

- Aplicación de pomadas oftálmicas • Acerca de los linfomas •
- Autocuidado de la salud • Planta medicinal: Caigua •
- Retinitis pigmentaria • Mitos sobre las alergias •
- 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° 365 - Septiembre 2023

# GEONAT FLEX

El más completo  
y al mejor precio

**\$ 8.150**

## 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](http://www.provefarma.com.ar)

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292  
3425240910 - [info@provefarma.com.ar](mailto: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. Miriam MONASTEROLO

Producción y Redacción: Farm. Ana M. GONZÁLEZ Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración: Adriana GITRÓN

Diseño: **RIO de la PLATA** REVISTA ONLINE GRATUITA  
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](http://www.colfarsfe.org.ar)  Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



**Consejos del farmacéutico**  
Pomadas oftálmicas

**QR + info**  
Acerca de los linfomas



**El farmacéutico**  
en el autocuidado de la salud

**Planta medicinal**  
Caigua



**Efemérides**  
Retinitis pigmentaria

**Mitos o falsas creencias**  
En relación a las alergias



**La página del pediatra**  
Anafilaxia. Primeros auxilios

**Comidas y dulzuras**  
Tarta de espinaca 4 quesos



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](mailto: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.



Más información [colfarsfe.org.ar](http://colfarsfe.org.ar)

COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE  
CRESPO 2837 - (3000) SANTA FE  
TEL: (0342) 410-1054  
WWW.COLFARSFE.ORG.AR  
MAYO 2013 - Nº 365 - Septiembre 2023

## Consejos del farmacéutico

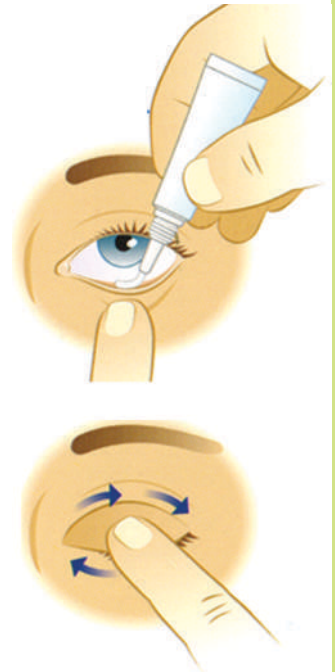
# Pomadas oftálmicas



Las pomadas oftálmicas son preparaciones semisólidas, estériles, que se aplican en el saco conjuntival.

### Para una correcta aplicación

- + Lavar las manos antes de aplicar la pomada.
- + Limpiar las secreciones de los ojos, previo a colocarla.
- + Desechar la primera porción del producto.
- + Inclinar la cabeza hacia atrás, separar el párpado inferior con el dedo índice (hasta que se forme una bolsa), mirar hacia arriba y aplicar una cantidad de pomada equivalente a un grano de arroz o lo que indique el especialista.
- + No tocar el ojo con el envase para evitar la contaminación del producto.
- + Cerrar los ojos durante unos segundos.
- + Si se están utilizando otros productos oculares (gotas u otras pomadas), esperar unos 10 minutos entre una aplicación y otra. Las pomadas oftálmicas deben colocarse en último lugar.
- + Una vez administrada, tapar correctamente el envase para no contaminarla.



### Tener en cuenta...

- + Retirar con agua tibia cualquier excedente de pomada.
- + La aplicación de calor seco (con algún paño de algodón) sobre el ojo luego de la administración de la pomada, favorece su rápida absorción y, con ello, disminuye o desaparece la visión borrosa.
- + Las pomadas oftálmicas tienen una caducidad de un mes luego de abierto el envase.
- + NO usar lentes de contacto, durante el tratamiento.
- + Leer las indicaciones del prospecto.

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

QR + Info

más información de actualidad

## Acerca de los linfomas

El linfoma es un tipo de cáncer del sistema linfático, el que está encargado de la defensa del organismo.

