

- Acerca de la Diabetes ● Día Mundial de la EPOC ●
- Planta medicinal: Flequillo japonés ● Tenencia responsable de mascotas ●
- Cambio climático y salud ● La página del pediatra ●
- Entretenimiento ● Humor ● Comidas y dulzuras ●



POR NUESTRA SALUD



Más información
con código QR



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

Año XXXI - N° 367 - Noviembre 2023

VEGAone 2000

La forma **más rápida** de incorporar
Vitamina B12 a tu organismo



15 COMPRIMIDOS
SUBLINGUALES

Vitamina **B12** 2000 mcg 
RÁPIDA ABSORCIÓN
en solo **30 SEGUNDOS**


LABORATORIO
Provefarma

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

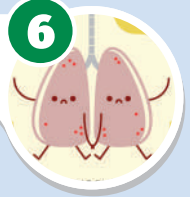
Fuente: La información general proporcionada en los artículos que se mencionan en el temario, es extraída del Sistema de Información de Medicamentos (SIM) del Colegio de Farmacéuticos de la Prov. de Santa Fe, 1° C. Página web: www.colfarsfe.org.ar  Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



4 **Consejos del farmacéutico**
Acerca de la Diabetes

6 **Efemérides**
Día Mundial de la EPOC



9 **Planta medicinal**
Flequillo japonés

11 **QR + Info**
Mascotas. Tenencia responsable



12 **Cambio climático y salud**
Acciones

14 **La página del pediatra**
El pícaro sueño no quiere venir



16 **Entretenimiento - Humor**
Variedades

18 **Comidas y dulzuras**
Malfatti de ricota y espinaca



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.



Consejos del farmacéutico

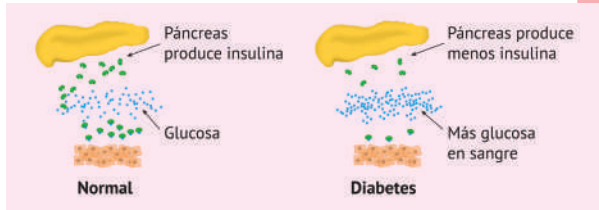
Acerca de la **DIABETES**



La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre. Con el tiempo, si no se controla puede ocasionar daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

La **diabetes tipo 2** es la más común, generalmente se presenta en adultos y ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o su producción es deficiente. En la **diabetes tipo 1** (conocida como diabetes juvenil), el organismo no produce insulina. La insulina es una hormona pancreática; ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

La **diabetes gestacional** aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres que nunca antes padecieron esta enfermedad.



Según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Argentina (2018), aproximadamente 13 de cada 100 personas mayores de 18 años sufren diabetes, y la mitad lo desconoce.

El **farmacéutico** tiene un rol fundamental en la detección de factores de riesgo y síntomas de diabetes, como así también en la educación al paciente para controlar la enfermedad y prevenir sus complicaciones.

La diabetes tipo 2 presenta diversos **factores de riesgo**:

- Edad avanzada
- Antecedentes familiares
- Sobrepeso u obesidad
- Dieta rica en grasas e hidratos de carbono
- Falta de actividad física
- Dislipemia
- Antecedente de diabetes gestacional

El farmacéutico aconseja cómo actuar frente a **factores de riesgo modificables**:

- + Seguir una dieta saludable:** reducir la ingesta de calorías si se tiene sobrepeso, reemplazar alimentos con grasas saturadas (crema, queso, manteca) por aquellos con grasas insaturadas (palta, nueces, aceitunas, aceite vegetal), ingerir diariamente fibras (frutas, verduras, granos).
- + Realizar actividad física regular:** es más efectivo cuando se combinan ejercicios aeróbicos con ejercicios de resistencia.
- + Evitar** el tabaco, los azúcares añadidos, el exceso de alcohol.

Muchas veces, el **farmacéutico** es el primer profesional al que el paciente le refiere síntomas de diabetes.

Entre los **principales síntomas**, a tener en cuenta:

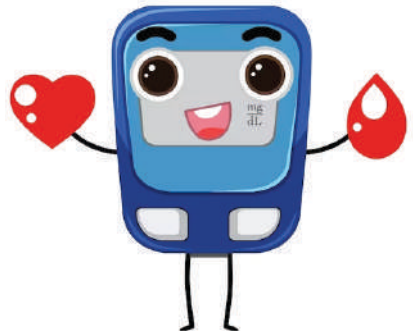
- Excesiva necesidad de orinar
- Aumento de la sed o del apetito
- Fatiga o cansancio
- Pérdida de peso
- Hormigueo en los pies o manos
- Visión borrosa
- Infecciones recurrentes
- Dificultad para la cicatrización de las heridas

Ante alguno de estos síntomas sospechosos de diabetes, el farmacéutico deriva el paciente al médico quien, por medio de los resultados de los análisis de sangre, podrá establecer un diagnóstico.

