

- Medicamentos de venta libre ● Formulación magistral ●
- Combatir el calor ● Planta medicinal: Lino ●
- Uso adecuado de los cosméticos ●
- Daño solar en los ojos ● 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° 370 - Febrero 2024



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

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** REVISTA COMERCIAL
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**
Medicamentos de venta libre

5 **Formulación magistral**
A medida del paciente



6 **Combatir el calor**
Mantenerse seguro en el verano

9 **Planta medicinal**
Lino



12 **QR + Info**
Cosméticos. Buen uso

13 **Daño solar en los ojos**
Prevención



14 **La página del pediatra**
Chupete sí... chupete no

18 **Comidas y dulzuras**
Guarniciones de papa



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.

AÑO XXXI - Nº 370 - Febrero de 2024



Consejos del farmacéutico

MEDICAMENTOS de VENTA LIBRE



Las personas, generalmente, consideran que los medicamentos de venta libre son inocuos debido a que no requieren prescripción médica y a que existe una fuerte acción publicitaria que sólo destaca sus beneficios. Sin embargo, los medicamentos de venta libre, al igual que todo medicamento, presentan contraindicaciones, interacciones con fármacos y alimentos, y la posibilidad de generar reacciones no deseadas.

Los medicamentos de venta libre están destinados, principalmente, a prevenir, aliviar o tratar síntomas o enfermedades leves, y de corta duración.

El rol que le cabe al farmacéutico en la dispensa de estos medicamentos es esencial ya que, al no haber existido una indicación médica previa, la consulta del paciente al farmacéutico es la única oportunidad de proteger su salud.

El farmacéutico es el profesional que brinda asesoramiento para el buen uso de los medicamentos de venta libre:

- Puede advertir si existen contraindicaciones, precauciones, interacciones con otros fármacos y alimentos, que ponen en riesgo la salud de una persona. Por ejemplo: los pacientes con hipertensión arterial no deben tomar ciertos descongestivos; determinados fármacos no se deben administrar durante el embarazo; las personas que toman anticoagulantes deben evitar el consumo de antiinflamatorios no esteroideos.
- También, al conocer los posibles efectos adversos de los medicamentos, sus vías de administración, forma de conservación y condiciones de almacenamiento, el farmacéutico puede brindarle esta información al paciente.
- Sobre todo es necesario el asesoramiento del profesional en el caso de niños muy pequeños, adultos mayores, personas que toman más de un medicamento y aquellas que presenten comorbilidades.

Ante cualquier duda o preocupación con respecto a los medicamentos de venta libre, consultar al farmacéutico es la mejor opción.

Los medicamentos de venta libre deben adquirirse en la Farmacia ya que el farmacéutico garantiza profesionalmente su correcta conservación, almacenamiento y legitimidad.





Una solución terapéutica “a medida” del paciente

La formulación magistral es un servicio exclusivo del farmacéutico de fundamental importancia en la terapéutica actual ya que hace posible una **asistencia sanitaria integral**, además de ser **costo-efectiva**.

Refleja fielmente **el origen de la profesión farmacéutica, pero también su evolución**; hoy en día se formula con la última tecnología y con el mismo objetivo de siempre: ofrecer un medicamento personalizado a pacientes concretos que, por sus características, no disponen de opciones terapéuticas fabricadas industrialmente. En ese sentido, el farmacéutico, mediante la preparación magistral, puede:

- ajustar las dosis exactamente a la prescripción que el médico considera necesaria.
- utilizar una forma farmacéutica que facilite la administración del medicamento, por ejemplo jarabes para niños o para adultos con dificultad para deglutir.
- emplear un excipiente diferente al del preparado comercial, en el caso de que el paciente presente intolerancia al mismo.

En definitiva, el medicamento magistral que elabora el farmacéutico en el laboratorio de su farmacia, por indicación médica, permite a una persona en particular acceder a una terapéutica farmacológica que de otro modo no estaría a su alcance. Esto seguramente mejora la asistencia sanitaria en determinadas situaciones.



