



POR NUESTRA SALUD

Año XXXIII - Nº 396
Abril de 2026



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

SIBO, SIFO e IMO
Ciberacoso: qué es y cómo detenerlo
Planta medicinal: Anís estrellado
Importancia de la Inmunidad Colectiva
La página del pediatra
Comidas y dulzuras



Más información
con código QR

ACEITE DE ORÉGANO

70% de Carvacrol

Potente acción antimicrobiana por alto contenido de carvacrol

Apoyo al sistema inmunológico

Ayuda a la salud respiratoria

Apoyo a la salud digestiva

Propiedades antiinflamatorias

Ayuda a la protección antioxidante adicional por la vitamina E



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/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 16048698

AÑO XXXIII - N° 396
Abril de 2026



4

SIBO, SIFO e IMO

Enemigos de la salud digestiva



6

QR + INFO

Ciberacosos: Qué es y cómo detenerlo



9

PLANTA MEDICINAL

Anís estrellado



12

INMUNIDAD COLECTIVA

Protección que se multiplica



14

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

Gripe A (H3N2) ¿la supergripe?



16

ENTRETENIMIENTO

Variadas



18

COMIDAS Y DULZURAS

Mollejas al verdeo



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.

SIBO / SIFO e IMO

Enemigos de la salud digestiva



Desequilibrio Microbiano en el Intestino

En el sistema digestivo conviven en equilibrio diferentes microorganismos (bacterias, hongos y arqueas) que son esenciales para la salud. Según la porción del aparato digestivo varía su carga microbiana; el intestino delgado es una zona con carga baja.

Cuando el equilibrio se pierde y aparece un mayor crecimiento de determinados microorganismos pueden surgir problemas como el SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado), el SIFO (sobrecrecimiento de hongos, principalmente Cándida, en el intestino delgado) y el IMO intestinal (disbiosis metanogénica).

En el **SIBO**, la presencia anormal de bacterias genera una cantidad excesiva de gases por fermentación frente a la ingesta de hidratos de carbono.

El **SIFO** ocurre cuando se altera el crecimiento fúngico, a menudo después de tratamientos con antibióticos o en personas con sistemas inmunitarios debilitados.

El **IMO** se produce por un exceso de arqueas metanogénicas, microorganismos asociados sobre todo a estreñimiento por la acción del metano sobre la motilidad intestinal.

Estas afecciones se asocian a: bajo contenido de ácido estomacal (hipoclorhidria), motilidad intestinal reducida, alteraciones anatómicas (cirugías/divertículos), defensas bajas, uso de fármacos (Inhibidores de la Bomba de Protones, como omeprazol; antibióticos), diabetes, enfermedades inflamatorias.

Aunque estos trastornos se nombran por separado, **pueden coexistir** y compartir síntomas, lo que complica su diagnóstico y abordaje.

Los **síntomas** digestivos que comparten son: distensión abdominal, hinchazón, gases, dolor y cambios en el hábito intestinal (diarrea o estreñimiento).



Para el **diagnóstico** de SIBO/IMO, las pruebas de aliento son esenciales. Si el test muestra niveles elevados de metano, indica IMO, mientras que niveles altos de hidrógeno sugieren SIBO.



Pruebas de Aliento

↑ **Metano** → **IMO**

↑ **Hidrógeno** → **SIBO**

El **tratamiento** del SIBO, IMO y SIFO debe ser personalizado y por fases. No existe un protocolo único válido para todos los casos. Generalmente incluye: tratamiento farmacológico, alimentación adaptada de forma temporal, mejora de la motilidad intestinal, corrección de déficits nutricionales, abordaje del estrés.

La falta de tratamiento puede llevar a complicaciones como inflamación crónica, malabsorción de nutrientes y deterioro de la calidad de vida; a largo plazo, aumenta el riesgo de alteraciones metabólicas e inmunológicas.

Identificar el problema a tiempo y aplicar un tratamiento adecuado es crucial para mejorar la salud digestiva.



