

- Vacunas en edad escolar ● Probióticos ●
- Planta medicinal: Calabaza ●
- Movete para prevenir la artrosis ●
- La página del pediatra ● Entretenimiento ● Humor ●
- Evitá el sedentarismo ● 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° 371 - Marzo 2024



# VITAMINA C +D+ZINC



- Ayuda a fortalecer las defensas
- Posee propiedades antioxidantes
- Ayuda a disminuir los síntomas de las infecciones respiratorias
- Ayuda a activar las células inmunes
- Favorece la absorción del hierro



[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. Mirian MONASTEROLO

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

Colaboración: Adriana GITRÓN

Diseño: **RIO de la PLATA** AGENCIA CREATIVA  
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**  
*Vacunas en edad escolar*

**Probióticos**  
*¿Qué son? ¿Para qué sirven?*



**6**



**9**

**Planta medicinal**  
*Calabaza*

**Movete**  
*Para prevenir la artrosis*



**12**



**14**

**La página del pediatra**  
*Incidentes con perros y gatos*

**Variiedades**  
*Entretenimiento y humor*



**16**



**17**

**QR + Info**  
*Evitá el sedentarismo*

**Comidas y dulzuras**  
*Crema Catalana*



**18**

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 371 - Marzo de 2024**



- Vacunas en edad escolar • Probióticos •
- Planta medicinal: Calabaza •
- Movete para prevenir la artrosis •
- La página del pediatra • Entretenimiento • Humor •
- Evitá el sedentarismo • Comidas y dulzuras •

**POR NUESTRA SALUD**



Más información con código QR

  
COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE  
M-1220 - 1º Plan - Noviembre

## Consejos del farmacéutico

# VACUNAS en EDAD ESCOLAR



¡Comienzan las clases! Entre los consejos para el buen desarrollo de tu hijo es muy importante tener en cuenta el cumplimiento del calendario de vacunaciones.

Los niños son especialmente susceptibles a las enfermedades infecciosas. Cuando ingresan a la vida escolar contactan con mayor número de personas y suelen compartir objetos todo el tiempo sin lavarse adecuadamente las manos. Por eso es **importante que continúes completando el esquema de vacunación de tu hijo**, para evitar diversas enfermedades infecciosas que pueden ser graves.

En esta etapa, de acuerdo con el Calendario Nacional de Vacunación, tu hijo debe recibir:

### Entre los 5 y los 6 años

- **Vacuna contra la poliomielitis (Salk).**
- **Vacuna contra el sarampión, la rubéola y las paperas (Triple viral).**
- **Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos convulsa (Triple bacteriana celular).**
- **Vacuna contra la varicela.**



### A los 11 años

- **Vacuna contra la Hepatitis B:** si recibió el esquema durante la infancia, no es necesario volver a vacunarlo. En caso contrario, iniciar o completar el esquema según corresponda antes de que termine el nivel primario. El esquema completo son 3 dosis: al mes de la primera dosis, se da la segunda, y a los 6 meses de la primera dosis, se da la tercera.
- **Triple viral:** el esquema completo son 2 dosis. Si ya las recibió durante la infancia, no es necesario volver a vacunarlo. En caso contrario, iniciar o completar el esquema antes de terminar el nivel primario.
- **Triple bacteriana acelular:** para prevenir la difteria, el tétanos y la tos convulsa.
- **Vacuna contra el Virus Papiloma Humano:** para niños y niñas.
- **Vacuna tetravalente contra meningococo:** única dosis.

- **Vacuna contra fiebre amarilla:** solo para residentes en zonas de riesgo, como único refuerzo a los 10 años de la primera dosis si se aplicó ésta entre los 12 y 18 meses.



Todas las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación se aplican de forma gratuita en cualquier vacunatorio, centro de salud u hospital público del país.

