

POR NUESTRA SALUD



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



- Hipertensión arterial ■ Fortalecer el sistema inmunitario ■
- Planta medicinal: Graviola ■ Asma: mitos y falsas creencias ■
 - Vacuna contra el dengue ■ La página del pediatra ■
- Cuidado con el monóxido de carbono ■ Comidas y dulzuras ■

NOVEDADES



Vitamina C Triple Acción

- ✓ Ayuda a fortalecer las defensas del organismo potenciando la respuesta del sistema inmunitario.
- ✓ Ayuda a disminuir los síntomas de las infecciones respiratorias, incluido el resfrío común.
- ✓ Favorece la absorción de hierro.
- ✓ Posee propiedades antioxidantes.
- ✓ La Vitamina C es considerada indispensable para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo.
- ✓ La Vitamina D activa las células inmunes que ayuda a su producción frente a invasores externos.
- ✓ El Zinc, en sinergia con la Vitamina C, ayuda a reducir la incidencia de las infecciones respiratorias y en la formación de anticuerpos.



GUMMIES

CITRATO DE MAGNESIO

500

Con vitamina K2 y D3

- ✓ Contribuye con el fortalecimiento de los huesos.
- ✓ Ayuda a la relajación y contracción muscular.
- ✓ Tecnología de máxima absorción.
- ✓ Colabora con el balance digestivo.
- ✓ Ayuda a reducir stress, fatiga, ansiedad e insomnio.
- ✓ Con rico sabor uva, fácil y simple de ingerir.

Nueva tecnología gummies

Dr.®
FOOD



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





AÑO XXXII - Nº 373
Mayo de 2024

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe
1º 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, 1º C. Página web: www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



Hipertensión arterial
Consejos

4

6

Sistema Inmunitario
Cuidados



Planta medicinal
Graviola

9

11

Asma
Mitos y falsas creencias



Vacuna contra el Dengue
Consejos del farmacéutico

12

14

Dengue en niños
La página del pediatra



Monóxido de carbono
Prevención de intoxicaciones

17

18

Comidas y dulzuras
Pastelitos saludables



Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1º 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, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, que se presenta cuando la presión arterial se eleva en forma sostenida por encima de los valores considerados normales. Es un factor de riesgo muy importante de enfermedades vasculares a nivel de los riñones, cerebro y corazón.

CONSEJOS PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN

- ♥ La hipertensión arterial es un problema frecuente. No se cura, pero se controla. Cuidate, porque no siempre da síntomas y puede causar enfermedades muy serias.
- ♥ Medí tu presión arterial regularmente. Anotá los valores y mostráselos al médico en cada visita.
- ♥ Disminuí el consumo de sal, no la agreges a la comida, quitá el salero de la mesa.
- ♥ Evitá comidas con alto contenido de sal: fiambres, snacks, verduras enlatadas, panes, galletitas.
- ♥ Mantené un peso corporal saludable. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo de la hipertensión arterial.
- ♥ Evitá los alimentos ricos en grasas no saludables.
- ♥ Hacé actividad física. El ejercicio aeróbico como caminar, ir en bicicleta o nadar, ayuda a reducir la presión arterial.
- ♥ No fumes. Evitá el consumo excesivo de alcohol.
- ♥ Visitá regularmente al médico para que controle la evolución de la enfermedad y evalúe si la medicación es efectiva.
- ♥ Tomá correctamente los medicamentos. Para bajar la presión a niveles normales pueden ser necesarios uno, dos o hasta tres medicamentos diferentes. Si te producen algún efecto secundario, consultá con el médico o el farmacéutico.
- ♥ El médico puede cambiar o ajustar la dosis, si el medicamento no es efectivo o te produce algún efecto no deseado. Nunca dejes de tomar la medicación por tu cuenta.



**EL 17 DE MAYO
SE CELEBRA EL
DÍA MUNDIAL DE
LA HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**



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



Suplementa dietas deficientes.
Consulte a su médico o farmacéutico

www.kyojin.com.ar

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



Cuidá tu SISTEMA INMUNITARIO

Es muy importante tener un sistema inmunitario “robusto” ya que éste nos defiende contra los microorganismos que causan enfermedades, como los virus de circulación invernal.

¿Qué hacer para fortalecer el sistema inmunitario?

