POR NUESTRA SALUD

30 AÑOS

- Vacunación Antigripal
- Día Mundial sin Tabaco
- Caída de las pestañas
- Planta medicinal: Paraguayita
- Estrés y los beneficios de la relajación
- Pensemos en Bullying
- Adherencia terapéutica
- Comidas y Dulzuras

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

Año XXX - Nº 349
Mayo 2022

· Más información con código QR

NUEVO

GEONAT FLEX

huesos y articulaciones para una vida activa

colágeno hidrolizado · ácido hialurónico · vitamina C · vitamina D3 · magnesio · calcio

- ✓ Ayuda a la creación del material óseo, de los cartílagos y a la regeneración de los tejidos conectivos.
- ✓ Ayuda a reducir el dolor articular y a mejorar su función.
- ✓ Ayuda a reducir el riesgo de lesiones.
- ✓ Colabora en la recuperación de las lesiones.
- ✓ Ayuda a proteger los tendones y los ligamentos.
- ✓ Ayuda a mejorar la lubricación de la zona articular.

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

sabor cítrico

LABORATORIO Provefarma · geonat

Más info

Servicio al Consumidor Tel: 0810 444 5145 - Tel: 0342 4995292
3425240910 - info@provefarma.com.ar - www.provefarma.com.ar

4 **Vacunación Antigripal**
Una buena decisión

6 **Día Mundial sin Tabaco**
Efemérides

8 **Caída de las pestañas**
Prevención

10 **Planta Medicinal**
Paraguayita

12 **Relajación**
Para el estrés

14 **La página del pediatra**
Pensemos en Bullying

18 **Tu farcaméutico AHORA**
Adherencia terapéutica

22 **Comidas y Dulzuras**
Canelones de pollo

AÑO XXIX - Nº 349
Mayo 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.

Vacunación Antigripal

Vacunarte contra la gripe, una buena decisión

La **gripe** o **influenza** es una infección viral respiratoria que se caracteriza por la aparición súbita de fiebre alta, dolores musculares, cefalea, malestar general, tos seca, dolor de garganta y abundante secreción nasal. Pueden presentarse también vómitos y diarrea.

La mayoría de los afectados se recuperan en una o dos semanas. Sin embargo, en personas con factores de riesgo, la infección puede ocasionar complicaciones, hospitalización y muerte.

La vacuna es una medida efectiva para luchar contra esta enfermedad.

¿Quiénes deben vacunarse?

Las personas que pertenecen a los grupos de riesgo:

- **Embarazadas** en cualquier trimestre de la gestación
- **Puérperas** hasta 10 días después del parto, si no se administró la vacuna durante el embarazo
- **Niños y niñas de 6 a 24 meses de edad**
- **Personas de 2 a 64 años con factores de riesgo** (por ej. enfermedades respiratorias y cardíacas, diabetes, obesidad)
- **Personas de 65 años y mayores**
- **Personal de salud**

Sin embargo, cualquier persona mayor de 6 meses de edad que no tenga contraindicación, puede recibir la vacuna.

¿Cuándo hay que vacunarse?

Todos los años, especialmente antes de los primeros fríos; no obstante, la vacuna antigripal se puede aplicar en cualquier época del año.

¿La vacuna de la gripe puede producir la enfermedad?

NO, porque la vacuna sólo posee una parte del virus sin capacidad de infectar.

A veces se dan las siguientes situaciones:

- Que la persona ya esté incubando la gripe en el momento de vacunarse. En este caso, la vacuna no evitaría la aparición de la enfermedad, aunque reduciría su gravedad.
- Que se trate de un resfrío u otra enfermedad respiratoria y se confunda con la gripe.

¿La vacuna tiene efectos secundarios?

Posee muy pocos; el más frecuente es el dolor en el lugar de la inyección, de escasa duración y que no impide realizar las actividades habituales. En algunos casos puede aparecer fiebre, malestar, dolor de cabeza, dolores articulares y musculares, que desaparecen en uno o dos días.

¿Quiénes deben consultar antes de vacunarse?

