



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 386
Junio 2025

Anestesia, informate previo a la cirugía
Cuidado del ambiente
Donación voluntaria de sangre
Planta medicinal: Hiedra
Extensiones de cabello. Consejos
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



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



Más información
con código QR



La mejor opción, al mejor precio



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

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe
1º Circunscripción.
Crespo 2837 - (3000) Santa Fe

Dirección:
Farm. Mirian MONASTEROLO

Producción y Redacción:
Farm. Ana M. GONZÁLEZ
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
Adriana GITRÓN

Diseño:  **RIO de la PLATA**
SOLUCIONES/CREATIVAS
342 6 109910

Impresión:
Imprenta LUX S.A.
Hipólito Yrigoyen 2463
(3000) Santa Fe

Fuente:
La información general proporcionada en los artículos que se mencionan en el temario, es extraída del Sistema de Información de Medicamentos (SIM) del Colegio de Farmacéuticos de la Prov. de Santa Fe, 1º C.
Página web:
www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 66554640

AÑO XXXIII - N° 386
Junio de 2025



4

ANESTESIA

Informate previo a la cirugía



6

CUIDADO DEL AMBIENTE

Decálogo



7

QR + INFO

Sangre.
Donación voluntaria



9

PLANTA MEDICINAL

Hiedra



12

EXTENSIONES DE CABELLO

¿Ponen en riesgo la salud capilar?



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

¿Cómo prevenir adicciones?



16

ENTRETENIMIENTO

Variadas



18

COMIDAS Y DULZURAS

Sorrentinos de ricota con crema de champiñones



Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1º Circunscripción, producida por su Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.
9 de Julio 2967 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 410-1054

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 410-1054

Correo electrónico: dap@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por la Subdirección de Medicamentos y Tecnologías Farmacéuticas, y la Dirección de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

EL FARMACÉUTICO, UN ALIADO DE TU SALUD

ANESTESIA

Infórmate previo a la cirugía



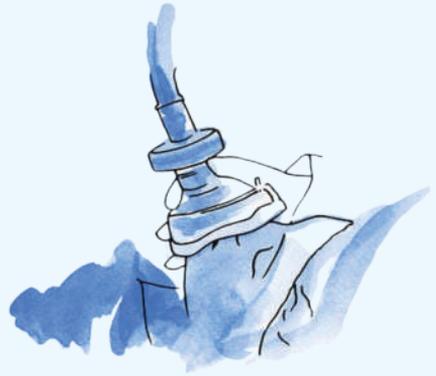
A la hora de enfrentar una cirugía, muchas veces se nos presentan preocupaciones acerca de ella. Una de las más comunes tiene que ver con la anestesia. Es conveniente hablar con el médico sobre cualquier inquietud al respecto y no retrasar una cirugía importante.

La aparición de la anestesia cambió la medicina. Ciertos procedimientos que salvan vidas, como la cirugía a corazón abierto, la neurocirugía o el trasplante de órganos no serían posibles sin esta práctica.

Existen **distintos tipos de anestesia** en relación a la extensión del área del cuerpo que involucra. La anestesia general afecta a todo el cuerpo. La anestesia local, como la inyección que aplica el dentista, adormece solamente una pequeña parte del cuerpo durante

un período corto. La anestesia regional adormece un área más grande, como de la cintura para abajo, por un par de horas. La mayoría de la gente está despierta durante los procedimientos con anestesia local o regional; en cambio, con la anestesia general la persona permanece inconsciente.

En la **anestesia general**, se utiliza una combinación de medicamentos que reducen el dolor, provocan la inconciencia del paciente e impiden que se mueva durante la operación. Tiene **tres etapas principales**: entrar bajo el efecto (inducción), permanecer bajo el efecto (mantenimiento) y recuperarse (emergencia).



Los medicamentos que ayudan a entrar bajo el efecto de la anestesia general son inhalados en forma de gas o suministrados directamente al torrente sanguíneo. La mayoría de estos medicamentos actúan rápidamente y, asimismo, desaparecen rápidamente del cuerpo, por lo que necesitan ser suministrados durante la cirugía. El anestesiólogo aplica la dosis adecuada y continuamente monitorea los signos vitales como la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la presión arterial y la respiración.

Cuando un paciente entra bajo el efecto de la anestesia, experimenta una serie de déficits. El primero es la incapacidad de recordar las cosas; puede ser capaz de repetir las palabras que se le dice, pero no puede recordarlas al despertar. Luego, pierde la capacidad de responder; no puede apretar los dedos ni decir su nombre cuando se le pregunta. Finalmente, entra en un estado de sedación profunda.



