

POR NUESTRA SALUD



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



- Hábitos ¿cómo adquirirlos o modificarlos? ■
- Carbohidratos y alimentación saludable ■ Planta medicinal: Hinojo ■
- Neumonía: consejos ■ La página del pediatra ■
- El ambiente y nuestra salud ■ Comidas y dulzuras ■

Dr.® FOOD

Vitamina C + Zinc. Dr. Food Kids

- ✓ Ayuda a fortalecer las defensas del organismo potenciando la respuesta del sistema inmunitario.
- ✓ Ayuda a disminuir los síntomas de las infecciones respiratorias, incluido el resfriado común.
- ✓ Favorece la absorción de hierro.
- ✓ Posee propiedades antioxidantes.
- ✓ La Vitamina C es considerada indispensable para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo.
- ✓ 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



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 - N° 374
Junio de 2024

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
 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



Hábitos

Adquirirlos o modificarlos

4

¡Si se puede!

6

Carbohidratos

Elegir los saludables



Planta medicinal

Hinojo

9

12

Neumonía

Consejos del farmacéutico



Comiendo sin pantallas

La página del pediatra

14

16

Entretenimiento - Humor

Variedades



Cuidar el ambiente

Es cuidar nuestra salud

17

18

Comidas y dulzuras

Recetas con legumbres



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.

HÁBITOS

¿cómo adquirirlos o modificarlos?

Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos.

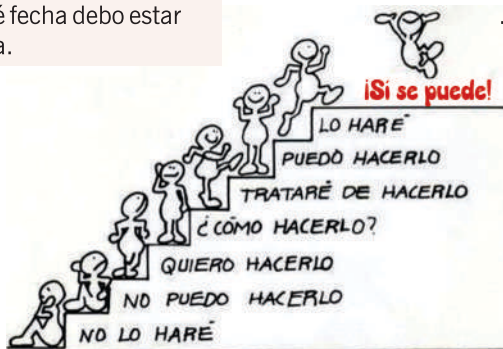
Para incorporar o cambiar un hábito se necesita:

- **intención de querer hacerlo.** Puede ser por deseo o por obligación.
- **repetición constante.** Si una acción es persistente en nuestra rutina, es muy probable que termine por grabarse en el “disco duro” de nuestro cerebro en forma de hábito.
- **obtener una recompensa.** La percepción del beneficio que otorga, motiva a mantener el hábito.

Consejos para introducir o cambiar hábitos...

- **Tener objetivos concretos, nunca abstractos.** Un objetivo abstracto es “beber más agua”; en cambio, uno concreto es “beber 2 litros de agua al día”.
- **Dividir en fases pequeñas.** Si el objetivo es beber 2 L de agua al día, podemos empezar añadiendo dos vasos en la primera semana, y hacerlo en momentos agradables.
- **Introducir el cambio en nuestra rutina.** Para sumar la nueva cantidad de agua, lo haremos sin modificar nuestras actividades. Si suelo tomarme un café después de comer, antes añadiré un vaso de agua.
- **Calendarizar.** Marcar en qué fecha debo estar tomando 2 litros de agua/día.

Un cambio de hábitos es un proceso, en el que se pasa por distintas fases.



¿En qué escalón estás colocado hoy?

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

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
DROGUERÍA
UniFAR



CARBOHIDRATOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los carbohidratos no son malos, pero algunos pueden ser más saludables que otros.

Los hidratos de carbono o carbohidratos son nutrientes que se encuentran en su mayoría en alimentos naturales (frutas, verduras, leches, frutos secos, granos, semillas, legumbres). Existen tres tipos principales de carbohidratos en la naturaleza:

- **Azúcar:** incluye azúcar de frutas (fructosa), azúcar de mesa (sacarosa), azúcar de leche (lactosa).
- **Almidón:** se encuentra en verduras, granos y legumbres.
- **Fibras:** se hallan en frutas, verduras, granos integrales y legumbres.

