POR NUESTRA SALUD



- Incontinencia urinaria
- Día Mundial de la Voz
- La natación en el bebé
- Planta medicinal: Diente de león
- Uso responsable del agua
- La vianda escolar
- Reconstitución de medicamentos
- Sanitizante a base de alcohol. Precaución

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

Año XXIX - Nº 348
Abril 2022

Geonat

ÁCIDO HIALURÓNICO

Máxima hidratación y elasticidad para la piel

NUEVO • NUEVO • NUEVO • NUEVO • NUEVO • NUEVO

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.**

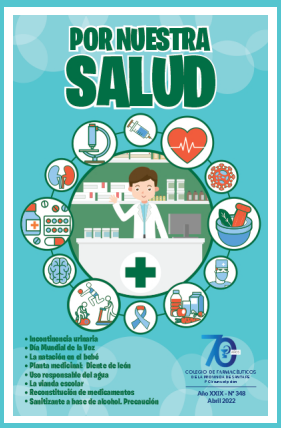


Geonat

www.provefarma.com.ar

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

LABORATORIO Provefarma





4 **Incontinencia urinaria**
Un problema frecuente



6 **Día mundial de la voz**
Cuidados



8 **La natación en el bebé**
Sabía Ud. que...



10 **Planta medicinal**
Diente de león



12 **Uso responsable del agua**
Un bien escaso y valioso



14 **La página del pediatra**
La vianda escolar



18 **Reconstitución de medicamentos**
Tu farmacéutico te aconseja



19 **Sanitizante a base de alcohol**
Precaución

AÑO XXIX - Nº 348
Abril 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

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.



INCONTINENCIA URINARIA

Es un problema frecuente que afecta la calidad de vida de la persona que lo padece. Requiere la adopción de hábitos saludables y otras medidas, y la atención médica para tratar sus síntomas.

La incontinencia urinaria abarca desde perder orina ocasionalmente al toser o estornudar hasta tener una necesidad repentina e intensa de orinar, que ni siquiera se llega al baño a tiempo.

Ciertas bebidas, alimentos y medicamentos, al ejercer un efecto diurético, pueden provocar este problema; por ejemplo, alcohol, cafeína, bebidas carbonatadas, edulcorantes, chocolate, ajíes picantes, alimentos con alto contenido de especias, medicamentos para la presión arterial y el corazón, sedantes y relajantes musculares.

El sobrepeso, el tabaquismo, las infecciones urinarias, la diabetes no controlada, el estreñimiento, el agrandamiento de la próstata y ciertos trastornos neurológicos también pueden ser causa de incontinencia urinaria.

Aumentan el riesgo de padecerla: el envejecimiento, los antecedentes familiares, el embarazo, el parto, la menopausia.

Es importante destacar que cuando este problema es crónico generalmente acarrea erupciones, infecciones y llagas en la piel (debido a la humedad en la zona); infecciones recurrentes de las vías urinarias; repercusión en las relaciones sociales, laborales y personales.

Existen distintos **tipos de incontinencia**

- **De esfuerzo**. Ocurre al toser, estornudar, reirse, realizar actividad física o al cargar objetos pesados.
- **De urgencia.** Es acompañada o precedida del deseo de orinar; frecuente en las personas de edad avanzada.
- **Por rebosamiento.** Si la vejiga no se vacía completamente, el volumen de orina excede su capacidad y ocurre el goteo.
- **Neurogénica.** Ocasionada por alguna afectación en el sistema nervioso por traumas o cirugías.
- **Funcional.** Se asocia con limitaciones de la movilidad y congnitivas (por ejemplo en personas con Alzheimer, Parkinson). No es causada por alteraciones orgánicas.

