

- Lavado de manos ● ¿Qué es la hafefobia? ●
- Salud mental ● Una ciudad limpia es saludable ●
- Planta medicinal: Sésamo ● Síndrome de las piernas inquietas ●
- 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° 366 - Octubre 2023



# KETO Diet & Beauty

DIETARY SUPPLEMENT

**Slim, skin, hair & nails**

**DOBLE ACCIÓN**

**Keto Diet & Beauty Geonat** combina colágeno hidrolizado de alta biodisponibilidad, vitamina C, café verde, ácido hialurónico, biotina y proteínas que ayudan a reducir el peso corporal, y a mantener tu piel, cabello, y uñas saludables.

- ✓ Ayuda a reducir el peso corporal
- ✓ Aumenta la sensación de saciedad y la energía
- ✓ Ayuda a iniciar y mantener el estado de cetosis
- ✓ Ayuda a reducir y a suavizar las arrugas
- ✓ Ayuda a mantener un cabello fuerte y sano
- ✓ Mayor crecimiento y salud de las uñas



[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



**4** **Consejos del farmacéutico**  
Lavado de manos

**Hafefobia**  
¿Qué es?



**7** **QR + Info**  
Salud mental

**Planta medicinal**  
Sésamo



**11** **Efemérides**  
Día de las Personas Mayores

**Piernas inquietas**  
Síndrome



**14** **La página del pediatra**  
Bienvenido aburrimiento

**Comidas y dulzuras**  
Tarta de limón con chocolate



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.

**AÑO XXXI - Nº 366 - Octubre de 2023**



- Lavado de manos • ¿Qué es la hafefobia?
- Salud mental • Una ciudad limpia es saludable
- Planta medicinal: Sésamo • Síndrome de las piernas inquietas
- La página del pediatra • Conciencia y difusión • Honor

**POR NUESTRA SALUD**



Más información  
con código QR



## Consejos del farmacéutico



### Lavado de manos

Las manos son la parte del cuerpo que más se utiliza para interactuar con el mundo. En su superficie, de manera invisible, se porta un gran número de microorganismos (virus, bacterias, hongos) que pueden ser trasladados a los alimentos durante su preparación, a otros objetos y superficies al tocarlos, o directamente a la boca.

**Lavarse las manos regularmente es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de microorganismos** tanto en el hogar, como en el trabajo y en la escuela.

El farmacéutico, como educador sanitario, puede concientizar a las personas sobre la necesidad del lavado de manos, explicar el proceso para hacerlo correctamente y aconsejar a los adultos que fomenten este hábito en los niños.

#### + Momentos claves para el lavado de manos

- + Inmediatamente después de sonarse la nariz
- + Antes, durante y después de preparar alimentos
- + Antes de comer
- + Antes y después de cuidar a alguien con vómitos o diarrea
- + Antes de aplicar productos en las mucosas, por ejemplo, gotas oftálmicas
- + Antes y después de tratar una cortadura o una herida
- + Después de ir al baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- + Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- + Después de tocar la basura
- + Si se tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas

#### + Cómo lavarse las manos de forma correcta

**1. Mojarlas** con agua limpia (tibia o fría), cerrar la canilla y enjabonarlas



**2. Frotarlas** con el jabón hasta formar espuma. Frotar la espuma en el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas



**3. Refregarlas** durante al menos 20 segundos; tiempo que lleva tararear dos veces el "Feliz cumpleaños" de principio a fin



**4. Enjuagarlas** bien con agua limpia



**5. Secarlas** con toalla descartable



**+ Recordar que:**

- + Si no se cuenta con agua y jabón, se debe emplear sanitizante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- + Se puede utilizar toallitas húmedas de manos con al menos un 60 % de alcohol; NO toallitas desinfectantes de superficies que pueden provocar irritaciones; tampoco las toallitas húmedas para bebé porque no están diseñadas con ese fin.
- + No usar agua caliente puesto que reseca las manos.
- + Utilizar crema hidratante después del lavado para evitar la sequedad cutánea.
- + No lavar en exceso las manos ya que puede afectar a la piel.



