

POR NUESTRA 30 AÑOS SALUD



- Vacunación antigripal
- Reparación del cabello después del verano
- Día Mundial de Riñón
- ¿Qué es el glaucoma?
- Planta medicinal: Pasionaria
- Pintar y dibujar. Beneficios para la salud
- Enfermedad de Addison
- Veo, veo... ¿qué ves?



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

Año XXX - N° 359
Marzo 2023

• Más información con código QR



GEONAT FLEX

El más completo
y al mejor precio
\$ 5600

Huesos y articulaciones, para una vida activa!

- ✓ Ayuda a reducir el dolor articular y mejorar su función.
- ✓ Colabora en la regeneración del cartílago.
- ✓ Ayuda a reducir el riesgo de lesiones.
- ✓ Ayuda a proteger tendones y ligamentos.
- ✓ Ayuda a mejorar la calidad de piel, cabello y uñas.



EFFECTIVIDAD
GARANTIZADA
CON AVAL CIENTÍFICO

10 gr Colágeno 100% hidrolizado

400 mg Magnesio

300 mg Calcio

50 mg Acido Hialurónico

45 mg Vitamina C

15 mcg Vitamina D3

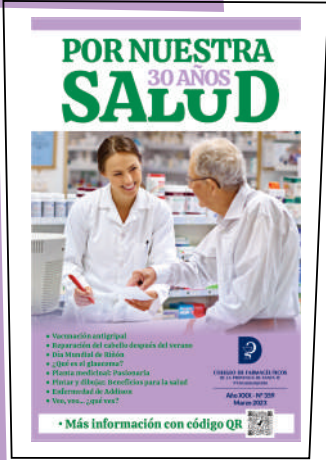
10g
DE COLÁGENO
HIDROLIZADO
POR PORCIÓN



www.provefarma.com.ar

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

El consumo de suplementos dietarios no reemplaza una dieta variada y equilibrada. Consulte a su médico y/o nutricionista



AÑO XXX - Nº 359
Marzo de 2023

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



Tu farmacéutico AHORA

Vacunación antigripal

6



Reparación del cabello

después del verano

8



Efemérides

Día Mundial del Riñón

8



QR + Info

Glaucoma

9



Planta Medicinal

Pasionaria

11



Pintar y dibujar

Beneficios para la salud

12



Enfermedad de Addison

Sabía Ud. que...

14



La página del pediatra

Veo, veo... ¿Qué ves?

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.



Tu farmacéutico

AHORA

:: Informa :: asesora :: cuida :: colabora :: evalúa ::

La aplicación de vacunas no sólo protege de enfermedades mortales o incapacitantes, sino también es un acto de solidaridad. Al vacunarnos, debilitamos y rompemos las cadenas de transmisión de agentes infecciosos y contribuimos a poner bajo control enfermedades, endemias y pandemias.

Las farmacias brindan la oportunidad de ampliar el acceso a los servicios de inmunización en la comunidad. El farmacéutico desempeña un papel fundamental en la toma de conciencia, por parte de la población, acerca de la importancia de la vacunación y en la aplicación de las vacunas; de este modo contribuye a aumentar las tasas de cobertura; por ejemplo, el farmacéutico participa anualmente en la campaña de vacunación antigripal.

Acerca de la vacunación contra la gripe

+ ¿Para qué se realiza?

Para reducir las complicaciones, hospitalizaciones, muertes y secuelas ocasionadas por la infección por el virus influenza, en la población de riesgo.

+ ¿Cuáles son los grupos de riesgo y cuántas dosis deben recibir?

Personal de salud: una dosis anual

Personas de 65 años o más: una dosis anual

Lactantes entre 6 y 24 meses

Primovacunación: dos dosis con 4 semanas de intervalo

Dosis anual: si tiene las dos dosis anteriores

Embarazadas: una dosis, en cualquier trimestre de la gestación











Púérperas: una dosis, hasta 10 días posteriores al parto en caso de no haberla recibido durante el embarazo.