DROGUERÍA  
**UniFAR**



AL SERVICIO DE LOS  
FARMACEUTICOS

👉 **INGRESÁ A UniFAR** 👉 **REALIZÁ TU PEDIDO** 👉 **RECIBILO EN TU FARMACIA**



**Ayuda a satisfacer  
las necesidades  
nutricionales**

**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)

# PROBIÓTICOS

## ¿QUÉ SON? ¿PARA QUÉ SIRVEN?

*Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias y levaduras) que ayudan a mantener equilibrada la flora intestinal. Generalmente se consumen con el objetivo de mejorar la salud.*

Se encuentran naturalmente presentes en algunos alimentos fermentados (yogur, chucrut), agregados a algunos productos alimenticios y disponibles como suplementos dietarios y medicamentos. Se ha postulado que ayudan a proteger el aparato digestivo de microorganismos nocivos, a favorecer la digestión y la función intestinal; además, podrían proporcionar otros beneficios para la salud.

En estos últimos años se está investigando la relación de la microbiota intestinal con ciertas enfermedades como la dermatitis atópica (eccema) que afecta principalmente a niños, la diarrea infecciosa aguda en niños y la asociada con los antibióticos, el síndrome de intestino irritable, las patologías autoinmunes.

Los efectos beneficiosos que pueden aportar los probióticos varían según la cepa utilizada, el tiempo de uso y el problema que se trata.

Los probióticos pueden causar gases, pero rara vez ocasionan otros problemas de salud en personas sanas.

**Si estás considerando consumir probióticos**, consultá con el médico sobre cuál elegir, qué dosis tomar y durante cuánto tiempo usar el producto. Verificá en las etiquetas, la fecha de vencimiento, y seguí las instrucciones de almacenamiento.





**PROBIÓTICOS**  
**KYOJIN®**

CON LA BACTERIA  
ANTIENVEJECIMIENTO  
BACILLUS SUBTILIS  
NATTO DG101

**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



DISTRIBUYE:  
**DRUGUERIA**  
**UniFAR**



Suplementa dietas deficientes.  
Consulte a su médico o farmacéutico

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

**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](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: [kinesioologos@ciudad.com.ar](mailto:kinesioologos@ciudad.com.ar)



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS  
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),  
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN  
TERRAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O  
CÍRCULOS DE KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra.  
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS  
AUFRANC 998  
ESPERANZA - Cp3080  
TEL: 03496-411202  
E-MAIL: [kinesiologoslascolonias@yahoo.com.ar](mailto:kinesiologoslascolonias@yahoo.com.ar)

CIRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB. DPTO.  
SAN MARTÍN  
Av. Jorge Ortiz 1978 - SAN JORGE - CP 2452  
TEL: 03406-442551  
E-MAIL: [cprsm@hotmail.com](mailto:cprsm@hotmail.com) - [www.cprsm.org.ar](http://www.cprsm.org.ar)

## COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

**"Los kinesiólogos son los únicos profesionales matriculados y legalmente habilitados para brindarle un tratamiento adecuado."**

Auxiliares en kinesiología, esteticistas, masajistas, masoterapeutas, etc.. No son títulos reconocidos para trabajar en salud. Ante la duda consúltenos, su salud nos importa.

## COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

Av. Rivadavia 2553 Local 73 | CP: 3000 - Santa Fe | TEL: 0342 452-8425  
e-mail: [info@kinesiologossantafe.com.ar](mailto:info@kinesiologossantafe.com.ar) | [www.kinesiologossantafe.com.ar](http://www.kinesiologossantafe.com.ar)



## Planta Medicinal

Frutos



# CALABAZA

*Cucurbita moschata* Duchesne

En Argentina se la llama también anco, anko, anquito, coreanito o calabaza "tipo Butternut".

Semillas



Flor masculina



Flor femenina



## CARACTERÍSTICAS

La calabaza es una planta anual, herbácea, dicotiledónea (las semillas tienen dos cotiledones; un cotiledón es una hoja embrionaria); pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Es originaria de las regiones tropicales de América.

