

- Que el verano no dañe tu salud • Piletas y otitis extremas •
- Planta medicinal: Girasol • Enfermedades Tropicales Desatendidas •
 - Anegamientos, inundaciones y fuertes vientos •
- Ayudar a un niño con sobrepeso • 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° 369 - Enero 2024

NOVEDADES



geonat

Skin, Hair & Nails

Piel, cabello y uñas



Vitamina C Triple Acción

Fortalece tus defensas



L-Cistina

Fortalece y protege el crecimiento de tu cabello



www.provefarma.com.ar

Servicio al Consumidor 0910 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



LABORATORIO
Provefarma

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**
SOLUCIONES CREATIVAS
342 6 109910

Impresión:
Imprenta LUX S.A.
Hipólito Yrigoyen 2463
(3000) Santa Fe

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

Registro de la Propiedad
Intelectual 66554640



4 **Consejos del farmacéutico** Que el verano no dañe tu salud

6 **Efemérides**
Enfermedades Tropicales
Desatendidas



9 **Planta medicinal** Girasol

12 **QR + Info**
Anegamientos, inundaciones...



13 **Sobrepeso** Problema en la niñez

14 **La página del pediatra**
Repelentes para bebés y niños



16 **Entretenimiento - Humor** Variedades

18 **Comidas y dulzuras**
Variedad de ensaladas



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

Que el VERANO no dañe tu salud



El farmacéutico es un aliado clave que brinda recomendaciones para prevenir enfermedades.

Estos consejos ayudan a prevenir problemas de salud comunes asociados con el calor y el sol intenso.

Protección solar: Durante la época estival, es necesario proteger la piel de los rayos ultravioleta (UV). Se recomienda utilizar productos con un factor de protección solar (FPS) adecuado a cada tipo de piel y aplicarlo generosamente en todas las áreas expuestas.

Además, se aconseja evitar la exposición solar en las horas pico (entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde), utilizar ropa protectora, sombrero y anteojos para sol.

Cuidado de la piel: El calor y la exposición al sol pueden dañarla. Se aconseja utilizar productos hidratantes y refrescantes para mantener la piel suave y evitar la sequedad. Es importante realizar frecuentemente una buena higiene para prevenir infecciones cutáneas, especialmente en áreas propensas a la sudoración, como los pies.



Alimentación equilibrada:

Es fundamental mantener una alimentación rica en frutas y verduras frescas, evitar el exceso de alimentos procesados y realizar una dieta variada y saludable.

Hidratación: Mantenerse hidratado es esencial para evitar problemas de salud relacionados con el calor.

Se recomienda beber agua con regularidad, incluso si no se siente sed. También, es importante evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas o con cafeína, ya que pueden aumentar la pérdida de líquidos.

Prevención de picaduras de insectos:

Durante el verano, aumenta la población de insectos, como los mosquitos. Se recomienda utilizar repelentes de insectos para uso en humanos, autorizados por la ANMAT. Eliminar el agua estancada de los recipientes para evitar la reproducción de mosquitos.

En caso de tener alguna duda o necesitar recomendaciones específicas, consulte con el farmacéutico especialmente si se está tomando algún medicamento o se tiene condiciones de salud particulares.

VERANO, PILETAS Y OTITIS EXTERNAS



La otitis externa u oído de nadador es una infección bacteriana, más frecuente en verano por el uso de las piletas. Generalmente es causada por agua que queda en el canal auditivo externo por un largo periodo. Es usual en los niños. No se transmite de una persona a otra.