Personas de 2 a 64 años con factores de riesgo: una dosis anual. Son factores de riesgo: obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, enfermedades oncohematológicas, trasplante y/o insuficiencia renal crónica (en diálisis), entre otros.

+ ¿Cuándo vacunar?

Es ideal hacerlo antes del comienzo del invierno (etapa de mayor circulación del virus influenza). No obstante, y si la situación epidemiológica nacional y local lo indican, deberá continuarse hasta que la circulación viral cese.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

													
Recién Nacido	2 Meses	3 Meses	4 Meses	5 Meses	6 Meses	12 Meses	15 Meses	15-18 Meses	24 Meses	5 Años	11 Años	ADULTOS	
HEPATITIS "B" Dosis Neonatal 1	QUÍNTUPLE Hib DPT HB 1° Dosis 3	MENINGOCOCCO 1° Dosis	QUÍNTUPLE Hib DPT HB 2° Dosis	MENINGOCOCCO 2° Dosis	QUÍNTUPLE Hib DPT HB 3° Dosis	TRIPLE VIRAL SRP 1° Dosis 6	VARICELA 1° Dosis 7	CUÁDRUPLE Hib DPT 1° Refuerzo 7	TRIPLE VIRAL SRP 2° Dosis	TRIPLE VIRAL SRP 2° Dosis	TRIPLE VIRAL SRP 3° Dosis	DOBLE BACTERIANA dT * Refuerzo 12	HEPATITIS "B" Iniciar o completar esquema 13
BCG Única Dosis 2	NEUMOCOCCO Conjugada 1° Dosis 4	POLIO 2° Dosis 5	NEUMOCOCCO Conjugada 2° Dosis	NEUMOCOCCO Refuerzo	TRIPLE VIRAL SRP 1° Refuerzo 6	TRIPLE VIRAL SRP 2° Refuerzo 8	MENINGOCOCCO Única Dosis	MENINGOCOCCO Refuerzo	VPH Dos Dosis 10	TRIPLE VIRAL SRP 3° Dosis	TRIPLE VIRAL SRP 4° Dosis	HEPATITIS "B" Iniciar o completar esquema 9	SRP o SR Iniciar o completar esquema 13
ROTAVIRUS ** 1° Dosis 15	ROTAVIRUS ** 2° Dosis 15	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14	GRUPE * Dosis Anual 14
Embarazo:	GRUPE ** Dosis Anual 14	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11	TRIPLE BACTERIANA acelular * dTpa 11
Personal de Salud:	HEPATITIS "B" Iniciar o completar esquema 9	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual	GRUPE Dosis Anual
Fiebre Amarilla: Para residentes en zonas de riesgo. 18 meses: 1° 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.												

- En las primeras 12 hs. de vida.
- BCG, Tuberculosis. Antes de egresar de la maternidad.
- Hb DPT HB - Hemophilus influenzae b, Difteria - Tetanos - Pertussis - Hepatitis B.
- Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.
- Poliovirus. Salk, Ivy.
- SRP, Sarampión - Rubéola - Paperas. **Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral o 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- Hb DPT - Hemophilus influenzae b, Difteria - Tetanos - Pertussis.
- Difteria - Tetanos - Paperas.
- En caso de iniciar esquema Adicar. 1° dosis, 2° dosis, al mes y 3° dosis a los 6 meses de la 1° dosis.
- VPH; Virus Papiloma Humano. 2 dosis separadas por un intervalo mínimo de 6 meses.
- dTpa; Difteria - Tetanos. *Cada 10 años.
- SRP o SR (Sarampión - Rubéola). Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral o 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
- *Deberán recibir en la primovacunación, 2 dosis de vacuna separadas al menos por 4 semanas. **En cualquier trimestre de la gestación. ***Si no se vacunaron durante el embarazo, aplicarán hasta los 10 días después del parto.
- *La 1° dosis debe administrarse antes de las 14 semanas y 6 días o los 3 meses y medio de vida. **La 2° dosis debe administrarse antes de las 24 semanas o los 6 meses de vida.

