

# POR NUESTRA SALUD



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



- Consejos para el autocuidado
- La música y sus beneficios
- Planta medicinal: Guayaba
- Salud y bienestar en el planeta
- Imagen corporal
- La página del pediatra
- Vacunas para adultos
- Comidas y dulzuras



Fuente de máxima absorción.

Contribuye con el fortalecimiento de los huesos

Ayuda a la relajación y contracción muscular



Ayuda a reducir stress, fatiga, ansiedad e insomnio

Colabora con el balance digestivo

Protege la salud cardíaca.





**AÑO XXXII - Nº 375**  
**Julio 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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640



**Autocuidado**  
Consejos del farmacéutico **4**



**6 La música**  
Beneficios para la salud



**Planta medicinal**  
Guayaba **9**



**12 Salud en el planeta**  
Medios de transporte



**Imagen corporal**  
¿Qué es? **13**



**14 Síndrome Urémico Hemolítico**  
La página del pediatra



**Vacunas para adultos**  
Recomendaciones **17**



**18 Comidas y dulzuras**  
Variedades de cafés

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](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, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

## El farmacéutico, un aliado de tu salud

# ¿Qué es el AUTOCUIDADO?



El autocuidado consiste en la aplicación de **acciones individuales** orientadas a alcanzar una mejor calidad y mayor esperanza de vida. La importancia del autocuidado está en la prevención de enfermedades y el logro de bienestar a través de la salud física y mental.

### + Algunas de las recomendaciones para el autocuidado:

- Practicar algún deporte o realizar actividad física.
- Dormir entre 6 a 8 horas diarias.
- Tener una alimentación equilibrada y saludable. Consumir vegetales y frutas sin dejar de lado las proteínas (ya sea vegetal o animal) y las grasas saludables. Reducir la ingesta de azúcar refinada y sal.
- Fomentar la interacción social, así como actividades de sano esparcimiento y recreación.
- Asistir regularmente al médico para controles preventivos; asimismo quienes tengan enfermedades crónicas, mantener sus visitas médicas y la adherencia al tratamiento.
- Cumplir con buenos hábitos de higiene personal.
- Hacer pausas en el trabajo.
- Evitar el consumo de sustancias que pueden ser perjudiciales para la salud.
- Reconocer los logros y recompensarlos.
- Aceptar las críticas constructivas que contribuyan al crecimiento como personas.



**Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo.**

**24 de julio.**  
**Día Internacional del Autocuidado**



Al ingresar al código QR, podrás encontrar más información

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](mailto:unifar@gestmed.com.ar)

**Consultas de administración y pago:** (0342) 410-1065 - [administracion@gestmed.com.ar](mailto:administracion@gestmed.com.ar)

**ULTRAPURE<sup>®</sup>**  
*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**

# LA MÚSICA

## ¿PUEDE SER BUENA PARA LA SALUD?

*Según un conjunto de investigaciones, escuchar o ejecutar música pueden ayudar a promover la salud y controlar síntomas de enfermedades.*

La música provoca la liberación de sustancias químicas en el cerebro (neurotransmisores y hormonas) que pueden hacernos sentir bien, evocar recuerdos y sentimientos, y facilitar los vínculos sociales.

### ¿QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA?

La musicoterapia es una profesión de la salud. El musicoterapeuta, mediante la utilización de la música y de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía), y a través de un proceso terapéutico vincular, busca la promoción, prevención y rehabilitación de las personas, para que alcancen una mejor calidad de vida.

Implica una serie de actividades como la improvisación musical, la escucha de música, la escritura de canciones, la interpretación musical y el aprendizaje a través de la música, que se lleva a cabo en diferentes ámbitos, como hospitales, clínicas ambulatorias, residencias de personas mayores, centros de rehabilitación o escuelas.

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA?

