

- Importancia de cuidar la voz ●
- Calendario Nacional de Vacunación ●
- Planta medicinal: Jengibre ● Beneficio con las ensaladas ●
- Vivienda amigable para personas con demencia ●
- La página del pediatra ● Cuidados en el puerperio ●



# POR NUESTRA SALUD



Más información  
con código QR



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

Año XXXI - N° 372 - Abril de 2024



# ¡POTENCIÁ TUS DEFENSAS!

## BENEFICIOS

- ✓ Favorece la absorción del hierro
- ✓ Ayuda a activar las células inmunes
- ✓ Ayuda a fortalecer las defensas del organismo potenciando la respuesta del sistema inmunitario
- ✓ Posee propiedades antioxidantes
- ✓ Ayuda a disminuir más rápidamente los síntomas de las infecciones respiratorias, incluido el resfrío común
- ✓ La vitamina C se considera indispensable para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo



**Para niños... y para adultos**



[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**  
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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
 Colegio de Farmacéuticos  
de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad  
Intelectual 66554640



4

### Cuidar la voz

#### Sugerencias

### Consejos del farmacéutico

#### Calendario de Vacunación



6



9

### Planta medicinal

#### Jengibre

### Ensaladas

#### Ricas y beneficiosas



12



13

### Vivienda amigable

#### Para personas con demencia

### La página del pediatra

#### Una nueva vacuna



14



17

### Puerperio

#### Mantenerse saludable

### Comidas y dulzuras

#### Ensalada de pepinos...



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.



# LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA VOZ



La voz es identidad, nos distingue, y forma parte de la comunicación. Debemos cuidarla por lo que representa en nuestras vidas.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE VOZ?

- infecciones de las vías respiratorias superiores;
- inflamación por reflujo gastroesofágico;
- mal uso o uso excesivo de la voz;
- crecimientos en las cuerdas vocales (nódulos);
- cáncer de laringe;
- enfermedades neurológicas (parálisis de las cuerdas vocales);
- trauma psicológico.



## ¿CÓMO PUEDE SABER SI SU VOZ NO ESTÁ SANA?

Si responde que "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, es posible que tenga un problema de voz:

- ¿Su voz se ha vuelto ronca o áspera?
- ¿Ha perdido la capacidad de cantar ciertas notas altas?
- ¿Su voz, de pronto, suena más grave o profunda?
- ¿Siente que su garganta, a menudo, está en "carne viva", dolorida o tensa?
- ¿Hablar se ha convertido en un esfuerzo?
- ¿Tiene que aclarar la voz repetidamente?

La mayoría de los problemas de la voz son tratables. Si cree que tiene un trastorno de voz, consulte a un médico otorrinolaringólogo.

## SUGERENCIAS SOBRE CUIDADOS DE LA VOZ

- Consumir 6 a 8 vasos de agua/día para lubricar las cuerdas vocales.
- Evitar los ambientes ruidosos y no hablar muy alto o gritar.
- No fumar, el humo irrita las cuerdas vocales.
- Descansar la voz cuando se está enfermo.
- Cuidarse del frío; el aire frío y seco inhalado reseca las cuerdas vocales.
- Incluir cereales, frutas y verduras a la dieta, ayudan a mantener saludables las mucosas que recubren la garganta.
- Evitar comidas irritantes por el reflujo que provocan.
- Descansar bien, la fatiga física tiene un efecto negativo en la voz.



**EL 16 DE ABRIL SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA VOZ.**



**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**

## Consejos del farmacéutico

# Calendario Nacional de Vacunación



El Calendario Nacional de Vacunación reúne las vacunas que tenemos que aplicarnos, de manera obligatoria y gratuita, a lo largo de nuestra vida.

Se va actualizando permanentemente. Este año, se incorporó la vacuna contra el Virus Sincicial Respiratorio para embarazadas.

La Farmacia es un centro de salud con un rol esencial en la vacunación (accesibilidad, aplicación de las vacunas, educación). **El farmacéutico recomienda:**

- + Para lograr una protección duradera y eficaz, es necesario aplicar todas las dosis de vacuna.
- + Conservar el carnet de vacunación. En el mismo deben registrarse los datos de la vacuna y la fecha de aplicación.
- + Cumplir con el Calendario de Vacunación y garantizar que las personas que están a nuestro cuidado lo cumplan; con ello se protege a la persona vacunada y a las de su entorno.