Para prevenir el oído de nadador

- Mantenga los oídos lo más secos posible.
- Use una gorra de nadar o tapones para oídos cuando esté en la pileta.
- Séquese bien los oídos después de nadar o ducharse.
- Use una toalla para secarse los oídos.
- Incline la cabeza hacia los lados a fin de que el agua salga del canal auditivo.
- Tire de los lóbulos de las orejas en distintas direcciones mientras mantiene el oído hacia abajo para ayudar a drenar el agua.
- Si todavía tiene agua en los oídos, puede usar un secador de pelo en la temperatura más fría y a cierta distancia del oído.
- NO introduzca objetos en los canales auditivos, como hisopos de algodón.
- NO intente sacarse la cera de los oídos ya que protege al canal auditivo de las infecciones. Si sospecha que tiene un tapón de cera, consulte con el especialista.

Si tiene dolor o secreciones en los oídos, consulte al médico.

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

Efemérides

Enfermedades Tropicales Desatendidas



Las Enfermedades Tropicales Desatendidas son un grupo diverso de afecciones que están muy extendidas en las regiones más pobres del mundo, donde la seguridad del agua, el saneamiento y el acceso a la atención médica son deficientes.



La enfermedad de Chagas, dengue, filariasis linfática, leishmaniasis y oncocercosis, se propagan por medio de chinches, mosquitos y moscas.

Pueden **prevenirse** de las siguientes formas:



rociando con insecticidas en los lugares en que los vectores se aglomeran, se reproducen o reposan



eliminando las aguas estancadas en las que los mosquitos se reproducen



utilizando mosquiteros para reducir el contacto entre vectores y humanos



tratando a los humanos para reducir las tasas de infección y de transmisión

En el **DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES TROPICALES DESATENDIDAS** se trata de concientizar sobre la importancia de prevenirlas, eliminarlas y erradicarlas.

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



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: circkines@hotmail.com

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300
TEL: 03492-437386
E-MAIL: kinesioologos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN
TERAPIAS 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

Planta Medicinal



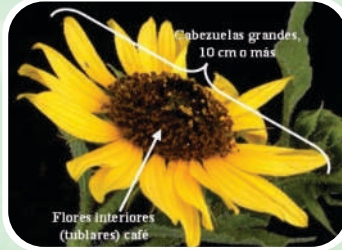
GIRASOL

Helianthus annuus L.

Es conocido también como mirasol, maravilla.



Semilla y fruto



Flores liguladas

CARACTERÍSTICAS

H. annuus pertenece a la familia de las Asteráceas y es originario de Centroamérica y Norteamérica; se cultiva en todo el mundo.

Es una planta anual; puede medir hasta 3 m de alto. Su tallo es generalmente erecto y está cubierto de pelos ásperos y rígidos. Las hojas en su mayoría son caulinares (salen directamente del tallo) y algunas pecioladas; alternas; con base cordiforme y bordes aserrados. La cara inferior es usualmente áspera, a veces glandulosa, la superior glabra (sin pelos).

La inflorescencia, también denominada capítulo floral, es grande y está formada por cientos de flores tubulares diminutas. En la parte externa del capítulo se disponen flores liguladas, en una o dos filas, vulgarmente llamadas pétalos; estas flores son de color amarillo dorado y no tienen función reproductiva directa sino que sirven de atracción para los insectos y ayudan al proceso de polinización. Las flores fecundadas desarrollan los frutos en su receptáculo. El fruto es un aquenio ovalado, algo truncado en la base, de 3-15 mm de largo, glabro, estriado por finísimos surcos verticales, de color oscuro casi negro (puede ser también blanquecino, rojizo, de color miel o bien moteado o con bandas longitudinales más claras), en su interior contiene la semilla.

Popularmente, se usa la semilla, la hoja, el tallo y la flor.

COMPONENTES

Semilla: vitaminas (E, B1, B2, B3 y B6); minerales (fósforo, potasio, zinc, manganeso, calcio, magnesio, hierro y selenio); ácidos grasos (principalmente ácido linoleico); fibras (celulosa, lignina); proteínas (globulinas, albúmina); tocoferoles y tocotrienoles; ácidos fenólicos y flavonoides.

Tallo y hoja: pectina, potasio, ácido fumárico, quercetina.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

Semilla

- antioxidante,
- hipocolesterolemia,
- hipoglucemiant,
- osteoprotectora.

