

- Dengue: prevención • NO al tabaco •
- Cáncer colorrectal • Planta medicinal: Burrito •
- Acné: cómo cuidarse • Día Mundial de la Hipertensión Arterial •
- La importancia del gateo • Comidas y dulzuras: carbonada •



POR NUESTRA SALUD



Más información
con código QR



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

Año XXXI - N° 361 - Mayo 2023

GEONAT FLEX

El más completo
y al mejor precio

\$ 6180

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

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe
1° 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
342 6 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, 1° C.
Página web:
www.colfarsfe.org.ar
f Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 31471491



4

Consejos del farmacéutico
Dengue. Prevención



6

Cáncer colorrectal
Mitos o falsas creencias



11

Acné
Cómo cuidarse



14

La página del pediatra
La importancia del gateo



5

QR + info
NO al tabaco



9

Planta medicinal
Burrito



12

Efemérides
Día mundial de la Hipertensión



18

Comidas y dulzuras
Carbonada

Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1° 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, 1° Circunscripción, a menos que así se especifique.

AÑO XXXI - N° 361 - Mayo de 2023



Más información con código QR

COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
Circunscripción 1ª
Crespo 2837 - (3000) Santa Fe
Año XXXI - N° 361 - Mayo de 2023

Consejos del farmacéutico

Dengue. Prevención



El dengue en una enfermedad que afecta a una amplia zona del país. Es necesario aplicar medidas de prevención y conocer qué hacer en caso de sospecha de dengue.

Medidas de prevención

✚ Para evitar la proliferación de mosquitos:

- no tener agua estancada en la casa: tirar los objetos que no se usen y puedan contener agua, mantener limpias las canaletas y desagües, colocar boca abajo los recipientes que se utilizan diariamente (baldes, palanganas, latas, frascos o botellas).
- cambiar cada 3 días el agua de bebederos de animales.
- tapar los tanques y recipientes que contengan agua.

✚ Para impedir la picadura del mosquito:

- aplicarse repelente en la piel y en la ropa.
- cubrirse el cuerpo lo más posible con la vestimenta, ejemplo mangas y pantalones largos.



Ante la sospecha de dengue

- ✚ En pacientes febriles, evitar las picaduras de mosquitos mediante el uso de repelentes y telas mosquiteras para frenar la transmisión viral.
- ✚ Si se presenta fiebre y/o dolor, tomar paracetamol. NO administrarse otros antiinflamatorios, analgésicos o antipiréticos como la aspirina, el ibuprofeno y el diclofenac porque pueden favorecer la hemorragia.
- ✚ Evitar el uso de antibióticos, corticoides y la administración intramuscular de medicamentos en general.
- ✚ Consultar al médico. Al ser una enfermedad sistémica y muy dinámica, en pocas horas un paciente puede pasar de un cuadro leve a uno grave.

El consejo farmacéutico contribuye a la salud y al bienestar de la población.

QR + Info

más información de actualidad

“NO” al tabaco

El consumo de tabaco y la exposición de no fumadores a su humo, produce problemas de salud que pueden ser graves, incluso llevar a la muerte. El hábito tabáquico también ocasiona daños al medio ambiente (contaminación por las colillas), perjudica a las mascotas, y conlleva a problemas económicos de las familias (pérdidas de ingresos e incremento de gastos) y del país debido al requerimiento de mayor atención médica.

Para dejar de fumar se requiere tomar la decisión; si no se logra por los propios medios, la consulta con un profesional de la salud mejora ampliamente la probabilidad de abandonar el hábito tabáquico.



- ◆ ¿Por qué dejar de fumar?
- ◆ ¿Cómo dejar de fumar?
- ◆ Ayuda para dejar de fumar



Encontrá esta información y más, escaneando el código QR.

Fuente: Unión Antitabáquica Argentina “UATA”

El 31 de mayo se celebra el Día Mundial sin Tabaco.

DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

INGRESÁ A UniFAR **REALIZÁ TU PEDIDO** **RECIBILO EN TU FARMACIA**



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

Mitos o falsas creencias

Los mitos o falsas creencias carecen de fundamentos científicos; guiarse de ellos podría ocasionar problemas de salud.