El sistema linfático comprende los ganglios linfáticos, el bazo, el timo, la médula ósea. El linfoma puede afectar a todos ellos, así como a otros órganos del cuerpo.

Los linfomas se dividen en dos grandes grupos: Linfoma de Hodgkin (también conocido como "enfermedad de Hodgkin") y los Linfomas No Hodgkin que son los más frecuentes.

Afectan a 1 de cada 5.000 personas a nivel mundial. La mayor parte de ellas tienen altas probabilidades de curación **si reciben diagnóstico y tratamiento a tiempo**.

Los avances científicos, en los últimos años, han permitido mejorar los resultados de la farmacoterapia.

Encontrá esta información y más, escaneando el código QR.

<https://www.linfomasargentina.org/acercadeloslinfomas>



El 15 de septiembre se conmemora el  
**Día Mundial del Linfoma.**

**PROBIÓTICOS**  
**KYOJIN**  
lo esencial es invisible a los ojos

**DISPONIBLE EN**  
**DROGUERÍAS**



no altera  
el sabor



en cualquier  
momento del día



con cualquier  
bebida fría  
o caliente



no requiere  
refrigeración



**AYUDA A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO  
Y EL EQUILIBRIO DE LA FLORA INTESTINAL**

[www.kyojin.com.ar](http://www.kyojin.com.ar)



# El farmacéutico

## en el autocuidado de la salud

El **autocuidado de la salud** nos permite, mediante una actitud y aptitud favorables, realizar de forma voluntaria acciones para promover el bienestar, prevenir enfermedades y sus complicaciones. Esto requiere disponer de información correcta para llevarlo a cabo.

El **farmacéutico** es un profesional clave que puede brindar esta información y acompañar al paciente en su autocuidado.



- **Brinda información** personalizada sobre medicamentos para que su uso sea eficaz y seguro, y a la población mediante campañas de prevención de enfermedades.
- **Colabora en la adherencia al tratamiento;** por ejemplo aconseja distintos tipos de sistemas de recordatorios (alarmas, aplicaciones en el celular), adapta la toma de la medicación a los hábitos cotidianos.
- **Recomienda medicamentos de venta libre** en el caso de problemas menores de salud y deriva el paciente al médico cuando así se requiere.
- **Realiza controles de parámetros clínicos** como la medición de la presión arterial.
- **Orienta al paciente acerca de fuentes confiables de información** cuando necesite interiorizarse en temas de salud.



El autocuidado es un aliado para los sistemas sanitarios porque al prevenir enfermedades, permite redistribuir los recursos y atender más eficientemente otras demandas en salud.

**¡Feliz día a los FARMACÉUTICOS**  
que ejerciendo su labor  
en las distintas áreas de  
incumbencia profesional,  
trabajan por y para la gente!



# 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

# CAIGUA

*Cyclanthera pedata*

Popularmente también se la menciona como achocha, jaiba, archucha o pepino de rellenar.



Frutos



## CARACTERÍSTICAS

Es una hierba trepadora anual, perteneciente a la familia de las Cucurbitáceas; originaria de los Andes. Su tallo puede medir hasta 5 m. Las hojas son digitadas con 5-6 foliolos elípticos, de bordes dentados. Sus flores son unisexuales; las estaminadas, en grupos de 10-20, crecen en pedicelos largos; las pistiladas, son sésiles y solitarias; en ambas, el perianto es simple con sépalos con 5 proyecciones, de color verde y de forma aguda. El androceo es pentámero, de 5 estambres unidos. El ovario es liso, elipsoidal. El fruto es una baya semi-aplanada, de color verde pálido que se asemeja a un pepino; mide de 10-20 cm de largo, su superficie es irregular y puede presentar espinas suaves; posee estrías longitudinales en su superficie; su mesocarpio es delgado y succulento, el endocarpio blanco y esponjoso. Las semillas son cuadradas, negras y rugosas, salen en dos filas de la placenta.

La siembra es directa, por semilla. En la primera etapa de crecimiento de la planta conviene ayudarla para que se aferre a las guías con sus zarcillos.

