

POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 388
Agosto 2025



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

HPV, conocer para prevenir
Vacunas durante el embarazo
Leche materna, conservación
Planta medicinal: Boldo brasileiro
Rosácea, un problema frecuente
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



Más información
con código QR



Un hongo, múltiples beneficios: descubrí la melena de león

Ayuda a promover el equilibrio fisiológico
y ayuda a mejorar la respuesta del
organismo al estrés físico, emocional
y cognitivo

Ayuda a estimular la memoria,
concentración, claridad mental
y aprendizaje

Ayuda a combatir el
estrés oxidativo y a
reducir la inflamación



Ayuda a promover
la regeneración
y desarrollo neuronal

Ayuda a reducir la
ansiedad, insomnio y
síntomas depresivos

Apoyo natural para
tu microbiota

Colabora en la prevención
de Alzheimer, Parkinson,
demencias y deterioro
cognitivo leve



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 1° Circunscripción. Crespo 2837 - (3000) Santa Fe

Dirección: Farm. Mirian MONASTEROLO

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

Colaboración: Adriana GITRÓN

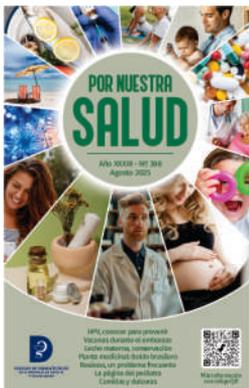
Diseño: **RIO de la PLATA** DESIGN & COMUNICACIÓN
342 6 109910

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

AÑO XXXIII - N° 388
Agosto de 2025



4

HPV

Conocer para prevenir



6

VACUNACIÓN

En el embarazo



7

QR + Info

Leche Materna. Conservación



9

PLANTA MEDICINAL

Boldo brasilero



12

ROSÁCEA

Un problema frecuente



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

¡CUIDADO! Vuelven las enfermedades del pasado



16

ENTRETENIMIENTO

Variaciones



18

COMIDAS Y DULZURAS

Salmón con costra de pistacho y arroz cremoso



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

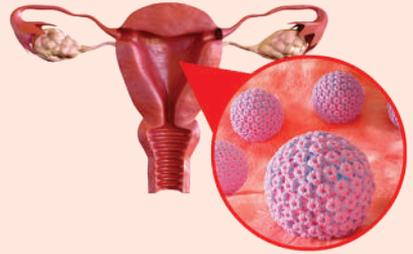


HPV, conocer para prevenir

¿Qué es el HPV?

El virus papiloma humano (VPH o HPV por sus siglas en inglés) es una familia de virus que afecta frecuentemente a hombres y mujeres. Se transmite a través del contacto íntimo piel a piel o sexual. Los distintos tipos de HPV pueden infectar diversas partes del cuerpo y ocasionar verrugas en la zona genital y anal, además de otras afecciones.

Tanto en mujeres como en hombres, si las infecciones por HPV persisten, pueden provocar cambios a nivel celular y desencadenar lesiones precancerosas y cáncer. Se estima que el HPV se relaciona con la aparición del 99% de los cánceres de cuello de útero.



¿Quiénes pueden contraerlo?

Todas las personas sexualmente activas no vacunadas (8 de cada 10 individuos tendrán HPV en algún momento de sus vidas). Es de destacar que la mayoría de los infectados desconocen su situación dado que la infección por HPV suele ser asintomática.

Si alguien está infectado con este virus, no significa que va a desarrollar cáncer u otro problema de salud. El sistema inmunitario puede eliminarlo naturalmente en un plazo de 12 a 24 meses.

Contraer cáncer debido a una infección por HPV puede tomar años o décadas, de allí la importancia de realizar los controles médicos periódicos.

¿Cómo podemos darnos cuenta de la presencia del HPV en el organismo?

Las verrugas genitales son un indicio; si bien algunas veces pueden ser detectadas a simple vista como bultos con forma de coliflor de color rosado o grisáceo, en otras no es posible debido a su pequeño tamaño. **En las mujeres**, aparecen principalmente en la vulva, también cerca del ano, en el cuello del útero o en la vagina. **En los hombres**, las verrugas genitales se pueden encontrar en el pene y el escroto o alrededor del ano.