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

Combatir el calor

Mantenerse seguro en el verano

La época estival proporciona múltiples oportunidades para realizar actividades al aire libre pero a medida que aumenta la temperatura ambiental, existen mayores riesgos para la salud.

El calor intenso puede causar un problema llamado hipertermia. La hipertermia leve causa molestias, como calambres musculares o hinchazón en los tobillos y los pies; cuando es más grave, los síntomas son mareos, náuseas, sensación de sed, debilidad, falta de coordinación.

La forma más extrema de hipertermia es el golpe de calor. Éste pone en riesgo la vida, así que en ese caso es necesario buscar ayuda médica de inmediato. Provoca desmayos o dificultad para caminar, confusión, agitación. La persona también puede sentir mucho calor pero no sudar ni tener la piel seca y enrojecida.



Los que presentan mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor son: los bebés y niños pequeños, y aquellos pacientes con ciertas condiciones de salud, como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales. Los adultos mayores son los más sensibles al calor. Esto se debe a que la capacidad del cuerpo para enfriarse cambia a medida que se envejece.

Demasiado calor no es seguro para nadie.

- Si estás afuera expuesto a altas temperaturas, bebé abundante cantidad de agua; no intentes hacer ejercicio ni realizar intensas actividades al aire libre.
- Si empezás a sentirte mal por el calor, descansá en un lugar fresco y bebé mucha agua.
- Si creés que alguien sufre un golpe de calor, llevalo a un lugar fresco y llamá al 911.



**El calor no es el único peligro durante el verano.
También es importante proteger la piel y los ojos del sol.**

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

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: kinesiologos@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



LINO

Linum usitatissimum L.



Frutos



Semillas

CARACTERÍSTICAS

El lino es una planta herbácea, perteneciente a la familia de las Lináceas; originaria de la región del Cáucaso.

Es una hierba anual lampiña, de tallo hueco y cilíndrico. Crece en forma recta hasta una altura de 40 - 70 cm. El tallo es afilado, frágil, erguido, simple en la base y ramificado hacia el ápice.

Sus hojas son alternas, sésiles, lanceoladas, estrechas, enteras con haz marcado por tres nervios longitudinales. Las flores miden de 1,5 a 2 cm, son de color azul claro o violáceo, tienen un cáliz formado por cinco sépalos puntiagudos. El lino florece en primavera. El fruto es una cápsula seca y redonda, rodeada por el cáliz persistente; se divide en diez cámaras que contienen semillas. Las semillas, llamadas linazas, son ovales, aplanadas, marrones y lustrosas.

En la medicina popular, se usa la semilla.

COMPONENTES

Semilla: Ácidos grasos poliinsaturados: ácido linoleico (omega 6), ácido linolénico (omega 3); aminoácidos; hidratos de carbono: sacarosa, xilosa, arabinosa; glucósidos cianogenéticos; ácido fólico; fibras: principalmente en sus capas externas (cascarilla), 75% fibra insoluble y 25% fibra soluble; minerales: potasio, sodio, cloro, azufre, calcio, magnesio, cobre, fósforo, hierro, zinc y manganeso; vitaminas: E y B; β -carotenos.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- digestiva,
- laxante,
- hipoglucemiante,
- hipolipemiante,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- antitusive,
- diurética,
- antiséptica,
- emoliente,
- sedativa.



USOS DEL LINO

El consumo de semillas de lino popularmente se ha utilizado para disminuir el colesterol malo (LDL colesterol) y los triglicéridos, y aumentar el colesterol bueno (HDL colesterol). Además, los ácidos grasos omega 3 tienen efectos a nivel cerebral y previenen enfermedades cardiovasculares e inflamatorias, entre ellas la diabetes tipo 2.

Un estudio mostró que la suplementación de la dieta de personas con diabetes tipo 2 con linaza en polvo durante 1 mes redujo la glucosa en sangre en ayunas y la hemoglobina glicosilada.

