

P O R N U E S T R A

SALUD

AÑO XXXIV ■ N° 397 ■ MAYO DE 2026



MÁS INFORMACIÓN
CON CODIGO QR

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR
DÍA MUNDIAL DEL ASMA
PLANTA MEDICINAL: CLAVO DE OLOR
VIRUS SINCICIAL RESPIRATORIO
MEDICAMENTOS PARA EL RESFRÍO
LA PÁGINA DEL PEDIATRA
COMIDAS Y DULZURAS



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

ACEITE DE ORÉGANO

70% de Carvacrol

Potente acción antimicrobiana por alto contenido de carvacrol

Apoyo al sistema inmunológico

Ayuda a la salud respiratoria

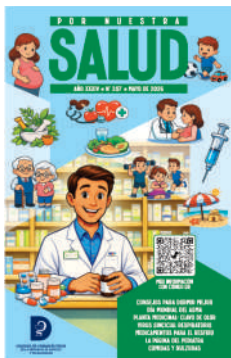
Apoyo a la salud digestiva

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 y/o nutricionista



AÑO XXXIV - N° 397
Mayo de 2026

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**
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, 1° C.
Página web:
www.colfarsfe.org.ar
 Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción

Registro de la Propiedad Intelectual 16048698



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.

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR



El “sueño de calidad” es importante para la salud pero a veces es difícil de lograr. El estrés, las responsabilidades familiares, las enfermedades son factores que lo afectan. Algunos consejos simples pueden ayudar a dormir mejor.

¿Cuáles son las consecuencias de no dormir bien?

La privación del sueño puede ocasionar:

- Cansancio
- Afectación en la capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente y consolidar recuerdos. Esto aumenta el riesgo de cometer errores y tener accidentes
- Alteración del estado de ánimo, irritabilidad, problemas en las relaciones, depresión, ansiedad

Puede aumentar el riesgo de:

- Hipertensión arterial
- Enfermedades cardíacas y renales
- Accidentes cerebrovasculares
- Obesidad y diabetes tipo 2
- Defensas bajas (inmunodepresión)
- Recuperación más lenta luego de una enfermedad

Algunos consejos para tener un mejor sueño

1. Siga un horario de sueño

Dedique no más de ocho horas por día a dormir. La cantidad de sueño recomendada para un adulto sano es de siete horas, como mínimo. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.

Si no se duerme en los 20 minutos posteriores a acostarse, salga de la habitación y haga algo relajante. Lea o escuche música que lo distienda. Vuelva a la cama cuando esté cansado. Repita este procedimiento la cantidad de veces que necesite, pero continúe manteniendo su horario para dormir y levantarse.



2. Preste atención a lo que come y bebe

No se vaya a la cama con hambre ni inmediatamente después de comer. En particular, evite las comidas pesadas o abundantes; que su última ingesta sea un par de horas antes de acostarse.

Los efectos estimulantes de la nicotina y la cafeína tardan horas en desaparecer y pueden interferir con el sueño. Además, aunque el alcohol quizás haga que se sienta somnoliento al comienzo, puede interrumpir el sueño más tarde en la noche.



3. Cree un ambiente de descanso

Mantenga su habitación fresca, oscura y silenciosa. Evite el uso prolongado de pantallas emisoras de luz justo antes de acostarse. Hacer actividades relajantes antes de ir a dormir, como darse un baño o usar técnicas de relajación, puede promover un mejor sueño.



4. Limite las siestas diurnas

Las siestas largas durante el día pueden perturbar el sueño nocturno. Limite las siestas a no más de una hora y no lo haga muy tarde. Si trabaja por la noche, podría ser necesaria una siesta tarde durante el día, antes del trabajo, para ayudar a compensar la falta de sueño.



5. Haga actividad física

La actividad física regular puede promover un sueño mejor. Sin embargo, evite hacerla demasiado cerca de la hora de acostarse. Pasar tiempo al aire libre todos los días también podría ayudarlo.



6. Controle las preocupaciones

Intente resolver sus preocupaciones o inquietudes antes de acostarse. Anote lo que tiene en mente y luego déjelo para mañana. El manejo del estrés podría ser útil. Comience con lo básico, como organizarse, establecer prioridades y delegar tareas. La meditación también puede aliviar la ansiedad.



