

# POR NUESTRA SALUD



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



- Interacciones Alimento-Medicamento ■ Enfermedades raras ■
  - Atención plena ■ Espirales repelentes: precauciones ■
- Planta medicinal: Hipérico ■ Enfermedad por arañazo de gato ■
  - La página del pediatra ■ Comidas y dulzuras ■

# Nuevos lanzamientos de



Colágeno  
Tipo II



Flexibilidad, movilidad  
y fuerza para tus  
huesos y articulaciones



defensas  
naturales

¡Tu aliado para la  
absorción de calcio y  
un sistema óseo saludable!



[www.provefarma.com.ar](http://www.provefarma.com.ar)

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292

3425240910 - [info@provefarma.com.ar](mailto:info@provefarma.com.ar)

El consumo de suplementos dietarios no reemplaza una dieta variada y equilibrada. Consulte a su médico y/o nutricionista



**AÑO XXXII - Nº 382**  
**Febrero de 2025**

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



**Alimento-medicamento**  
Interacciones

4

**6 Atención plena**  
Beneficios para la salud



**Espirales**  
Precauciones

7

**9 Planta medicinal**  
Hipérico



**Enfermedad por arañazo de gato**  
Prevención

12

**14 Mamá, me duele la cabeza**  
La página del pediatra



**Entretenimiento - Humor**  
Variedades

16

**18 Comidas y dulzuras**  
Budín de zanahorias y nueces



*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

# INTERACCIONES ALIMENTO-MEDICAMENTO



### ¿SABÍAS QUE...

la administración simultánea de algunos medicamentos con alimentos puede cambiar sus efectos terapéuticos e, incluso, influir en el estado nutricional de una persona?



El farmacéutico es el profesional sanitario idóneo para dar consejo especializado al paciente, en relación con las posibles interacciones entre medicamentos y alimentos.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Si toma acenocumarol, se debe vigilar el consumo de vitamina K contenida, principalmente, en verduras de hoja verde (espinacas, repollo, lechuga romana), para no modificar su efecto anticoagulante.
- En el caso del hierro, se aconseja su administración junto con una fruta o verdura rica en vitamina C (kiwi, naranja, pimiento) ya que ayuda a su absorción y su efecto. NO tomarlo con una fuente de calcio (leche, queso, yogur).
- Algunos alimentos y plantas medicinales tienen la capacidad de influir en el metabolismo de ciertos medicamentos y aumentar el riesgo de toxicidad. Se debe evitar el consumo de jugo de pomelo con las estatinas, y la hierba de San Juan con determinados antidepresivos.
- La levotiroxina se debe tomar en ayunas, porque los alimentos disminuyen su absorción y, por lo tanto, su efecto.
- Evitar el uso frecuente de laxantes o antiácidos, ya que puede reducir la absorción de minerales tan necesarios como el potasio y el calcio.
- Ciertos componentes de los alimentos (fibra, calcio, hierro) pueden “atrapar” al medicamento a lo largo del aparato digestivo y provocar la pérdida de su efecto; por ello se debe separar la toma de estos alimentos con algunos antibióticos.
- Con aquellos medicamentos cuyos efectos secundarios provocan diarrea, vómitos, disminución de apetito, es imprescindible vigilar el nivel de nutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos) para evitar una posible desnutrición.

**CONSULTÁ CON TU FARMACÉUTICO CÓMO TOMAR CORRECTAMENTE LOS MEDICAMENTOS.**



QR + Info

más información de actualidad



## ENFERMEDADES RARAS

También llamadas Enfermedades Poco Frecuentes, son aquéllas que afectan a un número reducido de personas en una población determinada (baja prevalencia).

En Argentina, se considera "enfermedad poco frecuente" a aquella patología cuya prevalencia en la población es igual o inferior a 1 persona cada 2.000 habitantes.

El 80% de estas enfermedades posee origen genético identificado. Otras causas son: infecciones; alergias; trastornos degenerativos, proliferativos o teratogénicos. En algunos casos se desconoce su etiología.

La mayoría de las Enfermedades Raras se presenta en edad pediátrica.

Las personas que viven con este tipo de enfermedades luchan por obtener un diagnóstico y acceder a tratamientos, servicios y la atención sanitaria y social, adecuados.

En nuestro país, existe la Ley N° 26.689 cuyo propósito es promover el cuidado integral de la salud de las personas con Enfermedades Poco Frecuentes.