Hoja

- diurética,
- expectorante,
- relajante,
- digestiva,
- antiséptica,
- antirreumática.

USOS DEL GIRASOL

El consumo habitual de **semillas** de girasol, por su contenido de vitamina E y minerales, podría ayudar a reducir la inflamación crónica, una de las causas atribuidas al cáncer, la diabetes y trastornos neurodegenerativos (Alzheimer, Parkinson). También su uso colabora en la regulación de la presión arterial y en la prevención de la pérdida ósea como ocurre en la osteoporosis.

Sus fitoesteroles, al bloquear la absorción del colesterol, contribuyen en la prevención de las enfermedades cardiovasculares; el consumo de las semillas está indicado en individuos con hipercolesterolemias leves o moderadas. Un estudio demostró que consumir 30 g de semillas de girasol al día reduce el colesterol total, el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos. También su ingesta es beneficiosa por el aporte de fibras que ententecen el vaciado gástrico, la absorción de glucosa y colesterol.

Según investigaciones realizadas, el consumo usual de semillas es de utilidad para la salud de la piel y el cabello. Además, por la presencia de triptófano, aminoácido precursor de la serotonina, ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Preferentemente se recomienda consumir 1 o 2 cucharadas diarias de semillas, tostadas o crudas.

En algunos lugares de México, utilizan las semillas maceradas en alcohol para aliviar dolores reumáticos; se usa friccionando las partes afectadas con esta preparación.

Las **lígulas** secas y las **hojas** se emplean en casos de tos, resfríos; para ello, se elabora un té con una cucharada de hojas secas o lígulas/taza de agua, se deja reposar por 10 minutos y se cuela. Se puede consumir hasta 3 tazas por día.

El té de hojas o de semillas de girasol es beneficioso para el sistema nervioso, ya que tiene un efecto relajante.

Se elabora también un cocimiento con 100 g de hojas y tallos de girasol/L de agua, se hierve durante 1 hora a fuego lento y se cuela; se bebe 1 taza/día, no más de 4 días.

PRECAUCIONES

No usar las semillas en casos de alergia.

Al ser altamente calóricas, se debe ingerir en cantidades adecuadas. Su consumo en exceso puede contribuir a la obesidad y sobrepeso, y ocasionar problemas de salud por el aporte de fósforo y selenio en cantidades mayores a las recomendadas.

CURIOSIDADES

El nombre de girasol es por su heliotropismo, propiedad que posee la planta de girar en dirección a los rayos del sol, desde el amanecer hasta el atardecer, todos los días, y repetir el ciclo hasta su madurez cuando queda mirando siempre al este.

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.

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

QR + Info

más información de actualidad

Anegamientos, inundaciones y fuertes vientos

Existe el consenso de que atravesamos un cambio climático global, con fenómenos más extremos. En la ciudad, es cada vez más común enfrentarse a tormentas breves de gran intensidad que pueden generar trastornos de circulación y movilidad, pero también pueden afectarnos dentro de nuestro hogar.

Es importante estar prevenidos y conocer qué medidas se deben tomar para evitar problemas mayores.

Accediendo a la página web del Ministerio de Salud, mediante el código QR, podés encontrar recomendaciones acerca de qué hacer ante estas contingencias, si te encontrás en la vía pública o dentro de tu casa o un local.



El Sistema Meteorológico Nacional emite alertas tempranas de estos fenómenos climáticos. Se puede consultar en: <https://www.smn.gov.ar/alertas>

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

AYUDAR A UN NIÑO CON SOBREPESO

Los niños con sobrepeso tienen más probabilidad de desarrollar obesidad en la edad adulta.

A medida que crecen y se desarrollan, los niños naturalmente aumentan de peso; algunos pueden ganar kilos de más, pero los pierden con el transcurrir del tiempo; en otros, el aumento excesivo puede provocarles obesidad y, por lo tanto, mayor riesgo de sufrir patologías cardíacas, dolor en las articulaciones, diabetes tipo 2, en la adultez.

