



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 391
Noviembre 2025



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

Día Mundial de la EPOC
¿Por qué nos da hipo?
Fenómeno de Raynaud
Planta medicinal: Congorosa
Tips para “manejar” la incertidumbre
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



Más información
con código QR



Blackmaca

Ayuda a aumentar los niveles de energía y resistencia física

1000mg de extracto seco de Maca Negra Peruana

Ayuda a potenciar la libido y la fertilidad



Con 2000µg de Vitamina B12

Ayuda a mejorar la memoria y la concentración



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
Farm. Mariana BUDE UGARTE

Colaboración:
Adriana GITRÓN

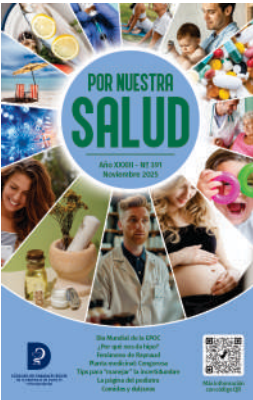
Diseño: **RIO de la PLATA**
SOLUCIONES PUBLICITARIAS
342 6 109910

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° 391
Noviembre de 2025



4

DÍA MUNDIAL DE LA EPOC

Recomendaciones



6

¿POR QUÉ NOS DA HIPO?

Cómo quitarlo rápidamente



7

QR + Info

Fenómeno de Raynaud
¿Qué es?



9

PLANTA MEDICINAL

Congorosa



12

LA INCERTIDUMBRE

Tips para "manejarla"



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

Síndrome del niño hiperregalado



16

ENTRETENIMIENTO

Variedades



18

COMIDAS Y DULZURAS

Flan con leche condensada



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



19 de noviembre: Día Mundial de la EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una afección que reduce el flujo de aire en los pulmones y causa problemas respiratorios.

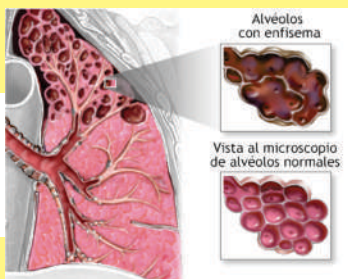
Hay dos formas principales de EPOC:

Bronquitis crónica: irritación o inflamación repetida o constante del revestimiento de las vías respiratorias. Se forma una gran cantidad de mucosidad espesa que dificulta la respiración.

Bronquios normales



Bronquitis



Enfisema: se presenta cuando las paredes de los alvéolos están dañadas. Los pulmones tienen más dificultad para sacar el aire del cuerpo.

La mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de ambas afecciones.

El humo del tabaco es su principal causa; no solamente para la persona que fuma, sino también para quien está cerca e inhala el humo (fumador pasivo). Otro factor de riesgo es la contaminación ambiental.

Si te cuesta correr el colectivo

Si tenés tos persistente

Si fumás o fumaste

Si te falta el aire realizando ejercicio

Si te quedás sin aire subiendo las escaleras

Si te cuesta respirar...
PODRÍA SER EPOC

Consultá con tu médico y hacete una **espirometría**.

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MEDICINA RESPIRATORIA

Sociedad de Neumología y Neumotología de la Provincia de Buenos Aires

Síntomas de la EPOC: tos (a veces con esputo), problemas para respirar, sibilancias y fatiga.



La EPOC no se cura. Sin embargo, hay muchas medidas que se pueden tomar para aliviarla e impedir que la enfermedad empeore; entre ellas, abandonar el hábito tabáquico, evitar la exposición al aire contaminado y cumplir con el tratamiento prescrito.

Uno de los pilares del tratamiento es la utilización de **medicamentos inhalados** para:

- **alivio rápido:** se usan durante las exacerbaciones para abrir las vías respiratorias y facilitar la respiración.
- **control:** se utilizan para reducir la inflamación y prevenir la aparición o empeoramiento de los síntomas.

Estos medicamentos se administran a través de diferentes dispositivos, los que deben someterse a limpieza periódica para mantenerlos en buen estado.

Recomendaciones para la limpieza de inhaladores

Acciones a seguir según el tipo de dispositivo:

Inhaladores de Cartucho Presurizado

- Extraer el cartucho que contiene el aerosol.
- Lavar la carcasa de plástico y el protector de la boquilla con agua tibia jabonosa.
- Enjuagar con abundante agua.
- Secarlo con cuidado, evitar que quede agua en la base de la válvula.
- Realizar el proceso cada 7 días.