Más información:

- Listado de Enfermedades Poco Frecuentes
- Centros de referencia
- Programa Nacional de Enfermedades Poco Frecuentes

DROGUERÍA  
**UniFAR**



AL SERVICIO DE LOS  
FARMACEUTICOS



INGRESÁ A UniFAR



REALIZÁ TU PEDIDO



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

# Atención plena

## Beneficios para la salud

*Prestar atención y ser plenamente consciente del “aquí y ahora” puede ser difícil y requiere práctica ya que, generalmente, se piensa en el pasado o en el futuro. Centrarse en el presente puede tener un impacto positivo en la salud y el bienestar.*

La *atención plena*, también conocida como “mindfulness”, es una actividad que consiste en estar consciente de lo que sucede en el momento presente, sin prejuicios ni interpretaciones. Se trata de vivir la vida de forma activa, sin automatismos, y de relacionarse con las sensaciones, pensamientos y emociones de una manera más abierta y amable.

Se ha demostrado que los tratamientos basados en la *atención plena* reducen la ansiedad, la depresión, pueden disminuir la presión arterial y mejorar el sueño. Se está investigando si producen beneficio en el trastorno del estrés postraumático, los problemas alimentarios y la adicción.

### Algunos consejos para comenzar...

- *Hacer unas cuantas respiraciones profundas.* Inhalar por la nariz hasta contar 4, sostener durante 1 segundo y luego exhalar por la boca hasta contar 5. Repetir a menudo.
- *Disfrutar de un paseo.* Al caminar, prestar atención a la respiración y a las vistas y los sonidos de alrededor. Si los pensamientos y las preocupaciones “entran a la mente”, notarlos, pero luego regresar al presente.
- *Practicar la alimentación consciente.* “Sentir” el gusto, las texturas y los sabores de cada bocado. “Escuchar” cuando el cuerpo tenga hambre y cuando esté “lleno”.
- *Realizar una exploración corporal.* Prestar atención a cómo se siente cada parte del cuerpo. Esto puede ayudar a conectarse con el cuerpo.

El entrenamiento mental puede requerir tiempo y dedicación.

Para comenzar, es importante dedicar unos minutos de *atención plena* todos los días.





# ESPIRALES INSECTICIDAS/REPELENTES

## PRECAUCIONES

*Los espirales insecticidas pueden contaminar el aire de tu dormitorio.*

El espiral que cada noche de verano se utiliza para controlar el ataque de los mosquitos, al quemarse, emite humo y deja en el aire una concentración de material particulado finísimo (PM2.5) que puede superar el nivel aceptable para un aire ambiente saludable. Esta concentración podría llegar a ser diez veces superior a la que establece la OMS para la calidad del aire.

El PM2.5 está compuesto por partículas microscópicas que ingresan hasta los pulmones y causan problemas en la salud, especialmente, en personas con afecciones respiratorias y en los niños.

Por ello, **se recomienda** en caso de utilizar espirales, ventilar los ambientes. En lo posible, reemplazarlos por otros elementos o dispositivos tales como las tabletas de vaporización, la aplicación sobre la piel de aerosoles repelentes y el uso de barreras físicas como las telas mosquiteras.



## MAGNESIUM



- ✔ Ayuda a la **recuperación y relajación** muscular
- ✔ Ayuda a **reducir** la ansiedad y migrañas
- ✔ **Regulariza** el tránsito intestinal y **mejora** la digestión





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  
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](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

# HIPÉRICO

*Hypericum perforatum* L.

Se lo conoce también con los nombres de hierba de San Juan, hipericón, corazoncillo.



## CARACTERÍSTICAS

El hipérico es una planta perenne, ligeramente aromática, perteneciente a la familia *Hypericaceae*. Es originario de Europa, Asia y África del Norte, aunque en la actualidad se encuentra distribuido en el resto de los continentes.

Puede alcanzar una altura de 1 m. Su tallo es redondeado; presenta varias hojas oblongas y opuestas, con numerosos puntos transparentes cuando se observa a contra luz (de ahí la denominación *perforatum*); estos puntos son bolsas de aceite esencial. Las flores son terminales y poseen un característico color amarillo dorado; tienen cinco pétalos lanceolados y un ramillete de estambres centrales; cuando son machacadas se tornan de un color rojizo. El fruto es una cápsula, de forma acorazonada, con tres cámaras en su interior o valvas que contienen numerosas semillas pequeñas y redondeadas, de color negro.

En la medicina popular se usa la sumidad florida.