Por otra parte, ingerir linaza es beneficioso para bajar de peso ya que da saciedad; por sus componentes, que interactúan con las bacterias intestinales o microbioma, mejora la salud general.

Se suelen emplear en casos de constipación, estreñimiento, gastritis. Para el estreñimiento se recomienda consumir 1-3 cucharadas soperas diarias de semillas, sin masticar y con abundante agua. El alto contenido en mucílago, le confiere una acción laxante mecánica de volumen que ocasiona un incremento del peristaltismo intestinal y mayor lubricación de la mucosa.

También es usado para aliviar la gastritis y las hemorroides, ya que los mucílagos brindan una acción protectora de las mucosas dañadas. Para este fin se dejan las semillas en remojo 8 h, aproximadamente, y luego se bebe el líquido, el cual presentará un aspecto gelatinoso. En cuanto al aceite se recomiendan 1-3 cucharadas soperas al día.

La decocción de las semillas se aplica en forma de compresas o lavados para tratar forúnculos, eccemas, abscesos y quemaduras. Esto es debido a las propiedades antiinflamatorias e hidratante de la linaza.

La semilla puede consumirse en forma entera o procesada; entera, se aprovecha toda su fibra, se gasta más trabajo en digerirlas, regula la motilidad intestinal; procesada, se reduce el contenido de fibra pero mejora la absorción. También se pueden germinar las semillas, para adicionarlas a ensaladas o en un sándwich.

Se aconseja el consumo de 2 cucharadas de semillas al día. Se suelen agregar al yogur, ensaladas, rebozados, galletas, panes, tortas.

El aceite de las semillas de lino se puede utilizar como alternativa a otros aceites vegetales.

PRECAUCIONES

- Evitar el consumo de semillas en el embarazo y la lactancia.
- Consumirlas en cantidades limitadas y evitar las semillas crudas.
- Beber mucha agua tras su ingestión.
- Si se administra medicamentos para la diabetes, el hipotiroidismo o fármacos anticoagulantes, consultar con el médico antes de consumirlas.
- Para reducir su contenido en antinutrientes (glucósidos cianogénicos y ácido fítico), es conveniente remojar o germinar las semillas previo a su uso.

CURIOSIDADES

Entre los registros más antiguos figuran las fibras de lino encontradas en excavaciones egipcias que datan del 5000 a. de C. Las momias en esta cultura eran embalsamadas y cubiertas con telas de lino.



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.

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



QR + Info

más información de actualidad

COSMÉTICOS.

RECOMENDACIONES DE USO

¿Sabías que el mal uso de los productos cosméticos supone un riesgo para la salud? La puesta en práctica de algunas simples medidas puede ayudar a evitar esos problemas.

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) presenta en su página web un decálogo de recomendaciones generales para contribuir al uso seguro de los productos cosméticos.



Si un producto cosmético o de higiene oral te produjo algún problema de salud, tiene fallas de calidad o sospechás de su legitimidad, notificalo a: ANMAT - Cosmetovigilancia
<https://www.argentina.gov.ar/anmat/cosmetovigilancia>

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

PREVENCIÓN DEL DAÑO SOLAR EN LOS OJOS

La luz ultravioleta (UV) es invisible, no puede ser percibida por el ojo humano pero puede dañar la visión.

Existen dos tipos de radiaciones UV: UVA y UVB. Se conoce que los rayos UVA provocan arrugas y envejecimiento de la piel, y los UVB quemaduras solares y cáncer relacionado con los rayos UV.

A nivel ocular se han observado varios problemas con este tipo de radiación, tales como lagrimeo, ojo rojo, sensación de arenilla, catarata (opacidad del cristalino del ojo que ocasiona visión borrosa, confusa o menos colorida). La luz UV recibida en exceso también se ha vinculado con el cáncer de párpado.



Usar anteojos para el sol y un sombrero de ala ancha es una forma fácil y segura de evitar el daño de los ojos ocasionado por la luz UV.