**El lavado de manos con agua y jabón es una práctica sencilla, efectiva y económica para prevenir muchas enfermedades.**

**El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos.**



**DISPONIBLE EN  
DROGUERIAS**



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)



DISTRIBUYE  
**DRUGERIA UniFAR**

# ¿QUÉ ES LA HAFEFOBIA?



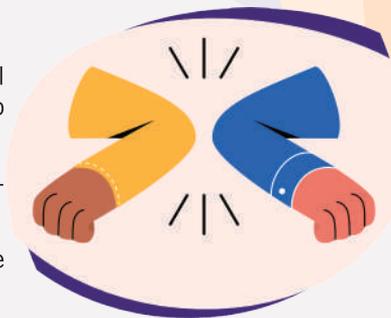
Es el temor persistente e irracional a tocar o ser tocado físicamente por otras personas (o a la posibilidad de ello). Por ejemplo, un apretón de manos, un abrazo, un beso o cualquier otro tipo de acercamiento.

Muchas personas pueden sufrir una fuerte reacción de ansiedad simplemente por saber que tienen que ir al médico o salir a la calle, y encontrarse rodeados de gente y llegar a estar en contacto con ella.

Esta fobia, como otras, genera un gran sufrimiento en la persona que la padece y tiene impacto negativo en las relaciones sociales.

Presenta **síntomas**:

- ◆ **cognitivos:** pensamientos irracionales ante el estímulo fóbico, dificultades de concentración o miedo irracional.
- ◆ **físicos o fisiológicos:** taquicardia, hiperventilación, sudoración, sensación de mareo.
- ◆ **conductuales:** evitación del estímulo que genera la fobia, en este caso tocar o ser tocado.



Para mejorar la calidad de vida de la persona que padece hafefobia es importante detectar el o los motivos por los cuales ha desarrollado este problema, y trabajar con los pensamientos y emociones asociadas.

Durante el tratamiento se enseña al paciente a focalizar su atención en otros estímulos que no sean la amenaza. Además, se procura lograr la **desensibilización sistemática**, es decir, exponer al individuo de forma gradual al estímulo que le genera malestar.

## Consejos para superar la hafefobia

- Utilizar técnicas de relajación, respiración o meditación.
- Plantearse pequeños objetivos que sean alcanzables y ver cómo se va progresando poco a poco.
- Superar el miedo por uno mismo, no es fácil. Si no se consigue, pedir ayuda a un psicólogo especializado.

QR + Info

*más información de actualidad*

## Salud Mental

La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias.



La Ley Nacional 26.657 de Salud Mental garantiza los derechos de las personas con padecimiento mental.

**Todas las personas con problemas de salud mental deben ser respetadas.**

Encontrá esta información y más, escaneando el código QR.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

**El 10 de octubre se conmemora el  
Día Mundial de la Salud Mental**



## Una ciudad limpia es saludable

En los espacios públicos (calles, plazas), la basura no sólo es desagradable visualmente sino que también pone en riesgo la salud de la comunidad.

**Algunos consejos para tener una ciudad más limpia:**

- No arrojes residuos en la vía pública
- Recogé la materia fecal de tu mascota, cuando lo saques a pasear
- Sacá los residuos embolsados y depositá la bolsa en un cesto, no la dejes sobre la vereda ni en la calle
- Respetá días y horarios de recolección de residuos
- No saques la basura a la calle si hay posibilidad de lluvia o tormenta

**Si todos ponemos nuestro granito de arena podemos  
hacer mucho para tener una ciudad limpia.**

# 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

# SÉSAMO

*Sesamum indicum* L.

Es conocido popularmente como anjolí, ajonjolí, benne.