Las personas que:

- son alérgicas al huevo.
- han experimentado cualquier tipo de reacción o alergia en la vacunación previa.
- presentan una enfermedad aguda moderada o grave con o sin fiebre, al momento de la vacunación.

La extrema contagiosidad del virus favorece que en cada invierno existan muchos casos de gripe. La vacunación antigripal contribuye a disminuir las complicaciones de salud y a reducir el ausentismo laboral y escolar, a consecuencia de esta enfermedad.

MARTES
31
MAYO

Efemérides

Día Mundial Sin Tabaco

El tabaquismo es una **enfermedad adictiva** que se inicia frecuentemente antes de los 18 años y se mantiene por la dependencia que produce la nicotina. Ocasiona múltiples problemas de salud y supone riesgos también para los que comparten el ambiente del fumador.

Las personas con hábito tabáquico tienen muchas probabilidades de desarrollar **complicaciones** tales como:

- Cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer
- Enfermedades cardio-cerebro-vasculares
- Diabetes
- Problemas oculares
- Infertilidad e impotencia
- Trastornos durante el embarazo
- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades de los dientes y las encías

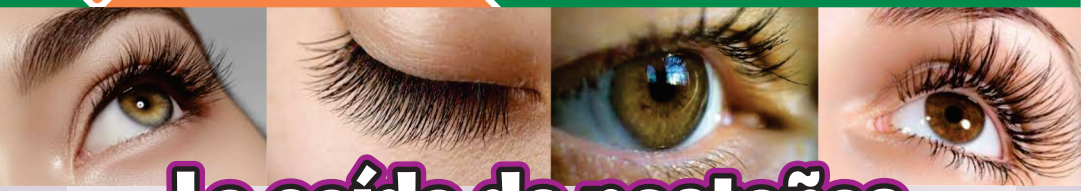
No hay un nivel seguro de tabaquismo para evitar que aparezcan estas complicaciones. Las personas fumadores deberían intentar eliminar totalmente el hábito.

El **abandono del hábito tabáquico** no es fácil, sólo un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios. Con ayuda profesional y medicación adecuada se puede lograr.

Independientemente del tiempo que se haya fumado, dejar de hacerlo permite mejorar la salud.

CERTIFICADO DE MÁXIMA CALIDAD
IFOS
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
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 caída de pestañas

Las pestañas

- están formadas de queratina, sustancia que les aporta fortaleza y flexibilidad. El párpado superior contiene aproximadamente 200 pestañas y el inferior 80.
- protegen el ojo de los desechos que pueden obstruir la visión o causar infecciones o lesiones.
- crecen, se caen y reemplazan en un ciclo natural cada 6 a 10 semanas. Normalmente se pierden entre 1 y 5 pestañas por día.

La pérdida de las pestañas

- parcial o total (conocida como madarosis) puede ser debido a: irritación por cosméticos, blefaritis (inflamación de los párpados), tricolomanía (trastorno que provoca que una persona se arranque los pelos, en este caso las pestañas), cáncer de piel.
- si va acompañada de caída de pelo en otras partes del cuerpo, puede ser un signo de un problema de salud sistémico (alopecia, trastornos en la tiroides) o tratamiento quimioterápico, entre otras causas.

Se puede prevenir

- lavándose la cara y los párpados a diario con agua y jabón suave.
- llevando a cabo una dieta saludable que incluya proteínas, frutas, verduras, hierro.

Si se observa pérdida de las pestañas, consultar al médico para el diagnóstico y tratamiento adecuados.