Los hidratos de carbono también se hallan en los alimentos procesados, en forma de azúcares agregados.

Fuente de energía

Durante la digestión, los **azúcares y almidones** se descomponen en azúcares simples. Luego, se absorben y pasan al torrente sanguíneo (glucemia). Desde allí, la glucosa entra en las células del cuerpo con la ayuda de la insulina. Esta glucosa se utiliza para generar energía que permite llevar a cabo distintas actividades, como salir a correr o simplemente respirar y pensar. La glucosa adicional se almacena en el hígado, los músculos y otras células para su uso posterior o se convierte en grasa.

Protección contra enfermedades

Hay evidencia de que las **fibras** de los alimentos integrales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. Además pueden proteger contra la obesidad, el cáncer del recto y colon, y la diabetes tipo 2. La fibra también es esencial para una salud digestiva óptima.

Los carbohidratos “saludables” son una parte esencial de una alimentación equilibrada. Es cuestión de saber elegir.

Se recomienda:

- **Consumir frutas y verduras.** Las frutas y las verduras enteras frescas proveen muchos beneficios para la salud. Aportan fibras, agua y volumen, lo cual ayuda a la sensación de saciedad con menos calorías.
- **Optar por los granos integrales.** Son una muy buena fuente de fibras y otros nutrientes, como las vitaminas del grupo B. No así los granos refinados ya que pasan por un proceso que los despoja de partes del grano, junto con algunos de los nutrientes y fibras.
- **Comer legumbres.** Los porotos, los garbanzos, las arvejas y las lentejas son algunos de los alimentos más versátiles y nutritivos que existen. Por lo general, tienen un bajo contenido de grasa y un alto contenido de folato, potasio, hierro y magnesio, como también fibras. Son una buena fuente de proteínas y pueden ser un sustituto saludable de la carne.
- **Limitar los azúcares agregados.** Probablemente, los azúcares agregados no sean perjudiciales en poca cantidad. Pero no existe ningún beneficio por consumirlos, como en galletas dulces y pastelería.

Por lo tanto, es muy importante elegir los carbohidratos sabiamente, y limitar los productos con azúcares agregados (bebidas azucaradas, postres y dulces) y granos refinados.



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**

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN



Suplementa dietas deficientes. Consulte a su médico o farmacéutico

PROBIÓTICOS KYOJIN®

¡NUEVAS PRESENTACIONES!

- GOTERO X 60 ML
- GOTERO X 180 ML
- CÁPSULAS X 30 + PREBIÓTICOS
- CÁPSULAS X 120 + PREBIÓTICOS



DISTRIBUYE:
DRUGERIA 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: 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

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



HINOJO

Foeniculum vulgare Mill.

También se lo conoce popularmente como hinojo dulce; hinojol.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta pertenece a la familia de las umbelíferas; es originaria del Mediterráneo y de la región del Cáucaso; se cultiva en regiones templadas y subtropicales.

Tiene una altura de 0,9 a 2 m. Su tallo es erecto, sólido, estriado y ramificado. Sus hojas son largas y delgadas, terminan en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. La inflorescencia es una umbela soportada por un pedúnculo. Está compuesta por 15 a 40 umbélulas (pequeñas umbelas); cada umbélula tiene 18 a 25 flores pequeñas y de color amarillo. El fruto es un esquizocarpo oblongo-ovado, glabro, de 3,5 a 4 mm de largo, está comprimido lateralmente y formado por 2 mericarpos (partes separables de un fruto); cada mericarpo contiene una semilla.

Lo que popularmente se denomina semilla de hinojo es en realidad el fruto.

La planta posee olor a anís, penetrante y agradable.

Se propaga por semillas o raíces que deben sembrarse en lugares soleados, a una distancia de 50 cm entre cada planta.

En la medicina popular se usa el fruto y la semilla. También se emplea la raíz y las hojas.

COMPONENTES

Fruto y semilla: glúcidos, lípidos, sitosterol, cumarinas; aceite esencial (anetol, estragol, α -pineno, mirceno).