Los genes y los antecedentes familiares influyen en el peso de un niño, así como otros factores: realizar muy poca actividad física, consumir demasiados alimentos y bebidas ricos en calorías. No dormir lo suficiente y pasar demasiado tiempo frente a una pantalla también pueden contribuir al exceso de peso.



Adoptar hábitos de vida saludables ayuda al niño a alcanzar y mantener un peso adecuado.



- Ayúdelos con su ejemplo. Anime a su familia a hacer lo mismo.
- Reemplace los alimentos procesados con frutas, verduras y cereales integrales.
- En lugar de bebidas azucaradas, sirva agua o leche descremada.
- Fomente actividades divertidas como correr, andar en bicicleta, pasear perros o bailar.
- Mantenga los dormitorios y las comidas libres de pantallas.
- Escuche las preocupaciones de su hijo y recompense sus decisiones saludables con elogios y amor.
- Si le preocupa el peso de su hijo, hable con un profesional de la salud. Algunos niños con sobrepeso no necesitan perder peso. Es posible que deban ganar peso más lentamente a medida que crecen.



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

Uso de repelentes en bebés y niños



Humedad, calor y lluvias son una constante en las épocas cálidas, y constituyen factores importantes para que se desarrollen y crezcan los mosquitos.

Este insecto tiene una misión en los ecosistemas: sus larvas procesan los residuos de las aguas donde se crían y sirven de alimento para algunos peces; tienen también un importante papel en la polinización de algunas especies de plantas. Pero, además de sus “picaduras” que duelen, arden, pican, producen ronchas que duran varias horas y hasta días, los mosquitos pueden actuar como “vectores” y transmitir varias enfermedades: dengue, Zika, chikungunya, fiebre amarilla y paludismo, entre otras.

El uso de repelentes es una de las medidas individuales que evita la picadura de los mosquitos.

Pero debemos saber que no todos los repelentes se pueden usar en bebés y niños, y que están contraindicados en menores de 2 meses.



Como la misma palabra indica, los “repelentes” son sustancias que alejan o repelen a los mosquitos; no los mata y sólo son efectivos a corta distancia.

Los hay **químicos** como DEET, IR3535, icaridina; y **naturales**, extraídos de plantas, como la citronella que es menos efectiva en su acción repelente y muy poco duradera con respecto a los repelentes químicos.

Veamos las recomendaciones del Comité de Salud Infantil y Ambiente de la Sociedad Argentina de Pediatría:

Ante la situación epidemiológica de dengue, Zika, chikungunya y fiebre amarilla se han modificado las recomendaciones clásicas sobre el uso de repelentes con cuidado extremo en los niños a partir de los 2 meses utilizándose repelentes que contienen DEET (N,N- dietil-meta-toluamida).



La concentración de DEET debe ser inferior al 30% en los repelentes para niños, porque una concentración mayor es más tóxica. Cuanto más baja es la concentración de DEET, es menos efectivo y tiene una duración menor, por lo que hay que reaplicarlo más frecuentemente.

El spray al 7% dura 1 a 2 h, la crema al 7,5% dura 1 a 2 h, el gel al 10% dura 2 a 3 h y los aerosoles con 15 al 25% tienen una duración de 3 a 6 h.

Presentación	Ingrediente activo	Concentración DEET
Spray	DEET	7%
Crema	DEET	7,5%
Gel	DEET	10%
Aerosol (naranja)	DEET	15%
Aerosol (verde)	DEET	25%

Es importante a la hora de adquirir un repelente, constatar sus principios activos, concentración y fecha de vencimiento.