Reparación del cabello después del verano

En los meses estivales, el cabello es sometido de forma más intensa a factores que lo perjudican. Una serie de cuidados puede restaurarlo.

La luz solar, el cloro de las piletas, el agua salada del mar dañan la cutícula del pelo (capa externa), y lo tornan frágil y quebradizo.



Consejos para mejorar el cabello dañado

Hidratarlo: utilizar champú reparador, mascarillas y acondicionadores formulados para el tipo de pelo. Conviene que estos productos contengan queratina, una proteína constitutiva del cabello.

Cortarlo: es bueno hacerlo frecuentemente, para conservar la fibra capilar en buen estado.

Mantener una alimentación equilibrada: consumir alimentos ricos en vitaminas A y B, y minerales (hierro, zinc). Aumentar la ingesta de frutas y verduras; legumbres; huevos; levadura de cerveza.

Consultar a un profesional: cuáles son los productos recomendables para el tipo de cabello.

¿Cómo asegurarse de que un producto para el cabello es legítimo?

En el rótulo debe constar: nombre, número de lote, fecha de vencimiento, datos del titular, número de legajo del laboratorio elaborador o importador, indicación del contenido y modo de uso.

DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS
FARMACEUTICOS



Productos disponibles para
la campaña de vacunación



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

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 1993

ANTONIO BANDERAS

Mimo & Co

BOOS

Wellington
Polo Club

FRAGANCIAS
CANNON

CH COCOT

benetton

HAKIRA

L'OUVAL

...y muchas más!



342 - 4872207

ATENCIÓN AL CLIENTE ☎ 0800 - 444 - 6298



MARGENAZULSRL

ADMINISTRACIÓN ☎ 342 - 4882287



MARGENAZULSRL.COM.AR

DEPÓSITO ☎ 342 - 4841063



REGIS MARTINEZ 3360

HACEMOS ENVIOS A TODO EL PAÍS! 🚚

ULTIMA NOVEDAD CEPILLOS DENTALES ARRAYANES



arrayanes®

LABORATORIOS
ARRAYANES S.A.

NUEVO INGRESO KEVIN ICE



★ DESTACADO DEL MES ★ PIPER POL



EfermÉrides

JUEVES

9

Marzo

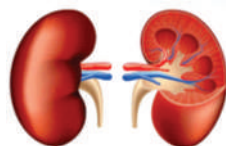
DÍA MUNDIAL
DEL RIÑÓN

La enfermedad renal crónica es la pérdida lenta de la función de los riñones.

Las causas más comunes de enfermedad renal son la hipertensión arterial y la diabetes, y menos frecuentemente los procesos inflamatorios e infecciosos. Algunos medicamentos pueden provocarla, especialmente los analgésicos y los antiinflamatorios si se toman durante mucho tiempo.

Recomendaciones para reducir el riesgo de enfermedad renal

- No automedicarse. Los antiinflamatorios de venta libre como el ibuprofeno, pueden utilizarse para algún dolor eventual. Si se trata de un problema crónico (artritis, dolor de espalda), se debe consultar al médico.
- Controlar las enfermedades que dañan los riñones. Medir periódicamente la glucemia y la presión arterial.
- Reducir el consumo de sal, utilizar menos de 5 g/día (menos de una cucharada de té).
- Beber abundante líquido. Se recomienda tomar entre 1,5 y 2 litros de agua por día.
- Mantener una dieta saludable y realizar actividad física.
- No fumar y evitar el alcohol en exceso.



QR + Info

MÁS INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD

¿Qué es el glaucoma?

Es un grupo de enfermedades que provocan un daño progresivo e irreversible del nervio óptico, estructura clave para la visión.