Raíz: cumarinas (umbelíferona, bergapteno), ácido clorogénico y cafeico, aceite esencial (anetol, α -pineno, miristina). El hinojo también contiene: vitamina B3, ácido fólico y provitamina A, fitoestrógenos, minerales (potasio, fósforo, calcio y sodio).

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- hepatoprotectora,
- antiespasmódica,
- carminativa,
- emenagoga,
- diurética,
- antitusiva,
- expectorante,
- antiinflamatoria,
- antimicrobiana,
- antioxidante.

USOS DEL HINOJO

Tradicionalmente las semillas de *F. vulgare* se usan para aliviar problemas digestivos como flatulencias, digestiones lentas, constipación y en procesos dolorosos (cólicos). Se elabora una infusión con una cucharadita de semillas/250 ml de agua. Se recomienda beberla después de las comidas para estas dolencias.

Con el fin de controlar la diarrea, se prepara una infusión con 20 g de raíces secas/L de agua. Se bebe caliente.

Esta planta es utilizada como diurética, antiinflamatoria, para aumentar el apetito y aliviar la jaqueca.

La infusión de hinojo es útil para las mujeres en período de lactancia; su actividad galactogénica se debería al anetol. Esta infusión o la decocción son utilizadas como expectorante suave y para aliviar la tos.

El hinojo promueve la menstruación y alivia los síntomas de la menopausia.

Estudios en animales mostraron que el aceite esencial del *F. vulgare* tiene actividad antitrombótica, debido probablemente a su acción antiplaquetaria, entre otras.

En forma de gargarismos se emplea en casos de problemas de las encías, llagas, laringitis y molestias de la garganta. La infusión o el cocimiento pueden ser utilizados en compresas, para irritaciones de los ojos y conjuntivitis. El cocimiento se elabora con 30 g de semilla/L de agua.

Todas las partes de la planta tienen aplicación culinaria.



PRECAUCIONES

No se recomienda el consumo excesivo en el embarazo y en menores de 6 años. Tampoco en personas con epilepsia y enfermedad de Parkinson.

Puede producir fotosensibilización; al usar las preparaciones con hinojo se debe emplear protector solar.

La esencia pura en dosis altas presenta acción convulsivante. Las semillas pueden causar dermatitis por contacto.

CURIOSIDADES

El hinojo era considerado una planta mágica; se cuenta que las serpientes que lo comían rejuvenecían y mudaban la piel. Coincidentemente, en la actualidad, se emplea en la industria cosmética.

En la cocina india, el hinojo se utiliza en la preparación del "masala chai", un té elaborado con agua, leche y especias, entre las que se encuentran las semillas de hinojo.

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.

Para hacer un alto



Sólo hay dos días en el año en el que nada se puede hacer. Uno se llama Ayer y el otro se llama Mañana. Hoy es el día adecuado para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.

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

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

**DROGUERIA
UniFAR**

El farmacéutico, un aliado de tu salud

ACERCA DE LA NEUMONÍA



La neumonía es una enfermedad infecciosa, causada por bacterias, virus u hongos, que afecta uno o ambos pulmones.

Cualquier persona puede tener neumonía, pero ciertos factores aumentan su riesgo:

- Edad: niños de 2 años o menores y adultos mayores de 65 años.
- Estilo de vida: tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y desnutrición.
- Internación, especialmente en Unidad de Cuidados Intensivos.
- Sistema inmunitario debilitado.
- Otras afecciones de salud crónicas: diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad hepática, renal, pulmonar.

Los **síntomas** de la neumonía varían de leves a graves e incluyen: fiebre, escalofríos, tos (generalmente con flema), dificultad para respirar, dolor en el pecho al respirar o toser, náuseas y/o vómitos, diarrea.

Los recién nacidos y los bebés pueden no mostrar signo de infección; otros vomitar, tener fiebre, tos, parecer inquietos o cansados y sin energía.