Cáncer colorrectal

Se origina en el colon o recto, también se denomina cáncer de colon o cáncer de recto según el lugar afectado. A menudo se agrupan por sus características comunes.



MITO

Las personas no pueden hacer nada para evitar el cáncer colorrectal.

El cáncer colorrectal afecta mayoritariamente a los varones.

Los exámenes son necesarios sólo en personas con antecedentes familiares o personales.



VERDAD

Las personas pueden reducir algunos factores de riesgo de esta enfermedad mediante: una alimentación rica en frutas y verduras y baja en grasas “no saludables” y carnes rojas, actividad física regular, mantenimiento del peso corporal adecuado, deshabitación tabáquica, disminución del consumo de alcohol.

Afecta casi por igual a varones y mujeres.

Casi el 75 % de los casos nuevos de cáncer colorrectal ocurre en personas que no tienen factores de riesgo evidentes, excepto la edad. Por eso se recomienda que los mayores de 50 años se realicen estudios preventivos.

Los antecedentes familiares aumentan el riesgo de este tipo de cáncer, se debe consultar al médico cuál es la edad conveniente para comenzar con los estudios preventivos.

El cáncer colorrectal se desarrolla a partir de lesiones llamadas pólipos, que con el paso del tiempo (en general más de 10 años) se convierten en cáncer. No todos los pólipos se convierten en cáncer, la probabilidad depende del tipo de pólipo.

El crecimiento lento de estas lesiones precancerosas permite la detección en etapas tempranas y su extirpación antes de que se conviertan en cáncer.

Los **métodos de detección** de cáncer colorrectal que se utilizan son: el test de sangre oculta en materia fecal y la colonoscopia.

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



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

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

Planta Medicinal

BURRITO

Aloisia polystachya (Griseb.) Moldenke

El burrito es uno de los “yuyos” más conocidos popularmente. Es utilizado por sus propiedades digestivas pero en la actualidad, también es valorado por su propiedad sedante.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta, perteneciente a la familia de las Verbenáceas, se la conoce también como té de burro, poleo riojano, poleo de Castilla, hierba de burro. Es de origen americano, se encuentra en Paraguay y Argentina. Crece naturalmente en las provincias del norte del país y, en forma doméstica, en casas y jardines.

Se trata de un subarbusto que tiene un tronco de corteza grisácea. El follaje es caduco, de color verde claro. Sus hojas son simples, opuestas o ternadas, pequeñas (1 cm de largo), de forma lineal-lanceolada a lanceolada, con bordes lisos. Sus flores son muy fragantes, blancas, pequeñas; están dispuestas en capítulos axilares, globosos, con pedúnculos turbinados. El fruto es de tipo esquizocarpo. Florece desde principios del verano. La planta se multiplica por esquejes.

Se utilizan las hojas con fines medicinales.

COMPONENTES

Los estudios químicos se centraron mayormente en el **aceite esencial**. Éste contiene terpenos (carvona, α -tuyona) cuyas concentraciones varían según las regiones.

Las hojas además del aceite esencial poseen minerales (calcio, zinc, cobre), polifenoles.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- eupéptica,
- antiespasmódica,
- carminativa,
- sedante,
- antidepresiva.

USOS DEL BURRITO

Debido a las propiedades eupéptica, antiespasmódica y carminativa de la carvona, el té de burro es útil en caso de indigestión, dispepsia, meteorismo, cólicos.

La infusión se elabora al 1 % a partir de las hojas. Se bebe una taza después de cada comida principal. Con el mismo fin se incluyen hojas en el mate. Confieren a las preparaciones un aroma y sabor agradables; sabe a menta con un ligero dejo a apio.

La presencia de tuyona sería la determinante de sus propiedades sedativas; ensayos realizados en animales han demostrado que tiene también acción antidepresiva.

Un estudio de la Universidad Nacional de Córdoba, ha mostrado que el aceite esencial de burrito es un repelente natural del *Aedes aegypti*, mosquito transmisor del dengue, zika y chikungunya. También se demostró en otro trabajo que tiene actividad antifúngica *in vitro* frente a *Fusarium verticillioides* (hongo patógeno del maíz).