Popularmente, la parte más usada es el fruto.

## COMPONENTES

El **fruto** contiene: pectina, ácido galacturónico, dihidroxitriptamina, picrina (principio amargo), resinas, minerales (fósforo, calcio, hierro, selenio, magnesio y zinc), vitaminas (A, C, tiamina), sitosterol 3  $\beta$  - D - glucósido.

El **fruto inmaduro** posee luteolina, diosgenina, estigmasterol.

## PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antihipertensiva,
- hipolipemiante,
- hipoglucemiante,
- antioxidante,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- antiparasitaria.

## USOS DE LA CAIGUA

La *C. pedata* se emplea para reducir la hipertensión arterial. Un estudio mostró que es beneficiosa en personas con presión arterial alta, con o sin diabetes; la caigua tiene compuestos que inhiben moderadamente la acción de la enzima convertidora de angiotensina. Con este propósito utilizan las semillas en infusión.

Por su acción lipotrópica (promueve el metabolismo hepático de los lípidos), ayuda a disminuir el LDL colesterol (colesterol malo) y aumentar el HDL colesterol (colesterol bueno). En un ensayo se observó que las personas que usaron caigua en cápsulas tuvieron una mayor disminución de los niveles de LDL colesterol comparado con aquellos que no usaron estas cápsulas (grupo control).

Las hojas en decocción se usan popularmente como hipoglucemiante. También se emplean cocidas en aceite como antiinflamatorio y analgésico.

Las semillas o frutos se utilizan para aliviar problemas gastrointestinales, y las semillas (secas o en polvo) para eliminar parásitos intestinales.

Se realiza una preparación con los frutos hervidos en leche, la que se usa en gargarismo para el dolor de garganta.

En Perú, las raíces se emplean para limpiar los dientes (dentífrico).

Los frutos maduros se consumen cocidos; se extraen las semillas y se rellenan con carne picada o verduras.



## PRECAUCIONES

Las preparaciones con caigua, de uso medicinal, NO deben administrarse en el embarazo, la lactancia ni en niños.

Se recomienda precaución si se utilizan en personas:

- con enfermedades hepáticas activas o con elevación persistente de las transaminasas séricas.
- en tratamiento con hipoglucemiantes y/o hipotensores.

## CURIOSIDADES



Representación de la caigua.  
Cultura Mochica del Antigua Perú.

**Colaboración: 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.

## Efemérides

# Día Mundial de la RETINITIS PIGMENTARIA

Septiembre

26

La retinitis pigmentaria es un grupo de enfermedades oculares poco comunes que afectan la retina. Su origen es genético y se transmite de padres a hijos.

### Síntomas

Comienza comúnmente con la pérdida de la visión nocturna; se presenta por lo general en la niñez. Los padres pueden notar que los niños tienen problemas para moverse en la oscuridad o para adaptarse a los ambientes con un bajo nivel de luz.

También causa pérdida de la visión lateral (periférica), por lo que las personas con esta enfermedad tienen dificultades para ver las cosas por el rabllo del ojo. Con el tiempo, el campo visual se estrecha hasta que solo queda algo de visión central (también conocida como visión de túnel).

Otros síntomas incluyen: sensibilidad a la luz brillante, pérdida de la visión del color.



Visión de persona **NO** afectada  
con retinitis pigmentaria



Visión de persona afectada  
con retinitis pigmentaria

La retinitis pigmentaria, actualmente, no tiene cura; las “ayudas para la baja visión” (lupa) y los programas de rehabilitación pueden colaborar con los pacientes para aprovechar al máximo su visión.

Dado su origen genético, no se puede prevenir; sin embargo, **un diagnóstico precoz permite controlar posibles problemas oftalmológicos asociados.**

# Mitos o falsas creencias

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

## En relación a las alergias

La alergia es una enfermedad crónica y puede presentar síntomas todo el año, pero durante la primavera, en algunos pacientes, sobre todo los alérgicos a pólenes (alérgeno), se agudizan sus cuadros respiratorios.