Gracias a la variedad de respuestas que produce la música (plano cognitivo, comunicativo, físico, psicológico, sensitivo, trascendental), la musicoterapia tiene influencia, entre otros, sobre:

- La motricidad
- La memoria
- La atención
- La creatividad
- La verbalización
- La potenciación de los sentidos
- La propiocepción
- La reducción del estrés y la ansiedad
- La estimulación cerebral
- El sistema inmune y los ritmos biológicos



En la musicoterapia se trabaja con personas que presentan **rasgos de autismo, déficit de atención, trastornos alimentarios, demencias, disfuncionalidades del habla o la movilidad**. La música permite resaltar lo que esa persona es capaz de alcanzar, aquéllo en lo que es especial y diferente.



**LA MÚSICA "ES UNO DE LOS MAYORES PLACERES DE LA VIDA", FAVORECE LA COMUNICACIÓN, LA EMPATÍA Y LA SOCIALIZACIÓN**



CON LA BACTERIA ANTIENVEJECIMIENTO **BACILLUS SUBTILIS** MATTO DG101

**AYUDA A:**

- ✔ FORTALECER las defensas Inmunológicas
- ✔ FORTALECER el eje intestino-cerebro
- ✔ CONTROLAR la glicemia y el peso corporal



**PROBIÓTICOS KYOJIN®**

**¡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:

**DRUGERIA UniFAR**



Suplementa dietas deficientes. Consulte a su médico o farmacéutico

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

# GUAYABA

*Psidium guajaba* L.

*Psidium* deriva del latín y significa granada.



Frutos



Flor

## CARACTERÍSTICAS

Es un árbol perteneciente a la familia de las Mirtáceas. Presenta una altura variable de 3 a 7 metros. Su tronco, generalmente retorcido, está recubierto por una corteza marrón claro o gris-verdoso, que se desprende en delgadas escamas. Sus hojas son simples, oblongas o elípticas, de color verde brillante a verde parduzco, muy fragantes cuando se estrujan. Sus flores son blancas, solitarias o en grupos de 2 a 3 ubicadas sobre pedúnculos delgados; poseen numerosos estambres. El fruto es globoso o piriforme, amarillo, de 3 a 6 cm de diámetro; su pulpa contiene numerosas semillas pequeñas.

Popularmente se usan las hojas, la corteza, los frutos y algo menos las flores y la raíz.



## COMPONENTES

**Hoja:** taninos, aceite esencial (cariofileno,  $\beta$ -bisaboleno,  $\alpha$ -pineno), flavonoides (quercetina).

**Raíz:** taninos, esteroides, cumarinas, leucocianidinas.

**Flor:** cumarinas, flavonoides, triterpenos.

**Fruto:** ácido cinámico, polifenoles, taninos, terpenos, glucósidos esteroideos, pectina, vitamina C.

**Corteza:** taninos elágicos.

## PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- espasmolítica,
- hepatoprotectora,
- antimicrobiana,
- antiinflamatoria,
- analgésica,
- antihipertensiva,
- hipoglucemiante (disminuye la glucosa en sangre).

## USOS DE LA GUAYABA

En la medicina tradicional, se emplea como antidiarreica por su contenido en taninos y flavonoides. También en casos de cólicos intestinales por su acción espasmolítica. Se elabora una infusión agregando a 5 g (1-2 cucharaditas) de hojas, 250 mL (1 taza) de agua hirviendo y se tapa. Para preparar un cocimiento, se hierva por un mínimo de 10 minutos, en un recipiente tapado. Luego se filtra. Se bebe 1 taza, 4 a 5 veces al día.

La tintura se obtiene agregando 200 g de hojas secas a 1 L de alcohol 60°. Se colocan 20 gotas en medio vaso de agua. Se bebe 3 veces al día.

Estudios en animales demostraron que extractos de hojas de *P. guajaba* reducen los niveles de glucosa en sangre.

En medicina popular se utiliza la infusión de las hojas de guayaba para aliviar la tos y por su efecto expectorante.

El fruto, al contener vitamina C, ayuda a estimular el sistema inmunológico, es beneficioso para el aparato respiratorio; también para la piel.