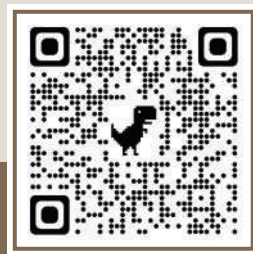
Cuando la luz llega a la retina, unas células especiales conocidas como fotorreceptores convierten la luz en señales. Éstas viajan desde la retina, a través del nervio óptico, al cerebro. Luego, el cerebro convierte las señales en las imágenes que vemos.

El glaucoma es la causa principal de ceguera en personas mayores de 60 años.

- ◆ Tipos de glaucomas
- ◆ Causas
- ◆ Síntomas

Encontrá esta información, escaneando el código QR.

Fuente: Academia Americana de Oftalmología



El 12 de marzo se celebra el
"DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA".

Planta Medicinal

PASIONARIA

Passiflora coerulea L.

Es conocida popularmente también como pasiflora, mburucuyá, granadilla, flor de la pasión.



CARACTERÍSTICAS

Es una enredadera arbustiva; pertenece a la familia de las Pasifloráceas. La *P. coerulea* es una de las más difundidas de las 500 especies de *Passiflora*. Su área de dispersión abarca toda América tropical y subtropical, hasta las regiones cálidas y templadas de la Argentina. Presenta un tallo glabro, provisto de zarcillos sencillos opuestos a las hojas que le permiten trepar. Las hojas son alternas, persistentes, pecioladas, de color verde oscuro brillante, con el limbo dividido en cinco lóbulos oblongos y casi enteros. Las flores son solitarias, ligeramente pedunculadas, algo perfumadas y grandes (hasta 10 cm de diámetro); están formadas de sépalos y pétalos casi iguales, los primeros son un poco más cortos, terminan en punta y tienen color blanco con una leve tonalidad verde; sobre los pétalos y los sépalos se dispone una corona de filamentos y estambres. El fruto es una baya oval de color anaranjado por fuera y con el endocarpo rojo. Las semillas tienen aspecto gelatinoso.

En medicina popular se utilizan las hojas, las flores y los frutos, ocasionalmente la raíz.

COMPONENTES

Alcaloides indólicos: harmano, harmina, harmanol, harmalina.

Flavonoides: vitexina, crisina, luteolina, kamferol, quercetina.

Otros: esteroides, pectinas, taninos, lignanos, ácidos grasos (linoleico, linoléico), cumarinas, aminoácidos, glúcidos, vitaminas.

PROPIEDADES

Popularmente se le reconocen propiedades:

- ansiolítica,
- sedante,
- analgésica,
- antiespasmódica,
- antiinflamatoria,
- diurética.

USOS DE LA PASIONARIA

Tradicionalmente, se utiliza en casos de ansiedad, tensión nerviosa y estrés.

Para el insomnio se asocia con valeriana, melisa o tilo. La pasionaria tiene la característica de generar un sueño natural, muy parecido al fisiológico con un despertar rápido sin embotamiento.

Por su propiedad antiespasmódica es útil en cólicos de intestino, vesícula, vías urinarias (cólico renal) y de útero (dismenorrea).

Se usa como analgésico para aliviar cualquier tipo de dolor, incluso las neuralgias.

Se elabora una infusión con 10 g de la planta (hojas, flores, zarcillos y tallos tiernos) por litro de agua. Se beben 3-5 tazas al día.

También se puede consumir en forma de tintura; para prepararla es conveniente utilizar 30 g de planta fresca por cada 200 ml de alcohol de 70°. Se diluye una cucharadita de la tintura en agua tibia o bien en un refresco o tisana. Se bebe 2-3 veces por día.

Para aliviar la tos irritativa y, sobre todo, la de origen nervioso, se elabora una infusión con 20 g de hojas por litro de agua. Se bebe endulzada con miel.

Los frutos aportan vitamina C y provitamina A, son comestibles crudos o cocidos. Se emplean para la elaboración de mermeladas, jaleas.

PRECAUCIONES

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 12 años de edad.

Evitar el uso con medicamentos hipnóticos o sedantes, alcohol y otros depresores del sistema nervioso central; puede potenciar los efectos.