Casi todas las personas tienen una noche de insomnio de vez en cuando. Pero si se le presentan problemas para dormir con frecuencia, consulte con el médico. Identificar y tratar cualquier causa subyacente puede ayudarlo a dormir mejor.



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



5 de Mayo Día Mundial del Asma



El asma es una enfermedad respiratoria crónica. Se caracteriza por inflamación de las vías respiratorias e hiperreactividad; provoca sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos que varían con el tiempo y en intensidad.

El tratamiento busca mejorar la calidad de vida de los pacientes. Los medicamentos que se utilizan, en la mayoría de los casos, son broncodilatadores y/o corticoides que se aplican generalmente por vía inhalatoria mediante el uso de ciertos dispositivos.

Para lograr un tratamiento eficaz es fundamental conocer la técnica de administración, según el dispositivo que deba emplearse.

Escaneando el Código QR se puede acceder a los distintos dispositivos de inhalación. Buscá el que utilizás y observá la técnica en el video correspondiente (Ver el video en español).



ENFERMERÍA
INTEGRAL
PUNTO FIJO Y DOMICILIO

Turnos y consultas

-  0342 155 423 425
-  Güemes 6306, Santa Fe
-  @enfermeriaintegral746

“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: cirkines@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
TERAPIAS 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

PNS **Planta Medicinal****CLAVO DE OLOR***Syzygium aromaticum* L.

También llamado árbol del clavo, clavo, clavero.

CARACTERÍSTICAS

S. aromaticum pertenece a la familia de las Mirtáceas; es originario de las Islas Molucas, también conocidas como las Islas de las Especies (Indonesia).

Es un árbol perenne, de tamaño mediano (8-15 m). Sus hojas son simples, ovado-oblongas, lisas, brillantes, de 5-12 cm de largo. Las flores, de color púrpura, están agrupadas de a tres en cimas compactas, ubicadas en el extremo de las ramas; las yemas florales son tiernas y de color rosado. Los frutos son de color rojizo o amarillo pálido, tienen forma de baya alargada, de 1-2 cm de largo.

La planta produce flores cada 2-3 años. La producción de botones florales, que es la parte comercializable de este árbol, comienza después de 4 años de plantación. Los botones florales se recolectan en la fase de maduración, antes de la floración.

Se utilizan medicinalmente las yemas secas sin abrir o los botones florales (yemas florales a punto de abrirse) desecados; en menor medida, las hojas.

**COMPONENTES**

Aceite esencial: eugenol, acetato de eugenilo, β -cariofileno, α -humuleno.

Otros compuestos: flavonoides (kaempferol, quercetina y sus derivados glicosilados); ácidos gálico, cafeico, ferúlico, elágico y salicílico; taninos hidrolizables.

PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antibacteriana, antifúngica,
- antiviral, antiparasitaria,
- analgésica, antiinflamatoria,
- antiespasmódica, carminativa,
- colagoga,
- antioxidante.

USOS DEL CLAVO DE OLOR

El clavo de olor se usa popularmente, en infusión, en casos de meteorismo, espasmos intestinales, discinesia biliar (la vesícula no se contrae adecuadamente para liberar la bilis), vómitos; uretritis y cervicitis.

La infusión se elabora con 10 g de botones florales desecados/L de agua; se puede administrar 2-3 tazas diarias.

S. aromaticum se emplea como analgésico para aliviar el dolor de muelas; el eugenol es el principal compuesto responsable de esta actividad. Además, por sus propiedades antisépticas y bactericidas, se ha usado en numerosos preparados y enjuagues bucales ya que demostró actividad inhibitoria frente a gérmenes anaeróbicos Gram negativos periodontales.

Para uso externo, se elabora una infusión con 20 g de botones florales desecados /L de agua, para ser aplicado en forma de gargarismo o lavados.

La tintura (15% en alcohol 70°) del clavo de olor se utiliza como antimicótico para combatir el llamado pie de atleta.

Diversos grupos de investigación han estudiado la actividad antiviral del *S. aromaticum*, "in vitro". Los resultados demostraron que tiene acción contra los virus del herpes simple tipos 1 y 2.

