer para acercarlos a la lectura?

- ★ Compartir anécdotas familiares.
- ★ Contarles cuentos que a usted le contaron.
- ★ Crear historias juntos.
- ★ Leerles cuentos en voz alta.
- ★ Leerles carteles y señales en la calle.
- ★ Construir juntos "libros caseros".
- ★ Llevarlos a bibliotecas públicas.

#### ¿Sabías que...

*...los chicos a los que se les cuenta cuentos o se les lee desde chiquitos, aprenden a razonar y les resulta mucho más fácil y placentero adquirir conocimientos?*

#### ¿Qué libros elegir?

##### Desde que nacen hasta los 12 meses...

Los bebés disfrutan las palabras rítmicas y sonoras. Desde los 6 meses, pueden jugar con pequeños libros de colores brillantes, con figuras de objetos simples y grandes. Necesitan tocarlos, llevárselos a la boca, golpearlos, tirarlos...





**Hasta los 24 meses...**

- ★ Imágenes de niños en situaciones familiares (jugando, comiendo, etc.).
- ★ Figuras de animales.
- ★ A veces prefieren estar en brazos durante el relato, y otras caminando alrededor del lector.
- ★ Tienen períodos cortos de atención y pueden resistirse si se les insiste en que escuchan.



**Entre los 2 y los 3 años...**

- ★ Disfrutan historias cortas.
- ★ Que les cuenten el mismo cuento una y otra vez.
- ★ Nombran imágenes y situaciones que aparecen en los libros.
- ★ Juegan a que leen, imitando a los adultos.
- ★ Eligen qué cuento o historia quieren escuchar.

**Entre los 3 y los 5 años...**

- ★ Interrumpen las historias.
- ★ Intervienen y hacen comentarios sobre los personajes y las situaciones.
- ★ Expresan sus sentimientos e impresiones.
- ★ Relatan historias y juegan a leer, moviendo su dedo de izquierda a derecha sobre el libro.



**De 5 a 7 años...**

- ★ Gustan de textos simples que memorizan fácilmente.
- ★ Disfrutan con fábulas y narraciones con humor, equivocaciones y situaciones absurdas.

Cuando empiezan la escuela, es importante no perder ese espacio íntimo de la lectura familiar. Aparece con más fuerza la autonomía y nos sorprenden eligiendo sus propias lecturas.

Compartir los miedos y angustias inherentes al desarrollo a través de cuentos permite que el niño genere recursos para superarlos.



Ésta puede ser una buena oportunidad para proponerles que lean, contarles un cuento, o crear una historia juntos.  
*¿Recuerda alguna historia que disfrutaba cuando usted era chico?*



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](mailto:lapaginadelpediatra@hotmail.com)



QR + Info

## Más información de actualidad

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



### Fiebre amarilla

- Qué es, cómo se transmite, cómo prevenirla.
- La vacuna, dónde vacunarse.

### ¿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  
1<sup>a</sup> Circunscripción

**Psje. Liniers 3709 - Santa Fe - Tel: 0342 -4563799**

**Email: [cpodologosfe2011@gmail.com](mailto: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](http://cpodologosfe.org)**

DISTRIBUIDORA  
Farmacéutica

DEL  
RIO



REPRESENTANTE OFICIAL



TRIM

Laboratorios  
**meg line**

PORTA

**Essenza**  
arte y pasión

Regidiet

**Teddy**  
Cuida a tu Bebé

ORTOPEDIA

PTM

Disney

BEAUTY & CARE  
**Dermogreen**

**SaintGottard**  
SIEMPRE NATURAL

**EUROSIL**  
PROFESIONAL

@delrioparana delrioparana@gmail.com 3435252046

DEL RIO | Comercial S.A.S.

## Tu farmacéutico te aconseja



## LACTANCIA Y MEDICAMENTOS

¿María puede tomar paracetamol si está dando de mamar a su bebé?

