

- Asma. Consejos ● Desinfectantes y antisépticos ●
- Día Mundial de la Alergia ● Planta medicinal: Regaliz ●
 - Medias de compresión ● Rabia. Prevención ●
- La página del pediatra ● Comidas y dulzuras ● Humor ●



POR NUESTRA SALUD



Más información
con código QR



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

Año XXXI - N° 363 - Julio 2023

GEONAT FLEX

El más completo
y al mejor precio

\$ 7250

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.cofarsfe.org.ar  Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 31471491



4

Consejos del farmacéutico
Asma. Cumplimiento terapéutico



6

Mitos o falsas creencias
Desinfectantes y antisépticos



7

Efemérides
Día Mundial de la Alergia



9

Planta medicinal
Regaliz



11

Medias de compresión
Su beneficio terapéutico



12

Rabia
Prevención



14

La página del pediatra
Dificultad para respirar



18

Comidas y dulzuras
Guiso de lentejas

AÑO XXXI - N° 363 - Julio de 2023

• Asma, Corazón • Desinfectantes y antisépticos •
 • Día Mundial de la Alergia • Planta medicinal Regaliz •
 • Medias de compresión • Rabia Prevención •
 • La página del pediatra • Comidas y dulzuras • Humor •

POR NUESTRA SALUD

Más información con código QR

COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
 1ª CIRCUNSCRIPCIÓN
 CRESPO 2837 - (3000) SANTA FE
 TEL: (0342) 410-1054
 CORREO: dap@cofarsfe.org.ar
 AÑO XXXI - N° 363 - JULIO 2023

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@cofarsfe.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.

Consejos del farmacéutico

Asma

El cumplimiento del tratamiento como premisa para una vida plena



El asma es una enfermedad respiratoria caracterizada por la inflamación crónica de los bronquios, que causa episodios recurrentes de sensación de falta de aire (disnea), silbidos al respirar (sibilancias), tos y sensación de opresión en el pecho.

La mayoría de los **factores desencadenantes** de los ataques de asma tienen que ver con el medio ambiente y el ritmo de vida actual, por ejemplo: el tabaquismo, la polución, la convivencia con mascotas y el uso del aire acondicionado.

Los **medicamentos** son un pilar fundamental para el control de los síntomas del asma y colaboran a mejorar la calidad de vida de los pacientes; sin embargo, el incumplimiento reiterado del tratamiento impide que se logren estos beneficios.

Consejos del farmacéutico:

- + El uso de ciertos medicamentos inhalados es la principal terapia para el asma. A esta medicación hay que administrarla no sólo cuando se tienen síntomas; por ello no se debe interrumpir el tratamiento sin realizar la consulta médica previa.
- + Es fundamental cumplir las dosificaciones tal como lo indicó el médico.
- + También es conveniente contar con toda la información necesaria acerca de las indicaciones de uso de los inhaladores y entenderlas. Por ejemplo, para una buena administración es muy importante antes de proceder a la inhalación del medicamento, ajustar fuertemente los labios alrededor de la boquilla, sin llegar a morderla; y coordinar la inspiración con el disparo del dispositivo.
- + Otro aspecto a tener en cuenta es la conservación y limpieza del dispositivo.
- + Luego de la aplicación del inhalador se recomienda el enjuague de la boca con buches de agua.
- + Se deben evitar los factores desencadenantes de las crisis, como son el humo del tabaco, el pelo de los animales, el polvo de alfombras y peluches.
- + No son convenientes los cambios bruscos de temperaturas; si se debe salir al frío desde un ambiente calefaccionado, es aconsejable taparse la boca y la nariz (por ejemplo con una bufanda) para impedir respirar el aire frío.
- + Mantener hábitos saludables, en cuanto a alimentación y actividad física, y cumplir con el plan de vacunación indicado, contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico.

Actualmente, los pacientes con asma pueden llevar una vida plena; esto sólo se consigue con el uso correcto de los medicamentos y el control de los factores desencadenantes.

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


DISTRIBUIDORA MARGEN SAS



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

KEVINGSTON  ACQUA DI VERTIENTE
Disney  ANTONIO BANDERAS
BOOS  MIMO & CO
  FRAGANCIAS CANNON  CH 
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



Mitos o falsas creencias

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

Acerca de los desinfectantes y antisépticos



Los **desinfectantes** son productos que se utilizan para destruir microorganismos y/o inactivar virus sobre **material inerte** (superficies, equipamientos).