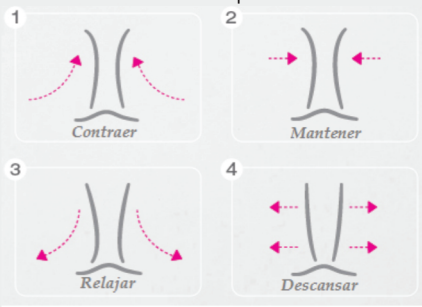
La incontinencia urinaria no siempre puede prevenirse. No obstante, ciertas **medidas** pueden resultar de utilidad:

- Mantener un peso saludable
- Practicar ejercicios del suelo pélvico
- Evitar alimentos que irriten la vejiga, como la cafeína, el alcohol y los alimentos muy condimentados
- Ingerir más fibra para prevenir el estreñimiento
- Dejar de fumar, a fin de reducir la tos y la irritación de la vejiga
- Mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control

Los **ejercicios del suelo pélvico** (de Kegel) fortalecen los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Se debe contraer los músculos del piso pélvico: es como fingir orinar y luego contener.

Ejercicio **paso a paso** (repetir 10 veces):

1- Contraer
2- Mantener 5 segundos (haciendo una respiración normal)
3- Relajar
4- Descansar 3 segundos.



Los médicos ginecólogos y urólogos se especializan en la incontinencia urinaria. Ellos pueden encontrar la causa y recomendar los tratamientos.

Efemérides

ABRIL
16
SÁBADO

Día Mundial de la Voz

La voz, además de ser una de las características que permite reconocer a las personas, es el instrumento por excelencia para comunicarse, y un medio de trabajo y de expresión artística. Su cuidado es fundamental.

Sugerencias para cuidar la voz



Beber mucha agua. Ayuda a mantener las cuerdas vocales en buenas condiciones.

Evitar la cafeína y el alcohol. Provocan deshidratación de las cuerdas vocales. Por cada taza de café que se toma, es aconsejable beber un vaso de agua.

No fumar. Es causa de muchas enfermedades, incluido el cáncer laríngeo.

Llevar a cabo una dieta saludable. Evitar las comidas copiosas, con grasa, y no acostarse inmediatamente después de comer. El reflujo gástrico frecuente o la sensación de ácido pueden afectar la voz.

Evitar hablar muy alto o gritar. El esfuerzo provoca alteraciones de las cuerdas vocales.

Respirar correctamente. Se debe inspirar antes de comenzar a hablar y aprovechar las pausas para una nueva inspiración.

Oir la propia voz. Abusar de la voz cuando se está ronco, puede provocar graves problemas.

Corregir alteraciones posturales. Las posturas que provocan contracción de los músculos del cuello y de la laringe, comprometen a la voz.

Protegerse de irritantes ambientales. Por ejemplo polvo, químicos, tabaco, aire frío.

Minimizar el estrés. La voz es un reflejo de las emociones.

No automedicarse. Algunos medicamentos (por ej. los antihistamínicos para tratar alergias) producen deshidratación de las cuentas vocales. Si es necesario tomarlos, beber mucha agua y tratar de mantener el ambiente humidificado.

Es importante que las personas que utilizan la voz para canto, locución, actuación, o en otros ámbitos (docencia, oradores) realicen entrenamiento vocal para lograr el mayor rendimiento o eficiencia de la voz con el mínimo esfuerzo.

InnovaNaturals

Omega 3

CERTIFICADO DE MÁXIMA CALIDAD

★★★★★

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

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



Sabía Ud. que...

La natación en el bebé

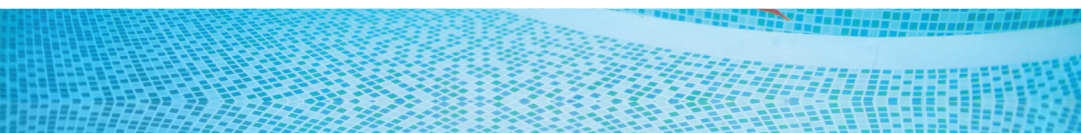
Aporta múltiples beneficios

- **Fortalece el sistema cardiorrespiratorio.** Estimula el desarrollo de las funciones respiratorias y contribuye a ampliar la capacidad pulmonar. Ello favorece el proceso de oxigenación en todo el organismo y, en especial, en el aparato cardiovascular.
- **Estimula el desarrollo psicomotor.** Moverse dentro del agua facilita la coordinación de movimientos, mejora la capacidad de desplazamiento y fortalece los músculos y huesos.
- **Ayuda a relajarse.** Los bebés que nadan suelen tener un buen estado de ánimo, se alimentan mejor, concilian el sueño con mayor facilidad y descansan más, en comparación con aquellos que apenas pasan un tiempo en el agua.
- **Mejora la capacidad intelectual.** La experiencia temprana en el agua estimula la capacidad de los bebés para percibir mejor su entorno. Algunos estudios muestran que la natación temprana también puede incidir positivamente en el desarrollo mental de los bebés.