## COMPONENTES

Aceite esencial ( $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno,  $\alpha$ -terpineol, cadineno, aromandreno, mirceno); flavonoides; biflavonoides; naftodiantronas (hipericina); florglucinoles (hiperforina); taninos; xantonas; compuestos fenólicos; ácidos (cafeico, mirístico); carotenoides; colina; pectina; vitamina C; alcoholes de cadena larga; aminoácidos.

## PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antidepresiva,
- antiviral,
- antibacteriana,
- antifúngica,
- cicatrizante,
- antiinflamatoria,
- antihipertensiva,
- anticancerígena.



## USOS DEL HIPÉRICO

El hipérico es útil para tratar la depresión leve a moderada, existen estudios que demuestran su efectividad y seguridad.

Ha mostrado tener actividad antimicrobiana y puede ser eficaz contra ciertas bacterias y virus.

La hierba de San Juan también es efectiva para el tratamiento del síndrome premens-trual, ayuda a controlar el estado de ánimo y el dolor; asimismo, es útil en el manejo de síntomas asociados con la menopausia, como los cambios de humor y los sofocos.

Además, se utiliza para aliviar síntomas de trastornos digestivos; en especial su aceite. Se le atribuyen propiedades antioxidantes; incrementa la actividad cognitiva y mejora la memoria.

Se usa en infusión, la que se elabora con 15 a 30 g de sumidades floridas en 1 L de agua hirviendo, se deja reposar, se cuele. Se pueden tomar de 2-3 tazas diarias.

Tradicionalmente, el hipérico ha sido empleado por sus propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias en el tratamiento tópico de heridas, quemaduras leves, ulceraciones, picadura de insectos y otras afecciones de la piel. Con este fin se utilizan extractos acuosos o alcohólicos y tinturas.

Para dolores reumáticos, esguinces, psoriasis se prepara un aceite con 500 g de sumidades floridas, 1 L de aceite de oliva y 500 ml de vino blanco; se deja macerar durante 15-30 días; luego, se pone en baño María para evaporar el alcohol, y ya se encuentra listo para ser aplicado. También se utiliza la infusión en forma de compresas.

## PRECAUCIONES

No administrar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 12 años. El hipérico interacciona con algunos medicamentos, pudiendo reducir su eficacia o aumentar su toxicidad. Por ello, se debe consultar con el médico o farmacéutico antes de usar esta hierba.

Dado que puede provocar fotosensibilidad si se usa por vía tópica u oral, se recomienda proteger adecuadamente la piel de los rayos solares.

## CURIOSIDADES

La denominación hierba de San Juan se corresponde con la época de plena floración de esta planta (fines de junio en el hemisferio norte), coincidente con la fecha del nacimiento de San Juan Bautista (24 de junio). El nombre corazoncillo se debe a que la forma de su fruto se asemeja a un corazón.

**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.

# 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



### AYUDA A:

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

CON LA BACTERIA  
ANTIENVEJECIMIENTO  
BACILLUS SUBTILIS  
MAYTTO DC101



## 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

www.kyojin.com.ar

# ENFERMEDAD POR ARAÑAZO DE GATO

## ¿Qué es?



Es una enfermedad producida por la bacteria *Bartonella henselae* que se transmite a los humanos por arañazos o mordeduras de gatos infectados. También puede contraerse a través del contacto de la saliva del gato con la piel o superficies mucosas dañadas (de nariz, boca, ojos) de las personas.

La transmisión entre gatos es a través de las pulgas que actúan como vectores.

Tiene un **período de incubación** (desde el arañazo o mordedura hasta que aparecen los síntomas) de aproximadamente 1-2 semanas, pero puede ser de hasta más de 1 mes.



## Síntomas



El más frecuente es la adenopatía dolorosa (ganglio inflamado) cerca de la zona del arañazo o mordedura. También la aparición de una protuberancia o ampolla en el sitio de la lesión.

Además, pueden existir síntomas inespecíficos como fiebre, malestar, pérdida de apetito o dolor de cabeza.

En algunos pocos casos, se presenta una enfermedad más grave con fiebre prolongada, lesiones en bazo e hígado, encefalitis, neumonía, lesiones oculares.