Se caracteriza por poder desarrollar un sistema radicular profundo. El eje principal de la planta de calabaza emite de tres a diez ramas basales o principales, las cuales dan origen a las secundarias. Las ramas poseen, generalmente, cinco rebordes y están cubiertas de pelos (tricomas). Los zarcillos se dividen en tres ramillas; su función es la de amarrar la planta a algún soporte. Las hojas tienen forma acorazonada, con tres o más lóbulos triangulares poco profundos; los peciolo son largos, cilíndricos y están cubiertos de pelos glandulares. Las flores nacen de los nudos de los tallos. Se encuentran flores masculinas (estaminadas) y femeninas (pistiladas) en la misma planta (planta monoica). La corola es amarilla, de forma acampanada en la base y abierta arriba en cinco lóbulos triangulares. Generalmente, las flores masculinas aparecen antes que las femeninas. En la base de las flores femeninas se puede observar, debajo de la corola, el ovario expuesto, el cual presenta la forma de un fruto pequeño. El fruto es una baya (pepo). Las semillas (o pipas) son ovaladas, planas y delgadas, de 1,5 a 2,0 cm de largo; tienen un borde irregular, en algunos casos muy ancho, recordado o fibroso; son de color blanco a café claro.

En la medicina popular, se usa la semilla sin "cáscara".

## COMPONENTES

Las semillas contienen: vitaminas B, C, D, E; carotenoides (provitamina A); minerales (calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso, zinc); pectinas; cucurbitina; triptófano; resinas; glicósidos; ácidos grasos insaturados (ácido oleico y linoleico).

## PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antiinflamatoria,
- antiséptica,
- antioxidante,
- vermífuga,
- emoliente,
- diurética,
- sedante suave.

## USOS DE LA CALABAZA

El consumo de semillas de calabaza crudas ayuda a reducir los niveles en sangre del “colesterol malo” (LDL colesterol) y a incrementar los del “colesterol bueno” (HDL colesterol).

Las semillas crudas o sus preparaciones se usan para aliviar los síntomas relacionados con la hiperplasia prostática benigna y con la vejiga hiperactiva.

Popularmente, las semillas de calabaza se utilizan para eliminar los parásitos intestinales (tenia, oxiurus); la cucurbitina es la responsable de esta acción. Según algunos estudios dicho componente tiene un efecto paralizante sobre la musculatura del parásito. Para tal fin se trituran las semillas frescas sin “cáscara” en dosis de 100 g para adultos; es conveniente consumirlas en ayunas y acompañar el tratamiento con algún laxante salino o con semillas de sen. En caso de niños se usan 30-50 g de semillas.

El consumo de las pipas es beneficio para la salud ósea, ayuda a prevenir la osteoporosis y aliviar el dolor en personas con artritis. El aceite extraído de las semillas, por su propiedad antiinflamatoria, puede aplicarse externamente sobre las zonas afectadas.

Dado su contenido en vitaminas C y E se considera a las semillas de calabaza, un alimento con propiedades antioxidantes. Su consumo podría reforzar el sistema inmunológico y prevenir la anemia ferropénica.

Las pipas de calabaza tendrían cierta actividad antidepressiva y ansiolítica. Además, algunos estudios mostraron que su empleo ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.



## PRECAUCIONES

Las semillas de calabaza consumidas en exceso pueden generar dolores estomacales, flatulencias y diarrea.

En personas sensibles, su uso ha provocado alergias cutáneas leves o reacciones como eccemas e irritaciones.

## CURIOSIDADES

La calabaza integra la dieta en nuestro país desde épocas precolombinas. En los años 70 se incrementó su consumo y coincidió con el ingreso de colonias coreanas al país. Por ello a la calabaza se la conoce como “coreanito” ya que se creía que había sido introducida por esta colectividad, desconociéndose su verdadero origen americano.

**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





## MOVETE, PARA PREVENIR LA ARTROSIS

La **artrosis** es un **proceso degenerativo** de las articulaciones móviles que provoca el deterioro del cartílago articular y, como consecuencia, puede surgir el **dolor**. Esto no ocurre de manera uniforme; a medida que el cartílago se va desgastando, el hueso reacciona y crece por los lados produciendo la **deformación de la articulación**.

Este problema puede llegar a producir alguna incapacidad funcional en el paciente, aunque en ocasiones también podría originar un grado de invalidez que impida a la persona desempeñar sus actividades cotidianas.

