

POR NUESTRA SALUD



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



- Rinitis alérgica ■ Corazón saludable ■
- Ansiedad: consejos para controlarla ■
- Planta medicinal: Quirquiña ■ Lesiones gástricas y medicamentos ■
- La página del pediatra ■ Comidas y dulzuras ■



- ✓ Contribuye con el alivio de inflamaciones y dolores crónicos
- ✓ Ayuda a prevenir infecciones y protege el organismo
- ✓ Ayuda a mejorar el rendimiento físico y mental
- ✓ Favorece la circulación sanguínea y la salud del corazón
- ✓ Ayuda a proteger las células y combate microbios
- ✓ Contribuye en el alivio de dolores articulares y musculares
- ✓ Ayuda en procesos metabólicos (diabetes) y colesterol*



- ✓ Fuente de magnesio de máxima absorción
- ✓ Contribuye con el fortalecimiento de los huesos
- ✓ Ayuda a la relajación y contracción muscular
- ✓ Colabora con el balance digestivo
- ✓ Ayuda a reducir stress, fatiga, ansiedad e insomnio
- ✓ Ayuda a proteger la salud cardíaca



AÑO XXXII - N° 377
Septiembre 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



Rinitis alérgica

Recomendaciones del farmacéutico

4

5

QR + Info

Corazón saludable



Ansiedad

Consejos para manejarla

6

9

Planta medicinal

Quirquiña



Lesiones gástricas

y medicamentos

12

14

Golpes y traumatismos

La página del pediatra



Entretenimiento - Humor

Variedades

16

18

Comidas y dulzuras

Tiramisú



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.

El farmacéutico, un aliado de tu salud

RINITIS ALÉRGICA



Se acerca la primavera, y con ella aumentan los problemas para las personas que sufren alergia.



La alergia es una respuesta exagerada del sistema inmunitario ante sustancias (alérgenos) que, normalmente, no provocan ningún tipo de reacción en la mayoría de las personas. El organismo del paciente con alergia ante la presencia del alérgeno, reacciona de forma intensa produciendo ciertas sustancias que son las responsables de la sintomatología.

En la primavera, el polen de las plantas es el principal alérgeno y provoca los siguientes síntomas:

- Picazón en la nariz, la garganta, el paladar y los ojos.
- Conjuntivitis.
- Estornudos, congestión nasal y rinorrea.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ESTOS SÍNTOMAS:

- + Evitar en lo posible realizar actividades al aire libre en las horas de emisión y descenso de los pólenes, sobre todo entre las 5 y las 10 h, y entre las 19 y las 22 h.
- + Mantener las ventanas cerradas durante el día y ventilar por la noche.
- + Realizar un correcto mantenimiento de los filtros del aire acondicionado.
- + No secar la ropa en el exterior para evitar que el polen se pose sobre ella.
- + Proteger los ojos usando lentes de sol.

En el caso de utilizar medicación para tratar los síntomas de la alergia, tener en cuenta que: algunos antihistamínicos pueden provocar somnolencia. El uso continuado de descongestivos nasales produce frecuentemente congestión de rebote, lo que agrava el problema. Consultá con el médico o el farmacéutico.

QR + Info

más información de actualidad

CORAZÓN SALUDABLE



Para tener un corazón sano es importante evitar o tratar los factores de riesgo como el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el estrés.

En gran medida está en nuestras manos disfrutar de una buena salud cardiovascular. Se trata de llevar a cabo en el día a día una serie de hábitos que ayudan al buen funcionamiento del corazón y a mejorar la calidad de vida.

**29 DE SEPTIEMBRE
DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN**



Al ingresar al código QR, podrás encontrar más información

- ✓ Reforzá tus defensas
- ✓ Mejorá tu sistema inmune
- ✓ Mejorá tu calidad de vida



VITAMINA C



VITAMINA C PLUS



MULTI VITAMÍNICO



www.innovanaturals.com.ar
[innovanaturals.ar](https://www.instagram.com/innovanaturals.ar)

Aprender a conocer y manejar LA ANSIEDAD

La ansiedad es parte normal de la vida y constituye una respuesta fisiológica a situaciones cotidianas. Ante una señal o amenaza de peligro, se produce una reacción que nos ayuda a enfrentarlo y responder. De este modo, un cierto grado de ansiedad es deseable para el manejo normal de las exigencias diarias (preparar un examen, ir a una entrevista de trabajo, tener que hablar en público).