Los **antisépticos** se utilizan para destruir microorganismos y/o inactivar virus sobre **tejidos vivos** (piel, mucosas).

Es necesario derribar los siguientes mitos:



MITO

El agua oxigenada es buen antiséptico para las heridas.

INCORRECTO

Mezclar lavandina con productos de limpieza (detergentes; limpiadores de baño, de piso o de madera) es una buena práctica.

INCORRECTO

Usar guantes para prevenir infecciones es más seguro que lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.

INCORRECTO



VERDAD

El agua oxigenada no es un buen antiséptico porque no elimina a muchos microorganismos, y puede ser agresivo para la piel.

Mezclar lavandina con estos productos genera gas cloro y, la mínima exposición a este gas, provoca problemas respiratorios y oculares. Además, la lavandina pierde eficacia.

Al usar guantes se corre el riesgo de transferir gérmenes de una superficie a otra y contaminarse las manos al quitárselos. El uso de guantes no sustituye a la higiene de las manos. El personal de salud los usa únicamente para tareas específicas.

Antes de utilizar un antiséptico, es necesario:

- Asegurarse que no se es alérgico al mismo; si lo fuera, debe emplearse uno alternativo.
- Observar la fecha de vencimiento. El uso de productos vencidos no asegura que estos cumplan su finalidad y, además, pueden resultar peligrosos.
- Limpiar la piel antes de aplicarlos.
- No mezclar antisépticos, aunque sean del mismo tipo o naturaleza. Nunca debe rellenarse un envase semivacío a partir de otro.
- Mantener los envases cerrados después de su uso para evitar la contaminación.
- No permitir que el envase tome contacto con el paciente, gasas u otros elementos de curación. La solución debe verterse directamente.

Efemérides



Día Mundial de la Alergia

La alergia es una reacción exagerada del sistema inmunitario ante una sustancia denominada alérgeno. El sistema inmunitario produce ciertos anticuerpos (IgE) que permanecen en estado de alerta con respecto a esa sustancia "extraña" en particular. Cuando la persona vuelve a estar expuesto al alérgeno, estos anticuerpos pueden provocar la liberación de compuestos químicos, como la histamina, que causan los síntomas de la alergia.

- ◆ Las rinitis alérgicas y el asma, constituyen uno de los motivos de consulta más frecuentes a pediatras, médicos clínicos y especialistas.
- ◆ Las alergias alimentarias, a medicamentos y a picaduras de insectos son las principales causas de anafilaxia o reacción alérgica severa en niños y adultos. Además existen trastornos alérgicos que afectan la piel como la dermatitis atópica y la urticaria.

Si bien la mayoría de las alergias no tienen cura, los tratamientos pueden ayudar a aliviar los síntomas.

- ◆ Causas
- ◆ Síntomas
- ◆ Complicaciones

Encontrá esta información y más, escaneando el código QR.

Fuente: Mayo Clinic



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

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

Planta Medicinal

REGALIZ

Glycyrrhiza glabra L.

Popularmente también se la menciona con los nombres de orozuz, palo dulce.



Flores



Raíz



Frutos

CARACTERÍSTICAS

Es un arbusto vivaz (se marchita en invierno y vuelve a brotar en primavera). Pertenec a la familia de las Leguminosas.

Presenta un rizoma muy largo, ramificado, cilíndrico, rastrero y parduzco. Su tallo puede medir hasta 2 m y cada año la planta lo renueva. Las hojas son compuestas y alternas; se dividen en folíolos ovales, enteros, recubiertos por una capa viscosa. Las flores son violetas y se disponen en espigas; su largo pedúnculo nace en la base de las hojas. Los frutos son vainas de hasta 2,5 cm de largo; contienen de 3 a 5 semillas.

Popularmente se utiliza la raíz que se recoge en otoño, a fin del tercer año antes que la planta fructifique.

COMPONENTES

Saponinas: glicirricina. Flavonoides: flavonas (glucoliquiritósido), chalconas (isoliquiritósido), isoflavonas (glabrona), flavanonas, glabrol. Fitoesteroles: estigmasterol, beta-sitosterol. Glúcidos: glucosa, sacarosa, almidón. Ácidos: salicílico, málico, betulínico, glicirrético. Minerales. Cumarinas. Triterpenos. Proteínas. Vitamina C y B₁.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria,
- antitúsciva,
- expectorante,
- cicatrizante,
- emoliente,
- laxante,
- antiulceroza.

