

P O R N U E S T R A

# SALUD

AÑO XXXIV ■ N° 398 ■ JUNIO DE 2026



MÁS INFORMACIÓN  
CON CODIGO QR

¿OLVIDÁS TOMAR LA MEDICACIÓN?  
ACEITE DE PESCADO Y OMEGA-3  
PLANTA MEDICINAL: TOMILLO  
CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA  
DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL  
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

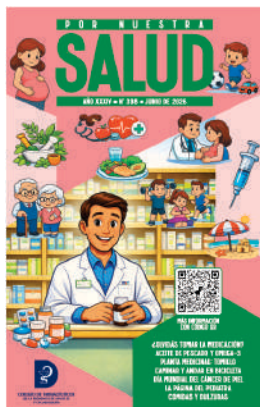


[www.provefarma.com.ar](http://www.provefarma.com.ar)

Servicio al Consumidor 0810 444 5145 - Tel. 0342 4995292

3425240910 - [info@provefarma.com.ar](mailto: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° 398  
Junio de 2026

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

Dirección:  
Farm. Damián C. SUDANO

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](http://www.colfarsfe.org.ar)  
f 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](mailto: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.



## ¿OLVIDÁS TOMAR LA MEDICACIÓN?

Algunos consejos para que no te vuelva a suceder...

Se calcula que casi el 50% de las personas con enfermedades crónicas, no siguen su tratamiento de forma correcta. Uno de los principales motivos es olvidarse de tomar la medicación.

Administrarse fármacos de uso crónico implica un doble desafío: **cumplir el tratamiento indicado de forma segura y, al mismo tiempo, no vivir pendiente de cada toma.**

### ¿Cómo evitar los olvidos?

Para que los medicamentos sean efectivos, es importante tomarlos **en el horario indicado, todos los días**. Sin embargo, olvidarse de hacerlo alguna vez suele ocurrir. Lo importante es poder contar con estrategias que ayuden a cumplir y seguir el tratamiento con seguridad.

### Algunos consejos:

- **Asociá la toma a una rutina diaria.**

Puede ser por la mañana, al lavarte la cara o los dientes, con el desayuno o las comidas, después de bañarte o por la noche antes de acostarte. Siempre teniendo en cuenta lo indicado por el médico.

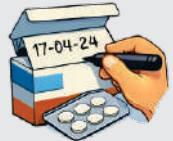


- **Usá recordatorios visibles.**

Dejá notas adhesivas en el espejo del baño, en la mesa de luz o en la heladera. Recordá retirarlas luego de cada toma para evitar confusiones.

- **Anotá la fecha en que abris la caja del medicamento.**

Esto te ayudará a calcular cuándo debería terminarse. Por ejemplo, si la caja trae 30 comprimidos y comenzaste a tomarla a principio de mes, debería finalizarse hacia fin de mes. En este caso, contar cuántos quedan puede ayudarte a verificar si tomaste la dosis del día.



- **Utilizá un pastillero.**

Si necesitás varias tomas al día, el pastillero puede ayudar a organizarte. Consultá a tu farmacéutico qué medicamentos pueden colocarse allí y cómo ordenarlos. Existen modelos preparados para distintos momentos del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Recordá dejarlo en un lugar visible, alejado de la humedad, el calor, la luz, fuera del alcance de niños y mascotas.

● **Programá alarmas.**

La alarma del celular o de otros dispositivos son de gran utilidad. Si contás con un teléfono inteligente, también existen aplicaciones para recordar la toma de la medicación.



Estos recursos prácticos ayudan a aliviar la preocupación diaria, evitar olvidos y cumplir con el tratamiento.

**¿Qué hacer cuando detectamos un olvido?**

Es importante saber cómo actuar y cómo continuar el tratamiento. Esto dependerá del medicamento que estés utilizando.

Cuando comiences a administrarte un nuevo fármaco, consultá siempre con tu médico o farmacéutico para saber cómo actuar ante un olvido.

**Mejor, todo por escrito**

Cuando salgas de la consulta, procurá llevar anotadas las indicaciones nuevas, ya que es muy fácil confundirse.