Su tintura se prepara macerando 30 g de hojas en 100 mL de alcohol de 60° durante 15 días y agitando a menudo. Luego de colarla, se envasa en frascos oscuros rotulados correctamente. Se consume una cucharadita por taza de agua tibia o en una tisana digestiva; se bebe después de las comidas.

Las hojas desecadas poseen un aroma persistente y agradable, se las aprovecha en la confección de almohadillas perfumadas que se usan como relajantes, sedantes, inductoras naturales del sueño en casos de insomnio.

PRECAUCIONES

No se recomienda su uso medicinal durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

Por la presencia de tuyona y carvona en el aceite esencial, su uso prolongado y/o en altas dosis puede originar neurotoxicidad y, especialmente, convulsiones.

No utilizar esta planta si se está en tratamiento con sedantes o ansiolíticos.

CURIOSIDADES

En la actualidad, el burrito es componente de varias marcas de yerbas saborizadas.

Es muy común agregarlo a la yerba del tereré (mate frío) cuando se desea preparar una bebida refrescante. Para ello se prefieren los brotes tiernos con hojas machacados ligeramente.

Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger y Farm. Vanesa A. Marega

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.

Acné.

Cómo cuidarse



El acné es una enfermedad inflamatoria crónica que se produce cuando los folículos pilosos se tapan con grasa y células cutáneas muertas, lo que favorece el desarrollo de bacterias. Se presenta principalmente en adolescentes.

Las lesiones típicas del acné varían en tamaño, gravedad y profundidad con la que afectan a la piel, y se localizan en rostro, tronco y espalda. Algunas de ellas persisten y pueden alterar la imagen, autoestima y calidad de vida del paciente.

Actualmente se observa un incremento del acné en adultos, sobre todo en mujeres.

Factores que pueden desencadenar o empeorar el acné:

- **Cambios hormonales.** Los andrógenos, hormonas que aumentan sus niveles en los jóvenes durante la pubertad, provocan que las glándulas sebáceas se agranden y produzcan más sebo. Los cambios hormonales durante la madurez, especialmente en las mujeres, también pueden ocasionar brotes.
- **Ciertos medicamentos.** Por ejemplo, los que contienen corticosteroides, testosterona o litio.
- **Alimentación.** Los estudios indican que el consumo de determinados alimentos, incluidos los ricos en carbohidratos (pan, papas fritas), puede empeorar el acné.
- **Estrés.** No lo causa pero puede incrementar el problema.

Recomendaciones

- No manipular las lesiones.
- Utilizar cosméticos específicos para pieles con acné, de textura ligera y no comedogénicos. Un producto comedogénico es aquel que obstruye los poros de la piel y produce puntos negros, barritos, espinillas.
- Aplicar los productos para el acné con las manos limpias y secas.
- Higienizar diariamente las zonas con lesiones y secar sin frotar ni friccionar.
- Evitar el contacto del cabello con el rostro.
- Lavar el cabello con regularidad.
- Llevar a cabo una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras y baja en grasas.
- Evitar situaciones de estrés y ansiedad.

Efemérides



Día Mundial de la Hipertensión Arterial

El corazón impulsa la sangre por las arterias hacia los distintos órganos. La fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias es la **presión arterial**. Existe una presión máxima (presión arterial sistólica: PAS) cuando el corazón se contrae y una mínima (presión arterial diastólica: PAD) cuando se relaja.

La **hipertensión arterial** es la elevación de los niveles de presión arterial de forma **continua o sostenida**, por encima de los valores normales. Este problema afecta a 1 de cada 3 personas adultas.

El **diagnóstico** se realiza mediante la medición de la presión arterial con un tensiómetro y en condiciones adecuadas.

En general, se considera **presión arterial alta** cuando:

- la **presión arterial máxima o PAS es mayor o igual a 140 mm Hg** y/o
- la **presión arterial mínima o PAD es mayor o igual a 90 mm Hg**



La hipertensión arterial es un **“enemigo silencioso”** porque produce daño sin dar síntomas, muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo.

La presión arterial elevada aumenta el riesgo de padecer infartos cerebrales y de miocardio, insuficiencia renal e insuficiencia cardíaca. Puede provocar alteraciones en la visión, dolor en las piernas al caminar e impotencia sexual en los hombres.