Inhaladores de Polvo Seco

- Limpiar con un paño seco.
- No lavar con agua.
- Realizar el proceso al menos cada 7 días.
- Evitar su almacenamiento en ambientes húmedos.



Con respecto a las Cámaras Espaciadoras

- Desmontar la cámara.
- Lavarla con agua jabonosa bajo chorro o por inmersión durante 20 minutos.
- Enjuagarla con agua.
- Dejarla secar al aire.
- Realizar la limpieza cada 7 días; como mínimo, una vez al mes.



Para todos los dispositivos: Siempre tener en cuenta las especificaciones del fabricante, en relación a los cuidados.

¿Por qué nos da hipo?

El hipo se debe a una contracción involuntaria y repentina del diafragma. En general, los episodios son leves y de pocos minutos.

Según su duración, el hipo puede ser: **transitorio**, unos segundos o minutos; **persistente**, más de 48 horas (menos de un mes), **recurrente**, más duradero que el transitorio pero se repite con frecuencia.

En el hipo transitorio pueden existir algunos desencadenantes habituales, entre ellos: comer muy rápido o de manera excesiva, cambios bruscos de temperatura en la comida o bebida, tomar bebidas con gas, tragar aire al masticar, reírse o toser mientras se come.

Las causas más frecuentes del hipo persistente o del recurrente, son las enfermedades gastroesofágicas, daño en los nervios que controlan el diafragma, trastornos del sistema nervioso central. La diabetes, la enfermedad renal y el aumento o disminución marcados del nivel sanguíneo de potasio, sodio y otros electrolitos, pueden ocasionar hipo prolongado.



¿Cómo quitarlo rápidamente?

Existen muchos “métodos”, más o menos efectivos, para cortar un episodio de hipo transitorio o agudo. La maniobra de Valsalva es una técnica que consiste en tomar aire profundamente, cerrar la boca y sujetar la nariz con los dedos, e intentar soplar el aire sin dejar que salga (como si se inflara un globo, pero manteniendo la boca y nariz cerradas), mantener la presión durante unos segundos y luego relajar. No realizar esta maniobra con demasiada fuerza ya que puede causar molestias o incluso lesiones.



Otras medidas “caseras” que pueden brindar alivio...

- Respirar dentro de una bolsa de papel
- Hacer gárgaras con agua helada
- Beber sorbos de agua fría

Algunos cambios en el estilo de vida podrían prevenirlo:

- Evitar las bebidas gaseosas y los alimentos que causen gases.
- Comer porciones pequeñas y hacerlo lentamente.

Aunque casi siempre el hipo es pasajero e inofensivo, prestar atención a su duración y a los posibles desencadenantes puede ayudarnos no solo a aliviarlo, sino también a detectar cuándo es necesario consultar a un médico.

QR + Info

Fenómeno de Raynaud.

¿Qué es?

Es una condición que afecta la circulación de la sangre, principalmente en los dedos de las manos y los pies, aunque también puede comprometer otras áreas, como la nariz y las orejas. Esto ocurre en especial cuando hace frío o ante situaciones de estrés.

¿Cómo se manifiesta?

Los dedos cambian de color

- **Blanco:** por falta de flujo de sangre.
- **Azul:** por disminución del oxígeno.
- **Rojo:** al volver la circulación.



También puede aparecer sensación de hormigueo, dolor o entumecimiento.

Si se notan cambios de color frecuentes en los dedos, dolor o heridas que no cicatrizan, es importante consultar al médico. El diagnóstico temprano puede prevenir complicaciones.



Para más información, escaneá el código QR



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 KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCION.**



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesiologoslascalonias@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 KINESIOLOGOS 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 KINESIOLOGOS 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

CONGOROSA

Maytenus ilicifolia Martius

Se lo conoce también como
cangorosa, cancerosa.



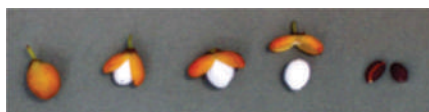
CARACTERÍSTICAS

Esta planta pertenece a la familia de las Celastraceas; es nativa de Sudamérica y se encuentra distribuida en gran parte de Paraguay, la región sur de Brasil y el nordeste de Argentina y Uruguay.