Existen **cuatro áreas** donde principalmente se presenta la artrosis: en rodilla, mano, cadera y columna vertebral.

### IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

El **cartílago** articular es indispensable para el **buen funcionamiento de la articulación** ya que constituye la superficie de amortiguación y deslizamiento entre los extremos óseos que forma cualquier articulación.

El cartílago cumple su función si es **elástico y flexible**. Para ello necesita el líquido sinovial, "lubricante de las articulaciones", que lo nutre. Sin embargo, el líquido sólo se introduce en el tejido cartilaginoso durante el movimiento. Únicamente de esta manera ingresan en el cartílago los nutrientes esenciales y se eliminan los productos de desecho.

Si al cuerpo le falta el movimiento, el cartílago no recibe suficiente lubricante para la articulación, se vuelve poroso y rugoso, se desgasta cada vez más, y ya no puede cumplir su misión de protección.



### ¿CUÁLES SON LOS EJERCICIOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR?

Existen muchos ejercicios que se pueden realizar para mantener las articulaciones en buen estado.



## PARA REALIZAR EN CASA

- ➔ Mover la cabeza de manera circular hacia un lado y hacia el otro
- ➔ Llevar los hombros hacia atrás y hacia adelante con movimiento circular
- ➔ Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás
- ➔ Flexionar y estirar los codos
- ➔ Mover las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares
- ➔ Rotar el torso, con las manos en la cintura, hacia un lado y hacia otro
- ➔ Realizar inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza
- ➔ Elevar los brazos y flexionarlos por detrás de la cabeza
- ➔ Efectuar ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra
- ➔ Mover cada pierna haciendo círculos
- ➔ Efectuar sentadillas
- ➔ Realizar rotaciones circulares de los tobillos
- ➔ Practicar la postura del gato y la mesa: ponerse en cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa
- ➔ Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente; lo último a elevar es la cabeza
- ➔ Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo
- ➔ Sentarse en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas
- ➔ Colocarse boca abajo, levantar medio cuerpo, estirar los brazos de modo que quede la espalda arqueada hacia atrás

## La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier



# Primeros auxilios para mamá y papá

Algunos accidentes domésticos pueden causar preocupación, y aunque la mayoría de las veces trascurren sin mayores complicaciones, en algunas ocasiones pueden tener importancia.

## MORDEDURA DE PERRO Y ARAÑAZO DE GATO

### ¿Cómo reconocerla?

Generalmente ocurren a la vista de los padres, o el niño/a mayorcito/a nos relata el episodio que origina las lesiones.

Puede producirse sólo una erosión superficial o una herida más profunda, e incluso dañarse tejidos que se encuentran debajo de la piel.

### ¿Qué hacer?

1. Si la herida sangra abundantemente, **aplique presión** sobre el área afectada con una gasa o una toalla limpia hasta que deje de sangrar.
2. Lávese las manos, **limpie la herida** con agua y jabón, y déjela bajo el chorro de agua durante varios minutos.
3. Cúbrala con una **gasa estéril** o un paño limpio.
4. Intente **identificar** si es un **animal** desconocido o salvaje o si tiene dueño para conocer su estado vacunal.
5. **Acuda al médico** si la mordedura o el arañazo no son sólo erosiones superficiales. Puede que el niño necesite tomar antibióticos, una dosis de refuerzo de la vacuna antitetánica o, muy raramente, una vacuna contra la rabia.



## Consejos

- Enseñe a su hijo a **tratar bien** a los animales, sin provocarlos ni agobiarlos y a mantenerse alejado de los animales desconocidos.
- Asegúrese de que su mascota esté **vacunada** correctamente y llévala al veterinario con regularidad.
- **No deje nunca** a un bebé o a un niño pequeño a solas con la mascota familiar.



### Agradecemos al Dr. Juan Casado Flores.

Autorizó a Raúl Néstor Nessier a que divulgue el contenido de estas guías en la revista argentina Por Nuestra Salud de Santa Fe  
Fdo: Juan Casado Flores. Profesor de Pediatría. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid.