Los adultos mayores y las personas con enfermedades graves o sistemas inmunitarios débiles suelen tener síntomas menores y más leves; incluso presentar temperatura inferior a la normal. En ocasiones, los adultos mayores pueden sentirse débiles o confundidos súbitamente.

Consultar al médico

- + Si se tiene dificultad para respirar; dolor en el pecho; fiebre persistente $\geq 39\text{ }^{\circ}\text{C}$; o tos persistente, sobre todo con flema.
- + Ante sospecha de neumonía en:
 - Adultos mayores de 65 años
 - Niños menores de 2 años
 - Personas con enfermedades crónicas o con el sistema inmunitario debilitado
 - Personas que reciben quimioterapia o toman medicamentos que deprimen el sistema inmunitario.



¿Se puede prevenir la neumonía?

- + Existen **vacunas** que pueden ayudar a prevenir las infecciones ocasionadas por algunas bacterias y virus causantes de neumonía.
 - vacunas antineumocócicas, antigripal,
 - contra COVID, tos convulsa, varicela, sarampión, *Haemophilus influenzae* tipo b, virus sincicial respiratorio.
- + **Otras medidas de prevención:**
 - lavarse las manos frecuentemente;
 - cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la parte interior del codo o la manga, al toser o estornudar;
 - limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia (picaportes, barandas);
 - limitar el contacto con el humo del cigarrillo o dejar de fumar;
 - mantener un estilo de vida saludable;
 - controlar las afecciones crónicas (asma, diabetes, enfermedades cardíacas);
 - no automedicarse ni usar remedios caseros ya que podría dificultar un diagnóstico correcto y/o empeorar el cuadro.

La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier



Comiendo sin pantallas

La propuesta es desconectarnos de las pantallas y conectarnos con la familia

Dejar de lado todas las pantallas que nos rodean es una forma de “alimentación saludable”, a la vez que prioriza el momento de estar juntos con las personas que queremos... quizás el único rato del día en que compartimos un espacio en común.

La tecnología ha venido a ayudar en muchos aspectos de la vida de las personas, y forma parte del uso cotidiano de padres e hijos; sin embargo, debemos enseñar a nuestros niños a emplearla en forma adecuada y momentos oportunos y, sobre todo, “predicar con el ejemplo”.

Utilizar la tecnología de manera inteligente también implica saber alejarse de ella para dar espacio al diálogo.

“Nunca antes las personas estuvieron más conectadas...pero menos comunicadas”.

Las pantallas (celulares, tablets, televisores) han invadido la intimidad de la familia y han roto el diálogo en momentos fundamentales como son el almuerzo o la cena, cuando se reúnen todos sus integrantes.

Recuperar el diálogo, la comunicación cara a cara, la conexión afectiva, el acercamiento necesario de abuelos, padres, hijos, nietos, promueve la relación intergeneracional y aumenta el amor de la familia como “lugar de pertenencia”.

Si apagamos el televisor y dejamos los celulares podremos charlar sobre lo que hemos hecho ese día, o lo que pensamos hacer, las actividades laborales, escolares, deportivas, proyectos, dificultades, desafíos, sueños; aparecerá todo un mundo de temas que precisamos compartir con quienes nos entienden y nos aman.

La necesidad de “comunicarnos en el afecto” es de todos por igual, adultos, niños/as y adolescentes; cada cual tiene un mundo interior que se asoma, si nos desconectamos del mundo exterior.



Propongamos “desenchufarnos” de los mensajitos, videos e imágenes y conectémonos con las personas que nos rodean en esos ratos de intimidad familiar.

Hemos caído en la adicción de revisar el teléfono, enviar mensajes y ver las noticias a toda hora, tanto que muchas veces es lo último que hacemos a la noche al irnos a dormir y lo primero que miramos cuando nos despertamos.

Habrá que charlarlo en familia y llegar a un acuerdo, que puede no ser tan fácil al principio; sin embargo, todos sus integrantes se verán recompensados por esta nueva conducta.



