

POR NUESTRA SALUD



- **El frío y enfermedades respiratorias**
- **Calendario de Vacunación**
- **Día Internacional de la Mujer**
- **Planta medicinal: Aloe vera**
- **Embarazo y medicamentos**
- **Novedades en varicela**
- **Probióticos y prebióticos**
- **Seguridad en la polimedicación**



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

Año XXIX - N° 347
Marzo 2022



ÁCIDO HIALURÓNICO

Máxima hidratación y elasticidad para la piel

Con colágeno, caléndula, coenzima Q10, selenio, vitamina B5, biotina, vitamina A, vitamina E, vitamina C y ácido fólico.

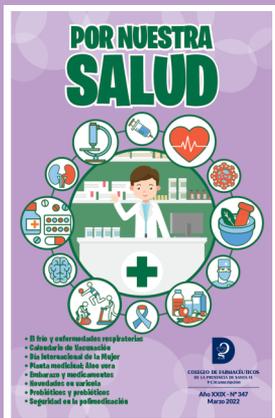
- ✓ Ayuda a hidratar la piel y suavizar las arrugas.
- ✓ Ayuda y mejorar la elasticidad de la piel.
- ✓ Colabora en la prevención del envejecimiento cutáneo.
- ✓ Ayuda a mejorar la firmeza y luminosidad de la piel.



www.provefarma.com.ar

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





AÑO XXIX - Nº 347
Marzo 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
f Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 31471491

- 4 **El frío y enfermedades respiratorias.** *Prevención*
- 6 **Calendario de Vacunación Actualizado**
- 8 **Día de la Mujer** *Cuidado de su salud*
- 10 **Planta medicinal** *Aloe vera*
- 12 **Embarazo y medicamentos** *Tu farmacéutico te aconseja*
- 14 **La página del pediatra** *Novedades en varicela*
- 14 **Probióticos y prebióticos** *¿Qué son?*
- 18 **Seguridad en la polimedicación** *Recomendaciones*

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.

EL FRÍO Y LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Algunas enfermedades son más frecuentes en época de frío. Para poder prevenirlas es importante contar con información y tomar medidas adecuadas.



GRIPE O INFLUENZA

Es una enfermedad causada por el virus de la influenza. Se caracteriza por ser una infección respiratoria aguda, muy contagiosa. Puede afectar a personas de todas las edades; el riesgo de complicaciones es mayor en niños menores de 5 años, embarazadas, personas con comorbilidades (enfermedades respiratorias, diabetes, obesidad), adultos mayores de 65 años de edad.

Una medida efectiva para prevenir complicaciones, hospitalizaciones y muertes por la gripe es la vacunación.

La **vacuna** está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación para: personal de salud, embarazadas (en cualquier trimestre de la gestación), puérperas (hasta 10 días posteriores al parto si no la recibió durante el embarazo), niños de 6 a 24 meses, adultos de 65 años de edad o más, personas de 2 a 64 años con factores de riesgo (obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, pacientes con enfermedades oncohematológicas o con trasplantes y/o personas con insuficiencia renal crónica en diálisis).

La **vacunación debe realizarse todos los años** ya que el virus, al tener una gran variabilidad genética, no confiere inmunidad permanente.



NEUMONÍA

Se trata de una infección aguda pulmonar que puede ser provocada, en la mayoría de los casos, por bacterias o virus. En general el proceso es de curso benigno, pero ocasionalmente puede evolucionar hacia una enfermedad grave, según el tipo de agente causal, la edad y el estado general de salud del paciente. Las personas mayores de 65 años son el grupo más afectado.

La neumonía por neumococo puede prevenirse mediante vacunación. La **vacuna** está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación para niños de 2, 4 y 12 meses de edad, adultos de 65 años y mayores, personas de 2 a 64 años con factores de riesgo.

Dado que la neumonía puede ser una complicación de otras enfermedades respiratorias como gripe y COVID-19, al prevenir estas enfermedades respiratorias se puede evitar dicha complicación.