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



# 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

## Entretención

## ACERTIJO MATEMÁTICO

Cuando mi padre tenía 31 años, yo tenía 8.  
Ahora tiene el doble de años que yo.  
¿Qué edad tengo?

La solución la encontrarás en la página 18.



## Humor



## TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

DOS GRUPOS

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

  
Agustina Rebecchi  
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



para personas mayores

Contacto:

342 538-8066

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina





QR + Info

*más información de actualidad*

# Evitá el sedentarismo



## En edad infantil

Ningún niño/a debería mantener una conducta sedentaria, permanecer inmóvil, más de una hora continuada a excepción del tiempo para dormir.

## Para personas adultas

No permanezcas quieto (en posición sentada o en actividades ligadas al sedentarismo) durante períodos prolongados, tanto en el tiempo libre como en el ocupacional.

- Levantate para cambiar el canal de la TV.
- Usá las escaleras en lugar del ascensor.
- Levantate para hablar con un compañero de trabajo en lugar de hacerlo por e-mail o teléfono.
- Ponete de pie para tomar el teléfono.
- O simplemente, levantate y hacé unos estiramientos.



En Argentina existe una Ley de Lucha contra el Sedentarismo  
Para más información, ingresá al Código QR

# InnovaNaturals Omega 3

MÁXIMA PUREZA,  
MÁXIMA CONCENTRACIÓN,  
MÁXIMOS RESULTADOS

SALUD  
COGNITIVASALUD  
CARDIOVASCULARSALUD  
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

## Comidas y dulzuras

### INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- cáscara de naranja
- cáscara de limón
- 10 g de fécula de maíz
- 50 g de azúcar
- 4 yemas

### PREPARACIÓN

En una cacerolita calentar la leche con la cáscara de naranja y de limón, hasta que rompa el hervor.

En un bol, mezclar la fécula de maíz, el azúcar y las yemas.

Agregar la leche de a poco, a la mezcla de yemas. Colar y volver al fuego, revolviendo hasta que espese.

Verter la mezcla en recipientes individuales, dejar enfriar.

Espolvorear con azúcar. Quemar con un soplete de cocina para que el azúcar se caramelicé. Servir la crema fría.

### TIPS

La crema catalana es deliciosa por sí sola con su costra de azúcar, pero los más golosos la pueden acompañar con crema chantillí, masitas dulces o frutas. También se puede utilizar en productos de pastelería.



CREMA  
CATALANA

Para 1 porción



La diferencia de edad es de 23 años, entonces debo tener 23 si mi padre tiene el doble de años que yo. Otra cosa es que creciera rejuveneciendo, ¿o no?

Respuesta del entretenimiento de la página 16:

## URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes ..... 22 a 4 hs.

Sábados ..... A partir de las 14 hs.

Domingos y Feriados ..... las 24 hs.

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

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

# Genacol®

LA EVOLUCIÓN DEL COLÁGENO

EL ÚNICO QUE GARANTIZA  
**98%**  
ABSORCIÓN

**AYUDA  
A REGENERAR**

CARTÍLAGOS Y LIGAMENTOS

**AYUDA  
A REDUCIR**

DOLORES ARTRÍTICOS Y  
REUMATOIDES


**AYUDA  
A INCREMENTAR**

LA TONICIDAD MUSCULAR

**AYUDA  
A MEJORAR**

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



 Tecnología Canadiense

  
**INNOVAPHARMA**  
ARGENTINA

 AminoLock  
Tecnología Secuencial

DISTRIBUYE  
DROGUERÍA  
**UniFAR**



# BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A ESTAR BIEN

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



**% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!**



1. Chequeá  
disponibilidad



2. Elegí  
tu producto



3. Retíralo en  
tu farmacia

## NUEVAS PROMOCIONES



**HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS**



[beneficiosdsalud](#)



[beneficiosdsalud](#)



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**

DÍAS DE TURNO  
DEL MES DE:

# MARZO

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
24/31	25	26	27	28	29	30

Sello de la Farmacia