M. ilicifolia es un arbusto de ramas delgadas, copa ancha y tronco recto. Sus hojas son simples, alternas, de color verde muy brillante en el haz y pálidas en el envés, coriáceas; con forma irregularmente elíptico-oblonga, borde espinoso dentado, ápice espinoso y peciolo corto. Sus flores son pequeñas, dispuestas en fascículos; las masculinas son de color amarillo amarronado, y las femeninas verdes con líneas púrpuras.

El fruto es una cápsula ovoide, primeramente de color verde, más tarde amarillento y en su madurez anaranjado-rojizo; contiene en su interior una a cuatro semillas de color rojo. El tejido blanco que las recubre se denomina "arilo" y es de gran importancia para la dispersión de la especie, ya que los pájaros engullen el fruto entero para consumir el arilo y, luego, siembran las semillas con sus deyecciones.

Popularmente se usan sus hojas y corteza, en menor medida la raíz.



COMPONENTES

Hojas: terpenos (maitenina, isotenginona, congorosinas, ácido maitenoico, ácido salasperónico, friedelina y friedelan-3-ol); compuestos fenólicos (derivados de la quercetina y kaempferol); fitoesteroles (α -tocoferol, β -sitosterol); alcaloides (maitanprina, maitansina); trazas de minerales y oligoelementos.

Corteza: maitenina, tingenona, maitenoquinona.

Raíz: maitenoides, maitenina, macrólidos.

Semillas: cafeína, entre otros.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antiácida,
- diurética,
- analgésica,
- antiséptica,
- balsámica,
- vulneraria.

USOS DE LA CONGOROSA

Sus hojas han sido utilizadas desde hace siglos por las poblaciones antiguas de Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay; las mezclaban con la yerba mate. Le atribuían propiedades tonificantes, aperitivas y afrodisíacas. Además, se preparaban en cocimientos por sus propiedades analgésicas, antiasmáticas, bactericidas y antitumorales.

M. ilicifolia se usa en el tratamiento de dispepsias, gastritis y úlcera gástrica. Ensayos en animales han demostrado que sus extractos son antiulcerogénicos. Existe también un estudio en pacientes portadores de dispepsia alta no ulcerativa a los que se les administró congorosa y tuvieron mejoras significativas, específicamente en los síntomas de acidez y dolor.

Las hojas tienen propiedad diurética; también antiespasmódica, útil para aliviar dolores de estómago e intestinos, en indigestiones y cólicos.

En Paraguay se usa la planta entera en forma de cocimiento como anticonceptivo y emenagogo (estimula o favorece el flujo menstrual).

Las hojas son ricas en fitoestrógenos que reducen el riesgo de osteoporosis y disminuyen los sofocos de la menopausia.

La maitenina, compuesto presente en esta planta, se ha estudiado por sus propiedades antitumorales. Además tiene acción sialogoga (aumenta la salivación).

Investigaciones llevadas a cabo con especies de *Maytenus* han demostrado que poseen efectos antiinflamatorios. Así también, otros estudios han evidenciado que disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

La congorosa se emplea en zonas rurales como antiasmática.

Se utiliza en cocimiento elaborado con 20 g de hojas/L de agua; se hierve durante 10 minutos; se beben 3 tazas por día. Esta preparación es muy sabrosa y refrescante.

El cocimiento preparado con 50 g de hojas y cortezas/L de agua se usa externamente como vulnerario, para lastimaduras y otras afecciones cutáneas, ya que actúa como cicatrizante, antiséptico y, además, analgésico. Es muy útil en casos de eccemas.



PRECAUCIONES

No debe usarse durante el embarazo, en la lactancia ni en niños.

Las mujeres en edad fértil deben consultar al médico antes de comenzar a consumir congorosa.

Si se utiliza, debe hacerse con moderación y no exceder las dosis recomendadas.

CURIOSIDADES

Las hormigas cumplen una función polinizadora en esta planta, transportan el polen de las flores masculinas a las femeninas.

Las flores son también muy visitadas por las abejas.