Existen ciertos mitos que es necesario derribar...



### MITO

La alergia se presenta sólo en la infancia.

**INCORRECTO**

Si los padres tienen alergia, es seguro que su hijo será alérgico.

**INCORRECTO**

Las alergias tienen su origen en causas emocionales.

**INCORRECTO**

Las flores vistosas son las que causan la alergia al polen.

**INCORRECTO**

Los repelentes de insectos matan los ácaros que causan las alergias.

**INCORRECTO**



### VERDAD

Se puede presentar a cualquier edad, aunque los síntomas suelen comenzar a edades tempranas de la vida.

La probabilidad que un hijo de padres alérgicos tenga alergia, es de un 80% aproximadamente.

Los factores emocionales (estrés, angustia, miedo) son factores desencadenantes de los síntomas.

Las plantas con flores vistosas no suelen tener tanta importancia, su polen no vuela con tanta facilidad. Los alérgenos más frecuentes son los pólenes de los árboles, del césped.

En general, los repelentes o sprays tradicionales hogareños no tienen efecto sobre los ácaros. Existen productos especialmente elaborados para combatirlos.

DROGUERÍA  
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS  
FARMACEUTICOS

INGRESÁ A UniFAR

REALIZÁ TU PEDIDO

RECIBILO EN TU FARMACIA

Botiquín  
y sus productos



Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR

Consultas de pedidos y envíos: (0342) 410-1069 / 410-1070 - [unifar@gestmed.com.ar](mailto:unifar@gestmed.com.ar)  
Consultas de administración y pago: (0342) 410-1065 - [administracion@gestmed.com.ar](mailto:administracion@gestmed.com.ar)

ULTRAPURE<sup>®</sup> 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  
DROGUERÍA  
UniFAR

## La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

### Primeros auxilios REACCIONES ALÉRGICAS



Son producidas por alérgenos, es decir diversos “elementos”, que al entrar en contacto con un organismo susceptible, desencadenan una reacción, la que puede ser leve o grave.

#### ¿Cómo reconocerla?

Las reacciones alérgicas pueden ser desencadenadas por alimentos (huevo, leche, frutos secos, pescado y marisco), medicinas, picaduras de insectos, pólenes y otras sustancias.

En el polvo. Se encuentran en cojines y colchones

Alergia alimentos  
Síntomas: diarrea, vómito, síntomas asmáticos etc.

Veneno insectos



Estornudos, secreción, picor y congestión nasal, lagrimeo y picor ocular.

Pelo y la piel de los animales

Antibióticos, analgésicos, relajantes musculares

Causa alergia respiratoria



#### Respiratorios

Rinitis (estornudos, mucosidad nasal o congestión nasal) o asma (tos, ruidos en el pecho o dificultad para respirar).



#### Oculares

Conjuntivitis (prurito ocular).



#### Cutáneos

Urticaria (ronchas), angioedema (hinchazón) o dermatitis.



#### Digestivos

Esofagitis (inflamación del esófago) o enterocolitis (inflamación de los intestinos).

Las **reacciones alérgicas leves** provocan ronchas o enrojecimiento en la piel, moqueo nasal, estornudos, picor o hinchazón muy leve.

Las **reacciones alérgicas graves**, llamadas también anafilaxia, suelen manifestarse con lesiones en la piel (habones o ronchas, hinchazón de labios o lengua, picor), junto con la afectación de la respiración (dificultad para respirar o tragar, pitos o silbidos en el pecho, sensación de hinchazón en la garganta) y/o de la circulación (mareo, desvanecimiento) y/o del aparato digestivo (vómitos, dolor abdominal).

Los síntomas progresan rápidamente, por lo que hay que actuar de inmediato.