El **test de HPV** es una herramienta que permite detectar la presencia de este virus en el organismo.

Cada año fallecen en el mundo muchas personas por diferentes tipos de cáncer causados por el HPV, por ello es muy importante la prevención.



Medidas de prevención

La **vacunación** contra el HPV es fundamental para prevenir la infección.

En Argentina, **la vacuna** está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación para las niñas y niños a los 11 años de edad. Es gratuita y obligatoria.

El **preservativo** es un método de barrera para prevenir las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el HPV. Sin embargo, es importante tener en cuenta que este virus puede estar en las áreas de la piel no cubiertas por el preservativo, en consecuencia **no ofrece una protección completa frente al HPV**.



El **Papanicolaou (PAP)** detecta lesiones en el cuello del útero, lo que permite tratarlas antes de que se conviertan en cáncer.

El PAP se realiza en forma gratuita en centros de salud y hospitales públicos de todo el país.

¿Existe tratamiento?

Actualmente no hay tratamiento para la infección por HPV; sin embargo, sí existen para las complicaciones, como las verrugas genitales y los cambios celulares que pueden llevar al cáncer.

Consultá con un médico ante la evidencia de lesiones en genitales y boca, para recibir información y tratamiento. El diagnóstico temprano evita futuras complicaciones.

Vacunas para la embarazada

La vacunación en el embarazo es una herramienta fundamental de prevención para la persona gestante y el bebé. En esta etapa se producen cambios en el organismo materno que pueden aumentar la susceptibilidad y la gravedad de algunas enfermedades, como por ejemplo, la gripe o COVID-19. Los anticuerpos maternos al pasar por la placenta también protegen al futuro recién nacido de enfermedades que pueden ser muy graves en los primeros meses de la vida, como, por ejemplo, la tos convulsa o la bronquiolitis.

Vacunas indicadas en el embarazo

- **Antigripal:** una dosis en **cualquier trimestre de la gestación.**
- **Triple bacteriana acelular (dTpa) contra difteria, tétanos y tos convulsa:** una dosis en cada embarazo, **a partir de la semana 20 de gestación.**
- **Virus Sincicial Respiratorio (VSR):** una dosis en cada embarazo, entre las **semanas 32 y 36,6 de gestación.**

Estas 3 vacunas están incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación.

- La **vacuna contra COVID-19**, también está recomendada en el embarazo; se aplica una dosis en **cualquier trimestre de la gestación.**

Todas estas vacunas son gratuitas para la mujer gestante.

En esta época invernal, con alta circulación de virus respiratorios, la vacunación de la embarazada es fundamental para lograr protección del binomio madre-bebé.



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

QR + Info

Leche materna.

Importancia de una buena conservación



La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés; aporta los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como la protección contra enfermedades. Muchas veces las mujeres que amamantan deben volver a sus tareas habituales; no obstante, esta situación no es un impedimento para continuar con la alimentación a base de leche materna. En estos casos la mamá puede extraerse la leche y conservarla.

Recomendaciones

- Guardar la leche materna en **envases** preferentemente de vidrio o plástico con tapa hermética, **aptos para alimentos**.
- Rotular el envase colocando la fecha de la extracción. Usar primero la leche que tiene más días de extraída.
- Conservar en frío inmediatamente luego de ser extraída, hasta 4 días; si no se tiene acceso inmediato a refrigeración, la misma podría ser mantenida a temperatura ambiente (16-29 °C) hasta 4 horas.
- Si la leche no será utilizada durante los días inmediatos a la extracción, lo ideal es conservarla en el freezer hasta 6 meses.



Para acceder a esta información escaneá el código QR

DEL 1 AL 7 DE AGOSTO SE CELEBRA LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

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

BOLDO BRASILEIRO*Plectranthus barbatus* Andrews

Se lo conoce también como falso boldo.

**CARACTERÍSTICAS**

Esta especie, a diferencia del boldo verdadero o boldo de origen chileno, pertenece a la familia de las Lamiáceas, pariente de las mentas. Es originaria de la India y llegó a Brasil durante la época colonial.