Habitualmente, se acompaña de reacciones corporales tales como tensión muscular; sudoración; temblor; respiración rápida; dolor de cabeza, de pecho o de espalda; palpitaciones; “nudos en el estómago”; diarrea.

Cuando se sobrepasa una intensidad que la hace intolerable o cuando dificulta la capacidad de adaptarse de la persona, la ansiedad puede ser un problema y afectar la vida cotidiana.

Si sos una de las muchas personas que tienen problemas de ansiedad, tené en cuenta que **con una atención profesional se puede superar**. Si no podés hacer que la ansiedad desaparezca totalmente de tu vida, sí podés aprender a controlarla.



Consejos para manejar la ansiedad

- Si estás haciendo psicoterapia, es importante practicar en casa aquellos ejercicios aprendidos en ella que van a resultarte muy útiles, como los de relajación y respiración.
- Los medicamentos para la ansiedad, a veces, ocasionan efectos secundarios desagradables, los que normalmente van desapareciendo o atenuándose después de las primeras semanas; recordá que es importante cumplir el tratamiento y no interrumpirlo. Ante cualquier duda, consultá con el médico o el farmacéutico.
- Planificá de forma racional tus tareas diarias, priorizá tus necesidades y si por alguna cuestión no pueden llevarse a cabo todas, pensá que después de un día viene otro.
- Intentá dejar un espacio todos los días para incluir entre tus tareas aquellas actividades que te resultan más agradables y placenteras: leer, escuchar música, hacer ejercicio, pasear, cualquiera de las que sean relajantes para vos.
- No dejes de practicar aquellas actividades que te proporcionen sensación de “cargar las pilas”. Recuperar la energía es necesario.

- No te “aceleres”. Recordá que hacer “las tareas” con más rapidez no siempre es signo de eficiencia.
- Aprendé a manejar tus sentimientos. Los pensamientos “positivos” también tienen un efecto “positivo” sobre nuestro estado de ánimo.
- Reconocé los pensamientos agobiantes, en aquellas situaciones que te preocupan (el “todo”, “nada”, “siempre”, “nunca”, “nadie”), para cambiarlos por otros más racionales (“algo”, “algunos”, “algunas veces”).
- Aprovechá tus errores y aprendé de ellos. Equivocarse es humano.
- Seguí una dieta equilibrada y procurá eliminar o disminuir aquellas sustancias perjudiciales para la ansiedad, como la cafeína presente también en las llamadas bebidas “energizantes”.
- Tené en cuenta que el alcohol, la cocaína y las drogas de síntesis pueden producir ansiedad.
- Si tus hábitos de descanso no te resultan satisfactorios, intentá modificarlos. Procurá dormir lo necesario para descansar.



Por último, recordá que podés aprender a manejar la ansiedad y disminuirla progresivamente.

DROGUERÍA
UniFAR



AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

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

OBSEQUIOS
para ofrecer
en tu **FARMACIA**



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

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

QUIRQUIÑA

Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass.

También se la conoce popularmente como yerba del venado, yerba del ciervo, cilantro boliviano, pápalo o papaloquelite.



CARACTERÍSTICAS

Es una planta herbácea de pie leñoso, perteneciente a la familia de las Asteráceas; es originaria de los valles interandinos de Bolivia y Perú; puede encontrarse en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay, Perú, Uruguay, y países de América del Norte y Central. Sus tallos son erectos, de 40 a 150 cm de alto, ramificados en la mitad superior. Sus hojas son lisas, de color verde azulado, opuestas en la porción inferior de la planta y alternas en la parte superior; poseen pecíolos de 1,5 a 4 cm de largo; presentan láminas ovadas o semiredondas, con ápice obtuso a ligeramente escotado, base redondeada a obtusa, margen sinuado a crenado, con glándulas oleíferas en los márgenes y en el ápice. Sus flores están dispuestas en cabezuelas solitarias, raramente agrupadas en cimas, terminales y en ramas axilares; tienen pedúnculos ensanchados hacia el ápice, de 2 a 5 cm de largo, desnudos; presentan involucro fusiforme a ovoide, 5 brácteas lanceoladas, verdes, con el ápice de color púrpura, tienen glándulas lineares dispuestas en hileras. El disco posee 40 a 70 flores con corolas de color verde-amarillentas a café. Sus frutos son aquenios fusiformes, casi lisos o cubiertos de pelitos rígidos, negros; escamas de cerdas barbadadas, gris-amarillentas y a menudo moradas en ápice. Popularmente se usan las hojas y la raíz.