**Farmacéutico:**  
Sí. El paracetamol es un medicamento que se considera seguro y compatible con la lactancia.

¿Por qué es necesario suspender la lactancia cuando la madre se administra ciertos medicamentos?

**Farmacéutico:**  
Determinados principios activos de medicamentos y de hierbas medicinales pueden pasar a la leche materna y causar efectos en el lactante, algunos de ellos serios.

*Se recomienda: No suspender la lactancia o la administración del medicamento sin consultar con el médico o el 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.

## Cuidado de los pies en caso de diabetes

Colaboración: Lic. Érica Johanna Díaz



La prevención de úlceras o infecciones en el pie de la persona con diabetes depende, en gran parte, del control de la enfermedad y otras medidas que tome el paciente.

### Se recomienda...

- Usar medias lisas, sin elásticos y de algodón, siempre secas. Los zapatos deben ser cómodos y ajustar bien, sin ser estrechos.
- Lavar los pies todos los días con agua tibia y jabón suave. Secarlos cuidadosamente, sobre todo entre los dedos.
- Aplicar una crema humectante a diario, exceptuando la región interdigital.
- Revisar los pies arriba, a los lados, las plantas, los talones y entre los dedos.
- Consultar al médico si se detecta enrojecimiento, hinchazón, ampollas o lastimaduras, hormigueo o sensación de ardor, dolor.
- Evitar el uso de escofinas metálicas y otros elementos que puedan dañar la piel.
- Realizar una consulta mensual con el podólogo.

## 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**

Entretenimiento

SOPA DE LETRAS. EL JARDÍN

La solución en el próximo número...

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

- Arbusto
- Fuente
- Parterre
- Banco
- Invernadero
- Plantas
- Carretilla
- Manguera
- Seto
- Estanque
- Pala
- Tijeras
- Flores

Solución a la propuesta del número anterior:

ENCONTRÁ LAS 7 DIFERENCIAS



Humor

TENGO EL PRESENTIMIENTO QUE HOY NOS VA A IR BIEN, ¡SIENTO EL OLOR AL DINERO!

... SON LOS EXTRACTORES DE AIRE DEL BANCO QUE ESTÁ DETRÁS NUESTRO.



\*Perotti



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: circrkines@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 KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.  
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



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



**Comidas y Dulzuras**

Colaboración: Paula Rizer

**Ingredientes**

**Torta**

- 320 g de azúcar rubia
- 200 ml de aceite
- 250 g de zanahoria rallada
- 4 huevos
- Canela en polvo 1 cdita.
- Esencia de vainilla 1 cdita.
- Jengibre en polvo 1 cdita.
- 400 g de harina 0000
- 20 g de polvo para hornear
- Ralladura de 1 naranja
- Jugo de 1/2 naranja
- Ralladura de 1/2 manzana roja
- 80 g de nueces

**Cobertura (frosting)**

- 150 g de manteca pomada
- 100 g de azúcar impalpable
- 200 g de queso tipo americano
- Esencia de vainilla 1 cdita.



se puede reemplazar la mitad de harina 0000 por harina integral.



**Preparación**

- Batir los huevos en un bol, agregarle el azúcar, el aceite, la zanahoria, la naranja y la manzana ralladas, el jugo de naranja y la esencia de vainilla.
- Adicionar a la mezcla, la harina tamizada con el polvo de hornear, la canela y el jengibre, y las nueces. Mezclar. Volcar la preparación en un molde de 26 cm.
- Cocinar en un horno precalentado, por 40 min. aproximadamente o hasta que salga seco un palillo o cuchillo. Se recomienda no abrir el horno los primeros 15 min.
- Para la cobertura, mezclar los ingredientes con un batidor de alambre.
- Una vez que la torta esté fría, cubrirla con el frosting. Colocarla en la heladera antes de servir.

**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](http://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	24	25	26
27	28					

DÍAS DE TURNO

FEBRERO