Sostener hábitos de vida saludable, es un punto clave.

1. Mantené una dieta saludable

Esto significa...

Comé más alimentos vegetales

Las frutas, verduras, nueces, semillas y legumbres son ricas en nutrientes y antioxidantes que protegen de la inflamación y combaten los radicales libres. Contienen vitamina C y fibras que benefician al intestino y su flora, y con ello al sistema inmunitario.

Consumí alimentos ricos en vitaminas y micronutrientes

Una dieta saludable y variada ayuda a obtener cantidades suficientes de los micronutrientes que tienen un rol en el mantenimiento del sistema inmunitario. Estos micronutrientes se encuentran en los siguientes alimentos:

- **Vitamina A:** lácteos, yema de huevo, hígado, carne de animales. Como provitamina A abunda en la zanahoria, la calabaza, el boniato.
- **Vitamina B6:** pollo, salmón, atún, bananas, verduras, papas (con piel).
- **Vitamina C:** cítricos, tomates, brócoli, pimientos rojos, espinacas.
- **Vitamina E:** nueces, almendras, semillas, espinaca, brócoli.
- **Zinc:** nueces, semillas (calabaza, sésamo), lentejas, carne de aves, mariscos.
- **Selenio:** pan y cereales integrales, mariscos, carne de aves, huevos.
- **Hierro:** mariscos, espinaca, legumbres, carne roja y de pavo, semillas de calabaza, quinoa, brócoli, tofu.
- **Ácido fólico:** verduras de hojas verdes (rúcula, espinaca, lechuga, acelga, coles). También legumbres, frutas frescas, frutos secos, cereales integrales.

Comé más alimentos fermentados

Los alimentos fermentados, como yogurt, kéfir o chucrut, y los probióticos en general, mejoran la microbiota intestinal.

Limitá los azúcares añadidos

Reducir la ingesta de azúcar, presente en las bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados, dulces, productos de panadería, puede disminuir la inflamación y el riesgo de ciertas afecciones como obesidad, diabetes tipo 2, problemas cardíacos. Todas estas enfermedades contribuyen significativamente a deprimir el sistema inmunitario.

2. Hacé actividad física de forma regular

La actividad física moderada puede reducir la inflamación y promover la renovación de las células del sistema inmunitario.

Realizar tan sólo 30 minutos de actividad física moderada como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar son excelentes opciones para estimular el sistema inmunológico.

3. Bebé mucha agua

El agua juega un papel importante en el cuerpo. Un líquido del sistema circulatorio llamado linfa, que transporta importantes células inmunitarias, está compuesto principalmente de agua. La deshidratación perjudica el normal funcionamiento del sistema inmunitario.

4. Dormí lo suficiente

Mientras dormimos nuestro cuerpo sigue trabajando y produciendo sustancias que combaten las infecciones, por lo que descansar lo suficiente puede fortalecer la inmunidad natural.

Si tenés problemas para dormir, limitá el tiempo frente a la pantalla una hora antes de ir a dormir, intentá acostarte a la misma hora todas las noches y hacé actividad física con regularidad.

5. Evitá fumar y beber alcohol

Fumar y exponerse al humo del tabaco disminuye las defensas inmunitarias y favorece la proliferación de infecciones.

Si fumás, querés dejar el cigarrillo y no podés lograrlo por vos mismo, buscá ayuda profesional.

El alcohol también disminuye la capacidad del sistema inmune de hacer frente a los virus.



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



Hojas

GRAVIOLA

Annona muricata L.

También se la conoce popularmente como guanábana o corosol.



Frutos

CARACTERÍSTICAS

La graviola pertenece a la familia *Annonaceae*, se la considera nativa de Mesoamérica. Está extensamente naturalizada en los trópicos de América y África.

Es un árbol frutal, ramificado cerca de la base, tiene un tamaño variable de pequeño a mediano, la altura puede ser de hasta 8 m. Las ramas son de color café rojizo, ásperas, arrugadas, con numerosas lenticelas. Las hojas son oblongo-elípticas a oblongo-ovadas, glabras. Las flores, muy perfumadas, se ubican a lo largo de los tallos, son pediceladas y pubescentes; tienen tres sépalos diminutos y 6 pétalos verdes que luego se tornan amarillentos; los tres exteriores son gruesos, triangulares, con el interior finamente pubescente, los tres internos son más delgados, ovados, elípticos, algo delgados, imbricados, con el vértice obtuso. El fruto es un sincarpo ovoide-elipsoide, verde oscuro que puede pesar hasta 4 kg; está cubierto con tubérculos flexibles con aspecto de espinas; posee una pulpa blanca algodonosa y jugosa, ligeramente ácida, con numerosas semillas de testa oscura y brillante.