Las personas con enfermedades respiratorias, al toser, hablar o estornudar pueden contaminar el ambiente. En época de frío los lugares se mantienen cerrados y, si hay gran concentración de personas, el contagio es mayor. Es importante extremar las medidas de prevención: ventilar los ambientes, toser en el pliegue del codo, usar barbijos, higienizar las manos, desinfectar las superficies de uso común.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

Edad	Intervalo	Vacunas	Notas
Recién Nacido	2 Meses	HEPATITIS "B" * 1ª Dosis Hib DPT Hib QUINTUPLE Hib DPT Hib	1. HEPATITIS "B" * 1ª Dosis
	3 Meses	HEPATITIS "B" * 2ª Dosis Meningococo QUINTUPLE Hib DPT Hib	2. HEPATITIS "B" * 2ª Dosis
	4 Meses	HEPATITIS "B" * 3ª Dosis Meningococo QUINTUPLE Hib DPT Hib	3. HEPATITIS "B" * 3ª Dosis
	5 Meses	Meningococo QUINTUPLE Hib DPT Hib	4. HEPATITIS "B" * 4ª Dosis
	6 Meses	QUINTUPLE Hib DPT Hib Meningococo POLIO 3ª Dosis	5. POLIO 3ª Dosis
	12 Meses	TRIPLE VIRAL SRP VARICELA 1ª Dosis Meningococo Conjugada Refuerzo HEPATITIS "A" Única Dosis	6. TRIPLE VIRAL SRP 1ª Dosis 7. VARICELA 1ª Dosis 8. MENINGOCOCO Refuerzo 9. HEPATITIS "A" Única Dosis
	15 Meses	VARICELA 2ª Dosis Meningococo Refuerzo	10. VARICELA 2ª Dosis 11. MENINGOCOCO Refuerzo
	15-18 Meses	GRUPO A Hib DPT QUINTUPLE Hib DPT Hib	12. GRUPO A Hib DPT 1ª Refuerzo
	24 Meses	TRIPLE VIRAL SRP VARICELA 2ª Dosis	13. TRIPLE VIRAL SRP 2ª Dosis 14. VARICELA 2ª Dosis
5 Años		TRIPLE VIRAL SRP POLIO Refuerzo	15. TRIPLE VIRAL SRP 2ª Dosis 16. POLIO Refuerzo
11 Años		HEPATITIS "B" * Iniciar o completar esquema TRIPLE VIRAL SRP * Iniciar o completar esquema VPH Dos Dosis MENINGOCOCO Única Dosis TRIPLE BACTERIANA acelular dTpa	17. HEPATITIS "B" * Iniciar o completar esquema 18. TRIPLE VIRAL SRP * Iniciar o completar esquema 19. VPH Dos Dosis 20. MENINGOCOCO Única Dosis 21. TRIPLE BACTERIANA acelular dTpa
ADULTOS		DOBLE BACTERIANA dT * Refuerzo HEPATITIS "B" * Iniciar o completar esquema SRP o SR Iniciar o completar esquema	22. DOBLE BACTERIANA dT * Refuerzo 23. HEPATITIS "B" * Iniciar o completar esquema 24. SRP o SR Iniciar o completar esquema

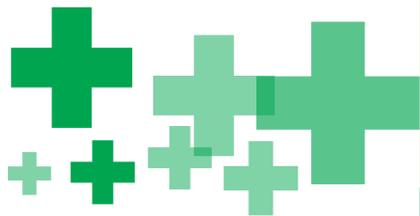
- En las primeras 12 hs. de vida.
- BCG: Tuberculosis. Antes de egresar de la maternidad.
- Hib DPT Hib: Hemofilo influenzae b. Difteria - Tetanos - Pertusis - Hepatitis B.
- Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.
- Poliomielitis. Salk live.
- SRP: Sarampión - Rubéola - Paperas. *Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral ó 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- Hib DPT: Hemofilo influenzae b. Difteria - Tetanos - Pertusis.
- DPT: Difteria - Tetanos - Pertusis.
- En caso de iniciar esquema: Aplicar 1ª dosis, 2ª dosis al mes y 3ª dosis a los 6 meses de la 1ª dosis.
- VPH: Virus Papiloma Humano. 2 dosis separadas por un año (ab initio) de 6 meses.
- dTpa: Difteria - Tetanos - Pertusis acelular. *A partir de las 20 semanas de gestación, en cada embarazo. **Que atienda a niños menores de 1 año.
- dT: Difteria - Tetanos: *Cada 10 años.
- SRP o SR (Sarampión - Rubéola): Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral ó 1 dosis de Doble Viral.
- Deberán recibir en la primovacunación, 2 dosis de vacuna separadas al menos por 4 semanas. **Si cualquier trimestre de la gestación. ***Si no se vacunaron durante el embarazo, aplicarla hasta los 10 días después del parto.
- La 1ª dosis debe administrarse antes de las 14 semanas y 6 días o los 3 meses y medio de vida. ** La 2ª dosis debe administrarse antes de las 24 semanas o los 6 meses de vida.