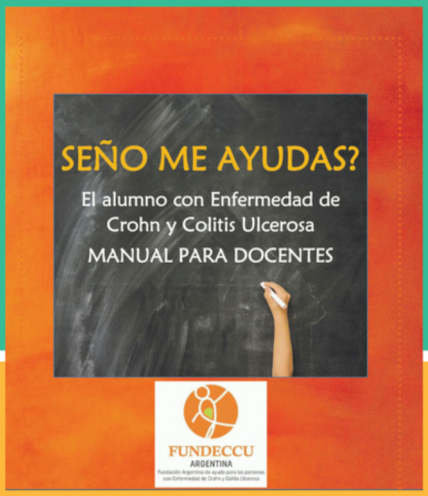
URGENCIAS ODONTOLOGICAS

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

CUANDO EN LA MOCHILA TU ALUMNO TAMBIEN TRAE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, SIN CURA, POCO FRECUENTE Y QUE ES INVISIBLE A LOS OJOS..
AHI ESTAS TU.
INFORMATE Y CAMBIA SUS DIAS.



DESCARGA GRATUITA EN NUESTRA WEB

www.fundeccu.com.ar

info@fundeccu.com.ar

@ fundeccu

Fundacion Crohn Cu
Neuquen Argentina

FUNDECCU
ARGENTINA
Fundación Argentina de ayuda para las personas con Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa

Hola DOCENTE!
Conoce la Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa.
Quizás sea uno sólo entre muchos alumnos, pero para él y su familia tu ayuda cambia su presente y futuro.

¡Este libro podrá ayudarte!

Práctico y con lenguaje simple para decir fácil lo difícil

Podés tenerlo en versión papel solicitándolo al mail que figura en esta página

Planta Medicinal

PARAGUAYITA

***Antigonon leptopus* Hook. & Arn.**

Popularmente se conoce también como: coralillo, coronilla, flor de San Diego, cadena del amor.

CARACTERÍSTICAS

Esta enredadera es originaria de México y Centroamérica; pertenece a la familia de las Poligonáceas.

Es una planta trepadora, perenne, semi-herbácea. Posee raíces tuberosas y tallos delgados. Sus hojas son alternas, cordadas (forma de corazón), acuminadas, de márgenes ondulados, están dispuestas en forma espiralada. Las inflorescencias forman racimos axilares con zarcillos ramificados en las terminaciones que le permiten fijarse a variados soportes (árboles, cercas, alambrados, muros, enrejados, pérgolas). Sus flores son muy pequeñas y las brácteas acorazonadas, de intenso color rosado (fucsia). Las variedades rosadas son las más frecuentes, aunque también hay de brácteas blancas y variedades dobles. El fruto es un aquenio encerrado en el perianto, alargado, de color café, liso, lustroso, con una sola semilla.

En la medicina popular se utiliza toda la planta.

COMPONENTES

Contiene: alcaloides, compuestos fenólicos, saponinas, triterpenoides y glucósidos. Se han identificado compuestos como trihidroxi benzaldehído, ácido ferúlico, quercetina-3-ramnósido, antraquinonas, b-sitosterol y kaempherol-3-glucósido.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria, analgésica,
- citotóxica, antioxidante,
- hipoglucemiante,
- antimicrobiana,
- hepatoprotectora,
- emenagoga.

USOS DE LA PARAGUAYITA

Tradicionalmente se utiliza como hipoglucemiante; estudios en animales mostraron disminución de la glucemia en ayunas, dependiente de la dosis.

También se realizaron ensayos de laboratorio para estudiar sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y analgésicas.

El té elaborado con las partes aéreas de la planta (hojas, ramas y flores) se usa para aliviar resfríos, tos e inflamación de la garganta. Se prepara con una rama de 15 cm/L de agua o unas cuantas flores/2 L de agua. Se bebe durante el día.

Estudios *in vitro* mostraron que extractos de *A. leptopus* poseían actividad antioxidante y citotóxica.

La infusión de las partes aéreas es útil como emenagoga (facilita la menstruación).

El tubérculo o camote se usa en cocimiento para problemas dermatológicos; externamente en gargarismo para aliviar el dolor de garganta.

El cocimiento de la planta se emplea en forma de baños, para bajar la fiebre.

El tubérculo es comestible, tiene sabor a nuez. En Tailandia se comen las hojas y flores en diferentes preparaciones (fritas, en omelette y tortillas).

La paraguayita es considerada una especie valiosa para la producción de miel.