No consumir pasionaria de manera continua por más de 3 meses. A dosis mayores a las recomendadas podría provocar náuseas, vómitos, mareos, somnolencia, desorientación.

CURIOSIDADES

El nombre de pasionaria hace referencia al aspecto de la flor: los filamentos se asemejan a una corona de espinas, y el pistilo y los estambres representan una pequeña cruz y clavos, atributos simbólicos de la pasión de Cristo.

En la Argentina, la *P. coerulea* forma parte del listado de drogas vegetales que se incluyen en el registro de medicamentos fitoterápicos de larga tradición (ANMAT. Resolución N° 2673/99).

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.

Pintar y dibujar es beneficioso para la salud



Estas actividades resultan entretenidas, ayudan a reducir el estrés y la angustia de forma temporal.

Los movimientos rítmicos, regulares y suaves con impacto en el papel, y la acción de colorear y rellenar espacios delimitados pueden lograr que una persona se desconecte de pensamientos intrusivos o que generan ansiedad.

Algunos beneficios de pintar y dibujar:

- **Ayudan a focalizar:** son herramientas excelentes para desechar pensamientos espontáneos y, al mismo tiempo, colaboran a concentrarse.
- **Aportan bienestar:** copiar o imaginar qué pintar o mezclar colores, otorgan felicidad; no solo durante la actividad, sino también luego de finalizarla.
- **Reducen el estrés:** según un estudio, pintar y dibujar disminuyen los niveles de cortisol.
- **Favorecen el autoconocimiento:** ayudan a tomar conciencia sobre los estados emocionales y, dado su alto componente relajante, colaboran en la resolución de los mismos.
- **Fomentan la creatividad:** el proceso de dibujar y pintar requiere que el cerebro esté continuamente “en marcha” para idear cosas nuevas. Crear favorece la “necesidad” y el gusto de volver a hacerlo.

SERVICIO INTEGRAL DE ENFERMERÍA Y ASISTENCIA AL ADULTO MAYOR

SANATORIO y DOMICILIO



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

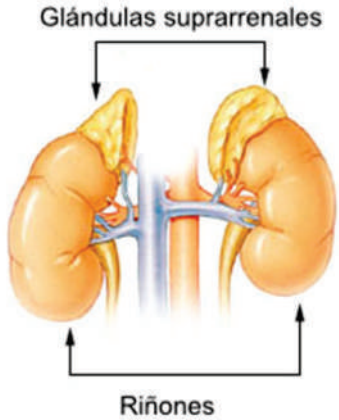
CONTACTANOS

342 - 5058792

342 - 4870514

Sabía Ud. que...

ENFERMEDAD DE ADDISON



Fatiga



Irritabilidad



Pérdida de peso



Debilidad muscular

Las glándulas suprarrenales

- se encuentran en la parte superior de los riñones.
- están conformadas por una parte externa, llamada corteza, y una parte interna, la médula.

La corteza suprarrenal produce

- glucocorticoides (como el cortisol): regulan el nivel de la glucemia, disminuyen la respuesta inmunitaria y ayudan al cuerpo a responder al estrés.
- mineralocorticoides (como la aldosterona): controlan el equilibrio de sodio, agua y potasio.
- hormonas sexuales, andrógenos (masculinas) y estrógenos (femeninas): relacionadas al desarrollo sexual y la libido.

La enfermedad de Addison

- resulta de un daño a la corteza suprarrenal lo que provoca una disminución de las sustancias que produce.
- puede ser de origen inmunológico (enfermedad autoinmunitaria), infeccioso (tuberculosis, VIH o infecciones micóticas), hemorrágico o tumoral.
- provoca debilidad extrema, fatiga, presión arterial baja, oscurecimiento de la piel, deshidratación, nivel bajo de azúcar en sangre, pérdida de peso con reducción del apetito.

El tratamiento con reemplazo de corticosteroides y mineralocorticoides controla los síntomas de esta enfermedad. Por lo general estos medicamentos deben tomarse de por vida.