Después de la cirugía, cuando la anestesia desaparece, podría sentirse algo de dolor y malestar. La velocidad de recuperación dependerá de los medicamentos que recibió el paciente y de otros factores como la edad.

Alrededor del 40% de los adultos mayores y hasta un tercio de los niños presentan una confusión persistente y problemas de razonamiento durante varios días después de la cirugía y la anestesia.

Generalmente, se considera que la anestesia no provoca reacciones adversas graves en la mayoría de los pacientes. Los anestésicos se han vuelto más seguros en los últimos años.

Hablar de antemano con la persona que administrará la anestesia, es de gran ayuda. Pregúntele qué tipo de anestesia recibirá, sus posibles riesgos y efectos secundarios.

Conocer más respecto de la anestesia como parte de la cirugía, puede ayudarle a sentirse menos preocupado.



LABORATORIO BIOQUÍMICO

Bioq. Pujato Emiliano



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

 342 477-9474

 Luciano Torrent 2559

Decálogo para Enseñar a tus Hijos a Cuidar el Medio Ambiente

1

No tires basura en lugares públicos

Los niños aprenden observando; el mejor modo de enseñarles es a través del ejemplo.



2

Hacé del reciclaje una rutina diaria en el hogar

Si crecen con este hábito, es probable que lo mantengan a lo largo de su vida.



3

Enseñales a respetar a los animales

Los animales son una parte vital de nuestro ecosistema, haceles saber que ellos también tienen derecho a vivir en un entorno limpio y seguro.



4

Fomentá el ahorro del agua

Indícales que pequeños gestos, como cerrar la canilla mientras se lavan los dientes, pueden ayudar a ahorrar el agua.



5

Cuiden juntos las plantas y los árboles

Explicales que las plantas producen el oxígeno que respiramos. Convertí el cuidado de las plantas en una actividad familiar, plantando árboles o cuidando el jardín en casa.



6

Reutilizá la mayoría de los elementos

Enseñales por ejemplo que al utilizar ambos lados del papel, se contribuye a la conservación de los árboles y reducción de la deforestación.



7

Promové el uso del transporte público

Coméntales que utilizar el transporte público, la bicicleta o caminar en lugar del auto, ayuda a cuidar el aire que respiramos.



8

Llevá tus propias bolsas al supermercado

Tus hijos aprenderán así que acciones sencillas pueden tener un impacto positivo en el ambiente y en la reducción de desechos.



9

Ahorrá energía

Enseñales a tus hijos a apagar las luces cuando salgan de una habitación. Explicales que el consumo excesivo de energía contribuye al calentamiento global.



10

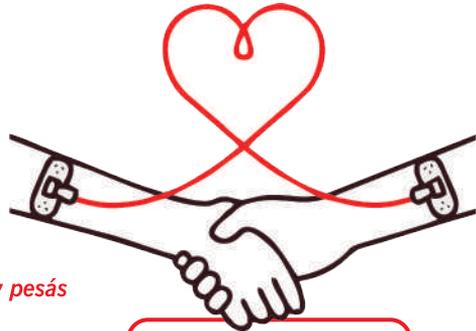
Usá termo o botella reutilizable

Acostumbrá a tus hijos a llevar su propia botella reutilizable, esto no sólo reduce el uso del plástico, sino que también fomenta la responsabilidad y el ahorro.



QR + Info

DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE



Si tenés más de 16 años, gozás de buena salud y pesás más de 50 kg podrías donar sangre.

Se puede donar sangre con un **intervalo mínimo de 2 meses**. Los hombres pueden donar hasta 4 veces en un año y las mujeres, 3.

No es necesario concurrir en ayunas. La idea es que desayunes normalmente y tomes abundante líquido antes y después de la donación.

Todos los días alguien, en algún lugar, necesita sangre para recuperar su salud. Donar sangre es solidaridad y compromiso.



Informate accediendo al código QR

EL 14 DE JUNIO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE

InnovaNaturals

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



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



HIEDRA

Hedera helix L.

La hiedra pertenece a la familia de las Araliáceas. Se caracteriza por presentar hojas tri o pentalobuladas de forma variada.



CARACTERÍSTICAS

Esta planta es originaria de Europa y está ampliamente distribuida en las regiones templadas de Asia y norte de África.

Es un sufrutice (planta pequeña con ramificaciones leñosas en la base y herbáceas hacia el ápice) trepador y perenne, que puede alcanzar grandes dimensiones. Tiene numerosas raíces adventicias que le sirven como sostén para trepar por muros o hasta gran altura por los árboles. No es una planta parásita.