DROGUERÍA  
**UniFAR**



AL SERVICIO DE LOS  
FARMACEUTICOS

INGRESÁ A UniFAR REALIZÁ TU PEDIDO RECIBILO EN TU FARMACIA

### Productos para una vacunación segura



Sr/a. Farmacéutico/a

En UniFAR  
disponemos  
de vacuna  
Qdenga.

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)



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

# JENGIBRE

*Zingiber officinale* Roscoe

El rizoma seco es más picante que el fresco. En el proceso de desecado se producen, a partir de los gingeroles, compuestos más picantes.



## CARACTERÍSTICAS

Es una planta herbácea, perenne, que alcanza una altura de hasta 1 m. Pertenece a la familia de las Zingiberáceas. Presenta un rizoma (tallo subterráneo) grueso, carnoso, nudoso y de color beige pálido por fuera y blanco amarillento por dentro. El tallo es simple. Sus hojas son lanceoladas, oblongas, y están dispuestas a lo largo del tallo en dos líneas paralelas. Sus flores son pequeñas, de color blanco o amarillo, vistosas, sésiles, y se encuentran reunidas en espigas densas protegidas por brácteas (hasta que se abren). Raramente fructifica; el fruto es una cápsula subglobosa a elipsoide; posee semillas lustrosas, negras, con arilo blanco.

Para reproducir el jengibre, se introduce un trozo de rizoma en agua durante 3-4 horas, luego se coloca dentro de una bolsa de plástico y se deja reposar una semana. Después de ese tiempo deberían salir los primeros brotes en el trozo del rizoma y estaría listo para ser plantado.

Popularmente se usa el rizoma fresco o seco.

## COMPONENTES

**Aceite esencial:** monoterpenos (canfeno,  $\alpha$ -pineno, limoneno, felandreno, cineol, citral, borneol); sesquiterpenos (zingibereno, bisaboleno); alcoholes sesquiterpénicos (nerolidol, bisabolol).

**Resina** (contiene los principios picantes): gingeroles (en rizoma fresco), zingerona (en rizoma seco).

**Otros:** zingibaína; almidón; ácido fosfatídico; lecitina; aminoácidos; minerales; vitaminas (C y B).

## PROPIEDADES

Popularmente se le reconocen propiedades:

- digestiva,
- carminativa,
- antiemética,
- astringente,
- antiséptica,
- analgésica,
- antiinflamatoria,
- expectorante,
- colagoga,
- antinauseosa,
- antiespasmódica.

## USOS DEL JENGIBRE

Se emplea para prevenir las náuseas y los vómitos y, además, los mareos por cinetosis (mal de movimiento) y vértigo.

Es útil para aliviar cólicos o espasmos abdominales acompañados de dolor, también en casos de diarrea.

Estudios en animales pusieron en evidencia que disminuye el colesterol en sangre. Además se ha demostrado que tiene acción sobre la agregación plaquetaria. Popularmente se lo utiliza para prevenir enfermedades cardiovasculares teniendo en cuenta estos efectos.

Por otra parte se usa para tratar los síntomas de resfrío, gripe, catarro.

Debido a sus propiedades antiinflamatoria y analgésica es útil para aliviar dolores articulares y de muela. También en casos de migraña y gingivitis.

Previene los calambres musculares al mejorar la circulación sanguínea. Las personas con manos y pies fríos notan mejoría, luego de su uso.

Se elabora una decocción con 5 g de rizoma fresco en 250 ml (1 taza) de agua. Se hierve 10 minutos en un recipiente tapado. Se bebe 2 a 4 veces al día. Si el rizoma es seco, se emplea 3 g por taza. No se debe guardar la preparación por más de 24 horas. ni fuera de la heladera.

Externamente se emplea el cocimiento en compresas o fricciones con aceite para disminuir el dolor y mejorar la movilidad de la zona afectada.

El jengibre es utilizado como aromatizante y saborizante o condimento.