Consultá a un Especialista

para mejorar tu **Salud Digestiva**



MAGNESIUM

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



DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



“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

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: cirkkines@hotmail.com

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300
TEL: 03492-437386
E-MAIL: kinesilogos@ciudad.com.ar



**POR INFORMACIÓN SOBRE LUGARES HABILITADOS
(CONSULTORIO, CENTROS Y PISCINAS DE KINESIOLOGÍA),
PROFESIONALES MATRICULADOS Y FORMADOS EN
TERRAPIAS ESPECÍFICAS, CONSULTE AL COLEGIO Y/O
CÍRCULOS DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



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

ANÍS ESTRELLADO

Illicium verum Hook. f.



Frutos y semillas



También llamado anís estrellado chino, badiana o badiana de China.

CARACTERÍSTICAS

I. verum pertenece a la familia *Schisandraceae*. Es un árbol de corteza blanca con gran follaje. Sus hojas son glabras, coriáceas, lanceoladas, agudas. Las flores son solitarias y tienen numerosos pétalos de color amarillo o rojizo. Los frutos están compuestos por 6 a 8 folículos unidos por la base a un eje central e irradiado horizontalmente con la sutura ventral hacia la parte superior; cada folículo contiene una semilla de superficie lisa y brillante.

Se utilizan medicinalmente los frutos desecados que se recolectan antes de su completa maduración, cuando el contenido en aceite esencial es máximo.



COMPONENTES

Aceite esencial: el componente mayoritario es el trans-anetol (80-90%); en concentraciones menores contiene otros monoterpenos (felandreno, limoneno, linalol, cineol, fenchona, α -pineno), hidrocarburos sesquiterpénicos, fenilpropanoides (estragol, safrol, anisaldehído).

Otros compuestos presentes en el fruto: flavonoides, lignanos, cumarinas, sales minerales, azúcares, taninos, ácido shikímico.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- carminativa,
- eupéptica,
- aperitiva,
- antiespasmódica,
- antimicrobiana,
- expectorante,
- galactógena.

USOS DEL ANÍS ESTRELLADO

El anetol, presente en el fruto, le otorga propiedades eupéptica (facilita la digestión) y carminativa (elimina gases y flatulencias intestinales). Por ello, el anís estrellado se usa en casos de digestiones lentas, fermentación intestinal y flatulencia. Por su acción ligeramente antiespasmódica, alivia las contracciones de las vísceras huecas (vesícula biliar, estómago, intestino y útero).

De forma tradicional, se prepara una decocción con 5 g de frutos (3 estrellas) en 200 ml de agua; se bebe de 3 a 4 veces al día.

El aceite esencial de anís estrellado resulta útil como mucolítico y expectorante. En menor medida ejerce una acción estrogénica y aumenta la producción de leche materna.

I. verum es la fuente natural primaria de ácido shikímico, compuesto químico esencial para la síntesis de oseltamivir. Este fármaco antiviral se emplea en el tratamiento de la gripe; inhibe la neuraminidasa del virus. Para convertir el ácido shikímico en oseltamivir se requiere un proceso complejo de laboratorio, por lo que el té de anís estrellado no equivale a tomar el fármaco.

El anís estrellado se emplea como saborizante de algunas fórmulas farmacéuticas, especialmente productos anticatarrales. También se utiliza en la industria alimentaria y de bebidas.

Es muy valorado en la cocina oriental como condimento, particularmente en la china; es uno de los componentes del “polvo de cinco especias”, una mezcla que combina anís estrellado, pimienta de Sichuan, canela, clavo de olor y semillas de hinojo. Por otra parte, es uno de los ingredientes del caldo para la sopa de tallarines vietnamita llamada Pho.

PRECAUCIONES

No debe usarse en el embarazo, la lactancia, los niños, ni en las personas alérgicas a la planta o alguno de sus componentes.

Debe evitarse en casos de gastritis, úlcera gastroduodenal, hepatopatía, epilepsia, patologías estrógeno-dependiente.