Sus hojas pecioladas son coriáceas, de color verde brillante; tienen forma entre acorazonada y elíptica, con numerosas nervaduras más claras, palmalobuladas. Sus flores amarillas verdosas están reunidas en umbelas terminales. Sus frutos son bayas negras globosas, esferoidales, de olor aromático; contienen semillas de albumen córneo.

Medicinalmente se utilizan las hojas. Las ubicadas en los extremos de las ramas en flor y recolectada en otoño, contendrían mayor cantidad de principios activos. Se deben secar cuidadosamente al aire.

COMPONENTES

Las hojas contienen: flavonoides, saponinas (hederina, hederacósido A, hederagenina, glucopiranosilhederagenina, caulósido F), ácidos polifenólicos (cafeico, clorogénico), taninos.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- espasmolítica (sobre todo a nivel bronquial),
- expectorante,
- vasoconstrictora,
- analgésica,
- lipolítica.

USOS DE LA HIEDRA

Se utiliza para calmar la tos; también ayuda a eliminar el catarro. Se prepara una infusión con una cucharadita de hojas desecadas y trozadas a la que se le agrega 250 ml de agua hirviendo, se deja en reposo 10 minutos, se cuele y se bebe endulzada con miel. Se debe limitar su uso a unas pocas tomas y no sobrepasar la dosis. En la actualidad, están disponibles especialidades medicinales con *H. helix* para la tos.

Por su acción analgésica, se utiliza externamente en reumatismo y neuralgias. En zonas rurales se elabora una pomada con 300 g de grasa de cerdo y 150 g de hojas de hiedra fresca picada. Se calienta a Baño María (BM) durante 4 h y se mezcla de vez en cuando. Se deja enfriar y se elimina el líquido sobrenadante. Luego se funde a BM y se cuele con un paño limpio.

Sus propiedades lipolíticas son aprovechadas en la preparación de jabones, geles y cremas para tratar los nódulos celulíticos, y en la prevención y tratamiento de las estrías dérmicas. Suele asociarse a la *Centella asiatica* L.

Para uso externo se prepara una decocción con 200 g de hojas/L de agua y se aplica sobre várices, zonas inflamadas y doloridas.

También se usa como enjuague bucal (la infusión o tintura diluida) para calmar el dolor de muela.

Popularmente se elabora una pasta y se aplica sobre callos, “ojos de gallo” y otras durezas de pies. Se prepara con 100 g de hojas frescas maceradas en ½ L de vinagre durante 3 días y luego se trituran. Es conveniente poner los pies en remojo antes de su aplicación.



PRECAUCIONES

La hiedra no debe usarse durante el embarazo ni en la lactancia.

En uso interno (infusión) se deben emplear “siempre” las hojas secas, nunca las frescas.

Sus bayas son tóxicas, pueden provocar vómitos y cólicos. En niños, 2 ó 3 bayas pueden ocasionarles una intoxicación grave.

Las hojas y las bayas provocan dermatitis de contacto en personas sensibles.

CURIOSIDADES

Antiguamente esta planta era considerada “mágica”, protegía contra los malos espíritus y la borrachera. Baco, el dios romano del vino, se presenta coronado por hiedra.

Las coronas de hiedra eran símbolo de fidelidad y adornaban las ceremonias matrimoniales en la antigua Grecia.

Debido a su longevidad, esta especie también fue venerada como símbolo de la inmortalidad.

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



CON PUBLICACIONES
CIENTÍFICAS
QUE LO RESPALDAN

NUESTROS PRODUCTOS



KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero



INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos



KYOJIN GOLD

probióticos en gotas, con vitamina B12,
zinc, selenio y cobre, para un
completo bienestar



REPELENTE KYOJIN

para adultos y niños, protege a toda
la familia de mosquitos e insectos



BIOLARVICIDA KYOJIN

elimina las larvas de mosquitos
y jejenes del hogar.
100% ecológico - no tóxico.
SIN LARVAS NO HAY MOSQUITOS.



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

probióticos y prebióticos

(inulina- FOS) en cápsulas
por 30 y 120 unidades



BARRA DE CEREAL KYOJIN

probióticos y prebióticos
en barra de cereal
con vitamina B12
(indispensable para veganos)



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS
EN NUESTRA WEB
www.kyojin.com.ar
@kyojinoficial

¿QUÉ SIGNIFICA?

Extensiones de cabello: ¿ponen en riesgo la salud capilar?

Las extensiones son una técnica estética para dar longitud y volumen al cabello. Están de moda, pero su uso conlleva ciertos riesgos para la salud capilar.