Nuevos estudios encontraron que el extracto de guayaba posee actividad ansiolítica, por lo que sería útil contra la ansiedad y el insomnio. Para ello, se emplea el jugo del fruto.

El cocimiento de las hojas y la corteza se emplean, por vía externa, para tratar problemas de la piel, lastimaduras, y en casos de várices. También se usa por su propiedad antiinflamatoria en enjuague bucal.

Popularmente se utiliza para detener la caída del cabello; se realizan masajes en el cuero cabelludo con el cocimiento de las hojas.

Las hojas frescas finamente trituradas se pueden aplicar como una máscara facial para ayudar a mejorar la apariencia de los signos de envejecimiento prematuro, también se emplean para el acné y las espinillas.

Las hojas secas se utilizan en caso de pie de atleta; para ello se pulverizan 50 g de éstas y se mezclan con 100 g de talco o fécula.

Los frutos son comestibles tanto frescos como cocidos.

El aceite de las hojas o semillas se emplea como saborizante.

## PRECAUCIONES

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

No usar por vía interna preparados con partes de la planta, excepto el fruto, durante más de 30 días.

## CURIOSIDADES

En Argentina se comercializa un producto fitoterápico, elaborado con extracto seco de hojas de *P. guajaba* L.

En Estados Unidos está aprobada la guayaba como suplemento dietario.

**Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger 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.

# 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

## 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

DRUGERIA  
UniFAR

# Salud y bienestar en el planeta



## TE INVITAMOS A RECONSIDERAR TU “MEDIO DE TRANSPORTE”

El modelo de transporte urbano actual “representa más de una cuarta parte de los gases de efecto invernadero a nivel mundial”. Y, de acuerdo con el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), el aire contaminado mata a siete millones de personas cada año.

“**Utilicemos medios de transporte más amigables con el ambiente.**”

La **bicicleta mecánica** ha sido y sigue siendo la alternativa de transporte más sostenible.

Otros medios de transportes sostenibles en medios urbanos son el **tren, el metro y el tranvía**.

El **transporte público** permite recorrer cortas y medias distancias de forma rápida y es una opción superior, desde el punto de vista del cuidado del medio ambiente, que el automóvil.

Por último los **vehículos eléctricos** son una mejor elección que los de combustión tradicional, si bien tienen una serie de desventajas tales como su precio elevado, la falta de puntos de carga, la menor potencia, el tiempo de carga, la falta de autonomía y la insostenibilidad de sus baterías.



### ¿Qué impacto tendrá mi acción?

Para comprenderlo, es suficiente con un ejemplo: utilizar el transporte público en lugar del automóvil puede disminuir hasta 2,2 toneladas de emisiones de carbono por persona al año.

**Los cambios duraderos requieren cambios culturales, y no hay cambios culturales sin cambios en las personas.**

# Imagen corporal

## ¿Qué es?

Es la **percepción** que tenemos de nuestro cuerpo (tamaño, tipo y forma), cómo nos sentimos respecto de él, cómo lo vemos y pensamos cuando nos miramos al espejo, también cómo nos imaginamos que nos ven otras personas.



**Una imagen corporal saludable significa que te sientes cómoda con tu cuerpo y te sientes bien sobre la manera en que lucas.**

Se puede tener una imagen corporal positiva o negativa.

Una imagen corporal negativa puede ocasionar mayor riesgo de ciertas afecciones de salud mental, como trastornos de la conducta alimentaria y depresión.

Entre las causas de una imagen corporal negativa, se pueden mencionar:

- Haber sufrido burlas o acoso en la infancia por cómo lucías
- Recibir críticas tales como: eres fea, demasiado gorda o demasiado flaca
- Ver imágenes o mensajes en los medios (incluso en las redes sociales) que te hacen sentir mal por cómo lucas
- Tener peso bajo, sobrepeso u obesidad

En casos poco frecuentes, las personas pueden tener una imagen tan distorsionada de sus cuerpos que les genera una afección de salud mental llamada trastorno dismórfico corporal (TDC). El TDC es una enfermedad en la cual la persona se preocupa por defectos físicos menores o imaginarios.