Si el médico diagnostica diabetes, indicará un tratamiento para controlar la enfermedad y evitar sus complicaciones.

El farmacéutico asesora para el **buen uso de los medicamentos** y el **cumplimiento del tratamiento**:

- + Brinda información:** sobre el medicamento, horarios de tomas, posibles efectos adversos, interacciones medicamentosas.
- + Colabora en la adherencia al tratamiento:** ayuda en la organización del pastillero, aconseja acerca de sistemas de alarma para no olvidar la toma de la medicación.
- + Instruye sobre el uso correcto de los medidores de glucemia** para el automonitoreo.



El farmacéutico trabaja junto al paciente con diabetes para ayudarlo al control de su enfermedad y a que tome conciencia acerca de la importancia de su cuidado.

14 de Noviembre: Día Mundial de la Diabetes

Efemérides

Noviembre

17

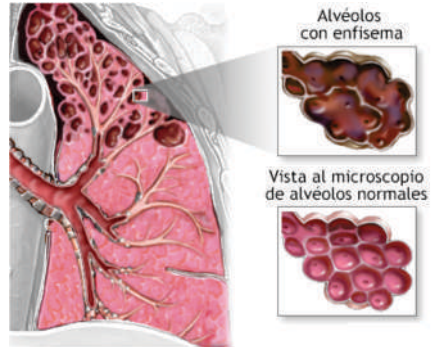
Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

La EPOC es una enfermedad pulmonar inflamatoria crónica que causa la obstrucción del flujo de aire que entra y sale de los pulmones.

Hay dos formas principales de EPOC:

- **Bronquitis crónica**, la cual implica una tos prolongada con moco.
- **Enfisema**, la que determina un daño en los pulmones con el tiempo.

La mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de ambas afecciones.



Causas

La principal es el tabaquismo. Cuanto más fume una persona, mayor probabilidad tendrá de desarrollar EPOC.

Otros factores de riesgo son:

- Exposición a ciertos gases o emanaciones en el sitio de trabajo
- Exposición al humo indirecto del cigarrillo (fumador pasivo)
- Uso frecuente de fuego para cocinar sin la ventilación apropiada

Síntomas

Tos con o sin flema, fatiga, infecciones respiratorias frecuentes, dificultad para respirar que empeora con actividad leve, sibilancias.

Dado que al principio los síntomas pueden ser leves, es posible que muchas personas no le den importancia y desconozcan que tienen EPOC.

Tratamiento

Aunque la EPOC es una enfermedad progresiva que empeora con el tiempo, es tratable. Con un manejo adecuado, se puede lograr un buen control de los síntomas y calidad de vida, así como reducir el riesgo de otras afecciones asociadas.

Existen **medidas no farmacológicas** para mejorar la salud de los pacientes con EPOC:

- No fumar y evitar que otros fumen a su alrededor.
- Caminar: consultar al médico o kinesiólogo cuánto se puede caminar; aumentar poco a poco la distancia; tratar de no hablar mientras se camina; si se tiene dificultad en la respiración, respirar con los labios fruncidos al exhalar para vaciar los pulmones antes de la siguiente respiración.
- Evitar el aire muy frío o el clima muy caliente.
- Tratar de manejar el estrés.

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



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



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



FLEQUILLO JAPONÉS

Youngia japonica (L.) DC.

Esta planta también es conocida como achicoria japonesa, falsa barba de halcón asiática u oriental, peluquilla japonesa, falso diente de león.



1 mm

Fruto con vilano

CARACTERÍSTICAS

Youngia japonica pertenece a la familia de las Asteráceas. Es originaria del este y suroeste asiático, particularmente de China y Japón; actualmente se encuentra como especie invasiva, no nativa, en casi todo el mundo; en Argentina se la encuentra especialmente en el norte del país. Crece en lugares húmedos y sombreados de jardines, huertos, terrenos baldíos, campos de cultivo, bordes de caminos y carreteras.

Es una hierba anual, glabra, con rizoma corto y delgado. Alcanza una altura de 10 a 90 cm. Presenta un tallo esbelto, solitario, ramificado principalmente hacia el ápice.