¿Qué daños pueden provocar?

Los daños se producen en el cabello y en el cuero cabelludo; pueden ser más o menos importantes según el tipo de extensiones, su calidad y la técnica utilizada tanto para su colocación como su mantenimiento.

DAÑOS EN EL CABELLO

Pueden provocar roturas por tracción, especialmente si son pesadas o están mal colocadas. En casos extremos, el pelo se cae e, incluso, se puede producir calvicie en ciertas zonas. Si las extensiones se enredan con el propio cabello habrá mayor riesgo de rotura. También pueden interferir con la distribución del sebo natural, y secar y debilitar el cabello.

DAÑOS EN EL CUERO CABELLUDO

Irritación, picazón, enrojecimiento e incluso inflamación, son algunos de los problemas que ocasionan las extensiones, especialmente, las sintéticas. También pueden causar inflamación de los folículos pilosos que se manifiesta con la aparición de pápulas rojizas o con pus, picazón o dolor.



Consejos a la hora de usar extensiones

- **Consultar con un profesional.** Un peluquero puede aconsejar sobre el tipo de extensión más adecuado. Además, realizará la colocación de forma segura.
- **Elegir extensiones de calidad.** No importa que sean naturales o sintéticas; las de mala calidad suelen enredarse, romperse y dañar el cabello.
- **No abusar.** Retirar las extensiones a los tres meses como máximo y dejar descansar el pelo durante algunas semanas antes de volver a colocarlas.
- **Cuidar el cabello.** Utilizar productos suaves para lavar y acondicionar el cabello, evitar el uso excesivo de calor y cepillar las extensiones con cuidado.
- **Tener en cuenta el tipo de pelo.** Si es fino o frágil, posiblemente las extensiones no resulten la mejor opción. El peso adicional puede dañar el cabello y provocar su caída.
- **Prestar atención a las señales de alerta.** Si se experimenta cualquier tipo de molestia o irritación en el cuero cabelludo, retirar las extensiones inmediatamente y consultar con un profesional de la salud.

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

¿CÓMO PREVENIR ADICCIONES?



*Prevenir en familia no es sólo anticiparse a los problemas, también es **educar**. Esto implica transmitir valores y actitudes, fortalecer habilidades y comportamientos que ayuden a los hijos a crecer y desarrollarse en forma integral, plena y sana.*

¿Cuándo comienza la prevención?

La prevención comienza desde la panza de la mamá, con la adquisición de un **buen vínculo madre-hijo**, con un **padre afectuoso ejerciendo firmemente su función**, con una correcta **puesta de límites** a medida que el niño/a crece.

La prevención comienza enseñando a los hijos a **enfrentar y resolver los conflictos** que se le presentan, a usar el **diálogo permanente** en lugar de la violencia. Ampliar la red de contención a familiares y a amigos, incluyendo en ella al barrio (clubes, entidades deportivas) y a la escuela.

¿Qué factores disminuyen la probabilidad del consumo de drogas?

Las investigaciones identifican una serie de factores que disminuyen la probabilidad de que alguien del núcleo familiar comience a consumir drogas. Son los llamados **factores protectores** y entre ellos se destacan:

- **Fuertes vínculos con la familia.** Cuando los padres tienen un buen nivel de comunicación, preocupación y atención con sus hijos/as, disminuye la probabilidad de consumo.
- **Padres involucrados.** Saben dónde están sus hijos, qué hacen, con quiénes se relacionan y adónde van; conocen sus problemas, intereses y necesidades. Estudios demuestran que esto disminuye hasta tres veces las probabilidades de consumo.
- **Padres informados** sobre las drogas y sus efectos.
- **Fuertes vínculos con la escuela.** Buen diálogo con los docentes, desde una postura de respeto hacia la institución escolar.
- **Normas claras de conducta dentro de la familia.** Los padres protegen a sus hijos cuando establecen normas claras, bien definidas, comunicadas y adaptadas a cada etapa del desarrollo de los hijos/as. Los límites significan involucrarse en sus vidas, demuestran amor, cercanía, apoyo emocional y trato cálido y afectuoso, donde padres e hijos/as dialoguen y se respeten mutuamente.

- **Fortalecimiento y desarrollo de habilidades personales y sociales** de cada hijo/a: autonomía, autocontrol, autoestima, resistencia a la presión del grupo y capacidad para resolver problemas y conflictos personales.
- **Actitud y comportamientos preventivos** frente al consumo de drogas por parte de los padres. Padres y hermanos conscientes de su rol de modelos y ejemplos de vida sana.