PRECAUCIONES

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

INTERESANTE

"Antigonon", derivado del griego, hace referencia a los tallos dispuestos en forma de zig-zag y "leptopus", a los delgados tallos.

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.

Sabía Ud. que..

Estrés y los beneficios de la relajación

El estrés

- es la reacción del organismo ante un desafío o demanda. Cuando ayuda a evitar el peligro, es positivo, pero si se extiende en el tiempo puede dañar la salud.
- provoca la liberación de hormonas que aumentan la presión arterial y la frecuencia cardíaca; con el tiempo, esto puede contribuir a problemas graves de salud, como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes.
- puede ocasionar diarrea o estreñimiento, pérdida de memoria, dolores frecuentes, falta de energía o concentración, problemas sexuales, rigidez en el cuello y la mandíbula, cansancio, alteraciones del sueño, malestar estomacal, pérdida o aumento de peso.

La relajación

- ayuda a disminuir los efectos del estrés.
- puede logarse mediante la aplicación de algunas técnicas como: respiración profunda, masajes, meditación, taichí, yoga, musicoterapia o terapia de arte, aromaterapia, hidroterapia, entre otras.
- aumenta la confianza para afrontar los problemas, alivia la ansiedad, la depresión y los problemas del sueño, entre sus múltiples beneficios.

La relajación requiere práctica por lo que es importante mantener constancia en la aplicación de la técnica seleccionada.

DROGUERÍA

UniFAR

AL SERVICIO DE LOS FARMACÉUTICOS

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

Elementos para una vacunación segura

El farmacéutico puede adquirirlos en UniFAR

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

"PENSEMOS EN BULLYING"

Como madres y padres de niñas, niños, preadolescentes y adolescentes debemos tener presente que el diálogo con ellos es fundamental para atenderlos, entenderlos y participar de su mundo, inquietudes y problemas. El adolescente suele "guardarse" los sentimientos y vivencias, no los cuenta, no los exterioriza y ello les genera angustia, ansiedad y depresión.

A nivel mundial se han establecido "guías" para darnos cuenta de que "ciertas actitudes" de nuestros hijos e hijas, nos deben "poner en alerta", pues posiblemente estén sufriendo bullying.

Originalmente la primera guía surge en Australia (APRI), luego es modificada en España y actualmente adaptada transculturalmente a nuestro país (AFE) *(Dra. Herrera Bornes y otros: Archivos Argentinos de Pediatría 2022; 120 (1) 14-20).*

Datos estadísticos de todo el mundo nos dicen que el 11 % de los adolescentes reconocen haber acosado a algún compañero, el 13 % dijo haber sido intimidado, y el 4% haber actuado en ambos roles.

"El bullying es el acoso escolar entre pares", se refiere a conductas de intimidación u hostigamiento, con maltrato físico o psicológico ejercidos en forma intencional por un escolar contra otro, en forma reiterativa y con el fin de lastimar, humillar o aislar a la víctima, que no sabe o no puede defenderse.

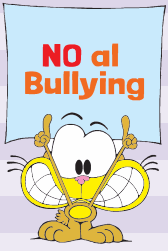
Existen diferentes tipos de acoso: verbal, psicológico, físico, exclusión social y ciberacoso (ciberbullying).

El bullying es un fenómeno que comprende a diversos actores: las víctimas (acosados), los victimarios (acosadores), los testigos pasivos de los hechos de violencia y las autoridades escolares.

Las víctimas del acoso tienen más ausentismo escolar y, en consecuencia, peor rendimiento académico; presentan trastornos de conducta que pueden afectarlos a lo largo de toda la vida, como miedos, temores y vergüenzas, y en casos más severos: riesgo de ideación suicida (piensan en matarse) e intentos reales de suicidio.