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



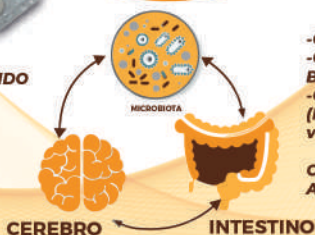
NUEVOS PRODUCTOS

KYOJIN FORTE



- PARA MÁS DE UN PROBLEMA
- 10 VECES MÁS CONCENTRADO
- 1000 MILLONES DE UFC/ COMPRIMIDO
- ACTÚA MÁS RÁPIDO
- MÁS POTENTE
- MÁS DURADERO

PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL



KYOJIN GOLD

3 PRODUCTOS
AL PRECIO DE 1



- CON PROBIÓTICO BACILLUS SUBTILIS DGT01
- CON SELENIO, COBRE Y ZINC DE MAYOR BIODISPONIBILIDAD
- CON VITAMINA B12 (Para vegetarianos y veganos!!!)

CADA UNO DE ELLOS
AL 100% DEL VALOR DIARIO

CONOCÉ MÁS EN
www.kyojin.com.ar
kyojinoficial



+Salud y Bienestar

Pedilos en farmacias
y dietéticas

Tips para manejar la incertidumbre

• APA, 2022 •

Limita la exposición a las noticias.

Trata de limitar sus registros y evitar las noticias durante los momentos vulnerables del día, como justo antes de acostarse.

Reflexiona sobre los éxitos pasados.

Lo más probable es que hayas superado eventos estresantes en el pasado. Date crédito.

Desarrolla nuevas habilidades.

Cuando la vida sea relativamente tranquila, intenta probar cosas fuera de tu zona de confort.

Controla lo que puedas.

Concéntrate en las cosas que están bajo tu control, incluso tan simple como planificar la comida semanal, o dejar preparada la ropa la noche antes de un día estresante.

Sigue tu propio consejo.

Pregúntate a ti mismo: si un amigo viniera a mí con esta preocupación, ¿qué le diría? Imaginar tu situación desde el exterior a menudo puede proporcionar perspectiva e ideas frescas.

Evita detenerte en cosas que no puedes controlar.

Deja el hábito de rumiar sobre los eventos negativos.

Busca el apoyo de aquellos en los que confías.

Muchas personas se aíslan cuando están estresadas o preocupadas. Pero el apoyo social es importante, así que comunícate con familiares y amigos. No olvides el poder que tiene una buena conversación.

Solicita ayuda.

Si tienes problemas para manejar el estrés y hacer frente a la incertidumbre por tu cuenta, pide ayuda a tu red de apoyo más cercana, incluido el personal de salud.

Involúcrate en el autocuidado.

No dejes que el estrés descarrile tus rutinas saludables. Enfócate en comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Muchas personas encuentran la liberación del estrés en prácticas como el yoga y la meditación.

Sé amable contigo mismo 😊



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
en colaboración con
Américas

"Otra forma de medicina ES POSIBLE"

ELABORACIÓN DE SUPLEMENTOS DIETARIOS
ESPECIALISTA EN PLANTAS MEDICINALES



**Crespo, Entre Ríos.
Calle Rocamora 1534**



**Chilcas
Laboratorio**



**EXTRACTOS
LÍQUIDOS**

**HIERBAS
INFUSIONES**



**SUPLEMENTOS
OLEOSOS**

**DUBNER MÄCHTIGH
BALSAM**



3437553110



Chilcas Lab



chilcaslaboratorio



laboratoriochilcas@gmail.com



www.chilcaslaboratorio.com



CÁPSULAS

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

DR. RAÚL NESSIER

Síndrome del Niño Hiperregalado



Muchos chicos se cansan rápido de sus regalos; quieren “uno” cada semana o cada día; la novedad se agota, pierden su interés por ellos, la sorpresa se termina pronto y otra vez exigen algo nuevo.

A esta realidad, que es consecuencia de una sociedad materialista y una cultura consumista, se le ha llamado “síndrome del niño hiperregalado”. Este síndrome hace referencia a un conjunto de síntomas, signos y efectos psicológicos negativos que surgen en los menores debido a una cantidad desproporcionada de regalos.

A veces los regalos son excesivos, sofisticados, inteligentes, maravillosos, costosos. Llegan a tener habitaciones llenas de juguetes, elementos electrónicos, ropas que solo usan de vez en cuando, pero **“si miramos al niño, muchas veces se encuentra solo, únicamente rodeado de regalos y juguetes”**.