El boldo brasileiro, una atractiva planta, herbácea o subarborescente, aromática, perenne, se presenta erecta cuando joven y luego decumbente, y poco ramificada. Las raíces tienen las características de ser fasciculadas, gruesas y suculentas. Sus hojas son opuestas, simples, ovaladas, de borde dentado, pilosas, gruesas, suculentas y de sabor muy amargo. Las flores son tubulares con dos labios, el superior dividido en dos lóbulos y el inferior en tres, de color azulado; se disponen en inflorescencias racemosas apicales.

Popularmente se usan las hojas frescas y la raíz.

**COMPONENTES**

Aceite esencial: α pineno, α felandreno, isoborneol, β cariofileno.

Diterpenos: barbatusina, barbatusol, plectrinona A, forskolina (en la raíz).

Flavonoides, esteroides, ácidos grasos, taninos.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- digestiva,
- colerética,
- colagoga,
- antiinflamatoria,
- carminativa,
- antiespasmódica.
- analgésica,

USOS DEL BOLDO BRASILEIRO

Se recomienda para aliviar la dispepsia (indigestión); también por su acción carminativa. Es eupéptica, muy útil en casos de digestiones lentas. Alivia las náuseas y vómitos, y estimula el apetito.

Tiene un marcado efecto antiespasmódico, por ello se emplea para calmar cólicos intestinales, biliares o renales y espasmos uterinos en casos de dismenorrea (menstruación dolorosa).

Se prepara una infusión con 2 o 3 hojas frescas por taza de agua. Se beben tres tazas por día. No debe excederse la cantidad de hojas ya que dosis elevadas pueden provocar irritación de la mucosa del estómago.

Una infusión más concentrada agregada al agua de un baño de inmersión es muy útil para las personas que sufren insomnio.

Se puede elaborar una tintura, con 20 g de hojas frescas en 100 ml de alcohol de 60°. Se beben 20-40 gotas, tres veces por día, en agua tibia o alguna infusión de agrado de la persona.

La forskolina, compuesto presente en la raíz de *P. barbatus*, aumenta el AMP cíclico en el organismo, regulador principal de la tasa metabólica y de la combustión de grasas; permite que el cuerpo pueda utilizar mejor los ácidos grasos como fuente de energía. Se están llevando a cabo estudios para evaluar su uso en el tratamiento de la obesidad. También en deportistas para reducir el tejido adiposo y mejorar la musculatura magra. Aumenta ligeramente la función de la glándula tiroides. Estimula la secreción de insulina. Algunos estudios tienen por objetivo evaluar su eficacia en la reducción de la presión intraocular.

P. barbatus presenta beneficios cardiovasculares. Aumenta la fuerza con la que se contrae el corazón. Además ayuda a bajar la presión arterial, esto se debería a la relajación de la musculatura lisa endotelial, por lo que es muy útil en la hipertensión arterial.

El boldo brasileiro se cultiva como planta ornamental.

PRECAUCIONES

No debe usarse durante el embarazo, la lactancia ni en niños ya que no hay estudios que avalen su empleo en estas etapas.

Está contraindicado en personas con úlceras duodenales.

Los pacientes con hipotensión arterial deben usarlo con precaución ya que la forskolina reduce la presión arterial.

La aplicación directa en los ojos puede producir lagrimeo, ardor y picazón transitorios.

CURIOSIDADES

Existe otro boldo, *Peumus boldus*, también conocido como boldo chileno, tiene principios activos y contraindicaciones distintas.

El naturalista y explorador finlandés Forskal fue quien descubrió uno de los principios activos más importante de la raíz del boldo brasileiro, la forskolina.

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



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.



BARRA DE CEREAL KYOJIN

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



PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

probióticos y prebióticos

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



PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas
por 60 y 180 ml



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

Rosácea

Un problema frecuente

La rosácea es una afección cutánea, inflamatoria, que se presenta en la cara. Provoca enrojecimiento y pequeñas protuberancias similares al acné.



Las personas de piel clara tienen más probabilidad de sufrirla, también si hay casos de rosácea en la familia. Los **síntomas** que suelen comenzar entre los 30 y los 60 años de edad, pueden incluir:

- Enrojecimiento frecuente de la cara
- Pequeñas líneas rojas debajo de la piel
- Acné
- Inflamación de la nariz
- Piel gruesa, generalmente en la frente, el mentón y las mejillas

Muchas personas con rosácea también presentan síntomas en los ojos, como enrojecimiento, sequedad y picazón.