Padres, madres y educadores debemos sospechar que nuestros hijos e hijas o alumnos, puedan estar siendo víctimas de acoso escolar, cuando aparecen algunas de estas 14 expresiones de alerta:

1- Me empujan para lastimarme.
2- No quieren ser mis amigos porque alguno(s) me rechaza(n).
3- Hacen comentarios desagradables sobre mí.
4- Me pegan.
5- Alguno me ignora cuando está con sus amigos.
6- Se ríen haciéndome bromas pesadas o cuentan chistes de mí.
7- Convencen a otros para que no me hablen y se pongan en mi contra.
8- Rompen mis cosas a propósito.
9- Dicen cosas desagradables de mi aspecto físico.
10- No me invitan cuando se juntan o van a fiestas o a casas de compañeros, porque no le caigo bien a alguien que va.
11- Me tiran objetos para molestarme.
12- Me amenazan con pegarme o hacerme daño.
13- No me incluyen en actividades, juegos o reuniones a propósito.
14- Se metieron conmigo a través de redes sociales (Instagram, Facebook, WhatsApp).



Esta guía nos servirá para observarlos, conversar con ellos, acompañarlos a fin de que logren superar sus miedos, y sentirnos tranquilos al saber que viven libres de estos riesgos y transitan esta etapa de su vida, en pleno estado de salud y en ambientes libres de violencia.

Si se detecta algún signo de alarma, es conveniente hablarlo con el niño/a o adolescente, compartirlo con su médico de cabecera y dar aviso a la autoridad escolar.

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 mayo encontrá información acerca de:

Enfermedad celíaca

- ¿Qué es y cómo se trata esta enfermedad?
- Alimentación saludable sin gluten
- Recetas sin TACC

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.

5 de mayo. Día Internacional de la Celiaquía

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 MARGEN SAS

EMPRESA DISTRIBUIDORA DE ARTÍCULOS DE PERFUMERÍA CON MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA DEDICADOS AL RUBRO. **SOLICITÁ TU VENDEDOR !**

KEVINGSTON · Petit Enfant · ACQUA DI VERTIENTE · Disney · Fulton SINCE 1955 · ANTONIO BANDERAS · Mimo & Co · BOOS · Wellington Polo Club · FC FRAGANCIAS CANNON · CH · COCOT · benetton · SHAKIRA · L'OVAL · ...y muchas más !

342 - 4872207

MARGENAZULSRL

MARGENAZULSRL.COM.AR

REGIS MARTINEZ 3360

ATENCIÓN AL CLIENTE 0800 - 444 - 6298

ADMINISTRACIÓN 342 - 4882287

DEPÓSITO 342 - 4841063

HACEMOS ENVIOS A TODO EL PAÍS !

ULTIMA NOVEDAD

CEPILLOS DENTALES ARRAYANES

arrayanes® · LABORATORIOS ARRAYANES SACIF

NUEVO INGRESO

KEVIN ICE

★ DESTACADO DEL MES ★

PIPER POL

Tu farmacéutico AHORA

:: Informa :: asesora :: cuida :: colabora :: apoya ::

ADHERENCIA TERAPÉUTICA

¿Qué es?

Es el grado en el que la conducta del paciente se corresponde con las recomendaciones acordadas con el profesional sanitario, en relación con la toma de medicación, el seguimiento de una dieta o la modificación de hábitos de vida.

¿Por qué puede haber falta de adherencia?

- Dificultades en la comunicación entre el paciente y el profesional, y entre los profesionales entre sí.
- Cuestiones familiares como falta de apoyo al paciente, problemas económicos, estigma social.
- Problemas personales; entre ellos, edad, nivel de estudios, conocimiento de la enfermedad y del tratamiento, olvidos, depresión.
- Inconvenientes con el tratamiento, su complejidad, los efectos adversos, la percepción sobre falta de efectividad, la duración y aceptabilidad del tratamiento.
- Características de la enfermedad tales como su duración y severidad, ausencia o presencia de síntomas.

¿Qué consecuencias puede traer la falta de adherencia?

- Fracaso del tratamiento y falta de control de la enfermedad.
- Empeoramiento de la calidad de vida del paciente.
- Mayor probabilidad de recaídas y agravamiento de la enfermedad.
- Pérdidas económicas para el paciente y el sistema de salud.

¿Cómo puede COLABORAR el farmacéutico al cumplimiento terapéutico?