Posee pocas contraindicaciones

- No se recomienda en caso de enfermedades infecciosas o inflamatorias, cardiovasculares no compensadas, otorrinolaringológicas, cutáneas, infecciones locales o heridas abiertas, epilepsia no controlada, hidrofobias acentuadas. Siempre es conveniente consultar con el pediatra.

La edad para comenzar la práctica de esta actividad no está definida; no obstante, aconsejan esperar hasta el cuarto mes de vida.



MARGEN AZUL SRL

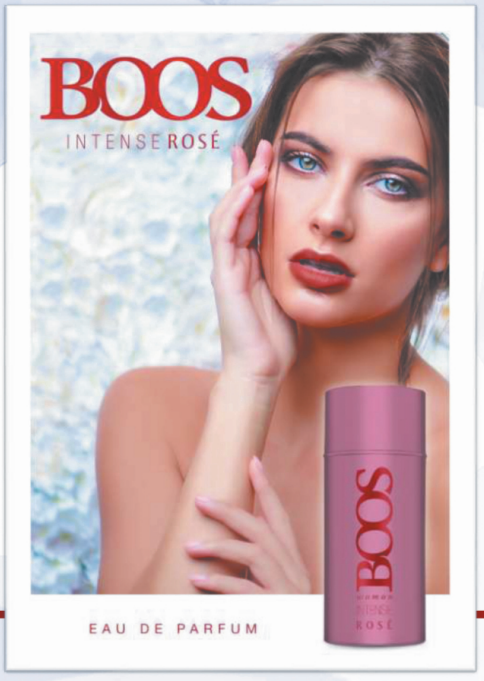
DISTRIBUIDORA DE PERFUMERÍA NACIONAL E IMPORTADA, COSMÉTICAS
TINTURAS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y MUCHO MÁS

ENVIOS A TODO EL PAÍS

SITIO WEB PARA PEDIDOS ONLINE
http://www.margenazul.com.ar

ISSUE · paco rabanne · adidas · Petit Enfant · FC FRAGANCIAS CANNON
BOOS · Mimo & Co · ONA SAEZ · Fulton SINCE 1953 · BENITO BENITOfernandez
317 LIBERA tu belleza interior · KEVINGSTON · Cherubelle · KOSIUKO · Disney

NUEVO LANZAMIENTO



BOOS
INTENSE ROSE



Planta Medicinal

Diente de León

***Taraxacum officinale* Weber**

El nombre "diente de león" hace alusión a la forma de sus hojas recortadas como dientes agudos y curvos.



CARACTERÍSTICAS

Es una hierba de la familia de las Compuestas; popularmente también recibe los nombres de amargón, achicoria amarga, taraxacón.

Tiene una raíz vertical cónica, larga y ramificada, de sabor agridulce. Al quebrarla, mana un líquido lechoso de color blanquecino que también está presente, en menor cantidad, en las hojas y flores. Sus hojas tienen márgenes profundamente dentados o lobulados y forman una roseta basal al ras de la tierra; de allí salen los tallos florales lisos y tubulares. Las flores son hermafroditas, de color amarillo dorado, tienen la característica de que las lígulas (lengüetas) de la corola terminan en cinco pequeños dientes. El fruto es una cipsela o aquenio conocido como "panadero" cuyas semillas provistas de vilano blanco y sedoso, se desprenden y vuelan con el viento.

Popularmente se utilizan las hojas y las raíces.