**Cuidarnos y llevarnos bien con nosotros mismos y con nuestro cuerpo es algo imprescindible para conseguir un equilibrio emocional y físico.**

La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier



# **iCuidado!**

## **Síndrome Urémico Hemolítico**

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) es una enfermedad causada por una bacteria: **Escherichia coli variedad enterohemorrágica**, productora de una toxina: **toxina Shiga**, que suele estar presente en los alimentos y en el agua. El SUH ocurre con mayor frecuencia en los meses cálidos, puede ser grave y hasta mortal.



**Somos los “campeones mundiales” de esta enfermedad, ya que nuestro país es el que más casos presenta en todo el mundo: 400 a 500 niños y niñas menores de 5 años de edad la sufren cada año.**

Esta bacteria es capaz de sobrevivir mucho tiempo en diferentes alimentos; su principal reservorio es el ganado vacuno.

La transmisión ocurre a través de la vía fecal-oral; es decir, a través de la ingestión de agua o alimentos contaminados o por contacto directo con personas o animales infectados u objetos contaminados.

Las principales fuentes de transmisión son: la carne picada de vaca y aves sin cocción completa (hamburguesas, salame, arrollados de carne); leche sin pasteurizar y/o productos lácteos sin pasteurizar; aguas contaminadas; verduras que se comen crudas.

Aguas de piletas, lagunas y ríos contaminadas pueden transmitir esta bacteria. También puede suceder “contaminación cruzada”: alimentos que se contaminan entre sí, o a través de utensilios durante la preparación.

De persona a persona, la transmisión puede ocurrir por falta de higiene adecuada; por ejemplo, al no lavarse las manos después de ir al baño o cambiar pañales, y tocar la comida.

El SUH suele comenzar con diarrea con sangre, vómitos, dolores abdominales, palidez, fiebre y decaimiento importante. A los pocos días de iniciada la diarrea, el niño se ve muy pálido porque presenta anemia aguda (la toxina produce hemólisis, es decir ruptura de los glóbulos rojos), puede estar con mucho sueño. Cuando afecta al sistema nervioso central, aparecen convulsiones; si daña los riñones, disminuye la cantidad de orina, y hasta puede dejar de orinar y necesitar internación y diálisis.

Luego del período agudo de la enfermedad, el 70% de los pacientes se recupera completamente; sin embargo, el 4% aproximadamente queda con alguna secuela neurológica y el 30% con algún grado de compromiso renal.

**El SUH es la primera causa de insuficiencia renal aguda en niños pequeños, y la segunda causa de enfermedad renal crónica.**

**¿Qué debemos hacer para prevenirlo?**

- Lavarnos las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos.
- Asegurar la cocción completa de la carne, más aun si es picada. Debe alcanzar una temperatura de al menos 70°, **NO DEBE ESTAR ROSADA.**
- Consumir lácteos pasteurizados.
- Utilizar distintos utensilios de cocina para cortar carne cruda.
- Lavar cuidadosamente verduras y frutas. De no ser posible, sumergirlas en agua con 2 gotitas de lavandina por litro de agua.
- Consumir agua potable. Ante la duda hervirla.



**Las medidas de prevención son la principal estrategia para evitar la aparición de esta enfermedad**



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)



**Para hacer un alto**

**EL ARTE DE VIVIR ES CAMBIAR LAS HOJAS SIN PERDER LAS RAICES...**

**URGENCIAS ODONTOLÓGICAS**

Lunes a Jueves ..... de **22 a 4 h.**  
 Viernes ..... a partir de las **22 h.**  
 Sábados, Domingos y Feriados ..... las **24 h.**

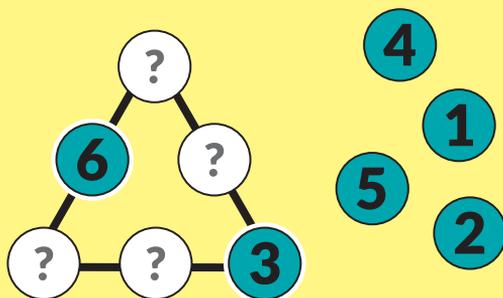
**Atención sin cargo para los socios del D.O.S.**

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

## Entretenimiento

### Acertijo matemático para niños

Disponer los números del 1 al 6 en los círculos, de manera que sumando los números de cada lado el resultado sea siempre 9.