La hipertensión arterial es el **principal factor de riesgo CORREGIBLE** de las enfermedades cardiovasculares.

Además, si se acompaña de obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia, sedentarismo o diabetes, el riesgo de padecer infartos cerebrales o de miocardio se multiplica, así como de tener enfermedad de las arterias de las piernas e insuficiencia renal.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que, actualmente, no se cura pero sí puede controlarse con medicamentos y adopción de estilos de vida saludable.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



> Realizar ejercicio físico



> Evitar el consumo de tabaco



> Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas



> Evitar el exceso de peso



> Mantener una dieta saludable



> Disminuir el estrés



> Disminuir el consumo de sal

La hipertensión arterial puede diagnosticarse y tratarse de forma satisfactoria; sin embargo, solo 1 de cada 7 personas tiene la presión arterial controlada. Se requiere tomar conciencia y por ello en el Día Mundial de la Hipertensión Arterial se trata de hacer visible este problema.

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

“La importancia del gateo”



La imagen del bebé “gateando”, lo muestra feliz, vivaz. Al gatear: juega, busca, descubre, alcanza, toca, sonríe, disfruta, se desplaza por sí solo, se relaciona con el mundo que lo rodea...pero el verdadero “milagro” se está produciendo en su pequeño cerebro.

No todos los niños gatean, según algunas estadísticas el 10 al 15 % no lo hace, pero dadas las ventajas que significa, es recomendable estimularlos para que lo logren y ello se da a partir de los 9 meses de vida aproximadamente, previo a la marcha.



Muchas veces el bebé no gatea de la forma tradicional, sino que lo hace arrastrándose con la cola o alternando las piernas en la que se apoya, “pero logra lo mismo que se propone con el gateo típico”.



Para gatear el niño se apoya sobre cuatro puntos, levanta su cuerpo del suelo; para avanzar, alterna brazo y pierna contraria y lo hace en forma sincrónica: brazo derecho y pie izquierdo, luego brazo izquierdo y pie derecho. Esto se llama “patrón cruzado de movimiento” y supone un logro importantísimo a nivel neurológico (porque se conectan los dos hemisferios cerebrales, pasando información de uno a otro). Ello es la base de complejas funciones de aprendizaje que le permitirán movimientos simultáneos en el futuro: caminar, correr, pasar objetos de una a otra mano, trasvasar, encastrar, subir escaleras, andar en bicicleta, **leer y escribir**.

El gateo desarrolla en el bebé, el movimiento, la traslación, la coordinación, el equilibrio, la autonomía; aumenta su fuerza muscular; integra sus sentidos: vista y tacto.



- ◆ Al comenzar a moverse por sí mismo, explora su mundo, alcanza lugares más lejanos, se da cuenta del lugar que ocupa su cuerpo en el espacio (conciencia espacial o propiocepción), con lo que aprende “cómo es él de grande” y cómo es el espacio y la profundidad de las cosas que están a su alrededor. Gatea para alcanzar un juguete, se da cuenta de cuán tan lejos está, si está arriba o debajo de la silla, y adquiere noción de velocidad y distancia.
- ◆ Cuando apoya sus manos en el piso, levanta su propio peso, así fortalece brazos, piernas, caderas, musculatura de la espalda y del cuello, sus huesos y articulaciones, lo que lo prepara para caminar. Se propulsa, se cae, se golpea y, así, va logrando seguridad, equilibrio y estabilidad al coordinar, cada vez mejor, sus movimientos.
- ◆ Con las palmas de sus manos toca el piso y estimula el tacto; con la sensibilidad de sus dedos, va desarrollando la **“motricidad fina”**. Muchas veces el niño que está gateando, se frena y agarra un pequeño objeto que vio en el suelo, lo toma entre sus dedos pulgar e índice en forma de “pinza” lo que indica que su cerebro ya descubrió que el dedo pulgar se opone al resto de la mano. Esa función es la que lo habilitará más adelante a tomar un lápiz, dibujar y escribir.
- ◆ Desarrolla la coordinación entre el ojo y la mano. El bebé mira sus manos y descubre a qué distancia están de su cara y de las cosas que lo rodean, mira el suelo para apoyar su mano o su rodilla y para ello enfoca sus ojos: **“los dos ojitos convergen en un mismo lugar y en su cerebro se integra una imagen binocular, es decir en tres dimensiones”**. Primero mira sus manos (corta distancia: distancia parecida a la que empleará al escribir o leer), luego levanta su cabeza y mira los objetos que están más lejos (larga distancia), **“acomodación visual”**. Esto en la escuela le permitirá pasar la vista del cuaderno al pizarrón, en forma automática.
- ◆ Se desplaza hasta llegar al objeto que quiere tomar, lo prende con sus manos, logra una coordinación muy importante entre sus ojos y sus manos **“coordinación oculomanual”**.
- ◆ También comienza a desarrollar la visión periférica (que le informa de lo que hay en su entorno), ve así lo que enfocan sus ojos, y también lo que lo rodea: esto le servirá para el deporte, la conducción de vehículos, etc. Es decir, va equilibrando la **“visión central”** y la **“visión periférica”**.
- ◆ Además el gateo es la base para la **“lateralización”**, es decir qué mano y qué pie serán los dominantes, proceso que empieza a los 9 meses y termina hacia los 6 años.