Embarazo: **GRUPE** ** Dosis Anual 14
TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11
GRUPE SRP o SR Iniciar o completar esquema 13

Puerperio: **GRUPE** SRP o SR Iniciar o completar esquema 13
GRUPE Dosis Anual 14
TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11

Personal de Salud: **HEPATITIS "B"** Iniciar o completar esquema 9
GRUPE Dosis Anual 14
TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11

Fiebre Amarilla: Para residentes en zonas de riesgo. 18 meses; 1º Dosis. 11 años: Único Refuerzo.
Fiebre Hemorrágica Argentina: Única dosis a partir de los 15 años para residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zonas de riesgo.



**AL SERVICIO DE LOS
FARMACÉUTICOS**

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

UniFAR dispone de productos para la prevención de enfermedades respiratorias

ION·POSITIVO

KIDS + GRIS + NEGRO



**Campaña de vacunación
antigripal 2022**

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

Día Internacional de la Mujer

Una oportunidad para recordar la importancia del cuidado de la salud.

Consejos de autocuidado

Algunas prácticas pueden colaborar a que tu salud se mantenga en buenas condiciones.

Prestá atención a:

- **tu movimiento.** Asegurate de **estar en movimiento a lo largo del día**. Sentarse durante extensos períodos puede causar problemas de salud a largo plazo. Levantate y caminá por lo menos una vez cada hora, y tratá de **hacer alguna actividad física durante 30 minutos** todos los días.
- **tus emociones.** Cuidar tu **salud mental** es tan importante como cuidar tu salud física: tomate algunos minutos cada día para **concentrarte en el presente** y practicar algunos **ejercicios de respiración profunda**.
- **tu suelo pélvico.** El **entrenamiento del músculo pélvico**, o los ejercicios de Kegel, deben realizarse diariamente, independientemente del género o edad. **Apretá los músculos de tu zona pélvica** (esos que usarías para detener la salida de orina), relajá durante cinco segundos, y repetí el proceso.
- **tu exposición solar.** Usá **protector solar** cuando estés al aire libre. Revisá tus **pecas, lunares o manchas en la piel**, si hay cambios en su forma o color, o si sentís cualquier dolor o picazón en ellos; su correcto cuidado y monitoreo puede **evitar el cáncer de piel**.
- **tus huesos.** Asegurate de que estás incorporando **suficiente calcio en tu dieta** y obteniendo la vitamina D, así como de incluir ejercicios de levantamiento de peso en tu rutina diaria.

Responsabilízate de tu cuerpo

Acudí al médico para realizar tus controles de salud preventivos, como las mamografías, los chequeos de cáncer de piel, los estudios para detectar cáncer de cuello uterino y los controles cardiológicos. Planificalos regularmente. Estate atenta a cualquier síntoma para conversarlo con un profesional de la salud.

Tus propias necesidades de autocuidado van a depender de tu historia médica individual. Siempre consultá con el médico cualquier problema de salud.



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

Aloe vera

Aloe barbadensis Miller

El nombre "aloe" significa en griego: sustancia amarga y brillante.



Frutos y semillas

CARACTERÍSTICAS

Aloe es un género de plantas perennes, suculentas, perteneciente a la familia de las Asfodeláceas (Liliáceas). Existen alrededor de 355 especies distintas; de ellas, 8 o 9 son utilizadas en medicina y *A. barbadensis* (*Aloe vera*) es la más popular en el mundo.