## Prevención



- La mejor prevención es evitar los arañazos: si se juega con los gatos, hacerlo delicadamente, con precaución, para que no rasguñen ni muerdan. Se debe enseñar a los niños a no molestarlos, ni a quitarles la comida. No tocar gatos callejeros.
- No permitir que un gato lama la piel, ojos, boca, o heridas abiertas o cicatrices.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de tocar un gato.
- Si se produjera un arañazo, debe lavarse la herida rápidamente con agua y jabón, y consultar con el médico.
- Utilizar un control de pulgas para disminuir el riesgo de que el gato desarrolle esta enfermedad.



## LABORATORIO BIOQUÍMICO

Bioq. Pujato Emiliano

ENVIÁ TU  
ORDEN AL  
WHATSAPP

- Análisis clínicos
- Hormonas y Vitaminas
- Bacteriología
- Plasma rico en plaquetas
- Colirios autólogos
- Otros análisis



342 477-9474



Luciano Torrent 2559

OBRAS SOCIALES - PARTICULARES - EXTRACCIONES A DOMICILIO



# 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

MAMÁ...

¡ME DUELE LA CABEZA!



Pedrito estaba jugando con Ludmila desde hacía un rato, muy entretenidos, de repente vino hacia mí llorando y tomándose la cabeza, y me dijo que le dolía mucho.

Me asusté porque no le había pasado nunca y, si bien, duró muy poco tiempo, hablé con su pediatra para que me indicara cómo actuar.



Me dijo que las **CEFALEAS** son muy comunes en la infancia; generalmente, obedecen a causas benignas y la mayoría son pasajeras. Me recomendó que lo dejara en reposo, observara la aparición de otros síntomas y que lo tuviese al tanto de la evolución. Quince minutos después ya había vuelto con su hermanita para seguir jugando, y el dolor y el susto habían concluido.

Pero quise saber más sobre cefaleas en la infancia... y así me enteré de que no es tan común en los primeros años; comienzan más en la edad escolar, pueden ser agudas o crónicas, y leves, moderadas o severas de acuerdo a la duración e intensidad del dolor que provocan.

Las más comunes son de intensidad moderada y aparecen junto a las infecciones respiratorias; es decir, cuando están resfriados, con anginas, gripe o catarras, y se van cuando el cuadro mejora. También los malos hábitos alimentarios, el inadecuado descanso o el exceso de pantallas suelen ocasionarlas.

Calmarlo, tenerlo en reposo, en un ambiente silencioso, oscuro y de temperatura adecuada, hará que concilie el sueño, y al despertar el dolor habrá desaparecido.

Pero si el dolor es muy fuerte y va en aumento, si disminuye la lucidez, está somnoliento, pierde el conocimiento, aparecen movimientos no coordinados (convulsiones), temblores, desvía sus ojitos, le duele la nuca, hay vómitos o cualquier otro síntoma no habitual, **ES NECESARIO LLEVARLO AL PEDIATRA EN FORMA URGENTE.**

Otras veces, papá y mamá ya están habituados a los episodios de cefaleas porque son recurrentes (cefaleas crónicas), que se reiteran cada tanto y en estos casos es el pediatra quien debe estudiarlas para diagnosticar su origen y tratarlas adecuadamente.



Las **cefaleas crónicas** comprenden las **migrañas o jaquecas**, y las **cefaleas tensionales**.



Las **migrañas o jaquecas** suelen preocupar más, porque el dolor de cabeza es moderado o muy intenso, generalmente es pulsátil (late), dura de media a unas horas, la mayoría de las veces es de un solo lado de la cabeza (puede cambiar el lado que duele de un episodio a otro) y aparecer náuseas, vómitos, dolores abdominales...y para asustarnos más puede tener fofobia (no tolera la luz) y fonofobia (le hace mal que hagan ruido o que se hable fuerte), suele ver lucecitas o tener visión borrosa y hasta hormigueos en la cara, manos y pies.

Estos problemas pueden ser hereditarios, y entre un episodio y otro el niño o la niña están completamente normales.

También me enteré que el otro tipo de cefalea crónica denominada **cefalea tensional**, se diferencia de las otras porque no se da de un solo lado de la cabeza (sino que duele toda la cabeza, la oprime, la aprieta). Rara vez produce molestias con la luz o los ruidos y generalmente obedece a cansancio o estrés.

Debemos consultar **URGENTE AL MÉDICO** si, al habitual ataque de cefalea, se asocian otros síntomas como: cambios de conducta, decaimiento importante, disminución del rendimiento escolar, inestabilidad en la marcha, disminución de la visión o estrabismo (ojos torcidos), dolores nocturnos y que despiertan al niño, o cuando sus dolores son cada vez más frecuentes o aparecen en niños menores de 5 años.