COMPONENTES

Raíz: inulina, carotenoides, di y triterpenos, ácidos grasos, flavonoides, ácidos fenólicos, fitoesteroles, polisacáridos, minerales (potasio, manganeso).
Hoja: compuestos fenólicos, cumarinas, vitaminas (B, C), provitamina A.
Ambos contienen el principio amargo taraxacina.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- diurética,
- colerética,
- colagoga,
- laxante,
- antiinflamatoria,
- hipoglucemiante.

USOS DEL DIENTE DE LEÓN

Tradicionalmente se emplea para aliviar síntomas relacionados con trastornos digestivos leves como sensación de plenitud abdominal, flatulencia y digestión lenta.

También se usa en casos de estreñimiento como laxante suave. Los oligofructanos presentes en la raíz, son prebióticos que favorecen el desarrollo de bacterias beneficiosas y equilibran la flora intestinal.

Su principio amargo es estimulante del apetito.

Esta planta se utiliza en casos de disquinesia vesicular (vesícula perezosa), colelitiasis (presencia de cálculos biliares). Tiene efecto hepatoprotector.

Por su acción diurética se usa en hipertensión arterial, cistitis, prostatitis, urolitiasis (cálculos renales), gota, edemas. Además se emplea como complemento de dietas para bajar de peso.

El diente de león es útil en problemas cutáneos (eczema, erupciones) relacionados a alteraciones hepatobiliares.

Un estudio realizado en personas con diabetes tipo 2 tratados con hoja y raíz en polvo de *T. officinale*, mostró reducción de sus niveles de glucosa en sangre en ayunas.

Para uso interno se elabora un cocimiento con una cucharada sopera de hierba trozada por taza de agua, se hierve 2 minutos. Se retira del fuego, se deja reposar 15 minutos y se filtra. Se beben tres tazas diarias, antes de las comidas, endulzadas a gusto. También se utiliza el jugo fresco de la raíz, obtenido por expresión; se toma 1 o 2 cucharadas al día.

Otra propiedad de esta planta es que permite eliminar impurezas cutáneas y resulta beneficiosa para la piel por su riqueza en provitamina A.

Las raíces, una vez secas, molidas y tostadas, se usan como sucedáneo del café.

PRECAUCIONES

No se recomienda durante el embarazo, la lactancia ni en niños.
No utilizar en obstrucciones biliares, enfermedades hepáticas ni en íleo paralítico. Consumir con moderación en casos de gastritis.
Puede interaccionar con algunos medicamentos (diuréticos, anticoagulantes, hipoglucemiantes).

INTERESANTE

Taraxacum, el nombre en latín, significa "remover"; hace referencia a las propiedades suavemente laxantes del diente de león.
Las hojas tiernas se preparan en ensaladas, se suele agregar los pétalos de las flores para dar sabor y color. Las flores también se pueden ingerir fritas (rehogadas).

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.

USO RESPONSABLE DEL AGUA



El agua es un bien escaso y valioso. Su uso debe realizarse de forma racional.

En la vida cotidiana, ¿cómo puedo cuidarla?

- Utilizar el lavarropas y el lavaplatos solo cuando están llenos, y activar preferentemente los programas cortos.
- Ducharse en lugar de bañarse. Una ducha diaria durante menos de 5 minutos puede ser suficiente para asearse.
- Cerrar la canilla mientras se afeita, lava los dientes, los platos, las frutas y verduras.
- Regar el jardín al amanecer o al anochecer, para evitar la evaporación del agua.
- Si se limpia la vereda de la casa, utilizar la escoba en lugar de la manguera. Para lavar un vehículo a mano, utilizar balde para reducir el gasto de agua. Disminuir el uso de la manguera al mínimo imprescindible.
- Vigilar el estado de las cañerías, los sanitarios y la grifería de la casa para evitar fugas de agua. Arreglar cuanto antes las averías.



Al utilizar el agua, se debe pensar que es un recurso social y medioambiental de suma importancia y un "patrimonio de la naturaleza" a cuidar en todo momento.



DROGUERÍA

UniFAR

AL SERVICIO DE LOS FARMACÉUTICOS

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

Nos seguimos cuidando entre todos







Evo Alcohol En Gel 250 ml



evo
ALCOHOL EN GEL
Bidón x 5000 ml.