**“Un pequeño recordatorio puede hacer una gran diferencia en tu salud”**



**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**

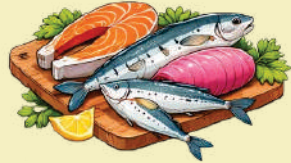


# ACEITE DE PESCADO Y OMEGA-3

El aceite de pescado es una fuente dietética de ácidos grasos omega-3. El cuerpo necesita estas grasas para el funcionamiento neuronal así como para mantener y mejorar la salud del corazón.

Los ácidos grasos omega-3:

- disminuyen los triglicéridos
- reducen el riesgo de desarrollar arritmias
- disminuyen la acumulación de placa aterosclerótica, que endurece y bloquea las arterias.
- ayudan a bajar ligeramente la presión arterial



Se sigue investigando acerca de otros posibles beneficios de los ácidos grasos omega-3, para la salud.

El cuerpo no puede fabricarlos, por ello es imprescindible incorporarlos con la alimentación.

Algunos pescados como salmón, caballa, atún, sardina y trucha, y mariscos como mejillones, ostras y cangrejos son fuentes de omega-3. También pueden obtenerse de ciertos frutos secos (nueces), semillas (chía) y aceites vegetales.



La Asociación Americana del Corazón recomienda comer al menos dos raciones semanales de pescado rico en omega-3. Una ración equivale a 100 gramos.

Si bien, en general, el aceite de pescado es seguro, su consumo excesivo puede aumentar el riesgo de sangrado e inhibir la respuesta inmunitaria. No está claro si el aceite de pescado tiene algún riesgo para las personas alérgicas a los mariscos.

Comercialmente existen en nuestro país **suplementos dietarios con aceite de pescado**. Si se consumen según las indicaciones, generalmente se consideran inocuos. Sin embargo, pueden ocasionar **efectos secundarios** leves, como los siguientes:

- Gusto a pescado
- Mal aliento
- Acidez estomacal, náuseas o diarrea
- Sarpullido



Las siguientes son posibles **interacciones del aceite de pescado**:

- **Anticoagulantes y antiagregantes plaquetarios.** La administración conjunta de aceite de pescado con medicamentos, plantas medicinales y/o suplementos dietarios que reducen la coagulación de la sangre, puede aumentar el riesgo de sangrado.
- **Medicamentos para tratar la hipertensión arterial.** Tomar aceite de pescado con este tipo de medicamentos podría potenciar los efectos antihipertensivos.

**Ante cualquier duda respecto del consumo de aceite de pescado, es importante consultar al médico o al farmacéutico.**

**“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](http://www.chilcaslaboratorio.com)



**CÁPSULAS**

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE  
SARMIENTO 3964 - SANTA FE - Cp3000  
TEL: 0342-4551301  
E-MAIL: [coordinacion@circulokinessf.com.ar](mailto:coordinacion@circulokinessf.com.ar)



CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO  
PATRICIO DIEZ 1080 - RECONQUISTA - Cp3560  
TE: 03482-428284  
E-MAIL: [cirkines@hotmail.com](mailto:cirkines@hotmail.com)

CIRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. CASTELLANOS  
ALMAFUERTE 78 - RAFAELA - Cp2300  
TEL: 03492-437386  
E-MAIL: [kinesilogos@ciudad.com.ar](mailto: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](mailto: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](mailto:cprsm@hotmail.com) - [www.cprsm.org.ar](http://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](mailto:info@kinesiologossantafe.com.ar) | [www.kinesiologossantafe.com.ar](http://www.kinesiologossantafe.com.ar)

PNS

Planta Medicinal

# TOMILLO

*Thymus vulgaris* L.



También llamado tomillo de jardín, tomillo común.

## CARACTERÍSTICAS

*T. vulgaris* pertenece a la familia de las Labiadas; es originario de la región mediterránea occidental, en especial del sur de Italia. Crece en forma silvestre en matorrales, suelos áridos y pobres, con excelente drenaje (arenosos, pedregosos o rocosos); necesita una exposición considerable a la luz solar. Es capaz de soportar bien las sequías pero también se adapta fácilmente a climas húmedos.

En Argentina se cultiva, principalmente, en el noroeste de San Luis, Córdoba y noroeste de la provincia de Buenos Aires.