## ¿Qué hacer?

1. Si la reacción alérgica es **leve**, administre un antihistamínico por boca y vigile la progresión de los síntomas.
2. Si la reacción alérgica es **grave** (anafilaxia):

### A. Pida ¡AYUDA!

- B. **Retire** la sustancia que ha provocado la alergia (restos de comida de la boca, aguijón, medicinas). **NO** provocar el vómito.
- C. Si dispone de un **autoinyector de adrenalina** recetado por su médico, adminístrelo:



**Avise al 911 ó 107 o acuda al centro sanitario más cercano.**

## ¿Cómo prevenir la reacción alérgica grave?

- **Evite** las situaciones de riesgo y los factores desencadenantes (alimentos, medicamentos, insectos, etc.).
- **Identifique** mediante una pulsera o placa de alerta médica la alergia de su hijo.

Si la alergia es a las avispas o abejas, **evite** las zonas de agua, póngale camisas de manga larga y pantalones largos, de colores que no sean chillones. Póngale también una gorra.

- **Compruebe** que los alimentos no contienen la sustancia a la que es alérgico el niño (frutos secos, leche, huevo, miel...).

## Consejos

- Tanto el niño como las personas de su entorno (familiares, colegio, amigos...) deben recibir **educación** y entrenamiento en la utilización del autoinyector de adrenalina y en el reconocimiento de los síntomas.
- Los niños con riesgo de sufrir anafilaxia deben llevar siempre consigo un **autoinyector de adrenalina**. Deberá revisarlo periódicamente para comprobar que no esté caducado.

## 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](mailto:raulnessier@hotmail.com)



## Entretención



¿QUÉ NÚMERO FALTA?

- A) 1231      C) 1331  
B) 1332      D) 1321

La solución la encontrarás en la página 18.

## Humor



## TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi  
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



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](mailto:coordinacion@circulokinessf.com.ar)



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO  
PATRICIO DIEZ 1080 - RECONQUISTA - Cp3560  
TE: 03482-428284  
E-MAIL: [cirkines@hotmail.com](mailto:cirkines@hotmail.com)

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS  
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300  
TEL: 03492-437386  
E-MAIL: [kinesiologos@ciudad.com.ar](mailto: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](mailto: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](mailto:cprsm@hotmail.com) - [www.cprsm.org.ar](http://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](mailto:info@kinesiologossantafe.com.ar) | [www.kinesiologossantafe.com.ar](http://www.kinesiologossantafe.com.ar)

## Comidas y dulzuras

### INGREDIENTES

- 1 atado de espinacas
- 1/2 cebolla
- 3 cdas. de crema de leche
- 2 cdas. de queso unttable (tipo Filadelfia)
- 1 trozo de queso que se funda (mantecoso o mozzarella) (2 cucharadas)
- 1 trozo de queso azul (1 cucharada)
- 1 masa para tarta
- Sal, pimienta y aceite

**TIPS** la masa de tarta puede ser integral



### TARTA DE ESPINACA 4 QUESOS



### PREPARACIÓN

1. Lavar las espinacas y ponerlas en una olla sin agua, tapada y a fuego mínimo (solo húmedas con el agua con la que se lavaron). Cuando se hayan ablandado, retirar del fuego. Quitar el exceso de agua y cortar en forma gruesa.
2. Picar la cebolla, rehogarla en un poco de aceite. Cuando estén transparentes, agregar las espinacas picadas. Revolver y saltear por unos 5 minutos.
3. Agregar, fuera del fuego, el queso azul y la mitad del queso mantecoso, en trocitos pequeños, la crema de leche y el queso unttable. Unir todo.
4. Ubicar la masa de tarta en una tartera. Colocar la mezcla y repulgar los bordes. Acomodar el resto de queso mantecoso en trocitos, sobre el relleno.
5. Llevar a horno fuerte unos 15 minutos, hasta que esté dorada.

Porque  $4^3 = 64$ ,  $7^3 = 343$  y  $11^3 = 1331$   
**EL NÚMERO QUE FALTA ES EL "C" --, 1331**

**¿QUÉ NÚMERO FALTA?**

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 ODONTOLOGICO SANTAFESINO**  
 EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

# Genacol<sup>®</sup>

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](http://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: SEPTIEMBRE

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

Sello de la Farmacia