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

"La Vianda Escolar"

Para seleccionar las comidas a incorporar en la "vianda escolar" que diariamente les damos a nuestros hijos e hijas, se requiere tener en cuenta aquéllas que resulten de su agrado, sean saludables y puedan mantenerse en buenas condiciones hasta ser ingeridas.



Una "vianda sana" debe **evitar** las papitas, chizitos, palitos, embutidos (salchichas), golosinas, gaseosas.

La posible contaminación de los alimentos con microorganismos es un verdadero problema para la salud, sobre todo cuando éstos permanecen mucho tiempo a temperatura ambiente antes de ser consumidos; puede haber más riesgos con las ensaladas, huevo, pollo, fiambres, hamburguesas.

Los alimentos aconsejados son los que no necesitan permanecer fríos ni calientes: frutas (peras, manzanas, bananas); pan, galletitas saladas o dulces; cereales y frutos secos.

Cuando la escuela dispone de heladera para mantener la cadena de frío "sin interrupciones", se podría incorporar a la vianda: yogurt, quesos, carnes bien cocidas (milanesas, pastel de carne, carne vacuna o de ave cocida al horno), legumbres cocidas y huevos duros.

Las hamburguesas deben ser preparadas en casa, muy finas y estar bien cocidas en su interior, ya que la carne picada se contamina muy fácilmente y puede ocasionar Síndrome Urémico Hemolítico, una enfermedad potencialmente grave.

Si se prefieren alimentos listos para comer, que se venden envasados, se debe verificar siempre la fecha de vencimiento.

¿Y para tomar?... AGUA! Debe ser segura (potable o mineral) y conservada en envases limpios.

Algunas recomendaciones

- Planifique una vianda balanceada con comidas saludables.
- Sea cuidadoso en la higiene de manos y utensilios al elaborar las comidas.
- Lave muy bien los recipientes en los que colocará la vianda.
- No reutilice alimentos; deseche las sobras.
- Cocine bien las carnes.
- Conserve la comida a temperatura adecuada (existen envases térmicos conservadores de frío y de calor). No la deje por más de 2 horas a temperatura ambiente.
- Proteja los alimentos con envoltura limpia. Si elige bolsas, use las diseñadas para este fin; no utilice las bolsas de las compras porque pueden estar contaminadas con insectos, bacterias y/o derrames de otros alimentos o con productos tóxicos como por ejemplo de limpieza o insecticidas.
- Use para la vianda, recipientes adecuados a la edad de los niños y niñas, a fin de evitar accidentes.

TIPS para los niños, niñas y adolescentes

- Aprender a elaborar una “vianda sana” y, fundamentalmente, ser responsable de su alimentación.
- No dejar la vianda dentro de la mochila o expuesta al sol, colocarla en el lugar más fresco; cuando la escuela dispone de heladera, conservarla allí.
- Si en la escuela existen cantinas, elegir los alimentos saludables y descartar las comidas chatarras.
- Lavarse muy bien las manos antes de ingerir o manipular alimentos.
- No tomar agua directamente de las canillas de los baños o bebederos.

Estos consejos son avalados por el Comité de Nutrición de la SAP.

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**



QR + Info

Más información de actualidad

Cada mes, mediante un código QR ampliamos el temario de Por Nuestra Salud. En abril encontrá:

Recomendaciones para una Semana Santa saludable

- Consumo seguro de pescados
- Recetas para Pascua
- Huevos de Pascua, ¿cuál elegir?

¿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.

Información de: Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria (ASSAL)

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

DISTRIBUIDORA DEL RIO
Farmacéutica

OTOWIL

REPRESENTANTE **OFICIAL**



TRIM

Laboratorios meg line

PORTA

essenza arte y pasión

Regidiet

Teddy Cuida a tu Bebé

ORTOPEDIA

PTM

Disney

BEAUTY & CARE Dermogreen

Saint Gottard SIEMPRE NATURAL

EUROStil PROFESIONAL

@delrioparana delrioparana@gmail.com 3435252046

DEL **RIO** | Comercial S.A.S.