No consumir anís estrellado por periodos largos o en grandes cantidades, puede causar: espasmos musculares, somnolencia, confusión mental.

CURIOSIDADES

En la naturaleza existe una planta de características morfológicas muy similares a *I. verum*, la badiana de Japón (*I. anisatum*), que no tiene propiedades medicinales pero sí efectos secundarios muy graves para la salud. A veces se confunden las dos especies, lo cual provoca la contaminación en los productos comercializados y, con ello el aumento de la toxicidad.

Colaboración: Farm. Yenie Eichemberger[†] y Farm. Vanesa Marega

Despedimos a nuestra querida Yenie, autora durante muchos años de los artículos “Plantas medicinales” de esta revista, cuyo compromiso con la divulgación científica y la profesión dejó una huella valiosa en nuestra comunidad. La recordaremos con cariño y gratitud.

SERVICIO INTEGRAL DE ENFERMERÍA Y ASISTENCIA AL ADULTO MAYOR



SANATORIO y DOMICILIO

- ♥ Enfermeros/as
- ♥ Cuidadores/as
- ♥ Psicólogos
- ♥ Terapeuta Ocupacional
- ♥ Talleres recreativos
- ♥ Kinesiólogos
- ♥ Bioquímicos
- ♥ Podología para la tercera edad
- ♥ Elementos ortopédicos
- ♥ Unidad de traslado

CONTACTANOS

342 - 5089407



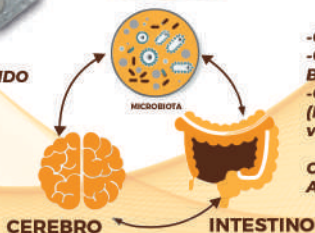
NUEVOS PRODUCTOS

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

INMUNIDAD COLECTIVA

PROTECCIÓN QUE SE MULTIPLICA

Las enfermedades transmisibles, especialmente las altamente contagiosas como el sarampión, ponen en riesgo la salud de las personas “susceptibles”; es decir, de aquellas que no tienen inmunidad contra sus agentes causales.

Sin embargo, si suficientes personas de la comunidad están inmunizadas (inmunidad colectiva o de rebaño), se puede ralentizar e incluso evitar la transmisión de la enfermedad a individuos susceptibles. Esta inmunidad es como un “escudo” que protege a quienes:

- no se pueden vacunar (por ej.: los recién nacidos)
- tienen contraindicación a ciertas vacunas (como en el caso de las embarazadas que no deben recibir vacunas a virus vivos atenuados)
- poseen un sistema inmunitario débil (personas con VIH, las que toman determinados medicamentos inmunosupresores)

La inmunidad colectiva está amenazada por la desinformación y la información falsa (movimientos antivacunas), los rumores y las percepciones erróneas sobre las vacunas con lo que se pone en riesgo la salud pública. Debido a las bajas coberturas vacunales en los últimos años, se han observado los efectos negativos que tiene la pérdida de la inmunidad de rebaño frente a algunas infecciones, por ejemplo el resurgimiento del sarampión que había sido erradicado en la región de las Américas.

Cumplir con el **Calendario Nacional de Vacunación** no solo protege a cada persona, sino que fortalece la salud comunitaria.



DEL 24 AL 30 DE ABRIL SE CELEBRA LA SEMANA MUNDIAL DE LA INMUNIZACIÓN



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

LA PÁGINA DEL PEDIATRA

DR. RAÚL NESSIER



Gripe A (H3N2) ¿la supergripe?

La **gripe o influenza** es una enfermedad muy antigua, ya Hipócrates describió sus síntomas hace 2400 años. Hubo muchas epidemias y pandemias en la historia de la humanidad.



Una “epidemia” es un aumento inusual de casos de una enfermedad en una población específica, mientras que una “pandemia” es una epidemia que se extiende a nivel mundial y afecta a un gran número de personas en varios países.