Bueno, ahora que he aprendido que la mayoría de las veces las cefaleas son benignas y cuáles son los **“signos de alarma en dolores de cabeza agudos y crónicos”**, me siento más tranquila, pero también sé que hay cuadros dolorosos de cabeza que pueden tener un origen muy importante (hasta tumores cerebrales) **y que debo recurrir al médico cuanto antes, ya que es el único que puede hacer un diagnóstico precoz y correcto, y darnos el tratamiento adecuado.**

Mientras yo me instruía, Pedrito y Ludmila corrían y jugaban como siempre, el susto había pasado y la experiencia vivida me dejó una gran enseñanza que quería compartir con ustedes.



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

**Hasta la Próxima**



**Para hacer un alto**

**ENSEÑAR**  
es dejar una huella  
**EN LAS VIDAS**  
de otras personas

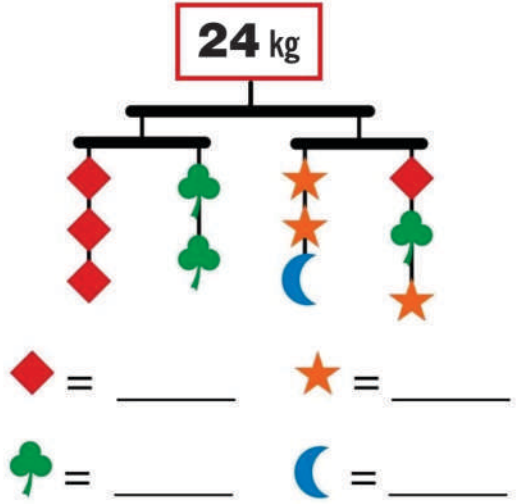


Entretenimiento

¿Cuánto pesan cada una de las figuras?



solución la encontrarás la página 18.



Humor



TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

DOS GRUPOS

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

para personas mayores



Agustina Rebecchi  
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236



Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina

Contacto:

342 538-8066



# 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

## SERVICIO VETERINARIO **A DOMICILIO**



**CRISTIAN LOPEZ**  
veterinario

**CEL.: 342 6131922**



 **InnovaNaturals**



VITAMINA C

MULTIVITAMÍNICO

VITAMINA B 12  
METILCOBALAMINA

VITAMINA C PLUS  
+ VITAMINA D + ZINC

VITAMINA K2 + D3

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

[www.innovanaturals.com.ar](http://www.innovanaturals.com.ar)  
[innovanaturals.ar](http://innovanaturals.ar)



## Comidas y dulzuras

# BUDÍN DE ZANAHORIA Y NUECES



## INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahorias ralladas finamente
- 1 taza de nueces picadas
- 1 1/2 taza de harina
- 1 taza de azúcar moreno
- 1/2 taza de aceite
- 3 huevos
- 1 cdta. de polvo de hornear
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1/2 cdta. de jengibre en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 cdta. de esencia de vainilla



## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Untar con manteca y espolvorear con harina, un molde para budín.
- En un recipiente, tamizar los secos: la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, el jengibre y la sal.
- En otro recipiente, batir los huevos con el azúcar moreno hasta que la mezcla esté suave y espumosa.
- Añadir el aceite y la esencia de vainilla, y mezclar bien.
- Agregar las zanahorias ralladas y mezclar hasta que se integren completamente.
- Incorporar gradualmente la preparación seca a la húmeda, revolviendo con una espátula hasta obtener una masa homogénea.
- Agregar las nueces picadas y mezclar suavemente.
- Verter la mezcla en el molde para budín, previamente preparado.
- Hornear durante 45-50 minutos; o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.
- Dejar enfriar el budín durante 10 minutos antes de desmoldarlo sobre una rejilla para que se enfríe completamente.

**TIP:** Bañar con glase y decorar con nueces. Servir el budín con un poco de crema batida.

4 kg = 🌙

3 kg = 🍏

1 kg = ⭐

2 kg = 🍀

**Las figuras pesan:**







# InnovaNaturals



## Beneficios

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

- ✓ Sin mercurio
- ✓ Máxima concentración
- ✓ Máxima pureza
- ✓ Máximos resultados



VERIFICA  
NUESTRAS CERTIFICACIONES  
INTERNACIONALES IFOS Y GOED







# 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 FEBRERO

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	

Sello de la Farmacia