No se conocen sus **causas**, por lo que no es prevenible. Para evitar los brotes, pueden ser necesarios cambios en el estilo de vida y medio ambiente.

Existen **factores desencadenantes** que varían según la persona; en algunos casos, puede llevar tiempo identificarlos. Los más comunes incluyen:

- Calor directo o indirecto; por ej. exposición al sol o los baños calientes
- Clima, como temperaturas cálidas o heladas y vientos fuertes
- Productos agresivos para el cuidado de la piel
- Sudor facial
- Estrés o ansiedad
- Alcohol y alimentos picantes, con alto contenido de histamina (espinacas, berenjenas, ciertos tipos de queso) o de cinamaldehído (canela, tomate, chocolate)
- Menopausia
- Otras afecciones cutáneas o de salud

El **tratamiento** puede ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la apariencia de la piel.

Es importante usar siempre protector solar y evitar los desencadenantes conocidos para prevenir los brotes.

Si no se trata, la rosácea puede empeorar con el tiempo.

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

¡Cuidado! Vuelven enfermedades del pasado



En los principales medios de comunicación de nuestro país, se pudieron ver en las últimas semanas, noticias como éstas: *“Crecen los casos de sarampión en Argentina. Según datos oficiales ya hay 32 contagios en cuatro brotes declarados en la Ciudad de Buenos Aires y en las provincias de Buenos Aires y San Luis. En tanto que otros 500 casos se encuentran bajo investigación”*. (Página 12, 10 de Junio de 2025)

El diario El Litoral (Santa Fe), el 9 de Junio de 2025, publica una alerta sanitaria: *“Brote de sarampión en Buenos Aires: investigan 500 casos sospechosos y refuerzan la vacunación.”* Y luego las noticias agregan: *En el AMBA, solo el 20,4 % de los niños de entre 6 meses y 4 años recibieron la dosis de vacuna contra el sarampión.*

Esta enfermedad, altamente contagiosa, grave y potencialmente mortal, más contagiosa que la gripe o la tuberculosis, es “prevenible por vacunas”.

Si ponemos a 10 niños no vacunados, junto a un enfermo de sarampión, 9 de ellos se van a contagiar, algunos desarrollarán complicaciones graves como: neumonía, daño cerebral permanente (por encefalitis), sordera y otras complicaciones, y 3 de cada 1.000 infectados morirá.

Los grupos de mayor riesgo son los menores de 5 años; en especial, los bebotes menores de 6 meses, a quienes no se puede vacunar; los más vulnerables son aquellos que pertenecen a los estratos sociales y económicos más desfavorecidos.

En el 2016, un Comité Internacional de Expertos de la OMS, declaraba a la Región de las Américas, como la primera del mundo libre de sarampión. Pero el virus del sarampión, como muchos otros que ocasionan enfermedades infecciosas, siguen presentes en vastas regiones del mundo, viajan junto con las personas y se trasladan diariamente por todo el planeta.

A partir del año 2018 empiezan a aumentar (hasta un 300%) los casos de sarampión en más de 90 países del mundo. En 2019 reaparece en Argentina y, ahora, nos enfrentamos a un brote importante.

La vacuna contra el sarampión se coloca: la 1° dosis entre los 12 y 15 meses de edad y la 2° entre los 4 a 6 años. En casos de brotes se hacen refuerzos adicionales.



“La vacuna contra el sarampión se utiliza desde hace 60 años, ha demostrado ser segura y eficaz, y reducir las probabilidades de contraer esta enfermedad en un 95% con una sola dosis y 99 % con dos dosis. La misma ha salvado casi 2 a 3 millones de vidas cada año durante las últimas dos décadas” (Unicef).

¿Por qué exponer, entonces, a nuestros hijos a contraer una enfermedad potencialmente grave y hasta mortal, si tenemos una vacuna que es GRATUITA Y OBLIGATORIA?

Las FAKES NEWS: noticias falsas, de contenido pseudocientífico, difundidas a través de portales de noticias, prensa escrita, radio, televisión, redes sociales son otro peligro a los que nos expone Internet y terminan siendo más graves que las mismas enfermedades.