“ESTANDO COMUNICADOS ES MÁS FÁCIL CONVIVIR Y SER FELICES”

¿Lo pensamos? ¿Lo ponemos en práctica?

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



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



01

Si se escriben en letras, los números del cero al mil millones y se ordenan alfabéticamente, ¿cuál es el primer número?

02

¿Qué es lo que no hace preguntas pero necesita ser contestado?

La solución la encontrarás en la página 18.

Humor



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO



Agustina Rebecchi
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



DOS GRUPOS

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

para personas mayores

Contacto:

342 538-8066

Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina



CUIDAR EL AMBIENTE ES CUIDAR NUESTRA SALUD



La salud y el ambiente están íntimamente relacionados, ya que son muchos y diversos los factores que nos rodean e influyen sobre el organismo. El aire que respiramos, el agua que bebemos, el entorno de trabajo, tienen un gran impacto en nuestro bienestar y salud.

La Organización Mundial de la Salud estima que una de cada cuatro enfermedades en el mundo puede estar relacionada con factores ambientales, y son diferentes en cada región.

El cambio en el uso del suelo, la sobreexplotación de los recursos naturales, la deforestación, la alteración de la calidad del agua potable, la generación de gases de efecto invernadero y el consiguiente cambio climático, la contaminación y la propagación de especies invasoras son actividades humanas con efectos graves para la naturaleza, para el planeta y para la salud de las personas. Es importante tomar conciencia de ello para modificar estas conductas.

¿Qué podemos hacer para proteger el planeta y nuestra salud?

Con simples acciones se puede colaborar...

- Concurrir al trabajo a pie o en bicicleta al menos un día a la semana. Elegir el transporte público.
- Apagar la luz cuando no se está en la habitación; utilizar el aire acondicionado a 24 °C. Usar, en lo posible, energías renovables.
- Comprar alimentos frescos a productores locales y evitar los alimentos y bebidas altamente procesadas.
- El tabaco es un producto nocivo y contaminante por ello se debe dejar de consumirlo.
- Comprar menos plástico, utilizar bolsas reciclables.
- Adquirir productos con etiquetas de eficiencia energética.

Etiquetado en Eficiencia Energética

¿Qué es?, ¿Dónde lo encuentro?, ¿Cómo se lee?

Esta información la podés hallar, escaneando el código QR



**EL 5 DE JUNIO SE CELEBRA EL
DÍA MUNDIAL DEL AMBIENTE.**

Comidas y dulzuras

Recetas con LEGUMBRES



HUMMUS

INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos
- 1-2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tahini
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Pimentón



TIP

Es ideal para “el picoteo” o para acompañar ensaladas y verduras.

PREPARACIÓN

- Remojar los garbanzos no menos de 6 h. Hervirlos durante 10 minutos. Reservar el agua del hervor.
- Procesar los garbanzos con el ajo, tahini, sal, pimienta y aceite de oliva. Agregarle agua del hervor si resulta muy pastoso.
- Servir en un recipiente espolvoreado con pimentón en los extremos y aceite de oliva al centro.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas
- 50 g de harina de trigo integral
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- Perejil picado y condimentos
- Pan rallado
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

- Cocinar las lentejas; cuando estén tiernas, retirar y colarlas. Procesarlas hasta lograr una pasta.
- En otro recipiente, mezclar la cebolla, los ajos, el perejil y la harina.
- Agregar esta preparación a la pasta de lentejas, condimentar y mezclar para que se forme una masa. Reservarla por unos minutos.
- Formar hamburguesas y pasarlas por pan rallado. Disponerlas sobre una asadera con aceite de oliva.
- Cocinarlas de ambos lados en el horno, a fuego medio hasta que estén doradas.

TIP

Acompañar con una ensalada de hojas verdes, tomates y zanahoria.



El teléfono



El catorce



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

Sello de la Farmacia

DÍAS DE TURNO DEL MES DE JUNIO

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 30	24	25	26	27	28	29