En ensayos "in vitro", el aceite esencial del clavo de olor tiene efecto contra el parásito intestinal, *Giardia lamblia*.

Estudios recientes sugieren que *S. aromaticum* tiene posibles efectos neuroprotectores que podrían ser beneficiosos para la Enfermedad de Alzheimer. Estos efectos están relacionados principalmente con sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

El aceite esencial de clavo también puede emplearse como insecticida.

PRECAUCIONES

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

Está contraindicado en personas en tratamientos con anticoagulantes, debido a que el eugenol es un inhibidor de la agregación plaquetaria.

El aceite esencial en dosis altas es neurotóxico e irritante de las mucosas. Su aplicación reiterada sobre las encías inflamadas puede causar daño gingival.

CURIOSIDADES

S. aromaticum se encuentra incorporado en la Farmacopea Argentina 6° Edición.

Las primeras citas del clavo de olor surgieron de escritos chinos. Se hace mención que durante la dinastía Han (202 a.C. - 220 d.C.), los cortesanos y oficiales masticaban clavo de olor antes de hablar con el emperador, para evitar mostrarse con mal aliento.

Junto con la cúrcuma, cilantro, nuez moscada, cayena y jengibre constituye el curry.

Colaboración: Farm. Vanesa 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

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

CONTACTANOS

342 - 5089407



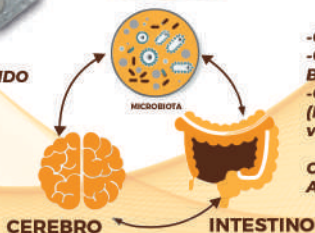
NUEVOS PRODUCTOS

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

VIRUS SINCICIAL RESPIRATORIO

Una infección frecuente en la infancia



El Virus Sincicial Respiratorio (VSR) es el principal agente causal de infección respiratoria aguda en lactantes y niños pequeños. Si bien la mayoría de los cuadros son leves, se estima que en el 20 al 30% de los afectados se puede desarrollar complicaciones respiratorias como bronquiolitis o neumonía, y evolucionar a formas potencialmente graves.

¿Cómo se transmite este virus?

A través de las secreciones respiratorias (gotitas) que las personas infectadas diseminan cuando tosen o estornudan, y por contacto directo.

Todos los años durante los meses de otoño/invierno, se produce un aumento en la circulación comunitaria del VSR que genera un incremento en las consultas pediátricas ambulatorias y de las internaciones, especialmente de niños menores de 1 año.

Medidas de prevención

Vacunación materna: La vacunación a la embarazada contra VSR es la medida más efectiva para proteger a los bebés menores de 6 meses. Se aplica una dosis entre las semanas 32 y 36,6 de gestación para que se produzca la transferencia de anticuerpos maternos, a través de la placenta, al bebé. Esta vacuna está incluida en el Calendario Nacional de Vacunación.

Aplicación de anticuerpo monoclonal (palivizumab-nirsevimab): En algunos grupos de alto riesgo (niños prematuros, con cardiopatías o enfermedades pulmonares) el pediatra puede indicar su administración.

Otras medidas

- **Lavado de manos:** Frecuente, con agua y jabón, por al menos 20 segundos.
- **Evitar contagios:** Limitar el contacto del bebé con personas enfermas o con catarros.
- **Desinfección:** Frecuente, de superficies, juguetes y ropa de cama.
- **Evitar el humo:** No exponer el bebé al humo del tabaco y/o estufa a leña.
- **Lactancia materna:** Ayuda a proteger contra infecciones respiratorias.



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

Medicamentos para el resfrío

Precaución, si tenés la presión alta



Ante un resfrío, es común concurrir a la farmacia en busca de medicamentos para aliviar los síntomas. En el caso de las personas hipertensas, es importante comunicarle esta condición al farmacéutico a fin de que les recomiende un medicamento adecuado.

Algunos medicamentos de venta libre para aliviar el resfrío, como los **descongestivos** (medicamentos que “destapan” la nariz), actúan estrechando los vasos sanguíneos y ayudan a respirar mejor, pero pueden **aumentar la presión arterial**. Por eso si tenés hipertensión (especialmente si está mal controlada), **debés comunicar esto al farmacéutico**.