USOS DEL REGALIZ

El regaliz es útil en casos de bronquitis, faringitis, resfríos, rinitis alérgica. Se lo emplea como componente de jarabes, gotas para la tos y caramelos.

Estudios en animales demostraron que el regaliz tiene actividad antiinflamatoria similar a los glucocorticoides y que, por otra parte, actúa sobre la producción de la inmunoglobulina E (IgE), mediador de los procesos alérgicos. Por ello, se lo utiliza para calmar los síntomas de la rinitis alérgica estacional.

Previene la formación de úlceras gastroduodenales; además, produce un aumento de la secreción de mucus, lo que protege la mucosa gástrica. Se ha demostrado en algunos estudios, su acción antibacteriana frente a *Helicobacter pylori* (agente causal de úlcera péptica), lo que contribuye a la mejoría de la úlcera.

Alivia el estreñimiento; al promover el peristaltismo, tiene un efecto laxante.

Es útil para calmar dolores ocasionados por la artritis, reumatismo, osteoporosis.

Se prepara un cocimiento hirviendo 25 g de raíz seca/L de agua durante 5 minutos. Se bebe en el transcurso del día. También se puede macerar 50 g de raíz/L de agua por 5 horas; se beben 250 ml por día.

Se emplea tópicamente en problemas de la piel como eczemas, dermatitis. Para ello se elabora una decocción hirviendo 50 g de raíz seca/L de agua durante 5 minutos, la que se aplica en forma de compresas. El regaliz se utiliza en preparados cosméticos para pieles sensibles, caída del cabello.

Para dejar de fumar, se mastican trozos de la raíz varias veces al día, ya que contiene sustancias que hacen que el sabor del tabaco resulte desagradable.

El regaliz es utilizado como edulcorante de preparados farmacéuticos y en confitería.

PRECAUCIONES

No administrar en el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en personas con hipertensión arterial, diabetes.

No utilizar regaliz por más de 4-6 semanas. No consumir caramelos con regaliz en exceso, pueden provocar intoxicaciones.

CURIOSIDADES

El regaliz se emplea desde hace muchos años, es mencionado en tablillas asirias y papiros egipcios.

Hipócrates lo recomendaba para aliviar la tos y lo llamaba la raíz dulce (glukos riza), de donde derivó su nombre científico *Glycyrrhiza*.

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.

MEDIAS DE COMPRESIÓN.

SU BENEFICIO TERAPÉUTICO



Las medias de compresión ejercen una función terapéutica en las piernas; se utilizan para tratar la insuficiencia venosa crónica y aliviar sus síntomas.

La **insuficiencia venosa crónica** es una afección vascular muy frecuente en el que existe un problema para el retorno de la sangre desde los miembros inferiores. Las válvulas del interior de las venas no funcionan adecuadamente y la sangre vuelve al corazón con dificultad, acumulándose en los miembros inferiores por acción de la gravedad. Suele comenzar a manifestarse de forma paulatina y llegar a producir, en algunos casos, complicaciones. Sus síntomas son variables pero los más frecuentes son: dolor, edema, calambres nocturnos y prurito.

Las **medias de compresión** son útiles para la insuficiencia venosa crónica ya que producen una presión controlada y decreciente desde el tobillo hacia la parte superior de la pierna; ello facilita que la sangre ascienda y con ello corrige los problemas que origina la mala circulación sanguínea. La acción de la media se manifiesta, sobre todo al andar, ya que comprime y relaja rítmicamente las venas profundas.

Existen medias con diferente grado de compresión, largo (hasta la rodilla o parte superior del muslo), colores. De acuerdo al grado de compresión, pueden distinguirse cuatro clases de medidas: ligera, normal, fuerte y muy fuerte. El médico indicará la media adecuada para cada caso en particular.

Recomendaciones para facilitar la colocación de las medias:

- ◆ Es importante hacerlo a la mañana antes de salir de la cama ya que las piernas están más desinflamadas.
- ◆ Aplicarse talco en las piernas, esto puede ayudar a que las medias se corran hacia arriba.
- ◆ Usar un calzador para deslizar la media sobre el pie.