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



# RAZONES PARA QUE LOS ADULTOS SE VACUNEN

- Las vacunas han salvado vidas; pero todavía existe la amenaza de enfermedades graves.
- Al vacunarse, puede protegerse a sí mismo y además evitar la propagación de enfermedades prevenibles a otras personas en su comunidad.
- La vacunación brinda protección no sólo contra la enfermedad, sino también contra complicaciones o consecuencias que puede tener.
- Las vacunas son seguras. Si bien pueden provocar efectos secundarios, la mayoría de las personas no los tienen o sólo son leves.
- Las vacunas pueden ser obligatorias para la escuela, el trabajo, los viajes. Los estudiantes, el personal militar y los residentes de los centros de cuidado o rehabilitación tienen que estar vacunados contra las enfermedades que circulan en los espacios reducidos. Los trabajadores de la salud y otras personas cuyos trabajos las ponen en riesgo de contraer y propagar enfermedades prevenibles necesitan vacunarse contra éstas.

## Todos los adultos deben asegurarse de estar al día con estas vacunas de rutina:

- Vacuna para COVID-19
- Vacuna contra la gripe
- Vacuna dTpa (difteria, tétanos y tos ferina) o vacuna dT (difteria, tétanos)

## Es posible que también necesite otras vacunas, según:

- Edad.
- Acontecimientos de la vida (embarazo), trabajo o viajes.
- Condiciones de salud, como diabetes; enfermedad pulmonar, renal, hepática, cardíaca; inmunodeficiencias, infección por VIH.



**HABLE CON SU MÉDICO O FARMACÉUTICO PARA CONOCER QUÉ VACUNAS ESTÁN RECOMENDADAS PARA UD.**

## Comidas y dulzuras

## Variedad de CAFÉS



## Café al chocolate caliente

- Derretir 60 g de chocolate a baño maría y colocarlo en un vaso.
- Preparar un café expreso y verterlo sobre chocolate derretido.
- Mezclar hasta que estén bien integrados.
- Incorporar por encima 1/2 taza de leche espumada caliente.
- Decorar con un poco de canela o cacao en polvo.



## Café Bombón

- Verter 1 cucharada de leche condensada en un vaso.
- Preparar un café expreso y agregarlo sobre la leche condensada.
- Colocar 50 ml de leche espumada sobre el café con ayuda de una cuchara.



## Café especiado

- Preparar café expreso en una taza. Incorporar las especias (canela, nuez moscada, jengibre y pimienta: 1 pizca de c/u) y remover bien para que se integren.
- Verter leche espumada caliente sobre el café hasta el borde.
- Decorar con un poquito más de canela en polvo.



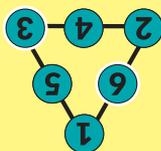
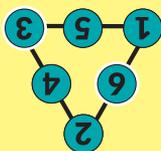
## Macchiato de caramelo

- Verter 2 cucharadita de caramelo líquido en el fondo y paredes de un vaso.
- Añadir 2/3 de leche espumada caliente.
- Preparar un café expreso y agregarlo lentamente sobre la leche.
- Decorar con un poco de crema batida e hilos de caramelo líquido.



## TIPS

Se puede reemplazar el café expreso por café soluble caliente. Espumar la leche con ayuda de un vaporizador, espumador o agitándola de manera manual.



Respuesta del  
entretimiento  
de la página 16:

# 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**  
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

## DÍAS DE TURNO DEL MES DE JULIO

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