En ellos observamos...

Falta de gratitud: si se acostumbran a recibir demasiados regalos, tienden a centrarse en lo que les falta, en lugar de apreciar lo que ya poseen. Esto dificulta el desarrollo de la gratitud y fomenta el descontento.

Se muestran insatisfechos, desagradecidos, ansiosos y tristes porque no llegan a aprender que no siempre se puede obtener todo lo que se desea.

No valoran lo que tienen y se acostumbran a recibirlo todo sin esfuerzo.

Sobreestimulación: con tantas cosas que tienen, no pueden centrar su atención en una a la vez. A mayor cantidad, menos ilusión, expectativa y emoción.

Imaginación empobrecida: el exceso de estímulos que les genera la abundancia de regalos, puede saturarlos y dificultar su capacidad para concentrarse en una única actividad. Esta sobreestimulación afecta su creatividad, ya que no sienten la necesidad de inventar juegos o buscar maneras de entretenerse con lo que poseen.

Baja tolerancia a la frustración: los pequeños que están tan acostumbrados a recibir siempre lo que desean, presentan dificultades para manejar situaciones en las que no obtienen lo que quieren. Ante un contratiempo, suelen reaccionar con ira, irritabilidad o frustración, lo que refleja una incapacidad para gestionar sus emociones de forma saludable y para enfrentar desafíos en el futuro.



Tendencia al egoísmo: en lugar de valorar lo que tienen por su significado o utilidad, solo piensan en la cantidad, importándoles sus propios deseos y mostrando poca empatía hacia los demás.

Por eso, el equilibrio es clave, **“no se trata de no darles regalos, experiencias y gratificaciones, sino de enseñarles a valorar lo que tienen, más allá de las cosas materiales”**.

Los especialistas coinciden en que los regalos deben ser una muestra de amor y no una forma de llenar vacíos emocionales, y advierten que el hacerles obsequios permanentemente, crea un estado de insatisfacción constante con efectos negativos en su desarrollo.

¿Qué es lo que realmente necesita un niño?

- Necesita a su mamá y papá cerca.
- Necesita jugar, divertirse y expresarse libremente. Los juguetes caros no son indispensables para esto.
- Necesita sentirse comprendido, amado y protegido.
- Necesita pasar tiempo en cantidad y calidad con su familia.



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



LABORATORIO BIOQUÍMICO

Bioq. Pujato Emiliano

ENVÍATE
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

ENTRETENIMIENTO

Adivinanzas

- A.** No soy un ser vivo pero tengo 5 dedos, ¿qué soy?
- B.** ¿Qué llanta no gira a la derecha?
- C.** La gente me compra para comer pero nunca me come, ¿qué soy?

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



SERVICIO VETERINARIO A DOMICILIO



CRISTIAN LOPEZ
veterinario

CEL.: 342 6131922



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



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

Flan con leche condensada



INGREDIENTES

- 70 g azúcar
- 5 huevos
- 400 g leche condensada
- ½ L leche
- frutillas o duraznos para decorar
- coco rallado para decorar



PREPARACIÓN

Caramelo

- Verter el azúcar en una olla con un poco de agua.
- Una vez encontrado el punto caramelo, distribuirlo en un molde para flan y reservar.

Flan

- Batir 5 huevos.
- Agregar la leche condensada y seguir batiendo.
- Añadir la leche y continuar el batido hasta homogeneizar la preparación.
- Volcar la mezcla en el molde con caramelo y llevar a hornear, durante 45 minutos, a baño maría, a 160 °C.
- Sacar del horno, colocar una fuente plana o un plato grande invertido sobre el molde, darlo vuelta con mucho cuidado para desmoldarlo.
- Cubrirlo con coco rallado y disponer unas frutillas en las puntas de la fuente y en el centro del flan.

TIP

Se pueden agregar nueces picadas o pasas de uvas sin semillas, en la preparación, antes de llevarla al horno.

Respuesta del
entretenimiento
de la página 16

C. Un plato

B. La llanta de auxilio

A. Un guante

Adivinanzas

PARA HACER UN ALTO

"Detrás de cada niño que cree en sí mismo
hay un adulto que creyó en él primero".

M. Jacobson



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 NOVIEMBRE

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/ 30	24	25	26	27	28	29

SELLO DE LA FARMACIA