A. barbadensis posee un tallo corto (casi ausente) y hojas grandes de color verde-gris, jaspeadas, carnosas. Forma una inflorescencia con numerosas flores amarillas. Su fruto es una cápsula triangular delgada.

En Argentina, la especie mejor adaptada es *A. maculata*. Esta especie alcanza una altura de unos 30 cm y posee tallo corto. Su hojas en roseta son anchas, carnosas, de color verde azulado o pardo rojizo, con manchas blanco crema y bordes con espinas marrones. Sus flores se disponen al final de un tallo, en inflorescencias ramificadas y colgantes; son de color naranja o rojas. El fruto es una cápsula de paredes inconsistentes.

*Aloe maculata* (*A. saponaria*)

Para uso medicinal se utilizan las hojas de *Aloe vera*. De ellas se obtienen 2 productos principales: el acíbar o látex y el gel.

COMPONENTES

Acíbar: glucósidos antraquinónicos (aloína), resina, mucílago, aceites volátiles, enzimas. **Gel:** aminoácidos esenciales, proteínas, enzimas, mucílago, hidratos de carbono. **Otros componentes:** vitaminas (A, B₁, B₂, B₆, C), minerales (calcio, magnesio, potasio, sodio, hierro, zinc, cobre, fósforo, germanio).

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- digestiva,
- laxante,
- cicatrizante,
- antiinflamatoria,
- antimicrobiana,
- analgésica.

USOS DEL ALOE VERA

El **acíbar** se emplea como digestivo y colagogo a dosis baja (0,02-0,06 g), lubricante y laxante suave (dosis hasta 0,1 g) y purgante energético (dosis de 0,2-0,5 g).

El **gel** mostró, en ensayos realizados en animales, que posee actividad hipoglucemiante (disminuye la glucosa en sangre) e hipolipemiante (disminuye el colesterol malo y los triglicéridos). Otros estudios demostraron que puede ser beneficioso como protector de la mucosa gástrica y como inmunomodulador.

Externamente, el gel, se emplea para tratar heridas menores e irritaciones de la piel como quemaduras, hematomas y abrasiones. Se aplica en compresas o directamente la pulpa de la hoja. Facilita la cicatrización, tiene efecto calmante, antiinflamatorio y antimicrobiano.

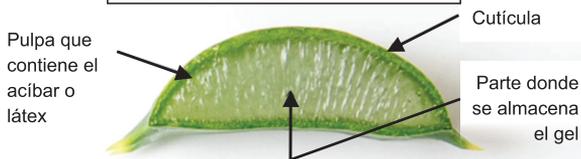
Se usa en la prevención o eliminación de pequeñas estrías; también para el cuidado del cabello y cuero cabelludo.

Es apropiado para aliviar las quemaduras solares por su efecto refrescante. Tiene una acción hidratante y limpiadora de la piel.

En cosmética, el gel de aloe es un ingrediente de cremas, lociones, jabones, champús y de una amplia variedad de productos de tocador.

También se utiliza en bebidas como agente saborizante amargo.

Hoja de Aloe vera. Corte transversal



PRECAUCIONES

No debe administrarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en personas con problemas renales. Evitar el uso de gel en forma tópica en personas alérgicas.

No utilizarlo como laxante por tiempo prolongado. Dosis de 0,2 g/día provocan irritación en el tracto intestinal.

INTERESANTE

En la provincia de Formosa existe una plantación de *A. barbadensis* y *A. saponaria*, certificada como orgánica por la Org. Internacional Agropecuaria (OIA). El jugo Aloe vera se incorporó al Código Alimentario Argentino para ser utilizado en la elaboración de bebidas sin alcohol (2021).

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.

Tu farmacéutico te aconseja



EMBARAZO Y MEDICAMENTOS

Susana planea un embarazo ¿Necesitará cambiar su medicación?

¿Por qué las embarazadas no deben tomar ciertos medicamentos?

Farmacéutico:

Antes de quedar embarazada, es importante que Susana consulte con el médico para que le indique qué medicamentos debe usar sin correr riesgos.