Como dato ilustrativo veamos un informe de la OMS (2019): entre las 10 mayores amenazas para la salud mundial se pueden mencionar:

1. Contaminación del aire
2. Cambio climático
3. Enfermedades No transmisibles (diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas)
4. Pandemias de Enfermedades Contagiosas (ese año empezó el COVID-19)
5. Entornos frágiles y vulnerables: hambre y falta de agua potable
6. Resistencia a los antimicrobianos (antibióticos, antivirales y antiparasitarios)
7. Ébola
8. Dengue
9. HIV
10. MOVIMIENTOS ANTIVACUNAS

Los **Movimientos Antivacunas** son una de las mayores amenazas a la salud mundial, en algunos países que estaban cerca de eliminar ciertas enfermedades, como el sarampión, éste aumentó un 30%, y ese resurgimiento fue por el rechazo a vacunar a los niños.

PARA TENER EN CUENTA

Las vacunas pueden erradicar enfermedades de la faz de la tierra; por ejemplo, la viruela fue eliminada y no existe más desde 1980. Era una enfermedad gravísima: 1 de cada 3 personas que se enfermaba se moría, y de los sobrevivientes 1 de cada 3 quedaba ciego. Fue sobre esta enfermedad que el médico británico Edward Jenner, en 1796 crea la primera vacuna de la historia de la humanidad.

¡Ante la duda consultemos con nuestro médico de confianza!

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

Ubicá todos los números 1, 2, 3, 4, 5, 7 y sin repetir, en los cuadrados.

$$\begin{array}{r} \boxed{9} + \boxed{} \times \boxed{8} = 25 \\ + + + \\ \boxed{} - \boxed{6} \div \boxed{} = 3 \\ + + - \\ \boxed{} + \boxed{} \times \boxed{} = 11 \\ = = = \\ 18 \quad 15 \quad 10 \end{array}$$

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



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

Salmón con costra de pistacho y arroz cremoso



INGREDIENTES

(para 2 personas)

Para el salmón

- 2 filetes de salmón
- 120 g de pistachos
- Perejil fresco picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 cdas. de aceite
- Sal y pimienta
- Queso rallado
- 2 cdas. de mostaza

Para el arroz cremoso

- 200 g de arroz
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 cebolla finamente picada
- 450 ml de caldo
- 80 ml de crema de leche
- Perejil fresco picado
- Queso rallado

PREPARACIÓN

Para el salmón

- Precalentar el horno a 180 °C.
- En un recipiente, mezclar los pistachos picados, el perejil, el ajo, el aceite, la sal, la pimienta y el queso rallado.
- Secar los filetes de salmón con una servilleta de papel y colocarlos en una fuente apta para horno.
- Untar cada filete con la mostaza y cubrirlos con la mezcla de pistachos, presionando suavemente para que se adhiera bien.
- Hornear durante 20 minutos: los primeros 10 minutos tapado con papel aluminio, los 10 restantes sin papel para que la costra se dore.

Para el arroz cremoso

- En una sartén grande, calentar un poco de aceite. Freír la cebolla hasta que esté blanda.
- Incorporar el arroz y revolver durante unos minutos, tiene que quedar ligeramente dorado.
- Agregar la mitad del caldo y cocinar, removiendo constantemente. A medida que se absorba, añadir el resto del caldo poco a poco. El arroz tarda entre 10 y 15 minutos en cocinarse.
- Cuando esté casi listo, incorporar la crema de leche y el perejil. Mezclar bien, ajustar con sal y pimienta a gusto, y apagar el fuego.
- Emplatar
- Servir una base de arroz cremoso en cada plato y espolvorear con queso rallado. Colocar encima el filete de salmón con costra de pistacho.

TIP: Poner rodajas de limón en la base de la fuente de horno, debajo del salmón, para que éste tome su aroma.

$$\begin{array}{r}
 18 \\
 = \\
 9 + 2 \times 8 = 25 \\
 + \\
 5 - 6 \div 3 = 3 \\
 + \\
 4 + 7 \times 1 = 11
 \end{array}$$

Ubicá todos los números 1, 2, 3, 4, 5, 7 y sin repetir, en los cuadrados.



InnovaNaturals

Omega 3



Suplemento dietario a base de Aceite de Pescado en cápsulas Libre de gluten. SIN TACC



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 AGOSTO

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 31	25	26	27	28	29	30

SELLO DE LA FARMACIA