- Para proteger tus ojos del daño solar, elegí anteojos de sol que bloqueen al menos el 99 % de los rayos UVA y UVB.
- Consultá el pronóstico meteorológico local para conocer el índice UV, que muestra la intensidad de los rayos UV. Tené en cuenta que incluso en días nublados, el índice UV puede ser alto y potencialmente dañino para los ojos.

Índice UV



PS: PROTECCIÓN SOLAR



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

¡Chupete sí.. chupete no!

“¡Ni todas las niñas y niños usan chupete, ni todos los pediatras y odontólogos lo recomiendan!”



Este “compañero del bebé” y “aliado de la familia” que acompaña a la mayoría de ellos en los primeros años de su infancia, tiene pro y contras, y pasado el tiempo de vida útil es necesario desecharlo.

El bebé desde el 4° mes de vida intrauterina posee “reflejo de succión” y se ve en muchas ecografías como chupa sus dedos, es un “reflejo primario” que le sirve para “sobrevivir”, ya que al nacer sabe succionar y así se prenderá al pecho materno.

¿Cuándo darle el chupete y cuándo sacárselo?

Se recomienda: **ofrecérselo cerca del mes de vida**, luego del cual ya el lactante tiene una eficaz rutina de comidas y, si lo acepta, **sacárselo paulatinamente a partir del año de vida**. No obstante, no existe una fecha fija e igual para todos, ya que cada niño/a tiene su propio ritmo de maduración y marca sus tiempos.

¿Y cuando no quieren dejarlo?

A veces pasaron varios meses y el chupete se ha convertido en un compañero inseparable, calma sus ansiedades, rabietas y miedos, cubre sus carencias afectivas, lo tranquiliza, lo estimula, lo consuela, lo gratifica... ¡lo necesita!

En ciertas ocasiones le sirve también de “mordillo”, cuando erupcionan sus dientecitos. A partir del año y medio, muchos niños/as sólo lo usan para ir a dormir, ya que a esa edad se hacen más autónomos e independientes y no lo necesitan.

Algunas mamás no quieren que deje de ser bebé y se lo siguen dando sin considerar que le “impiden” crecer y madurar.

La mayoría de los odontopediatras recomiendan **quitarlo antes de los 2 años de vida**, para que no interfiera en el desarrollo mandibular y en la erupción dentaria; si bien, existen en el mercado múltiples tetinas adaptadas a las distintas edades y con diferentes formas y materiales, que pueden evitar los problemas derivados del uso prolongado.

¿Por qué SÍ y por qué NO?

Además de las **ventajas** mencionadas, en algunos estudios se ha confirmado que el uso del chupete ayuda a prevenir la muerte súbita del lactante.



Desventajas del uso del chupete:

En los recién nacidos y hasta el mes de vida, puede interferir con la lactancia materna; luego, en los más grandecitos, predisponer a enfermedades en la boca como el “muguet” (causado por hongos) y las infecciones reiteradas del oído medio.

Si su uso se prolonga, puede no desarrollarse adecuadamente el maxilar inferior, alterar la salida de los dientes, producir maloclusión dentaria y/o malformación del paladar, lo que llevará a tener una respiración bucal que aumenta el riesgo de infecciones respiratorias.

Si se sigue usando más allá de los 2 años, puede ocasionar también “alteraciones del habla” y afectar el desarrollo del lenguaje con dificultades en la fonación y la pronunciación de las primeras palabras.

¿Cómo sacarlo a tiempo?

No hay “fórmulas mágicas”. Es importante que las mamás y papás estén convencidos de que a determinada edad hay que sacarle el chupete porque lo puede perjudicar; luego, como en todos los aspectos de la crianza: amor, paciencia e ingenio harán lo correcto.

Puede ser más fácil durante un fin de semana o unas vacaciones porque habrá un clima familiar más tranquilo. A veces ayuda “un trueque”, reemplazar el chupete por un juguete o una actividad placentera para el niño.

En mi anecdotario de pediatra recuerdo haber escuchado:

“Lloró toda la santa noche y al final me ganó por cansancio”.

“Se lo tiramos... y a la madrugada buscamos una farmacia de turno para comprarle otro”.