Farmacéutico:

Porque no todos los medicamentos son seguros durante la gestación; algunos pueden ocasionar pérdida del embarazo, malformaciones en el feto o alteraciones funcionales, como discapacidad intelectual.

Durante el embarazo, es importante evitar el uso de medicamentos sin indicación médica. No automedicarse.

“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.

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





La Página del Pediatra

DR. RAÚL NESSIER

2022

¡Novedades en varicela!

Desde hace casi dos años, a raíz de la pandemia de COVID-19, se habla y se discute el rol de las vacunas en la prevención de las enfermedades y sus posibles complicaciones. Mientras esto sucede, están aumentando los casos de enfermedades prevenibles por vacunas, a causa del descuido del cumplimiento del calendario.

El Ministerio de Salud, acaba de incorporar al Calendario Nacional de Vacunación, una **segunda dosis de la vacuna contra la varicela**, con carácter obligatorio y gratuito, para niños y niñas de cinco (5) años, con vigencia a partir de enero del año 2022.

Hasta ahora (desde el año 2015), la vacuna contra la varicela se aplicaba en una sola dosis a los 15 meses de edad; a partir de enero de 2022 son 2 dosis, la primera a los 15 meses y la segunda a los 5 años de vida. Esta vacuna puede administrarse sola o junto a las otras vacunas del Calendario Nacional para los 5 años de edad.





¿Quiénes deben aplicarse la segunda dosis de la vacuna contra la varicela?

Todos los niños y niñas de 5 años y los mayores de 5 años que hayan nacido a partir de 2013 deberán recibir la segunda dosis para completar el esquema.

La varicela es causada por el Virus Varicela Zóster. Se trata de una enfermedad exantemática (que provoca erupción en la piel) y una de las más frecuentes en la niñez. A pesar de ser considerada benigna en la infancia, en poblaciones susceptibles, de alto riesgo, como son los adultos, embarazadas, personas con inmunodepresión (bajas defensas) o que presentan comorbilidades (otras enfermedades de base) puede ocurrir complicaciones y llegar a ser grave.

En Argentina, antes de que la vacuna de la varicela se incorporara al Calendario, se producían unos **400 mil casos nuevos por año y unas 17 a 20 muertes anuales en menores de 5 años**. Desde que se vacuna contra la varicela, esas cifras han disminuido a la mitad.

La segunda dosis de esta vacuna que es **muy segura y muy efectiva**, se aplica ya hace muchos años en países como: Estados Unidos, Uruguay, Brasil, Colombia, Panamá y Puerto Rico, entre otros.

NO TODO ES COVID. Desde el inicio de la pandemia, ha disminuido en un 10 % la vacunación en la población infantil, lo que causa la posibilidad de aparición de brotes, reemergencia o reintroducción de enfermedades prevenibles por vacunación que se encuentran controladas o eliminadas en nuestro país.

Para pensar...

El Calendario Nacional de Vacunación es una de las principales políticas sanitarias nacionales, ya que permite cuidar y proteger la salud de todos los ciudadanos y ciudadanas, desde antes de nacer y hasta la ancianidad.




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: raulnessier@hotmail.com

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

PROBIÓTICOS *y* PREBIÓTICOS

Sabía Ud. que...

EN EL INTESTINO

- ◆ conviven en equilibrio bacterias beneficiosas con otras patógenas. Actualmente, se sabe que un desequilibrio en esta microbiota puede originar o favorecer el desarrollo de algunas enfermedades como por ejemplo el cáncer.

LOS PROBIÓTICOS

- ◆ son microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas colaboran a mantener el equilibrio de la flora intestinal (microbiota normal).
- ◆ se encuentran en alimentos como el yogurt y el chucrut.
- ◆ mejoran la digestibilidad de la lactosa y la respuesta inmunitaria, regulan el tránsito intestinal y el colesterol en sangre, ayudan a prevenir enfermedades malignas y a controlar las alergias.

LOS PREBIÓTICOS

- ◆ son componentes de los alimentos (por ejemplo las fibras vegetales) que actúan como nutrientes para la microbiota. También mejoran el equilibrio entre los microorganismos que la componen.
- ◆ se encuentran en alimentos como los granos integrales, las bananas, las hortalizas de hoja verde, la cebolla, el ajo.
- ◆ ayudan a mejorar el sistema inmunitario y la absorción del calcio y el magnesio, mantener la integridad intestinal y disminuir el colesterol en sangre.