¿Cuáles son los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de consumo de drogas?

Estudios sobre factores asociados al consumo identifican una serie de **factores de riesgo** en el funcionamiento familiar que aumentan la probabilidad de que los hijos/as se inicien en el uso de drogas. Ellos son:

- Deficiencias en las habilidades educativas y prácticas de manejo familiar de los padres.
- Familias disfuncionales.
- Inadecuada resolución de conflictos: familiares, sociales y culturales.
- Conflictos y problemas de relación entre padres e hijos.
- Trastornos mentales y comportamientos violentos de los padres y/o adultos significativos.
- Historia de alcoholismo, de abuso de drogas en la familia.
- Predisposición genética.

¿Cómo evitar el riesgo de que sus hijos usen drogas?

- **Fomentar la seguridad en sí mismos:** aceptarlos como son, valorar sus avances y logros, sostenerlos y ayudarlos si hubiese algún retroceso, manifestar amor y cariño, crear expectativas ajustadas a la realidad personal.
- **Ayudarlos a madurar:** darles la oportunidad de tomar decisiones personales, brindarles autonomía y fomentar responsabilidades, adaptarse a las nuevas exigencias de los hijos en función de la etapa del desarrollo.
- **Enseñarles autocontrol,** es decir, a dirigir adecuadamente sus emociones a través del diálogo y el ejemplo, hábitos de autocuidado, estilos de vida saludables, control de los impulsos, normas y límites claros.
- **Establecer lazos sociales y familiares:** buscar el apoyo de redes sociales y fortalecer una adecuada identidad familiar, segura y cálida pero permeable, promover el diálogo y la comunicación con los parientes, la escuela y los amigos.

Agradecemos esta guía al Grupo de Trabajo en Adicciones de la Sociedad Argentina de Pediatría.

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

Hasta la Próxima



ENTRETENIMIENTO

¿Qué palabras se esconden en cada imagen?



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



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
innovanaturals.ar



COMIDAS Y DULZURAS

Sorrentinos de ricota con crema de champiñones

(para 3 o 4 personas)



INGREDIENTES

Para la masa

- 300 g de harina
- 3 huevos
- Pizca de sal

Para el relleno

- 400 g de ricota
- Puñado nueces trozadas
- 50 g de queso rallado

Para la salsa

- 1/2 cebolla
- 1 cebolla de verdeo
- Champiñones limpios, fileteados
- 200 ml de crema de leche
- Puñado de albahaca (opcional)
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

- Colocar la harina sobre la mesada limpia. Hacer un hueco en el centro y agregar los huevos y la sal. Con un tenedor romper las yemas y, luego, incorporar de a poco la harina hacia el centro; amasar con las manos, unos 5 minutos.
- Cuando la masa esté homogénea, hacer un bollo, envolverlo y dejar reposar unos 20 minutos.
- Mezclar los ingredientes del relleno en un recipiente y reservarlo en la heladera.
- Estirar la masa hasta unos 2 mm de espesor de modo de obtener dos rectángulos del tamaño de la plancha (molde) para sorrentinos. Espolvorear la plancha con harina y colocar uno de los trozos de masa sobre ella. Con cuidado, formar los huecos e introducir pequeñas bolitas de relleno.
- Pincelar el segundo trozo de masa con un poco de agua y ponerlo sobre la plancha. Presionar ligeramente con las manos y cortar los lados de cada sorrentino con un rodillo.
- Dar vuelta la plancha de sorrentinos y éstos caerán fácilmente.
- **Preparación de la salsa:** rehogar las cebollas cortadas en trocitos, en aceite a fuego medio. Agregar los champiñones. Salpimentar a gusto. Adicionar la crema y la albahaca, dejar a fuego bajo para mantener caliente.
- Cocinar los sorrentinos en agua hirviendo con sal. Escurrirlos y pasarlos a la cacerola con la salsa. Cocinar unos pocos minutos y servir.

TIP: Espolvorear con queso rallado.



1. CANDADO 2. PANTALON 3. PARAGUAS
¿Qué palabras se esconden en cada imagen?



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



DROGUERÍA

UniFAR

AL SERVICIO DE LOS
FARMACEUTICOS



INGRESÁ A UniFAR



REALIZÁ TU PEDIDO



RECIBILO EN TU FARMACIA

*Droguería UniFAR
está pensada para
colaborar con las
farmacias mediante
su servicio de entrega
de medicamentos
en diferentes puntos
de la provincia.
Consúltenos.*



Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR

Consultas: unifar@gestmed.com.ar

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	24	25	26	27	28
29	30					

SELLO DE LA FARMACIA