En la medicina popular, se usan la corteza, las hojas, la raíz, el fruto y las semillas.

COMPONENTES

Fruto: vitaminas (C, B1, B2, B3, B5, B6); minerales (hierro, magnesio, potasio); carbohidratos (particularmente fructosa); fibras.

Hoja: lactonas (annohexocina, annomuricinas A, B, C y E, annomutacina, annopentocinas A, B y C, muricoreacina, gigantetronemina, murihexocinas A y C, javoricina); isoquinolinas (anoniine, anonaine, atherospermine, coreximine); lípidos (ácido gentísico, ácido lignocérico, ácido esteárico).

Semilla: lactonas (annomonicina, annomontacina, annonacina, annomuricata, annonacinona, javoricina); ácido grasos (linoleico).

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- » antibacteriana,
- » antiparasitaria,
- » antiespasmódica,
- » astringente,
- » febrífuga,
- » hipotensora,
- » sedativa,
- » expectorante,
- » estomacal,
- » vasodilatadora.

USOS DE LA GRAVIOLA

La corteza del árbol y las hojas de la graviola se usan tradicionalmente en forma de té, para tratar dolores de cabeza, hipertensión arterial, tos, catarro y para bajar la fiebre.

Las hojas se utilizan como antiespasmódico, sedante, antidiarreico.

El té elaborado con las flores se emplea como expectorante.

El fruto, por su contenido en fibra, ayuda a mejorar el tránsito intestinal; sus polisacáridos alivian la inflamación del intestino delgado.

Ensayos realizados con extractos etanólicos de la cáscara, semilla y pulpa de esta planta han demostrado efectos antiviral, antifúngico y antiparasitario. En Perú se usa la semilla machacada para eliminar los parásitos intestinales y también el parásito que causa la malaria o paludismo.

El uso del fruto o su jugo, o infusión de las hojas ayuda a controlar los niveles de glucemia en personas con diabetes y a reducir el colesterol en sangre.

La graviola es valorada por su propiedad anticancerígena; se han realizado estudios con *A. muricata* en diversas líneas celulares tumorales. Investigaciones desarrolladas en animales demostraron que algunas sustancias obtenidas de *A. muricata* presentaron actividad antitumoral en cáncer de mama, gastrointestinal, pulmón.

Popularmente esta planta también se utiliza para reforzar el sistema inmunitario.

El té o infusión se prepara con 10 g de hojas de guanábana secas/L de agua hirviendo. Se tapa y se deja reposar durante 5 a 10 minutos. Se cuela y se beben 2 a 3 tazas en el día. Se recomienda tomar esta infusión durante 5 días a la semana como máximo, con dos de descanso.

En el Amazonas brasileño, el fruto verde es mezclado con aceite de oliva y usado externamente para aliviar dolores en casos de neuralgia, reumatismo y artritis.

PRECAUCIONES

Las preparaciones medicinales con graviola, NO deben usarse en el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en personas con problemas renales o hepáticos, hipertensión, mal de Parkinson, epilepsia.

Tener precaución con el uso concomitante de *A. muricata* y medicamentos para dormir, el estrés, la hipertensión y enfermedades neurodegenerativas.

CURIOSIDADES

A. muricata se cultiva en Perú desde el siglo IX como lo atestigua la representación de sus frutos en piezas de cerámica de la Cultura Chimú.



Colaboración: Farm. Vanesa A. Marga

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.

Mitos o falsas creencias

Los mitos o falsas creencias carecen de fundamentos científicos; guiarse de ellos podría ocasionar problemas de salud.

ACERCA DEL ASMA

El asma es una enfermedad crónica; sus síntomas (tos, sibilancias, dificultad respiratoria) se producen porque los bronquios se inflaman, aumentan el grosor de sus paredes lo que estrecha su luz, y se incrementa la producción de moco. Los “ataques de asma” son ocasionados por una respuesta exagerada a ciertas sustancias o situaciones, llamadas “factores desencadenantes”.