Es un subarbusto aromático y perenne, con una altura variable entre 10 y 40 cm. Sus tallos son leñosos, tortuosos y de color gris. Las hojas, verde-grisáceas, son opuestas, enteras, lineales o elípticas, de hasta 15 mm de largo, con envés cubierto de pelos cortos que le otorgan un aspecto aterciopelado. Las flores son pequeñas, bilabiadas, de color lila o blanco y están dispuestas en inflorescencias terminales densas o laxas; hacen su aparición desde principios del verano hasta finales del otoño. El fruto es un aquenio ovoide, liso.

Se utilizan medicinalmente las sumidades floridas secas y las hojas.

## COMPONENTES

**Aceite esencial:** timol, carvacrol.

**Otros compuestos:** antioxidantes (flavonoides, apigenina, naringenina, timonina, luteolina, luteína, zeaxantina); minerales (potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, selenio); vitaminas (A, B6, B9, C, E y K); ácidos fenólicos (cafeico, rosmarínico); taninos.

## PROPIEDADES

Las más reconocidas y estudiadas son:

- antibacteriana, antimicótica,
- antiviral, antiparasitaria,
- antitusiva, expectorante,
- antioxidante, insecticida.

## USOS DEL TOMILLO

El tomillo se emplea popularmente en casos de tos espasmódica, laringitis, bronquitis. Es antitusivo y expectorante.

Su acción antimicrobiana se atribuye al timol y al carvacrol. Al eliminarse por vía renal sus principios activos, también produce un efecto antiséptico en las vías urinarias.

Además se usa como digestivo, colagogo, antiflatulento y antiparasitario; con menor frecuencia, se utiliza en problemas de decaimiento psicofísico o estados depresivos.

La infusión se elabora con 1 a 4 g de sumidades floridas secas/L de agua recién hervida; se deja reposar, tapada, entre 5-10 minutos; se cuela. Se pueden tomar entre 2-3 tazas diarias.

También se emplea el aceite esencial: 1-5 gotas sobre un terrón de azúcar o en solución oleosa o asociado a una taza de decocción de malvasisco. Para inhalaciones secas, se utilizan 5 gotas del aceite esencial en un pañuelo; en inhalaciones húmedas, 5-10 gotas en 1/2 L de agua hirviendo.

El tomillo, por su efecto antiséptico, se aplica en casos de infecciones o heridas leves, en forma tópica o de lavados. Para ello, se prepara una decocción o infusión de 50 g de sumidades floridas secas/L de agua.

La maceración del tomillo en aceite, aplicada en forma de cataplasma genera un efecto analgésico en casos de reumatismos, esguinces o tortícolis. La maceración alcohólica bajo la forma de friegas, se emplea de igual modo.

*T. vulgaris* se encuentra incluido en varias Farmacopeas, entre ellas, la Argentina.

El tomillo presenta un aroma intenso y característico, su sabor es ligeramente picante. Se cultiva extensamente en casi todos los países como planta aromática culinaria. El tomillo fresco se puede congelar sin que mermen sus propiedades organolépticas. Sin embargo, no debe lavarse hasta el momento de su utilización.

## PRECAUCIONES

El aceite esencial de tomillo debe usarse con precaución en el embarazo y en la lactancia. No utilizar en niños menores de 2 años, ni en casos de hipertiroidismo o úlceras gastroduodenales. No debe emplearse en pacientes alérgicos a este aceite. Se han notificado reacciones alérgicas e irritación cutánea con productos a base de aceite de tomillo.

## CURIOSIDADES

*Thymus* proviene del griego, y significa fuerza o coraje; al parecer, los soldados romanos se bañaban en tomillo para sentirse valientes.

Esta planta aromática forma parte del *bouquet garni* (del francés "ramo adornado"), un manojo de hierbas generalmente atado con hilo y utilizado principalmente para preparar sopas, caldos, guisos y diversos estofados.

**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



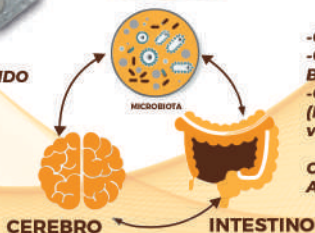
## NUEVOS PRODUCTOS

### 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](http://www.kyojin.com.ar)  
kyojinoficial



+Salud y Bienestar

Pedilos en farmacias  
y dietéticas



## Beneficios de caminar y andar en bicicleta



Las prácticas de caminar y andar en bicicleta son dos de las formas más eficaces y accesibles de actividad física que pueden mejorar significativamente la salud. A diferencia de modalidades más estructuradas de ejercicio, éstas se pueden incorporar fácilmente a las rutinas diarias, lo que las convierte en opciones prácticas para personas de todas las edades y capacidades.