COMPONENTES

Aceites esenciales (principalmente limoneno, α -pineno, mirceno y transocimeno); carotenoides; ácidos grasos; alcaloides; cumarinas; taninos; flavonoides; antocianinas; polisacáridos; saponinas; mucílagos; derivados del tiofeno; triterpenoides y derivados del timol; minerales (potasio, hierro, magnesio, calcio, fósforo).

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- antioxidante,
- inmuoestimulante,
- analgésica,
- antiinflamatoria,
- antihipertensiva,
- cicatrizante,
- antihelmíntica.

USOS DE LA QUIRQUÍÑA

Esta planta, en la medicina tradicional, es valorada por sus propiedades digestivas; se emplea en el tratamiento de afecciones hepáticas y de la vesícula biliar (inflamación o formación de cálculos); además, ayuda a aliviar cuadros de diarrea.

Se utiliza para regular la presión arterial y para controlar los niveles de colesterol.

En un informe científico, se ha señalado la capacidad de *P. ruderales* para tratar lesiones inflamatorias bucales y también en otros tejidos. Estudios recientes muestran que podría usarse para combatir la candidiasis orofaríngea (infección fúngica oportunista, frecuente en pacientes inmunocomprometidos).

Por su acción antiinflamatoria y analgésica es útil en casos de reumatismo.

Externamente, se emplea como cicatrizante. La tintura se aplica en forma de compresas para aliviar el dolor provocado por golpes y hematomas.

P. ruderales se considera una Planta Alimenticia No Convencional (PANC). Su consumo brinda un aporte de vitaminas y de aceites esenciales que ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles como las A, E, D y K; además, de micronutrientes que colaboran a mantener la piel saludable y buena visión, contribuyen con la salud ósea y ayudan a combatir la anemia. Además es beneficioso por los compuestos antioxidantes que posee.

Se prepara el té de pápalo para aprovechar sus beneficios y su sabor; se hierve agua y añade algunas hojas, se dejan infusionar durante unos minutos y luego se retiran. Se puede tomar 3 tazas diarias, calientes o frías.

Se suelen agregar sus hojas picadas en trozos finos, a las ensaladas o como un aderezo para tacos, tortas y otros platos. Para ello, se retiran las hojas del tallo principal, se desechan las partes gruesas y leñosas.

Su aceite esencial es conocido por ser utilizado en el control biológico de plagas.



PRECAUCIONES

Al igual que cualquier hierba, se debe probar una porción pequeña para descartar que pueda producir una reacción alérgica o de hipersensibilidad.

CURIOSIDADES

El nombre papaloquelite proviene del náhuatl "papaloquilitl", donde "papalotl" significa mariposa, y "quilitl", hierba comestible.

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.

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



CON LA BACTERIA
ANTIENVEJECIMIENTO
BACILLUS SUBTILIS
MAYTO DC101

AYUDA A:

- © FORTALECER las defensas inmunológicas
- © FORTALECER el eje intestino-cerebro
- © CONTROLAR la glicemia y el peso corporal



PROBIÓTICOS
KYOJIN®

**INUEVAS
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

www.kyojin.com.ar



Lesiones gástricas y medicamentos

Determinados medicamentos como por ejemplo aspirina, ibuprofeno, diclofenac, antidepresivos, corticoides pueden provocar lesiones en la mucosa gástrica y producir sangrado o úlceras.