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

DRUGUERIA
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

DRUGUERIA
UniFAR

La Página del Pediatra

DR. RAÚL NESSIER

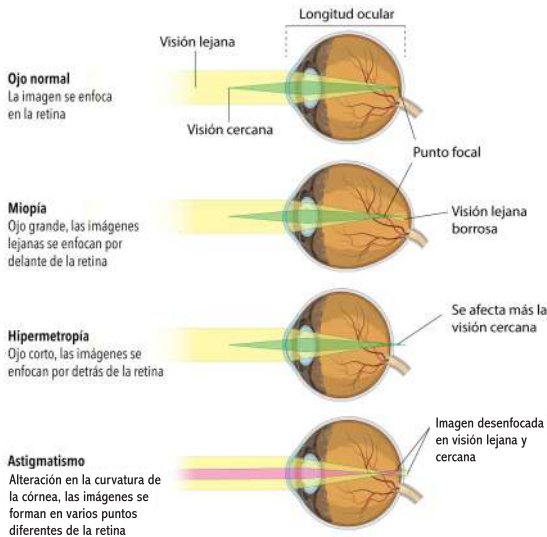


Veo, veo... ¿Qué ves?

Algunas estadísticas indican que hasta un 20% de los/as niños/as tienen problemas visuales que pueden acarrearles situaciones de dificultad en el aprendizaje y desarrollo intelectual.

Los padres y, a veces, los maestros son los que pueden sospechar algún déficit en la visión del niño, ya que éste “no se da cuenta de que ve mal, porque no sabe lo que es ver bien”.

Los principales problemas que afectan la visión en la infancia son los llamados “vicios de refracción”: **miopía, hipermetropía y astigmatismo**.



Otras condiciones muy importantes son el estrabismo y la ambliopía.

El **estrabismo** consiste en la pérdida de paralelismo de los ojos y no se forma adecuadamente la “imagen binocular” en el cerebro.

La **ambliopía**, conocida también como “ojo vago o perezoso”, provoca una disminución visual; generalmente se da en un solo ojo pero puede afectar ambos. Es causado por muchos factores, entre ellos: miopía, hipermetropía, astigmatismo o estrabismo (este último es el más frecuente). También pueden producirla, las cataratas o los párpados caídos.

La ambliopía es la causa más común de pérdida de visión en los/as niños/as menores de 7 años; existe una falta de coordinación entre el ojo afectado y el cerebro, por lo que ve bien con un ojo y mal con el otro.

Detectar a tiempo que el niño no ve bien, evitará problemas que pueden llegar hasta la pérdida de la visión, ya que el cerebro toma la imagen buena y va ignorando la imagen borrosa, y al final solo se queda con la buena, y se pierde la visión del ojo afectado.

¡EDAD LÍMITE LOS 8 AÑOS!



Madres, padres y maestros deben estar atentos a la aparición de determinados signos o síntomas de alerta de que el niño/a no ve bien; por ejemplo:

- Le cuesta ver lo que se escribe en la pizarra o en el cuaderno.
- Se acerca mucho al televisor, tablet o celular.
- Dice que “ve doble o borroso” (aunque sea de vez en cuando).
- Desvía uno o ambos ojos. Estrabismo o bizquera hacia fuera o hacia dentro.
- Se tapa o guiña un ojo de vez en cuando para ver mejor con el otro.
- Habitualmente dice estar cansado, o se lo ve irritable, nervioso.
- Tiene desinterés por los objetos que están lejos de él.
- No le gusta la lectura.
- Pierde el seguimiento de lo que está leyendo o no recuerda, o no comprende lo que ha leído.
- Omite o agrega palabras a la escritura. Invierte letras o sílabas; por ejemplo confunde la “o” y la “a”, la “n” y la “m”, la “b” y la “d”, la “p” y la “q”.
- Sigue con el dedo lo escrito en el renglón, o salta los renglones.
- Hace muecas cuando está leyendo, y suele leer en voz muy baja.
- Frunce las cejas o parpadea más de lo normal.
- Cuando colorea un dibujo, se sale mucho de los límites.
- Para fijar la vista en algún objeto o persona lejanos, ladea la cabeza y hasta tuerce la espalda.
- Se queja de dolores de cabeza (en la frente), que se presentan por la tarde.
- Tiene náuseas y mareos (generalmente al hacer una tarea de cerca).
- Le molesta la luz intensa (sol o luz artificial), porque tiene una sensibilidad exagerada a la misma.
- Se lo ve lagrimear excesivamente, tiene los ojos rojos e irritados, se frota los párpados que están hinchados o con frecuentes orzuelos.
- Al caminar se cae más de lo habitual y da pasos inseguros. Tiene mala coordinación entre ojos y manos; por ejemplo, le cuesta atrapar una pelota o tomar el lápiz.
- Presenta torpeza motora que influye también en los juegos y deportes.