El consumo de probióticos y prebióticos debe hacerse en el marco de una alimentación variada y equilibrada.



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.

Seguridad en la POLIMEDICACIÓN



Se considera polimedicación al consumo de cinco o más fármacos diarios, sean recetados por un profesional o de venta libre en farmacias.

Muchas personas se administran más de un medicamento para tratar una sola afección o para más de un problema de salud. Cuantos más medicamentos se tomen, más precauciones se deben tener.

Riesgos de tomar varios medicamentos

- **Sufrir efectos adversos.** Todos los medicamentos pueden tener efectos adversos; cuanto más fármacos se tomen, más probabilidades hay de tener un problema de salud.
- **Experimentar interacciones farmacológicas.** Ello ocurre cuando un medicamento afecta el funcionamiento de otro. Los medicamentos también pueden interactuar con el alcohol y los alimentos.
- **Olvidarse de tomar algún medicamento.** Cuanto más se tomen, más difícil es llevar el control de cuándo y cómo hacerlo.

Personas con mayor riesgo de tener problemas

- Pacientes que toman medicamentos recetados por más de un médico.
- Adultos mayores y personas con funciones hepáticas y renales disminuidas.
- Pacientes internados, al administrárseles otros medicamentos que antes no recibían.



Sugerencias para una polimedicación segura

- Hacer una lista de los medicamentos que se toman; no olvidar de incluir los de venta libre y las hierbas medicinales.
- Actualizar y revisar periódicamente dicha lista con el médico y el farmacéutico.
- Ante cualquier medicamento nuevo que deba administrarse, asegurarse de entender cómo se debe tomar. Consultar si pueden existir interacciones con el nuevo fármaco.
- Administrarse los medicamentos exactamente como lo indica el profesional. No interrumpir el tratamiento sin consultar al médico.
- Si aparecen efectos secundarios, comunicarse con el médico o farmacéutico.
- Utilizar algún método para organizar la administración de los fármacos. Por ejemplo, un pastillero es de gran ayuda. El farmacéutico puede asesorar al respecto.
- Al internarse, llevar la lista de medicamentos y hablar con el médico tratante acerca de la misma.



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

Entretenimiento

PARA APLICAR LA LÓGICA...

- El padre de Ana tiene 4 hijos: uno se llama Pepe, otro se llama Popi, el tercero se llama Pipu, ¿y el cuarto?
- ¿En qué lugar el jueves va antes que el miércoles?

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

SOPA DE LETRAS. EL JARDÍN



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

Humor

FUI A HISOPARME POR EL COVID, ME COMÍ UNA COLA DE 3 CUADRAS CON 41° DE TEMPERATURA... ¡QUEMÉ EL HISOPO!



*Periotti



Comidas y Dulzuras

Ingredientes

- 1 ½ kg de carré de cerdo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 600 ml de cerveza negra
- 2 cucharadas soperas de mostaza
- 1 cucharada sopera de almidón de maíz
- Cantidad necesaria de aceite, sal y pimienta



Carré de cerdo a la cerveza negra con mostaza

Preparación

- Colocar aceite en una olla y sellar la carne. Sacarla de la cacerola y reservarla. Colocar un poco más de aceite, esperar que se caliente y rehogar el pimiento y la cebolla cortados en juliana.
- Agregar la carne, la cerveza y la mostaza; salpimentar. Cocinar a fuego medio durante 1 hora. Antes de terminar la cocción (5 o 10 minutos), agregar el almidón de maíz disuelto en un poco de agua a temperatura ambiente.
- Servir en una fuente, la carne cortada en rodajas con la salsa.



Se puede acompañar con puré de papas o batatas, o arroz blanco

QR + Info

Más información de actualidad

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



Cuidados en edad escolar

Recomendaciones acerca de: vacunas, alimentación saludable, actividad física, pediculosis.
Ministerio de Salud de la Nación.

¿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.

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](#)



[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	29	30	31		

DÍAS DE TURNO

MARZO