Es importante tener en cuenta que un mismo fármaco tiene efectos diferentes en pacientes distintos, según presenten o no otros factores de riesgo de sangrado gástrico, como: edad mayor de 60 años, historia previa de úlcera o hemorragia gastrointestinal, uso conjunto de otros medicamentos con capacidad de producir sangrado.

¿Cómo evitar las situaciones gastrolesivas?

- ◆ Utilizar las dosis más bajas y por el menor tiempo posible, de medicamentos gastrolesivos.
- ◆ Tomar estos medicamentos después de las comidas.
- ◆ Evitar el consumo de alcohol y abandonar o reducir el tabaquismo, especialmente cuando se administran fármacos gastrolesivos.

Algunos medicamentos pueden minimizar esos efectos como los inhibidores de la bomba de protones (omeprazol, lanzoprazol, pantoprazol), también llamados “prazoles”.

Pero hay que considerar que estos “prazoles” también tienen efectos adversos:

- ◆ Frecuentes: dolor de cabeza y trastornos gastrointestinales (dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, flatulencia, náuseas).
- ◆ Poco frecuentes: mareo, vértigo, lesiones en piel, edema periférico, dificultad para dormir, alteración de los valores de las enzimas hepáticas.

**El buen uso del medicamento es esencial para tu salud.
El farmacéutico puede asesorarte. Consultalo.**

DUBNER MÄCHTIGH BALSAM

Un SUPLEMENTO DIETARIO que colabora en:

- Digestiones lentas
- Flatulencias
- Cólicos intestinales
- Trastornos hepáticos
- Vesícula perezosa
- Dolores reumáticos
- Dolores neurálgicos
- Dolores menstruales
- Dolores de cabeza
- Ansiedad

Mezcla de extractos de 11 hierbas y vitamina C:

- ALCACHOFA
- CANELA
- CARQUEJA
- CEDRÓN
- HINOJO
- CÚRCUMA
- JENGIBRE
- DIENTE DE LEÓN
- LAPACHO
- LUCERA
- MARCELA
- + VITAMINA C



Chilcas
Laboratorio



343-7553110



laboratoriochilcas@gmail.com



chilcaslaboratorio



Chilcas Lab

www.chilcaslaboratorio.com



De la Grossmutter™



La página del pediatra

Dr. Raúl Nessier

GOLPES y TRAUMATISMOS



¿Qué es un traumatismo?

Se define como traumatismo a **cualquier alteración física o funcional producida por una fuerza externa que provoca un daño físico en la zona sobre la que se ha ocasionado**. Es decir, se trata de una lesión producida por un golpe con algo duro, puede ser que el niño/niña se caiga, o choque contra algo, o bien que algo duro lo golpee (pelota, piedra).

TRAUMATISMO DE CRÁNEO

¿Cómo se produce?

Se produce por caídas, accidentes de tráfico o deportivos. Puede ser leve, solo un chichón, pero también muy grave.



¿Qué hacer?

1. En caso de traumatismo **leve**: aplique frío en el lugar del hematoma. Observe al niño durante las siguientes 24 horas e intente que esté tranquilo y vigilado por un adulto.
2. **Acudir al médico de urgencias si:**

- El niño es menor de 3 meses.
- Si existe herida abierta que precisa puntos de sutura.
- Ha perdido la conciencia, aunque sea por pocos minutos.
- Tiene vómitos repetidos, dolor de cabeza o llanto incontrolable.
- Quiere quedarse dormido o tiene un comportamiento extraño.
- Hace movimientos raros con los ojos, cara o extremidades.
- Le sale sangre o líquido como moco, por las orejas o nariz.
- Tiene un chichón grande.

¿Cómo evitarlo?

- Utilizar siempre las sillitas con **sistemas de retención** en el auto, incluso para distancias cortas.
- Ponerle el **casco** antes de andar en bicicleta o patinetas.
- Utilizar casco para **deportes de riesgo** (esquí, patinaje).

TRAUMATISMO DE TORAX

Causas

Se produce generalmente por accidentes deportivos o de tráfico. También por caídas y peleas.

¿Qué hacer?

1. Solo **observar**.
2. **Acudir al médico** urgentemente:
 - Si el dolor es intenso o dificulta la respiración.
 - Si se produce expectoración con sangre.
 - Si la tos o la movilidad produce dolor intenso.