Las pandemias de influenza más recordadas son las de 1833; 1889; la “Gripe Española” (1918) que fue la peor de la que se tenga registro ya que murieron 50 millones de personas en el mundo; la “Gripe Asiática” (1957) con un 1 millón de muertes; la “Gripe de Hong Kong” (1968) y la tan recordada “Gripe A H1N1” (2009) con aproximadamente 284.400 muertes a nivel mundial.

En la actualidad, la gripe A (H3N2) ha encendido las alarmas en el hemisferio norte. Se trata de un virus que tiene la particularidad de presentar mutaciones que dificultan el reconocimiento del mismo por el sistema de defensas del organismo y eso hace más fácil el contagio y la propagación.

Hay varios tipos de virus de la gripe: A, B, C y D. Las denominaciones H y N se deben a dos proteínas de superficie del virus: la hemaglutinina (H) y la neuraminidasa (N); ambas mutan y cambian las características del virus.

Hasta ahora, no se ha documentado un cambio significativo en la gravedad clínica. Sin embargo, las temporadas dominadas por el subtipo A (H3N2) suelen asociarse a mayor gravedad, particularmente en niños, personas mayores y en grupos de riesgo.

No se trata de entrar en pánico, sino de PREVENIR. La mejor forma de hacerlo es mediante la vacunación. La VACUNA ANTIGRI PAL es altamente efectiva y segura, y debe aplicarse anualmente debido a la alta capacidad de los virus gripales de variar año tras año.

“Las primeras vacunas contra la gripe se desarrollaron en la década de 1930. El Dr. Thomas Francis Jr. y el Dr. Jonas Salk aislaron, por primera vez, el virus de la gripe. En 1945 se aprobó la primera vacuna antigripal para uso civil en Estados Unidos (en la 2ª Guerra Mundial murieron miles de personas por gripe A H1N1)”.

En Argentina la vacuna antigripal está incorporada al Calendario Nacional de Vacunación, es gratuita y obligatoria. Su aplicación debe realizarse en marzo/abril, antes de la circulación viral.

¿Quiénes deben vacunarse?

- ◆ Personal de Salud y personal estratégico de funciones esenciales (docentes, seguridad, etc.)
- ◆ Mujeres embarazadas: en cada embarazo y en cualquier trimestre
- ◆ Mujeres puérperas: hasta 10 días después del parto, si no la recibieron durante el embarazo
- ◆ Niños entre los 6 a 24 meses de edad
- ◆ Personas entre los 2 y 64 años de edad con factores de riesgo
- ◆ Personas de 65 años y mayores

¿Cómo se contagia?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona, al ser inhalados por la nariz o la boca, y se propaga rápidamente a través de las comunidades (guarderías, escuelas, hospitales, ámbitos laborales y deportivos, medios de transporte, regimientos, cárceles, etc.)

El contagio también puede ocurrir a través de las manos o utensilios contaminados por el virus, al tocarse la nariz, la boca o los ojos.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Después de las 48 h del contagio, el paciente comienza con fiebre muy alta, se siente agotado, puede tener dolor de garganta, mucosidad acuosa por la nariz, tos seca, dolores en cuello, espalda y articulaciones, intenso dolor de cabeza. También puede presentar mareos, escalofríos, sentirse mal y decaído.

GRIPE: SÍNTOMAS



Evitar el contacto con personas enfermas y el hacinamiento en épocas frías; lavarse las manos frecuentemente; ventilar los ambientes y, en el caso de bebés, prolongar la “lactancia materna”, son junto a la vacuna la mejor forma de prevenir la gripe.

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

ACERTIJOS MATEMÁTICOS

- A. ¿Cómo se puede modificar esta ecuación con un solo cambio (línea recta) para hacerla correcta?

$$5 + 5 + 5 = 550$$

- B. ¿Cuál es la respuesta de esta suma?

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1$$

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1$$

$$1 + 1 \times 0 + 1 = ?$$

La solución la encontrarás en la página 18

HUMOR



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

 **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

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR

www.innovanaturals.com.ar
innovanaturals.ar





InnovaNaturals

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



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 ABRIL

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