Tu farmacéutico te aconseja



RECONSTITUCIÓN DE MEDICAMENTOS

¿Cómo debo reconstituir el polvo de una suspensión oral de amoxicilina para un niño?

Farmacéutico:
Se debe **agregar agua** potable hasta la marca (línea de enrase) que indica el frasco. **Agitar, dejar reposar** en una superficie plana y **completar** con agua hasta llegar a la línea de enrase.

Una vez reconstituido, ¿debo guardarlo en la heladera?

Farmacéutico:
El prospecto de cada medicamento menciona las condiciones de conservación, algunos no requieren que se conserven en heladera. También indica cuánto tiempo se puede guardar una vez reconstituido.

Se recomienda que al finalizar un tratamiento con antibiótico, se descarte el sobrante del medicamento.

"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.



Sanitizante a base de alcohol

PRECAUCIÓN

Las salpicaduras o el contacto con los ojos de un sanitizante para manos a base de alcohol pueden provocar lesiones oculares. Es importante tener en cuenta algunas recomendaciones.

Probablemente debido al marcado aumento en el uso de estos productos durante la pandemia de COVID-19, se han visto incrementados estos tipos de accidentes, especialmente en niños.

Se recomienda:

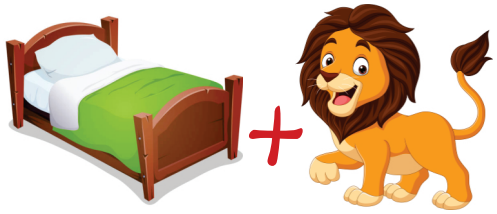
- colocar los sanitizantes para manos a base de alcohol y, en general, todos los medicamentos de venta libre y bajo receta, fuera del alcance y la vista de los niños.
- en caso que los ojos tomen contacto con un sanitizante a base de alcohol, enjuagarse minuciosa e inmediatamente con agua segura (agua corriente de la canilla, agua envasada o ducha de emergencia) durante al menos 15 a 20 minutos.
- consultar de inmediato al oftalmólogo si, después del enjuague, persisten síntomas como enrojecimiento, dolor, irritación, visión borrosa o sensibilidad a la luz.

Las **duchas de emergencia**, **duchas lavaojos** combinadas y **lavaojos** son **equipos de emergencia** que se utilizan desde hace más de 60 años en lugares donde existen trabajadores expuestos al riesgo de salpicaduras de productos químicos o líquidos peligrosos e irritantes, con el fin de brindar los **primeros auxilios**.

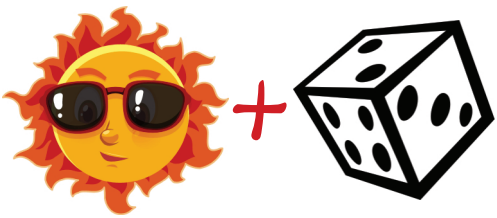


Entretenimiento

ADIVINA LA PALABRA



.....



.....

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

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?

ANA

- ¿En qué lugar el jueves va antes que el miércoles?

EN EL DICCIONARIO

Humor











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@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



Pepitas

Ingredientes

- 180 g de manteca
- 2 o 3 tazas de azúcar
- 2 yemas
- 1 cda. de ralladura de limón
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 2 ¼ tazas de harina
- 1 cdta. de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- Mermelada del gusto preferido



Preparación

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Batir la manteca con el azúcar hasta obtener una preparación cremosa.
- Agregar las yemas, el jugo de limón, la ralladura de limón y la esencia de vainilla. Por último adicionar los ingredientes secos y unir para formar un bollo. No amasar. Llevar a la heladera durante 30 minutos.
- Tomar porciones y hacer bolitas; con el dedo formar un hoyo en el centro de cada una y agregar allí la mermelada.
- Llevar al horno durante 20 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar.

TIPS Ideales para la hora del té o acompañar un café.

URGENCIAS ODONTOLOGICAS

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 UNICO 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. Retiralo en tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS

beneficiosdsalud | beneficiosdsalud | 342-5026062

Un producto de: FEFARA AVANZA

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

DÍAS DE TURNO ABRIL