El farmacéutico como profesional cercano al paciente, que conoce su entorno y como experto en medicamentos puede, durante su atención, detectar la falta de adherencia y elegir la estrategia más adecuada para que cumpla el tratamiento. Algunas de esas estrategias son:

- Simplificar la pauta de administración
- Realizar recordatorios para evitar olvidos
- Monitorear o realizar un seguimiento de las tomas
- Promover el autocuidado y la automonitorización
- Solicitar la colaboración de la familia y/o los cuidadores
- Brindar información sobre la enfermedad, si corresponde, y el tratamiento

SERVICIO INTEGRAL DE ENFERMERÍA Y ASISTENCIA AL ADULTO MAYOR

SANATORIO y DOMICILIO

- Equipo de Profesionales Matriculados
- Enfermeros/as
- Cuidadores/as
- Psicólogos
- Terapista Ocupacional
- Kinesiólogos
- Bioquímicos
- Nutricionista
- Podología para la tercera edad
- Unidad de traslado

CONTACTANOS

342 - 5058792 | 342 - 4870514

Entretenimiento

Con un poco de ingenio...

1 Juan se levanta por la mañana y descubre que la luz de la habitación no funciona. Abre el cajón de los guantes, en el que hay diez guantes negros y diez azul oscuro. ¿Cuántos debe tomar para asegurarse de que obtiene un par del mismo color?

2 Conduces un colectivo, en el que se suben 18 personas. En la siguiente parada, se bajan 5 pero suben otras 13. Al llegar a la siguiente estación, se bajan 21 y se suben otras 4. ¿De qué color son los ojos del conductor?

La solución la encontrarás en la página 22 de esta revista.

Solución a la propuesta del número anterior:

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

Masa

Huevos 2
Sal
Aceite 1 cda.
Harina 200 g

Crema

Crema de leche 500 g
Fécula de maíz 20 g
Nuez moscada rayada
Sal y pimienta

Relleno

Manteca 50 g
Aceite
Cebolla 1
Pechugas de pollo 2
Queso rallado
Ricota 200 g
Nueces 50 g
Sal y pimienta

Masa

Colocar en un recipiente los huevos, el aceite y la sal. Batir ligeramente con tenedor para romper el ligue. Agregar la harina de a poco.

Formar un bollo compacto y liso. Dejar reposar 30 min.

Estirar la masa. Cortar rectángulos de 7 x 5 cm, cocinarlos en agua hirviendo con sal por 3 min. y colocarlos en un recipiente con agua fría.

Reservar entre 2 paños para secar.

Relleno

Rehogar, en manteca y aceite, la cebolla picada hasta ablandarla.

Agregar las pechugas de pollo cortadas en finas tiras, salpimentar y continuar la cocción hasta que el pollo esté cocido. Dejar enfriar.

Llevar a un recipiente la preparación anterior; agregar la ricota, las nueces picadas y el queso rallado. Salpimentar. Mezclar bien.

Crema

A fuego suave, ligar la crema con fécula diluida en agua (a temperatura ambiente) hasta espesar. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Reservar.

Armado

Colocar relleno sobre las tapas de canelones y enrollar. Poner en una fuente para horno, un poco de la crema. y sobre ésta los canelones armados.

Cubrirlos con la crema, tapar con papel aluminio y llevar a horno a 180 ºC, por 5 min.

Retirar el papel aluminio, cubrir con queso rallado y colocar en el horno hasta gratinar.

Solución del ENTRETENIMIENTO de la página 20

Con un poco de ingenio...

1 **Respuesta:** Pongámonos en el peor de los casos, en el que Juan toma los diez guantes derechos (o izquierdos) de ambos colores, lo que le haría imposible obtener una pareja. Con uno más le bastaría para completar la pareja.

2 **Respuesta:** ¿De qué color son tus ojos?

AminoLock
Tecnología Secuencial

Tecnología
Canadiense

Genacol®

REACTIVA TU VIDA

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

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 DEL MES DE: **MAYO**

Sello de la Farmacia