Sus hojas están situadas basalmente y dispuestas en roseta; los márgenes son lobulados en la base y redondeados en el ápice, y están escasamente revestidos con pequeños "dientes". Las hojas más desarrolladas a veces pueden ser pinnatífidas.

Presenta inflorescencias de cabezuelas formando un racimo amplio y terminal. Cada cabezuela tiene de 10 a 20 flores, todas liguladas, hermafroditas, de color amarillo, con el ápice dentado.

El fruto es un aquenio con una sola semilla, delgado, con la parte media más ancha; hacia el ápice se adelgaza y se prolonga en un pico; presenta nervios prominentes en su superficie; es de color café y posee vilano con numerosas cerdas blancas muy finas.

Popularmente se usa toda la planta, en especial las hojas y la raíz.

COMPONENTES

- Sesquiterpenoides (crepísido, glucosaluzanina);
- flavonoides;
- derivados del ácido quínico;
- triptófano.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antioxidante,
- antialérgica,
- antiviral,
- antitumoral.

USOS DEL FLEQUILLO JAPONÉS

En la India se ha reportado que *Y. japonica* tiene propiedades antioxidante, antialérgica, antiviral y antitumoral por lo que se usa en medicina tradicional.

Un estudio realizado en animales (Bangladesh) muestra que la *Y. japonica* tiene propiedades antioxidantes, analgésicas, antiinflamatorias y actividad depresora del Sistema Nervioso Central.

Popularmente se utiliza la infusión de sus hojas para calmar la tos y la fiebre, asimismo es útil para el resfrío y el dolor de garganta.

Se toma como aperitivo; es depurativo de la sangre y ayuda a aliviar el estreñimiento.

Otros usos:

Las hojas se emplean como alimento, tanto crudas como cocidas.

Estudios realizados en China muestran el potencial efecto de fitorremediación (empleo de plantas y sus microorganismos asociados para la mejora funcional y recuperación de suelos contaminados) de la *Y. japonica*, ya que es una especie hiperacumuladora de cadmio, uno de los contaminantes ambientales más tóxicos.

La achicoria japonesa es útil como forraje para el ganado; se considera que mejora la producción de leche.



PRECAUCIONES

Las preparaciones de uso medicinal NO deben usarse en el embarazo, la lactancia, ni en niños menores de 6 años.

CURIOSIDADES

El nombre del género *Youngia* es en honor a: Edward Young (1683-1765) y Thomas Young (1773-1829). El epíteto de la especie *japonica* significa "de Japón".

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.

QR + Info

más información de actualidad

Mascotas. Tenencia responsable

Las 5 premisas básicas antes de decidir tener un animal de compañía

1. **Ganas** de tenerlo, muchas ganas.
2. **Tiempo** para dedicarle.
3. **Espacio** necesario para una buena convivencia y calidad de vida.
4. **Conocimiento** sobre sus necesidades, comportamiento y el vínculo humano - animal.
5. **Recursos** para mantenerlo.



Un animal de compañía es para toda la vida. La decisión de adoptar e incorporarlo a la familia es muy importante y una responsabilidad que no debe tomarse por impulso, sin evaluarla correctamente.

Protenencia es un programa inclusivo y participativo que fomenta la castración masiva, la sanidad de los animales y la tenencia responsable de mascotas.

Encontrá más información, escaneando el código QR.



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

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

Cambio climático y salud



La OPS y la OMS reconocen que la salud es y será afectada por los cambios de clima a través de impactos directos (olas de calor, sequías, tormentas fuertes y aumento del nivel del mar) e indirectos (enfermedades de las vías respiratorias y las transmitidas por vectores, inseguridad alimentaria y del agua, desnutrición y desplazamientos forzados).

Las emisiones de gases de efecto invernadero (como dióxido de carbono, metano) contribuyen de manera importante al cambio climático y a la contaminación del aire. Muchas políticas y medidas individuales, en relación al transporte, los alimentos y las opciones de uso de la energía, tienen el potencial de reducir estos problemas y producir importantes beneficios para la salud.

¿Cómo podemos proteger nuestro medio ambiente y frenar el cambio climático?

Entre otras acciones, se destacan:

Elegir el modo de trasladarse

Al caminar o ir en bicicleta, en lugar de utilizar vehículos a nafta o gasoil, se contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y esto supone un beneficio para la salud. En el caso de distancias más largas, considerar el uso del tren o del colectivo. Siempre que sea posible, compartir el coche.

Seleccionar los alimentos

Comer más verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, y menos carne y productos lácteos, puede disminuir considerablemente el impacto medioambiental. La producción de alimentos de origen vegetal suele generar menos emisiones de gases de efecto invernadero y requiere menos energía, que los alimentos de origen animal.