Algunos factores desencadenantes

- Infecciones respiratorias virales
- Humo del tabaco y otros irritantes ambientales (material de limpieza, pinturas)
- Cambios climáticos
- Actividad física
- Estrés emocional
- Alérgenos (polvo, polen, pelos de animales)
- Medicamentos como la aspirina
- Factores hormonales (menstruación, embarazo)
- Reflujo gastroesofágico.

Los desencadenantes del asma pueden ser diferentes para cada persona y cambian con el tiempo. Es importante que cada uno identifique cuáles son los factores que empeoran su asma e intente evitarlos.

Es necesario derribar mitos con respecto al asma.

MITO	VERDAD
Es una enfermedad infantil. INCORRECTO	Puede ocurrir a cualquier edad (en niños, adolescentes, adultos y ancianos).
Las personas con asma no deben hacer ejercicio. INCORRECTO	Cuando el asma está bien controlado, se puede hacer ejercicio e incluso realizar deportes de alto nivel.
El asma solo se puede controlar con dosis altas de corticoides. INCORRECTO	El asma se controla, principalmente, con corticoides inhalados en dosis bajas.

Esta enfermedad no se cura pero si está bien controlada, la persona puede llevar una vida normal; por eso es importante cumplir el tratamiento.

El martes 7 de mayo se celebra el Día Mundial del Asma.



Al ingresar al código QR, podrá encontrar más información.



El farmacéutico, un aliado de tu salud

VACUNA CONTRA EL DENGUE



El aumento de casos de dengue, preocupa a la población. En las farmacias hay muchas consultas respecto de la vacuna. Por tal motivo **el farmacéutico informa** que:

- + La vacuna contra el dengue disponible en la Argentina, es a virus vivos atenuados, tetravalente (contra los 4 serotipos del virus del dengue). Su nombre comercial es Qdenga®.
- + Está indicada para la prevención de la enfermedad del dengue **en personas a partir de los 4 años de edad.**
- + Se administra en **dos dosis, separadas con un intervalo mínimo de 3 meses.** Aunque pase más de 3 meses de la aplicación de la 1° dosis, se aplica la 2° dosis; es decir, **NO** se reinicia el esquema.
- + Es de **Venta Bajo Receta.** Es necesario que el médico evalúe si la persona puede aplicarse la vacuna.
- + La vacuna **NO está indicada** para:
 - + embarazadas
 - + mujeres que amamantan
 - + personas que se hayan aplicado vacunas a virus vivos atenuados en un intervalo de menos de 1 mes (triple viral: contra sarampión, rubéola, paperas; doble viral: contra sarampión, rubéola; varicela; fiebre amarilla; fiebre hemorrágica argentina)
 - + personas que estén en tratamiento con altas dosis de corticoides o que tengan algún problema de inmunodepresión.
- + Las personas que tuvieron dengue deben esperar 6 meses para la aplicación de la vacuna.



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 vacunas
antigripales

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

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

DROGUERÍA
UniFAR

La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier



Dengue en niños



El dengue es una infección viral transmitida por mosquitos. Representa un problema de salud muy importante en más de 100 países del mundo; según la OMS, cada año se enferman entre 50 a 100 millones de personas, de las cuales 500.000 padecen formas graves y de ellas 22.000 mueren.

Los medios masivos de comunicación nos han informado y casi todos conocemos los **síntomas de la enfermedad**; sin embargo, llegar al diagnóstico de dengue en los niños y las niñas suele ser difícil, ya que los más pequeños (lactantes) no presentan síntomas en la mayoría de los casos, o sólo tienen fiebre mayor a 38 °C. Otros, además de fiebre, tienen decaimiento, falta de apetito, dolor al tragar, salpullido en la piel, cuadro similar a muchas otras enfermedades virales de la infancia.

Los niños y las niñas más grandes pueden presentar los mismos síntomas que los adultos como dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, cansancio, náuseas o vómitos, dolor abdominal y manchas en la piel.

Al igual que los adultos, los niños pueden tener dengue grave; por eso, se debe consultar de inmediato al médico si aparece dolor de estómago, vómitos (al menos 3 en 24 horas), sangrado de nariz o encías, vómitos con sangre o sangre en la materia fecal, decaimiento importante, cansancio, inquietud o irritabilidad.