El dolor en la zona golpeada, normalmente, **puede durar dos semanas y puede aumentar al palpar o apretar** la zona de la contusión. También puede aumentar al toser o estornudar.

TRAUMATISMO DE ABDOMEN

¿Cómo se produce?

Por accidentes de bicicleta, caídas sobre el manubrio. Por golpes directos sobre el abdomen (pelota, palo, cualquier objeto duro que golpee la pancita).



¿Qué hacer?

1. En principio solo **observar**.
2. **Acudir al médico de urgencias** si aparecen:

- Vómitos repetidos.
- Aumento del tamaño o hinchazón del abdomen.
- Palidez de la piel o labios.
- Dolor intenso en el abdomen.
- Orina con sangre.



Agradecemos al Dr. Juan Casado Flores.

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

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



Entretenimiento

Sopa de letras de primavera



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



Para hacer un alto

**RECUERDA LA SABIDURÍA DEL AGUA:
ELLA NUNCA DISCUTE CON UN OBSTÁCULO,
SIMPLEMENTE LO ELUDE.**

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



- ✓ Máxima pureza
- ✓ Máxima concentración
- ✓ Máximos resultados

- Ayuda a mejorar la salud cardiovascular
- Ayuda a aliviar dolores (artritis, artrosis, reuma)
- Ayuda a nivelar el colesterol
- Ayuda a mejorar la memoria



Comidas y dulzuras

Tiramisú

Ingredientes

- 500 g de queso mascarpone
- 6 huevos
- 150 g de azúcar (preferiblemente azúcar glass)
- 300 g de masitas vainilla
- 150 ml de café
- 4 cucharadas de licor Amaretto u otro licor o vino dulce
- 10-20 g de cacao en polvo



Preparación

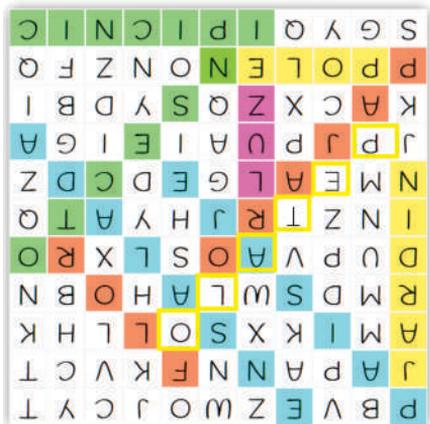
- Calentar agua en una cacerola. NO debe hervir.
- Cascar los huevos y separar las yemas de las claras.
- Batir las yemas con el azúcar en un recipiente de metal. Cuando comience a espumar, colocar el recipiente sobre la cacerola a Baño María y remover constantemente. Manteniendo la temperatura media, seguir batiendo hasta duplicar el volumen y luego continuar batiendo en frío. Debe quedar una crema compacta y esponjosa. Reservarla.
- Batir el queso mascarpone a temperatura ambiente y agregarlo a la crema.
- Añadir el Amaretto al café.
- Mojar las masitas en el café (evitando que absorban exceso de líquido y se rompan) y disponerlas en una fuente grande, hasta cubrir completamente la base.
- Colocar una capa de crema, otra de masitas remojadas en café y finalmente otra de crema.
- Espolvorear cacao por encima. Llevar a la heladera hasta servir.

TIP

En lugar de queso mascarpone se puede usar queso crema. Para niños, evitar la bebida alcohólica.

Para tener en cuenta...

Los **MEDICAMENTOS** se deben adquirir sólo en las **FARMACIAS**. Porque el **FARMACÉUTICO** es el profesional responsable de garantizar su calidad (procedencia legítima, conservación, almacenamiento) y colabora para su buen uso.



de la página 16:
Respuesta del entretenimiento

MAGNESIUM



CITRATO DE MAGNESIO



MEGA MAGNESIO GLICINATO, CITRATO Y MALATO



GLICINATO DE MAGNESIO

✔ Ayuda a la **recuperación** y **relajación** muscular

✔ Ayuda a **reducir** la ansiedad y migrañas

✔ Ayuda a **regularizar** el tránsito intestinal



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 SEPTIEMBRE

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