## PRECAUCIONES

No se dispone de estudios que avalen su uso seguro en el embarazo, la lactancia ni en niños.

No consumir desde dos semanas antes de una intervención quirúrgica, por el efecto antiagregante plaquetario. No se aconseja el empleo en personas que utilizan anticoagulantes o antiagregantes.

Usar con precaución en casos de gastritis, obstrucción biliar.

## CURIOSIDADES

El rizoma se recolecta cuando las hojas comienzan a tornarse amarillas y antes de que se formen nuevos retoños. Se lava, se raspa y se seca al sol.

Si se recolecta en forma tardía, el rizoma se vuelve blando, flexible y difícil de masticar, y pueden perderse las propiedades medicinales.

**Colaboración: Farm. Yenie Eichemberger y 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.

# Dengue, Chikungunya y Zika se pueden prevenir.



## Enterate cómo.



El mosquito *Aedes aegypti* que causa *Dengue*, *Chikungunya* y *Zika* solo necesita agua quieta y un poco de sombra para dejar sus huevos y reproducirse.



Cualquier recipiente con una mínima cantidad de agua puede ser un criadero.



Botellas, latas y macetas vacías, cubiertas, tanques de agua sin tapa, bebederos de animales, bandejas debajo de las macetas, floreros o incluso una tapita de gaseosa.



No se cría en lagos, ni ríos, ni piletas donde el agua se mueve o tiene mucho sol.



Poné boca abajo cualquier recipiente que no uses o eliminalo.



Evitá que se acumule agua en las cubiertas.



Tapá los tanques de agua.

## ACORDATE

**SOLO NECESITA AGUA QUIETA Y UN POCO DE SOMBRA.  
NO LE HAGAS LUGAR EN TU CASA AL MOSQUITO.**



## PARA LOGRAR MAYOR BENEFICIO CON LAS ENSALADAS

Las ensaladas pueden ser una buena manera de obtener vitaminas, minerales y fibras. Sin embargo, no todas las ensaladas son saludables o nutritivas. Eso depende de lo que contengan.

Se recomienda preparar ensaladas con verduras coloridas y frescas. Si bien es adecuado añadir pequeñas cantidades de aderezo y otros ingredientes, si se excede con complementos con alto contenido de grasa o azúcar, se puede llegar a malograr el plato desde el punto de las calorías que aporta.

- Mezclar vinagre con aceite de oliva u otro aceite vegetal es una buena base para los aderezos hechos en casa. También se pueden añadir nueces, semillas y palta para incluir grasas saludables. Esto ayudará al cuerpo a aprovechar al máximo las vitaminas solubles en grasas (A, D, E y K).
- Los trozos de queso, los crotones, los pedacitos de tocino, las nueces y las semillas pueden incrementar la cantidad de sodio, grasa y calorías en una ensalada. Conviene elegir solo uno o dos de estos alimentos para añadirlos a las ensaladas.
- Las legumbres, verduras crudas y frutas frescas aportan fibras. Las frutas desecadas (dátiles, higos, uvas) también son un complemento de fibras, pero hay que emplearlos con moderación, ya que también tiene un alto contenido de azúcar.
- Las semillas son ricas en vitamina C y E con fuerte poder antioxidante, y contienen minerales como calcio, hierro, potasio y magnesio. Ayudan a reducir el colesterol, a revertir la constipación y cuidar la salud del intestino. Se agregan a las ensaladas una vez condimentadas.
- Es aconsejable incluir una proteína en las ensaladas si se quiere lograr saciedad. Para ello se puede adicionar porotos, pechuga de pollo asada, salmón enlatado o huevos duros.

QR + Info

más información de actualidad



## Vivienda amigable para las personas con demencia

Cuando las capacidades de las personas varían o disminuyen, bastan unos cambios sencillos y económicos en el hogar, para dar continuidad al estilo de vida habitual y, al mismo tiempo, facilitar las tareas de acompañamiento si éstas son necesarias.

Las claves para el cuidado en casa residen en: adaptar el entorno para que sea funcional sin convertirlo en un hospital de campaña, mantener el aspecto hogareño y los recuerdos controlando los riesgos y, quizás lo más difícil, aceptar los cambios que va teniendo la persona con demencia para poder hacer las modificaciones que se requieran.