El dengue sólo se transmite por la picadura del mosquito infectado con el virus, y no de persona a persona; no obstante, se cree que es posible que las mujeres embarazadas con dengue puedan pasar el virus a sus bebés durante la gestación o en torno al momento del parto.



Todos podemos luchar contra el dengue

¿Cómo prevenirlo?



- Utilizá repelentes individuales y también ambientales, como tabletas o espirales.
- Vestí con prendas que cubran brazos y piernas, especialmente si estás al aire libre.
- Evitá acumular agua en latas, botellas, neumáticos y lonas. Vacía y cepillá baldes, palanganas y tambores.
- Mantené los patios ordenados y los jardines desmalezados.
- Limpiá las canaletas y desagües de los techos.
- Colocá mosquiteros en las puertas, ventanas, cunas y cochecitos de bebé.



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



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

Entretenimiento

Acertijos

- A. El monte Everest se descubrió en 1852
¿Cuál era la montaña más alta antes?
- B. Pedro y Lupe tienen unas naranjas. Si Pedro le da una naranja a Lupe, los dos tendrán igual cantidad de naranjas. Si Lupe le da una naranja a Pedro, este tendrá dos veces las naranjas de Lupe. ¿Cuántas naranjas tienen cada uno?



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



Prevencción de intoxicaciones por MONÓXIDO DE CARBONO

Gas tóxico producido por la **mala combustión** del gas natural, leña, carbón y/o nafta usados para **calefaccionar** el hogar y **encender motores**.



NO SE PUEDE VER



NO SE PUEDE OLER



NO SE PUEDE OIR



SE PUEDE EVITAR

Puede causar la muerte porque **no se ve, no irrita, ni tiene olor**, y las personas se intoxican al respirarlo sin darse cuenta.

ES MUY IMPORTANTE:

- ✓ Mantener siempre el **ambiente ventilado**.
- ✓ **Evitar** calefaccionar con el horno o las hornallas de la cocina.
- ✓ **No** instalar el calefón en el baño.
- ✓ Antes de dormir **sacar los braseros** de su casa.
- ✓ **Hacer revisar** por un gasista matriculado la salida al exterior de calefones y estufas y/o ante cualquier desperfecto.



Ante los PRIMEROS SÍNTOMAS

- > **Ventilar** la habitación rápidamente (abrir puertas y ventanas)
- > **Salir** del ambiente contaminado
- > **Concurrir** al hospital más cercano



Dolor de cabeza



Desmayo y/o convulsiones



Falta de aire



Vómitos y/o náuseas



Mareos y/o falta de fuerza



Coma y/o Muerte

El monóxido de carbono puede matar. **MEJOR, PREVENIR.**

CENTRO NACIONAL DE INTOXICACIONES
0800 333 0160
Línea gratuita · GUARDIA 24 h



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Comidas y dulzuras

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 500 g de harina común
- 3 cdas. de aceite (opcional: girasol u oliva)
- 1 cda. de manteca
- 1 huevo y 1 clara
- Leche descremada (para humectar la masa)
- Opcional: 1 o 2 cdas. de semillas de chía, lino, sésamo
- Pizca de sal

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 300 g de dulce a elección: membrillo, batata, zapallo

PREPARACIÓN

- Colocar la harina en un bol, agregar las semillas y la pizca de sal.
- Incorporar el huevo y la clara, el aceite y la manteca. Amasar, humectar la mezcla con leche, hasta formar una masa homogénea.
- Estirar la masa, dejarla de un grosor adecuado y cortarla en cuadrados.
- Colocar el dulce en cubos y armar los pastelitos.
- Pincelarlos con huevo y llevar al horno durante unos 30 min., aproximadamente.

TIPS

se puede espolvorear con azúcar impalpable.

Estos pastelitos al horno son más saludables que los fritos y contienen menos calorías. El agregado de semillas y la utilización de aceites vegetales aportan ácidos grasos esenciales, llamados "grasas buenas".

Pastelitos saludables para los festejos del 25 de mayo



Acertijos

A. El monte Everest.

B. Pedro tiene 7 naranjas y Lupe tiene 5 naranjas.

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



% ¡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**
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

DÍAS DE TURNO DEL MES DE MAYO

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