El diagnóstico precoz y tratamiento oportuno pueden ayudar a que el niño recupere la visión normal, ya que los primeros ocho años de la vida, son los de mayor “plasticidad” del cerebro.

De no detectarse los problemas a tiempo pueden quedar secuelas permanentes, con la limitación que significa un déficit visual en la calidad de vida de la persona.

Consultar al pediatra y, sobre todo, al oftalmólogo de niños, es fundamental.

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



Entretención

1

¿Qué se repite una vez cada minuto, dos veces cada momento y nunca en cien años?

2

Si me nombras desaparezco, ¿qué soy?

3

¿Qué es lo que es algo y a la vez nada?

La solución la encontrarás en la página 18.

Acertijos...

Humor

REALMENTE ESTO DEL DÓLAR...
LA POLÍTICA, NO SÉ QUE
PENSAR... MUCHAS COSAS
ME DAN VUELTAS EN LA
CABEZA!



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

DOS GRUPOS

Miércoles de 16:00 a 17:30 y de 18:00 a 19:30


Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



para personas mayores

Contacto:

342 538-8066

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina



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: cirkines@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
TERRAPIAS 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 los únicos profesionales matriculados y legalmente habilitados para brindarle un tratamiento adecuado."

Auxiliares en kinesiología, esteticistas, masajistas, masoterapeutas, etc.. No son títulos reconocidos para trabajar en salud. Ante la duda consúltenos, su salud nos importa.

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425
e-mail: info@kinesiologossantafe.com.ar | www.kinesiologossantafe.com.ar

Comidas y Dulzuras

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 700 g tomates
- 3 cucharadas hierbas frescas picadas
- 350 g queso fresco
- Aceite (de oliva)
- 1 cebolla mediana picada
- Queso rallado
- Sal

Preparación

- Lavar las berenjenas. Cortar los extremos y, luego, en fetas no muy finas. Pintar ambas caras con aceite y dorarlas en una sartén. Retirar.
- Rehogar la cebolla.
- Cortar el tomate en dados, picar las hierbas frescas y mezclar todo en un bol. Condimentar con sal y aceite y, en la misma sartén, saltear unos minutos hasta que los tomates se ablanden. Retirar.
- Cortar el queso fresco en fetas.
- Disponer en una fuente para horno, primero una capa de berenjenas, luego una de queso fresco y, finalmente, el tomate y la cebolla. Repetir esta operación y cubrir con queso rallado. Llevar al horno para gratinar.



Lasagna de berenjenas



Incorporar una capa de jamón cocido.

3- El pez

2- El silencio

1- La letra "M"

Solución a la pregunta del entretenimiento de la página 16.

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®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

**AYUDA
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

**AYUDA
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA
A MEJORAR**

LA CALIDAD DE LA PIEL
LA CALIDAD DEL SUEÑO
RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE UN ACCIDENTE



 Tecnología Canadiense


INNOVAPHARMA
ARGENTINA

 AminoLock
Tecnología Secuencial

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
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**

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:

Marzo

Sello de la Farmacia