Algunos descongestivos, que pueden aumentar la presión arterial, frecuentemente encontrados en las formulaciones comerciales orales o de aplicación local, son: pseudoefedrina, fenilefrina, nafazolina, oximetazolina.

Si tenés presión arterial alta y necesitás tratar los síntomas del resfrío, el farmacéutico puede darte algunos consejos, tales como:



- No usar medicamentos para el resfrío que contengan descongestivos.
- Evitar el ibuprofeno o el naproxeno, ya que también pueden aumentar la presión arterial.
- Utilizar paracetamol para disminuir la fiebre o el dolor.
- Usar spray nasal de solución fisiológica (sin descongestivos) para destapar la nariz. El atomizador puede ayudar a limpiar la nariz.
- Hacer gárgaras con agua tibia con sal, si se tiene dolor o irritación de garganta.
- Tomar líquidos calientes (té, sopa, agua con limón y miel).
- Mantener los ambientes húmedos, para ello se puede utilizar un humidificador de vapor frío o un vaporizador. Esto alivia la congestión y la tos.
- Descansar lo suficiente. No hacer esfuerzos.



Consultar a un profesional de la salud, si:

- los síntomas empeoran
- el resfrío dura más de 10 días





Dr. Raúl Nessier

“Los primeros fríos no llegan solos”

Gorros, bufandas, guantes, estornudos y “caritas mocosas” nos hablan a las claras de que llegaron los primeros fríos y, con ellos, las “infecciones respiratorias”.



Las infecciones respiratorias son causadas por virus y bacterias que producen inflamación de las mucosas del aparato respiratorio. Algunas son leves y no provocan más que estornudos y narices mojadas, otras pueden ser más graves, como bronquiolitis y neumonías, y poner en riesgo la vida de los pequeños.

Levantán fiebre, dejan de comer, estornudan, tosen y, en casos importantes, puede aparecer dificultad para respirar: se agitan, aumentan la frecuencia de inspiraciones y expiraciones por minuto, sus naricitas “aletean”, se hunden sus costillitas y sus pancitas se balancean, se sienten “chillidos o silbidos en sus pechitos”; están irritables o decaídos. Si la enfermedad progresa, pueden presentar “piel azulada” por falta de oxígeno y, entonces, parecer muy enfermos.

Seis consejos fáciles para prevenir estas enfermedades



LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es, desde todo punto de vista, la mejor alimentación para el bebé; si fuese posible, exclusiva en los primeros 6 meses de vida. A partir de esa edad agregar otras comidas y mantener la alimentación con leche materna hasta los 2 años. A través de la lactancia, la mamá le pasa al bebé anticuerpos; es decir, defensas contra las infecciones respiratorias.

Una buena nutrición es una base sólida para prevenir infecciones.

CUIDARLO DEL FRIO

Las infecciones respiratorias son de épocas frías. Se deben evitar las corrientes de aire, las salidas y los cambios bruscos de temperatura; además, es cuestionable el exceso de calefacción.



HIGIENE DE MANOS

Virus y bacterias que provocan infecciones respiratorias, pasan de las personas enfermas al bebé y al niño, muchas veces a través de las manos. Es muy importante el lavado frecuente de manos o el uso de alcohol en gel para evitar la transmisión por esta vía. También es fundamental mantener la higiene de utensilios y de todo lo que rodea al niño.

COLOCARLE TODAS LAS VACUNAS

Luego de la leche de mamá, las vacunas son las que crean en el niño defensas que lo protegen contra muchas infecciones respiratorias como la tos convulsa (coqueluche), la gripe, las neumonías por neumococos, la tuberculosis, las neumonitis por sarampión o varicela y las anginas u otitis por *Haemophilus influenzae* b. Por eso, el **CALENDARIO DE VACUNACIÓN DEBE ESTAR SIEMPRE AL DÍA.**



NO EXPONERLO AL AIRE CONTAMINADO



En lo posible debemos ventilar los ambientes, al menos una vez al día, para respirar aire puro.