Formas de aplicación

- Los repelentes se aplican en pequeñas dosis y solo en las zonas de la piel que estén expuestas a picaduras.
- Nunca se deben colocar debajo de la ropa.
- No se deben aplicar cerca de los ojos, boca, oídos, nariz, ni tampoco en zonas de piel lastimada, infectada o irritada.
- No deben ponerse sobre las manos del niño, que frecuentemente las lleva a su boca.
- No utilizarlos cerca de los alimentos.
- No permitir que el niño los use por su cuenta o queden a su alcance.
- No se recomiendan productos que contengan repelentes y protectores solares asociados.
- Al volver a casa se deberá lavar la zona de aplicación del repelente con agua y jabón, para eliminar el resto del mismo.

Otras medidas para evitar las picaduras de mosquitos

- Usar ropa apropiada (mangas largas) en áreas de mayor exposición o al estar al aire libre.
- Utilizar telas mosquiteras sobre la cuna del bebé (tul).
- Colocar telas metálicas en puertas y ventanas.
- Limpiar el hogar y el jardín con **“Piretrinas Líquidas”** que pueden ser esparcidas sobre plantas, o pasadas con **“lampazo”** sobre los pisos, y que no son tóxicas para animales ni para seres humanos.

Esta página quiere estar atenta a las inquietudes de los lectores, por lo que los invita a hacer preguntas o sugerir temas de su interés. Envíenos su propuesta a: raulnessier@hotmail.com

Hasta la
Próxima



Entretenimiento

En una fila hay 3 vasos llenos y 3 vacíos
¿Cómo lograr que se alternen con tan solo un movimiento?



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





PROBIÓTICOS KYOJIN®

CON LA BACTERIA
ANTIENVEJECIMIENTO
BACILLUS SUBTILIS
NATTO DC101

AYUDA A:

- ✔ FORTALECER las defensas inmunológicas
- ✔ FORTALECER el eje intestino-cerebro
- ✔ CONTROLAR la glicemia y el peso corporal

¡NUEVAS PRESENTACIONES!

GOTERO X 60 ML

GOTERO X 180 ML

CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS

CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS

CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN



Suplementa dietas deficientes.
Consulte a su médico o farmacéutico

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 - 5089407

Comidas y dulzuras

VARIEDAD DE ENSALADAS



Ensalada con palta

INGREDIENTES

- 1 palta en rebanadas delgadas,
- 3 rabanitos fileteados,
- hojas de espinaca,
- ½ taza de piñones blancos (o pistachos),
- ½ taza de hojas de cilantro,
- 3 cucharadas de aceite (de oliva),
- 1 cucharada de vinagre,
- 1 cucharada de jugo de limón,
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes. Salpimentar y servir.

TIP

Unos trozos de atún pueden enriquecer su sabor.



Ensalada con queso azul

INGREDIENTES

- Hojas de rúcula, remolacha y albahaca, queso azul, pera y nuez.
- Vinagre, aceite, limón y sal.



TIP

Unas rodajas de kiwi pueden complementar esta ensalada.

Ensalada con nuez y pera

INGREDIENTES

- Hojas de rúcula,
- 2 peras cortadas en cubitos,
- nueces,
- ½ taza de arándanos,
- 2 cucharadas de mostaza,
- 2 cucharadas de miel,
- 4 cucharadas de jugo de limón,
- 1 cucharada de vinagre balsámico,
- 7 cucharadas de aceite (de oliva),
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar la mostaza con la miel, agregar el jugo de limón y el vinagre. Sin dejar de revolver, añadir en forma de hilo el aceite. Salpimentar a gusto. Agregar esta preparación sobre el resto de los ingredientes, mezclar y servir.

TIP

Se puede agregar queso azul en trozos pequeños.



PREPARACIÓN

En un bol disponer las hojas de rúcula, remolacha y albahaca, sobre ellas desgranar el queso. Cortar la pera en rebanadas finitas y adicionarla junto con las nueces, a lo anterior. Condimentar con vinagreta al limón.



Debes verter el agua de un vaso a otro así:

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:

ENERO

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