Semillas



Frutos

## CARACTERÍSTICAS

Es una hierba de la familia de las Pedaliáceas, nativa de África subsahariana; su cultivo se originó en India y desde allí llegó a América. Esta planta alcanza una altura de hasta 1,5 m. La hoja es de forma ovada a linear-lanceolada; su ápice es agudo y la base redondeada angostamente cuneada; su borde es dentado o entero; el pecíolo es acanalado. Las hojas se disponen basalmente alternadas.

La flor, solitaria y axilar, posee cáliz de 8 a 10 mm de largo, con 5 segmentos lanceolados y agudos. La corola es blancuzca, con algo de rosado o púrpura, puede alcanzar los 2,5 cm de longitud, es oblicuamente acampanada. Posee 4 estambres didínamos (de distinta extensión).

El fruto se presenta como una cápsula de unos 2 a 5 cm de largo; posee dos carpelos fraccionados en dos partes, lo que forman cuatro cámaras. Las semillas son de aspecto aplastado, pequeñas, de color variado entre blanco cremoso y negro; miden 2-4 mm de largo y 1-2 mm de ancho.

La planta de sésamo tiene buena adaptabilidad climática; se cultiva en países tropicales, subtropicales y en algunas zonas templadas; aunque se obtienen mejores resultados en regiones de altas temperaturas, abundante insolación y precipitación considerable.

Popularmente, la parte más usada es la semilla.

## COMPONENTES

Contiene: proteínas; aminoácidos (metionina, triptófano); ácidos grasos poliinsaturados: ácido linoleico (omega-6), alfa-linolénico (omega-3) y monoinsaturados: ácido oleico (omega-9); lecitina; fitosteroles; minerales (calcio, hierro, zinc, magnesio, potasio, fósforo); vitaminas (A, B, E y K); fitoestrógenos; lignanos (sesamina, sesamolina).

## PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- hipolipemiente,
- antioxidante,
- antiinflamatoria,
- antianémica,
- hipoglucemiante.

## USOS DEL SÉSAMO

El consumo regular de **semillas** (15-25 g) contribuye a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Numerosos estudios han mostrado que la sesamina mejora el metabolismo de las grasas y tiene acción hipolipemiante. Se puede mezclar el sésamo con otras semillas como lino o chía, ricas en ácido graso omega-3.

Por su elevado contenido de calcio, las semillas de sésamo son beneficiosas para fortalecer los huesos y los dientes; forman parte de las dietas veganas. También aportan proteínas que favorecen la salud muscular (30 g de semillas proporcionan 5 g de proteínas, aproximadamente).

La sesamina se está estudiando por su acción antiinflamatoria y protectora sobre el cartílago; puede contribuir a la salud articular y aliviar los dolores.

Las semillas son útiles también para regular la función intestinal (aportan fibras) y la presión arterial. En China, se emplean para reducir la glucemia y prevenir las complicaciones de la diabetes.

Con el fin de favorecer la absorción de los nutrientes presentes en las semillas, es imprescindible tostarlas y triturarlas (con un mortero, antes de su consumo para evitar el enranciamiento), pero sin llegar a molerlas por completo. Otra forma de optimizar su asimilación es colocándolas en remojo.

Debido a que presentan ligero sabor a nuez, las semillas de sésamo forman parte de muchos platos dulces y salados.

El **aceite de sésamo** es muy utilizado en cosmética, para el cuidado del cabello y la piel.



## PRECAUCIONES

Se han detectado casos de alergia al sésamo. Es importante tener precaución al emplear este alimento y suspender su consumo en caso de reacciones indeseadas.

## CURIOSIDADES

En la antigua Babilonia, las mujeres comían "halva", una mezcla de miel y semillas de sésamo, para prolongar su juventud y belleza; los soldados de Roma hacían lo mismo para aumentar su fortaleza y energía.