¿Por qué muchos niños no gatean?

Algunos niños son dejados mucho tiempo en “corralitos” donde es limitada la libertad de movimiento. Otros usan “andadores”, que están totalmente contraindicados.

A veces los padres y madres ansiosos fuerzan al bebé a pararse y caminar antes de que su maduración neurológica se lo permita, y saltean el gateo por no considerarlo necesario.

Lo ideal es fomentar el gateo y para eso sólo necesitamos buscar un lugar seguro, dejar al bebé tiempo suficiente en el suelo, estimularlo haciéndolo perseguir un objeto (pelota, peluche) y festejar sus logros.

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



Hasta la
Próxima

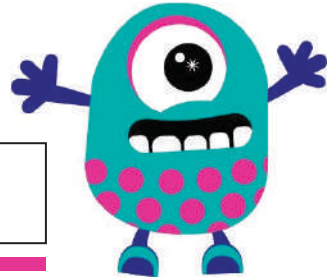


Entretenimiento

La solución la encontrarás en la página 18.

A pensar...

Soy un número de tres cifras.
La suma de las tres cifras es 18. La cifra de la unidad es el triple de la centena. La cifra de la decena es el doble de la centena.



Humor



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



DOS GRUPOS

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

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 KINESIOLOGOS 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

- 1 zapallo redondo
- 2 cdas. de aceite
- 500 g de carne cortada en cubos
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 3 tomates pelados
- 3 zanahorias
- 3 papas
- 1/2 L de agua
- Caldo de carne
- 3 choclos
- 2 hojas de laurel fresco
- 2 cdta. de ají molido
- Sal y pimienta

Se llama **carbonada** porque se cocinaba hasta que todos los leños se convirtieran en carbón.



PREPARACIÓN

- Lavar el zapallo, cortar la tapa y con una cuchara desprender los filamentos y las semillas.
- Cubrir el zapallo y su tapa con papel metálico, colocarlos en una asadera con 2 cm de agua y cocinarlos en horno precalentado a temperatura media (180 °C) durante 1 hora aprox. o hasta que quede tierno.
- En una cacerola con aceite, dorar la carne. Agregar las cebollas y el morrón picados, rehogar todo junto. Añadir los tomates picados con su jugo, las zanahorias cortadas en rodajas, el laurel y el choclo. Condimentar con ají molido y pimienta. Adicionar el caldo (debe cubrir todos los ingredientes). Cocinar a fuego bajo 40 minutos, agregar las papas en cubos, agregar la sal necesaria y continuar la cocción por 15 minutos o hasta que todo esté tierno.
- Retirar el papel del zapallo y rellenar con la carbonada. Colocar la tapa al zapallo y calentar antes de servir.



Respuesta del
entretimiento
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 ODONTOLOGICO 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**

DÍAS DE TURNO DEL MES DE: **MAYO**

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			

Sello de la Farmacia