Al ingresar al código QR, podrá encontrar recomendaciones a fin de que la vivienda de las personas con demencia esté adaptada a sus necesidades.



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**

## La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier



## NUEVA VACUNA: para prevenir la BRONQUIOLITIS

Nos acercamos al otoño e invierno y su llegada preanuncia la aparición de “**infecciones respiratorias**”.

Las mismas son causadas por virus y bacterias que producen la inflamación de las mucosas del aparato respiratorio.

Algunas infecciones respiratorias son leves y no provocan más que estornudos y narices mojadadas, otras pueden ser importantes y aún graves como **bronquiolitis y neumonías**, poniendo en riesgo la vida de los pequeños. Producen fiebre, decaimiento, rechazo del alimento, estornudos, tos, ahogos, agitación pero, sobre todo, gran dificultad para respirar, aumentando la frecuencia de inspiraciones y expiraciones por minuto.

Su naricita “aletea”, se hunden sus costillas y su pancita se balancea. Se sienten “chillidos o silbidos en su pecho”, está irritable o decaído; si la enfermedad progresa, el niño puede presentar “piel azulada” por falta de oxígeno y, entonces, parece estar muy enfermo.

La **bronquiolitis** produce obstrucción al paso del aire hacia las vías aéreas más pequeñas (los bronquiolos), por lo que genera dificultad respiratoria. **Afecta a los menores de 2 años (lactantes), principalmente en el primer año de vida.**

**Su causa más frecuente es el virus sincicial respiratorio (conocido por su sigla VSR).** Si bien la enfermedad puede ser ocasionada por otros virus.

A nivel mundial el VSR provoca cerca de 30 millones de infecciones respiratorias severas y más de 50.000 muertes en niños menores de 5 años.

**UNA BUENA NOTICIA:** se incorporó al Calendario Nacional de Vacunación de nuestro país, la vacuna contra el VSR que se aplica a las embarazadas entre las 32 y 36 semanas de gestación, durante la temporada de circulación del virus (marzo a julio), en una única dosis en cada embarazo. La vacuna es gratuita y obligatoria.

*El viernes 1° de marzo de 2024, comenzó en todo el país la estrategia de vacunación contra el Virus Sincicial Respiratorio para personas gestantes con el objetivo de proporcionar, a través del pasaje transplacentario de anticuerpos, protección contra la bronquiolitis durante los primeros seis meses de vida, que es el momento de mayor vulnerabilidad para padecer cuadros severos de infección por este virus.*



La vacuna protege contra el VSR-A y VSR-B. Los estudios indican que la eficacia contra la enfermedad severa es del 81,8% en los primeros 90 días de vida.

**Las otras vacunas indicadas en el embarazo** son: antigripal y contra COVID-19 que se aplican en cualquier trimestre de la gestación, y la vacuna triple bacteriana acelular que se administra a partir de las 20 semanas de gestación y protege al recién nacido contra la tos convulsa durante los primeros meses de vida.

Prevenir las enfermedades respiratorias requiere de varias acciones como:



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

Hasta la Próxima



## 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

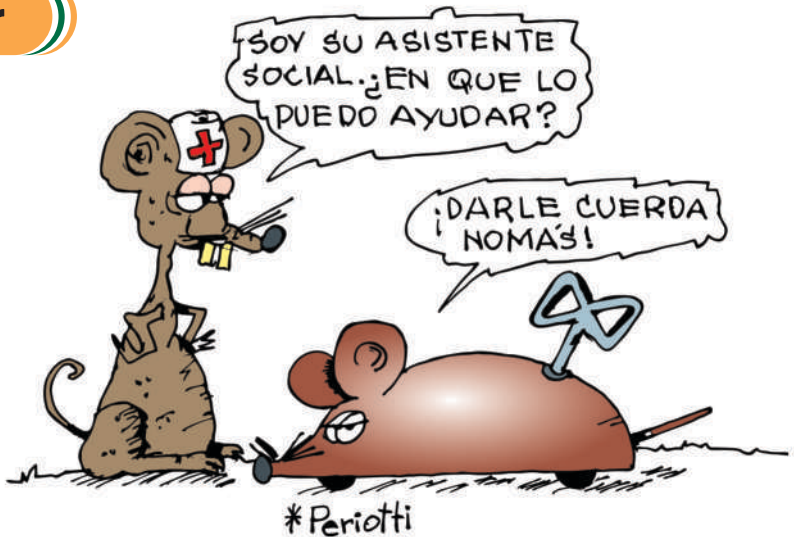
## Acertijos

- A. Una señora iba caminando y contó 20 casas en una calle a su derecha. En el regreso, contó 20 casas a su izquierda. ¿Cuántas casas vió en total?
- B. ¿Cuál es la letra en imprenta minúscula que si la das vuelta se convierte de consonante en vocal?



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 Rebechi  
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



para personas mayores

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina

Contacto:

342 538-8066





# MANTENERSE SAUDABLE DESPUÉS DEL PARTO



Luego de dar a luz, en la etapa denominada “puerperio”, los cuidados y controles médicos son claves para proteger la salud materna.

Durante este tiempo, el cuerpo de la mujer se encuentra atravesando un proceso de adaptación para poder alimentar al bebé e ir paulatinamente recuperando su estado anterior.

En este periodo, las mujeres están muy centradas en su bebé pero también deben prestar atención a cómo se sienten.

## Señales de alerta

Ante estos síntomas, se debe realizar la consulta al médico lo antes posible:

- Fiebre alta (38 °C o más).
- Mareos o desmayos.
- Náuseas.
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor considerables en una pierna o un brazo.
- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora.
- Pérdidas con mal olor.
- Una zona enrojecida, caliente o endurecida, en uno o ambos pechos, tenga o no fiebre.
- Tristeza profunda y permanente, o ideas de muerte.

**En caso de cesárea**, tener en cuenta los signos de alarma en la herida, como dolor, enrojecimiento, hinchazón, supuración, fiebre.

## Recomendaciones

- Revisar el Calendario Nacional de Vacunación en la etapa correspondiente a puerperio y completar las vacunas, si correspondiera.
- Realizar los controles médicos y los cuidados que el profesional indique.
- Descansar lo máximo posible.

## Comidas y dulzuras

### INGREDIENTES PARA LA ENSALADA

- 2 pepinos grandes
- 1 cebolla morada
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 2 cdas. de cilantro picado
- Sal

### INGREDIENTES PARA EL ADEREZO

- 3 cdas. de aceite (opcional: oliva)
- 1 cda. de salsa de soja
- 2 cdas. de vinagre
- 2 cditas. de miel
- 1 diente de ajo pequeño machacado (opcional)
- 2 cditas. de jengibre fresco machacado o rallado
- 1 pizca de pimienta



### TIPS

esta ensalada es muy nutritiva e ideal para acompañar carnes.



ENSALADA DE PEPINOS CON SÉSAMO Y JENGIBRE

### PREPARACIÓN

- Lavar los pepinos y cortarlos en rodajas finas (casi transparentes). Colocarlas en un escurridor, añadirles sal y dejarlas reposar para que suelten el agua (unos 15 minutos).
- En un bol, colocar los ingredientes del aderezo y mezclarlos.
- Tostar las semillas de sésamo en una sartén a fuego medio, removerlas hasta que estén doradas.
- Cortar la cebolla morada en tiras finas.
- Lavar las rodajas de pepino para eliminar la sal, escurrirlas y secarlas con papel de cocina. Colocarlas en una fuente.
- Añadir la cebolla morada, media cucharada de semillas de sésamo, una cucharada de cilantro picado groseramente y el aderezo. Mezclar.
- Inmediatamente antes de servir la ensalada, esparcir el resto de semillas de sésamo tostadas y del cilantro.



A. La Sra. vivió 20 casas en total, porque su derecha en el camino de ida, es su izquierda en el regreso.  
B. La letra "n", se convierte en "u".

**Acertijos**

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



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



1. Chequeá  
disponibilidad



2. Elegí  
tu producto



3. Retíralo en  
tu farmacia

## NUEVAS PROMOCIONES



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



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



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



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**

DÍAS DE TURNO  
DEL MES DE:

# ABRIL

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