**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 Internacional de las PERSONAS MAYORES



**Esta celebración tiene como objetivo promover los derechos de las personas mayores, e involucrar y movilizar a “defensores” para proteger esos derechos.**

Desde el punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a una disminución de las capacidades físicas y mentales.

Mantener hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física con regularidad, abstenerse de consumir tabaco y llevar una vida socialmente activa contribuye a conservar esas capacidades.



Como sociedad es importante cambiar la forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad; combatir el edadismo, es decir, la discriminación por motivos de edad; valorizar a la persona mayor; hacer respetar sus derechos.

El Estado, como garante del bienestar de la población, debe proteger los derechos y libertades fundamentales de la persona mayor.

# Síndrome de las PIERNAS INQUIETAS

Este trastorno comienza a cualquier edad y afecta la calidad de vida de quienes lo padecen. Medidas sencillas de cuidado personal pueden ayudar a aliviar los síntomas.



## ¿Qué es?

Es una afección, conocida también como enfermedad de Willis-Ekbom, que causa una necesidad incontrolable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de incomodidad difícil de explicar (hormigueo, tirones, dolor, picazón, ardor). Suele ocurrir cuando se está sentado o acostado. El movimiento alivia temporalmente la sensación desagradable.

## ¿Qué lo provoca?

Existen diferentes factores que pueden contribuir a su desarrollo: antecedentes familiares, consumo de cafeína y/o alcohol, tabaquismo, cambios hormonales (embarazo), estrés, ansiedad, neuropatía periférica, deficiencia de hierro, afecciones de la médula espinal. Algunos medicamentos pueden empeorar el síndrome de las piernas inquietas.

## ¿Cómo actuar?

Algunas medidas pueden ayudar a aliviar los síntomas:

- Realizar baños tibios y masajes relajantes.
- Aplicar compresas frías o tibias o ambas alternadamente.
- Tener un ambiente de sueño fresco, tranquilo y cómodo; acostarse y levantarse a la misma hora todos los días; dormir al menos siete horas por noche.
- Hacer ejercicio moderado y regular.
- Evitar la cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Considerar la posibilidad de usar medias de compresión: medias hechas de material elástico fuerte, que comprimen las piernas.



**Ante la sospecha de síndrome de piernas inquietas es importante consultar al médico para que realice el diagnóstico y establezca el tratamiento adecuado.**

DROGUERÍA  
**UniFAR**



**AL SERVICIO DE LOS  
FARMACEUTICOS**

**INGRESÁ A UniFAR**

**REALIZÁ TU PEDIDO**

**RECIBILO EN TU FARMACIA**

**OBSEQUIOS  
para  
mamá**



**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

# ¡Bienvenido ABURRIMIENTO!



La vida, en el presente, está basada en la rapidez, “se vive a mil”. Los niños, niñas y adolescentes, nativos de esta “era digital”, viven a “velocidad de banda ancha” (velocidad de internet para descargar datos). Así, están muchas horas conectados, ansiosos, sin paciencia para esperar, porque perciben la fugacidad del tiempo (todo pasa muy rápido). Se los ha denominado la “generación doble click”, sólo apretando un botón pasan a múltiples situaciones y contenidos, en forma instantánea...  
**¡claro que en un mundo virtual!**

En nuestra cultura actual no buscamos tiempo para reflexionar, valorar o reconocer todo lo bueno que nos sucede, lo mucho que tenemos, lo que realmente necesitamos y deseamos; es decir, lo que “realmente vale”.

**Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) son muy positivas para el aprendizaje de niños, niñas y adolescentes y les permite adquirir habilidades que necesitarán en su futuro, sólo deberán utilizarse en forma correcta y responsable de acuerdo a sus edades y necesidades.**

Según las neurociencias, el cerebro humano está diseñado para buscar estimulación constante; en el caso de los niños, niñas y adolescentes, esa necesidad es exagerada. Actualmente el uso de las pantallas (televisión, teléfono, tablets) estimula el cerebro; **y cuando se cae internet, los pequeños se aburren y los padres entran en pánico, “porque tanto unos como otros no saben qué hacer”.**

Las imágenes, colores, movimientos y sonidos de las pantallas son una catarata de estímulos sensoriales, por eso son tan atractivos, posiblemente adictivos. Así vemos que un niño/a siempre tiene un celular en sus manos; hasta en los autos se colocan pantallas de video en los asientos traseros para que no se aburran.



Los neurólogos y psicólogos proponen “recuperar el espacio creativo” para que ese niño que está pasivo frente a una pantalla, recobre su individualidad y protagonismo, se sienta vivo y autor de su propia vida, tenga estímulos para recuperar la curiosidad, inventiva, concentración, capacidad de construir y paciencia.

### ***¡El aburrimiento es el estado ideal en el que el cerebro potencia la imaginación, espontaneidad y creatividad!***

Es un sentimiento imprescindible para el desarrollo personal que está muy relacionado con la capacidad de espera, la autonomía personal, la autoestima y la tolerancia a la frustración.

Enseñar a nuestros hijos a tolerar el aburrimiento y a no buscar la diversión continua, los prepara para la vida real, les enseña que “la vida no es un festival constante”.

Dos pedazos de madera y un alambre, dos corchos con un hilo pueden ser el estímulo neuronal más potente que existe; el cerebro piensa, imagina, se activa, libera neurotransmisores, hace que el niño cree distintas historias y sus propios argumentos, que esos trozos de madera y ese pedazo de alambre se conviertan en un caballito, un muñeco o en lo que él imagine y quiera que sea. Además, termina su juego sólo cuando quiere y no cuando en la pantalla finaliza el “juegoito”.



***¡El aburrimiento es la antesala de la creatividad!***

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)

**Hasta la Próxima**



## Entretenimiento

¿Cómo hacés para que cuatro (4) nueves (9) den como resultado 100?

$$9 + 9 \times 9 - 9 \div 9 = 100$$

La solución la encontrarás en la página 18.

## Humor



## TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi  
LIC. EN PSICOLOGÍA - M12236



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: [circkines@hotmail.com](mailto:circkines@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 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](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

#### Masa

- 200 g de galletas tipo María
- 140 g de manteca

#### Relleno

- 1/2 taza de jugo de limón
- 300 g de crema de leche
- 600 g de leche condensada
- 1 sobre de gelatina sin sabor

#### Cobertura

- 200 g de chocolate amargo picado
- 200 g de crema de leche

#### TIPS

decorar con chocolate semiamargo rallado.



TARTA  
DE LIMÓN  
CON  
CHOCOLATE



### PREPARACIÓN

1. Triturar las galletas, unir el polvo de las galletas con la manteca derretida. Tiene que quedar una masa homogénea.
2. Disponer la masa en una tartera redonda desmontable y apretar con los dedos para quede bien adherida. Llevarla al horno a 180 °C durante 10 minutos.
3. Mezclar la crema de leche, la leche condensada y el jugo de limón. Hidratar la gelatina con un poquito de agua tibia en el microondas o a baño de María e incorporar en un poco de la mezcla anterior, hasta que se integre bien. Luego volcarla en toda la preparación y mezclar. Colocarla por encima de la masa y llevarla a la heladera durante al menos 1 hora.
4. Llevar la crema de leche al fuego. Cuando apenas comienza a hervir, volcar sobre el chocolate. Dejar reposar 5 minutos. Mezclar hasta que tome consistencia. Verter la preparación por encima de la crema de limón y colocar la tarta en la heladera durante 2 horas como mínimo.

$$001 = 9 \div 9 + 99$$

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



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



[342-5026062](https://www.whatsapp.com/channel/00299a60000000000000)

Un producto de: **FEFARA**

## DÍAS DE TURNO DEL MES DE: **OCTUBRE**

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