No fumar. Tampoco exponer a los bebés o niños al humo de estufas o braseros a leña, ni a olores irritantes (pinturas, desodorantes de ambientes, insecticidas, productos de limpieza) que inflaman las vías respiratorias.

EVITAR EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS

No realizar salidas innecesarias, no estar en ambientes con mucha gente (hacinamiento) ni recibir visitas de personas enfermas hasta que dejen de contagiar.

Los papás y hermanitos también pueden contagiarlo, si están enfermos, a través de las pequeñas gotitas que se emiten al toser, estornudar o hablar cerca del bebé o, como mencionamos antes, con las manos contaminadas con saliva o secreciones respiratorias. En caso de que la mamá que amamanta esté enferma, debe colocarse un “barbijo” al darle el pecho al niño y tener el máximo cuidado de su higiene: manos, ropas y vestidos, al estar en contacto con su hijo.



Muchas causas coinciden y predisponen a bebés y niños sanos a sufrir infecciones respiratorias frecuentes: hasta los 5 años padecen “habitualmente” 6 a 8 episodios por año. Ello se debe a que, al ponerse en contacto con distintos microorganismos, el niño se enferma con frecuencia, pero cada vez que lo hace “crea defensas”, que le ayudarán a combatir futuras infecciones.



Ante la aparición de síntomas respiratorios importantes, no recurra a “remedios caseros” sino consulte al médico lo antes posible. Esto ayudará a prevenir complicaciones.

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





PNS **Entretenimiento**

Descubrí el significado escondido en las imágenes

A



B



C



La solución la encontrarás en la página 18



PNS **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

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR

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

 www.innovanaturals.com.ar
 innovanaturals.ar





PASTELITOS CON DULCE DE MEMBRILLO



INGREDIENTES

Para la masa

- 500 g de harina 0000
- 100 g de manteca
- 250 ml de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de polvo de hornear

Para hojaldrar

- Manteca derretida
- Almidón de maíz

Para el relleno

- 125 g de dulce de membrillo

En Argentina, los pastelitos están vinculados a la celebración del 25 de mayo de 1810. Se relata que algunas damas de la época llevaban en su cabeza canastas con pastelitos, para festejar el acontecimiento, y pregonaban: ¡pastelitos calientes que queman los dientes!

PREPARACIÓN

Masa

Desarmar con las manos la manteca junto con la harina mezclada con el polvo de hornear, hasta formar un arenado.

Incorporar de a poco el agua con la sal disuelta y unir sin amasar, solo integrando bien todos los ingredientes.

Envolver en film y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Estirado y hojaldrado

Retirar la masa de la heladera y estirar hasta que quede bastante fina, sobre una superficie apenas enharinada.

Una vez extendida, pincelar con manteca y espolvorear con almidón de maíz.

Doblar en tres partes, como si fuera un libro. Volver a estirar y repetir el proceso.

Para obtener más capas, repetir esta operación una o dos veces más.

Envolver en film y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Armado de los pastelitos

Estirar la masa hasta lograr un espesor medio y recortar los bordes para que se note bien el hojaldre. Luego, cortar cuadrados de 5 cm de lado.

Colocar un trozo de dulce en el centro de uno de los cuadrados, pincelar los bordes con agua y cubrir con otro cuadrado en posición diagonal.

Cerrar pellizcando las esquinas.

Freír a dos temperaturas

Calentar aceite a fuego medio (aproximadamente 140 °C) y colocar los pastelitos por unos 2 minutos.

Subir la temperatura (180-200 °C) y continuar la cocción hasta que estén dorados. Esto permite que el hojaldre se abra y quede bien crocante.

Finalizar y decorar

Ecurrir los pastelitos sobre papel absorbente, pincelar con almibar y decorar con granas de colores.



C - Caracol



B - Girasol



A - Palacio



Respuesta del
entrenamiento 16

TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

DOS GRUPOS

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

para personas mayores

Se realizan **Evaluaciones Neurocognitivas**

Contacto:

342 538-8066



Agustina Rebecki
LIC. EN PSICOLOGÍA - M2236
ESPECIALISTA EN GERONTOLOGÍA



Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina





InnovaNaturals

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR



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 **MAYO**

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