“Se había convencido de no usarlo más pero ahora le saca el del hermanito menor”.

“Le decimos que es un grandote, que el chupete es algo sucio y si lo usa “es un cochino” pero se nota que su intención no es dejarlo”.

“Le pusimos algo amargo en la tetina, otras veces hervimos el chupete y quedó todo deformado pero más se aferra a él”.

Recordemos que toda situación nueva puede causar rechazo (neofobia) y que la mamá y el papá le enseñarán a lo largo de su crianza lo que es bueno y lo que es malo, lo permitido y lo prohibido y que el niño/a terminará aceptando lo que se le propone con amor porque le da seguridad.

ALGUNOS TIPS:

- Usar chupetes seguros.
- Nunca endulzarlo con azúcar, miel o líquidos edulcorados.
- Lavarlo con agua hervida si se cae o se ensucia, NO limpiarlo con nuestra saliva.
- No deben tener cintas que puedan ahorcar al niño.
- No sacarlo en tiempos de crisis: nuevo embarazo de la mamá, nacimiento de un hermanito, mudanzas, enfermedades familiares, duelos.



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 el camping hay un árbol; de una de sus ramas cuelga un columpio que está a 50 cm del suelo. El árbol crece a razón de 5 cm por año. ¿A qué altura estará el columpio dentro de 10 años?



La solución la encontrarás en la página 18.

Humor



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - ME 2236



Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina

DOS GRUPOS

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

para personas mayores

Contacto:

342 538-8066





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

DISTRIBUYE:

DRUGERIA
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



GUARNICIONES DE PAPA PARA ACOMPAÑAR CARNES

Papas soufflé con espinacas

INGREDIENTES

- 5 papas
- 250 g de queso rallado
- 4 yemas
- manteca cantidad necesaria
- 500 g de espinaca
- sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN

- Lavar las papas con la ayuda de un cepillo. Hervirlas. Ahuecarlas. Reservar.
- Hacer un puré con la papa extraída, el queso rallado y las yemas de huevo.
- Salpimentar a gusto y agregar nuez moscada.
- Saltear las espinacas con un poco de manteca en la sartén. Salpimentar. Picar finamente y agregar al puré.
- Rellenar las papas con la mezcla y terminar con queso rallado. Gratinar al horno a 180 °C hasta que estén doradas.



Crema de papas

INGREDIENTES

- 5 papas medianas, lavadas y peladas
- 5 fetas de panceta
- 100 g de queso rallado
- 25 g de manteca
- 1 cebolla de verdeo picada finamente
- 50 ml de crema de leche
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- Hervir las papas en una cacerola a fuego fuerte.
- Cortar la panceta en trocitos. Dorarlos en una sartén hasta que estén crocantes. Retirar y apoyar sobre papel de cocina.
- Reservar unos trocitos de panceta y de cebolla de verdeo.
- Hacer un puré con las papas, agregar la panceta triturada, la crema de leche, el queso, la cebolla de verdeo, y mezclar bien. Agregar sal y pimienta a gusto.
- Colocar el puré en la fuente apta para horno y, encima, adicionarle trocitos de manteca.
- Gratinar en horno a 200 °C durante 15 minutos. Decorar con los trocitos de panceta y de cebolla de verdeo remanentes. Servir.



El colmpio estará a 50 cm del suelo dentro de 10 años. Los árboles aumentan de altura a medida que crece la copa. Una rama que sale del tronco a una determinada altura de la base permanecerá siempre a la misma altura.



Genacol[®]

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA
98%
ABSORCIÓN

**AYUDA
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y
REUMATOIDES

**AYUDA
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA
A MEJORAR**

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



 Tecnología Canadiense


INNOVAPHARMA
ARGENTINA

 AminoLock
Tecnología Secuencial

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

www.dsalud.com.ar



% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá
disponibilidad



2. Elegí
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS



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



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



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**

DÍAS DE TURNO DEL MES DE: FEBRERO

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		

Sello de la Farmacia