Las medias de compresión no son lo mismo que las “medias de descanso”.

Las primeras son un producto sanitario con evidencia científica demostrada para tratar los problemas circulatorios en las piernas, mientras que las llamadas “medias de descanso” realizan una suave presión en las piernas, pero no son un producto sanitario ni ejercen ningún efecto terapéutico.

Rabia

Recomendaciones para su prevención



La rabia es una enfermedad viral que se transmite a través de la saliva de animales infectados. Afecta al sistema nervioso y no tiene cura una vez que se presentan los síntomas.

En nuestro país, los transmisores de la rabia son, principalmente, los perros, los gatos, pero también algunos animales silvestres como el murciélago y el zorro. Las vacas y los caballos pueden tener rabia, pero en general no agreden.

La infección en el ser humano suele producirse por la mordedura o el arañazo profundos de un animal infectado, que, en el 99% de los casos, es un perro. También puede haber transmisión si un animal infectado o su saliva entran en contacto directo con las mucosas (de los ojos o la boca) o con heridas superficiales recientes.

El **periodo de incubación** suele ser de 2 a 3 meses, pero puede oscilar entre una semana y un año, dependiendo de factores como el lugar de entrada del virus y de su concentración.

Los **síntomas** comienzan con: fiebre, dolor y sensaciones de hormigueo, picazón o quemazón en la herida inusuales o no explicables por otra causa. A medida que el virus se desplaza al sistema nervioso central, aparece una inflamación progresiva del cerebro y la médula espinal.

El tratamiento puede aliviar los síntomas pero en muy pocos casos conduce a la curación y, aun así, los supervivientes sufren graves déficits neurológicos.

El **tratamiento profiláctico posterior a la exposición** se debe administrar en forma **urgente** tras una mordedura, a fin de impedir que el virus entre en el sistema nervioso y se ponga en riesgo la vida. Esta profilaxis consiste en:

- la limpieza a fondo con agua y jabón durante al menos 15 minutos y el tratamiento local de la herida tan pronto como sea posible después de la sospecha de exposición;
- la aplicación de vacuna antirrábica; y
- la administración de inmunoglobulina antirrábica o de anticuerpos monoclonales en la herida, si está indicada.



¿Qué hacer si un perro o gato muerde a una persona?

- Consultar inmediatamente a un veterinario.
- El animal debe quedar en observación, durante 10 días, aunque esté vacunado.

Medidas de prevención

- Vacunar anualmente al gato o perro.
- Si se ve un murciélago caído, NO TOCARLO. Cubrirlo con un balde o caja. Comunicarse con el municipio o la comuna.
- Evitar el contacto con animales silvestres.



El 6 de julio se conmemora un hecho importante, el Dr. Luis Pasteur, creador de la vacuna antirrábica, aplicó por primera vez este tratamiento a un niño mordido por un perro con rabia.

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

La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

Primeros auxilios

DIFICULTAD PARA RESPIRAR



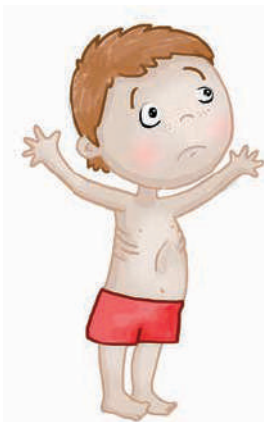
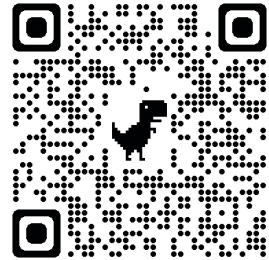
Cuanto más pequeños son los niños y niñas, más rápido respiran. A la cantidad de veces “por minuto” que entran y sacan el aire de sus pulmones, se le llama “frecuencia respiratoria”, en la tabla se puede ver en qué forma varía, normalmente, durante la vida.

Valores normales de Frecuencia Respiratoria en reposo	
Grupos de edad	Frecuencia respiratoria en reposo (mínimo-máximo)
0 a 3 meses	30-60
3 a 6 meses	30-45
6 a 12 meses	25-40
1 a 3 años	20-30
3 a 6 años	20-25
6 a 12 años	14-22
Mayor a 12 años	12-18

Fuente: Elsevier. The Harriet Lane Handbook 21st. Edition International. 2018

Notemos que dice: valores normales de la frecuencia respiratoria “en reposo”, ya que si el niño o niña está realizando un esfuerzo: comer, caminar, correr, saltar, andar en bici u otro, su organismo necesita más oxígeno y por lo tanto la frecuencia respiratoria y cardíaca aumentan.