Evitar los deshechos de comida

Al tirar la comida, se desperdician los recursos y la energía que se utilizaron para cultivarla, producirla, envasarla y transportarla. Además, cuando los alimentos se pudren en un basural, producen metano, un potente gas de efecto invernadero.

Ahorrar energía en la casa

Gran parte de la electricidad y calefacción funciona con carbón, petróleo y gas. Por ello, se aconseja utilizar menos energía reduciendo el uso de la calefacción y el aire acondicionado, cambiando a lámparas LED y electrodomésticos de bajo consumo, lavando la ropa con agua fría o tendiendo la ropa mojada en lugar de utilizar la secadora.

Mantener limpio el entorno

Los seres humanos, los animales y las plantas sufren las consecuencias de la contaminación del suelo y el agua por la basura desechada de forma inadecuada. Es importante educar para que la eliminación de los residuos se realice de manera correcta, conservar y promover la limpieza de locales, parques, ríos, playas y otros lugares.

Consumir menos, reutilizar, reparar y reciclar

Los aparatos electrónicos, la ropa y otros artículos generan emisiones de carbono en cada eslabón de la cadena de producción, desde la extracción de las materias primas hasta la fabricación y el transporte de los productos al mercado. Para proteger el clima, es conveniente adquirir menos cosas, comprar de segunda mano, reparar lo que se pueda y reciclar.

Utilizar energía renovable

Una de las ventajas ambientales de las energías renovables es que no emiten dióxido de carbono. Los consumidores pueden hacer uso de ellas al instalar en su casa un sistema de autoconsumo con paneles solares o al contratar alguna de las cada vez más numerosas empresas comercializadoras de electricidad renovable.

Plantar árboles

Los árboles retienen el dióxido de carbono. Por ello, apoyar medidas que eviten la deforestación de los bosques y los incendios forestales o impulsen la plantación de nuevos árboles, en especial de especies autóctonas, contribuye a frenar el impacto ambiental del cambio climático. Los ciudadanos pueden participar en diversas iniciativas para plantar árboles.

Apostar x "productos de kilómetro cero"

Estos productos también conocidos como de "proximidad" o de "cadena corta", se elaboran y comercializan de forma local. De este modo, se reducen las emisiones de dióxido de carbono y otros impactos ambientales del transporte. Además son más frescos y favorecen la economía regional.

Expresar la opinión

Hablar y hacer que otros se unan a la acción. Conversar con vecinos, colegas, amigos, familiares de la importancia de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Hacer saber a los dueños de negocios que uno apoya los cambios que protegen el medio ambiente, desde productos y envases sin plásticos hasta vehículos sin emisiones. Apelar a los líderes locales y mundiales para que actúen ya.

La acción por el clima es una responsabilidad y tarea de todos.

La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

El pícaro sueño no quiere venir...



Hoy vamos a referirnos a los beneficios que tiene **“dormir la siesta”** para niñas y niños, y la importancia de lograr un hábito de sueño saludable desde que son bebés.

Dormir es vital para todas las personas; en el caso de los pequeños es fundamental para el crecimiento y el desarrollo físico, cognitivo y emocional. La siesta es tan importante como las horas de sueño nocturno.

A toda edad, les permite estar más tranquilos, menos irritables, más sociables; en “los mayorcitos”, contribuye a afianzar los aprendizajes al reducir la hiperactividad, la inquietud, la ansiedad, la depresión y el malhumor. Por otra parte, se ha visto que el no dormir la siesta se asocia con una conducta más impulsiva, la disminución del interés por aprender, y con mayor incidencia de terrores nocturnos, sonambulismos e insomnio.

La **cantidad de horas de sueño** es variable de una persona a otra pero, en general, lo recomendado **según cada edad** es la siguiente:

- Los bebés de 0 a 3 meses: duermen de 14 a 17 horas; se despiertan cada 2 a 3 horas para comer y se vuelven a dormir.
- De 4 a 12 meses: 12 a 16 horas. Aproximadamente a los 4 meses de edad, comienza a establecerse un ritmo de sueño. La mayoría de los bebés duermen más horas durante la noche y toman entre 2 y 3 siestas durante el día.
- De 1 a 2 años: 11 a 14 horas; generalmente, hacen dos siestas; la mayoría de ellos hará una sola a partir de los 18 meses de edad.
- De 3 a 5 años (edad preescolar): 10 a 13 horas. Muchos niños ya duermen lo suficiente por la noche y dejan de hacer su siesta por la tarde.
- De 6 a 12 años (edad escolar): 9 a 12 horas. Los mayores de 6 años siguen durmiendo una siesta sólo si han logrado ese hábito antes.



La higiene del sueño en los más pequeños incluirá “la siesta”; es importante tener “una rutina” para lograr el hábito: un ambiente tranquilo con arrullos y cantos suaves en los bebés, meciéndolos rítmicamente; ponerlos a dormir cuando están “con sueñito” pero todavía no dormidos, los ayudará a conciliar el sueño por sí mismo, una costumbre que será más importante a medida que va creciendo y logrando su autonomía.



Las canciones de cuna con su ritmo suave, monótono y tranquilo tienen un efecto relajante. Se ha comprobado que cuando los bebés escuchan esas melodías, su frecuencia cardíaca y respiratoria desciende, se sienten más relajados y pueden conciliar un sueño más tranquilo y duradero.

En los más grandecitos, la música suave, las luces tenues o un cuento serán de gran ayuda; a la vez, es importante establecer horarios similares para cada día: “la hora de ir a dormir”.

Muchos niños hacia los 3 o 4 años, se han acostumbrado a hacer su siestita. Otros a esa edad, no quieren perderse nada, desean seguir jugando y hacen todo lo posible para dejarla.

¿Qué podemos hacer si no quiere dormir la siesta?

La “hora de la siesta”, como “la hora de la comida”, deben ser momentos agradables; si no quieren dormir, al menos debemos tratar que esa hora sea un momento tranquilo, de descanso... leerles un cuento, dejarlos que dibujen, pinten, lean, o que escuchen música suave puede lograr que esos espacios de reposo, se conviertan en momentos de sueño o al menos de descanso y relax.

Curiosidades

- **El nombre de “siesta”** proviene del latín 'sexta', que hace referencia a la sexta hora del día. Los romanos dividían el día en períodos de luz de 12 horas, y la sexta hora del día corresponde al horario de las 13 a 15 horas.
- Los seres humanos tenemos un **“ritmo circadiano”**, que es el ciclo diario de vigilia-sueño, es decir “ciclo de día y de noche”; gracias a los cambios químicos y hormonales que suceden en nuestro organismo podemos organizar nuestras actividades en el tiempo. Se establece alrededor de los seis meses de vida (antes de esa edad el bebé no diferencia el día de la noche). Ese “reloj interno” es activado por la luz y por los estímulos sociales.

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



Entretenimiento



Un granjero tiene
10 conejos, 20 caballos y 40 cerdos.
Si llamamos "caballos" a los "cerdos",
¿cuántos caballos tendrá?

La solución la encontrarás en la página 18.



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 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 atado de espinacas
- 350 g de ricota
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso rallado
- 1/2 cdita. de nuez moscada
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de harina

TIPS

Se pueden gratinar en el horno con salsa blanca, espolvoreados con queso y pan rallados.



MALFATTI DE RICOTA Y ESPINACA

(para 4 personas)



PREPARACIÓN

1. Lavar la espinaca y colocarla en una olla vacía. Llevar a fuego bajo, con la olla tapada, unos 7 minutos. Escurrir bien.
2. Picar la espinaca cocida y reservar.
3. Colocar la ricota en un bol. Si está muy húmeda, searla un poco antes con un paño limpio.
4. Agregar el huevo, el queso rallado, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Unir con un tenedor.
5. Adicionar a esta preparación la espinaca picada. Mezclar. Agregar la harina y unir.
6. Tomar porciones con una cuchara, rebozar con harina y darle forma de bolitas con las palmas de las manos.
7. Calentar una olla con abundante agua y un poco de sal. Cuando el agua hierva, agregar los malfatti de a tandas. Cocinar cada tanda aproximadamente 1 minuto y medio.



*Seguirá teniendo 20.
Llamarlos de otra manera no
provoca que se transformen.*



Respuesta del
entrevistamiento
de la página 16:

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes 22 a 4 hs.

Sábados A partir de las 14 hs.

Domingos y Feriados las 24 hs.

**Atención sin cargo para
los socios del D.O.S.**

CIRCULO ODONTOLÓGICO SANTAFESINO
EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

**AYUDA
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

**AYUDA
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA
A MEJORAR**

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



 Tecnología Canadiense


INNOVAPHARMA
ARGENTINA

 AminoLock
Tecnología Secuencial

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

www.dsalud.com.ar



% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá
disponibilidad



2. Elegí
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS



[beneficiosdsalud](#)



[beneficiosdsalud](#)



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**

DÍAS DE TURNO DEL MES DE: **NOVIEMBRE**

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