Pero muchas veces, estando tranquilo y quieto, los padres notan que respira “agitado”; es decir, está con una DIFICULTAD RESPIRATORIA.



¿Cómo reconocerla?

Respiración rápida, ruidos (pitidos, sonidos agudos al entrar el aire), quejido, aleteo nasal (apertura de las fosas nasales), color azulado u oscuro de los labios y/o se marcan las costillas, el abdomen o el hueco encima del esternón (en la parte inferior del cuello) al respirar.



¿Qué hacer?

- Mantener al niño **sentado**, tranquilo y en reposo.
- En los bebés, mantener la **nariz limpia de mucosidad**, con lavados nasales frecuentes.
- Ofrecer los alimentos en **tomas pequeñas y frecuentes**.
- Evitar ambientes con humo.
- Si su médico se lo ha recetado, administrarle el **tratamiento inhalado**.



- **Acudir al médico** si el niño tiene mal estado general, está agitado o somnoliento, se cansa mucho al comer o beber, se pone morado o pálido, la respiración es muy rápida o se le marcan las costillas, el abdomen o el hueso encima del esternón.

Otras veces además de agitación tiene,

Tos de Perro y Estridor

¿Cómo reconocerla?

Algunos niños se despiertan con una tos muy afónica, de “perro”, que asusta porque es repetitiva. A veces hacen un ruido al entrar el aire, llamado estridor inspiratorio. Suele corresponder a una inflamación de las cuerdas vocales y la laringe llamada laringitis.

¿Qué hacer?

- Mantener al niño **sentado**, no tumbado.
- **Tranquilizarlo** para que respire con lentitud.
- Si es posible, que **respire aire frío y húmedo**. Por ejemplo, sacarlo al parque o al jardín.
- **Consultar al médico** si le cuesta respirar.

Agradecemos al Dr. Juan Casado Flores.

Autorizó a Raúl Néstor Nessier a que divulgue el contenido de estas guías en la revista argentina Por Nuestra Salud de Santa Fe

Fdo: Juan Casado Flores. Profesor de Pediatría. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid.

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



Entretimiento

¿Dónde está
la letra t?

La solución la encontrarás en la página 18.



Humor



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - ME 2236



Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina

DOS GRUPOS

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

para personas mayores

Contacto:

342 538-8066



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

- 1 taza de lentejas crudas
- 1 bife de carne vacuna o porcina
- 3 cebollas de verdeo
- 2 zanahorias chicas
- 6 tomates secos
- 1/2 cda. de ají molido
- Sal, pimienta, aceite
- Caldo de verduras (opcional)

TIPS

Las lentejas tienen alto contenido en fibra, proteínas vegetales, hierro y otros minerales, vitaminas.



GUISO DE LENTEJAS



PREPARACIÓN

- Enjuagar las lentejas. Remojarlas en agua fría entre 4 y 12 h, escurrirlas.
- Cortar la carne en trozos y ponerlos en una olla precalentada y al máximo, con un chorro de aceite. Cuando estén dorados, sacarlos y reservarlos. No lavar la olla.
- Picar las cebollas de verdeo. Rehogarlas durante 2-3 minutos en el fondo de cocción de la carne.
- Agregar las zanahorias, cortadas en rebanadas finas y saltear unos minutos más.
- Colocar la carne en la olla, agregar las lentejas, los tomates secos cortados al medio y cubrir con agua o caldo de verdura. Condimentar con sal, pimienta y ají molido. Tapar y dejar hervir. Revolver de vez en cuando. Agregar más agua o caldo, en lo posible caliente, si el líquido se consume. El total de la cocción tarda 30-45 minutos.



La letra "t" está en la parte superior derecha de la imagen.

Respuesta 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](https://www.instagram.com/beneficiosdsalud)



[beneficiosdsalud](https://www.facebook.com/beneficiosdsalud)



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**

DÍAS DE TURNO DEL MES DE: **JULIO**

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Sello de la Farmacia