Caminar no entraña casi gastos, no requiere aptitudes especiales y se puede hacer solo o en grupo, casi en cualquier lugar. El desplazamiento en bicicleta es una actividad de bajo costo que solo demanda la capacidad de poder usar la bicicleta y ofrece una forma individual o grupal agradable de “ocio activo” y ejercicio.

La actividad física regular desempeña un papel fundamental en la prevención de Enfermedades No Transmisibles (ENT) que son causas de muerte, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer y la diabetes tipo 2. Los desplazamientos a pie y en bicicleta pueden ser herramientas poderosas en este sentido.

**Algunos estudios estiman que, cada año, podrían prevenirse entre 3 y 5 millones de muertes prematuras debidas a ENT, si más personas realizaran actividad física regular, como caminar y andar en bicicleta. Además, de aquí a 2030, hasta 500 millones de nuevos casos de ENT y afecciones de salud mental podrían prevenirse mediante el aumento de la actividad física.**

Caminar y andar en bicicleta también tienen impacto en la mejora de la **salud mental**. Es sabido que reducen los síntomas de ansiedad y depresión, mejoran el estado de ánimo y estimulan la función cognitiva. Ambas actividades promueven el **bienestar general** y pueden ser especialmente beneficiosas para los adultos mayores al **mantener la fuerza muscular y el equilibrio**, de modo de evitar el riesgo de caídas y traumatismos.

*Promover los desplazamientos a pie y en bicicleta puede ayudar a tener un impacto considerable en la salud pública.*

**PNS QR + Info**

# Día Mundial del Cáncer de piel



El cáncer de piel es el tipo más frecuente de cáncer. Su principal factor de riesgo es la sobreexposición al sol.

**Cuidar tu piel es fundamental:**

- ✓ Aplícate protector solar todos los días del año.
- ✓ Evitá exponerte al sol entre las 10 y las 16 h, y el empleo de las camas solares.
- ✓ Si estás al aire libre, usá ropas protectoras: camisas de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha.
- ✓ Controlá lunares y manchas.

La detección temprana del cáncer de piel, puede salvar vidas. Ante cualquier cambio en los lunares o manchas, consultá inmediatamente al médico.



**Escaneando el Código QR podés acceder a más información sobre prevención del cáncer de piel.**

**EL 13 DE JUNIO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL**



**ENFERMERÍA**  
INTEGRAL  
SERVICIO A DOMICILIO

**Turnos y consultas**

 0342 155 423 425

**Seguinos en Instagram:**

 @enfermeriaintegral746

## 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**



Dr. Raúl Nessier

## Explorando otros mundos



*La Tecnología de la Información y Comunicación tiene un impulso tal que, minuto a minuto, surgen nuevos aparatos, equipos, sistemas, aplicaciones, que crean “herramientas” de inmensa utilidad en todos los campos de nuestra vida, pero que también establecen un cambio cultural, al que debemos estar atentos.*

Muchas veces, “este mundo” cautiva, seduce, fascina y aísla al niño y al adolescente de su familia y socialmente; crea un entorno virtual, **no real**, que lo arrastra a la pérdida de relación con su medio por una hiperconexión digital.

Manejan un vocabulario especial con expresiones como: “ciberespacio”, y otras más específicas que forman parte de sus conversaciones; muchos padres ignoran de qué están hablando.

Si no nos asomamos a “su mundo”, no solo corremos el riesgo de ser “analfabetos digitales” sino de ver deterioradas nuestras funciones como padres que, más allá de tiempos y culturas, seguimos siendo inexcusables en la educación de nuestros hijos.

Las propuestas de la “cultura digital” son universales, globales, “light”. Las ideas y pensamientos están en crisis. Los referentes ya no son solo los padres, adultos, maestros, profesores, escuela o universidad, ahora también es la calle, la música, las redes sociales, los “influencers” o los “youtubers”.

Se vive un utilitarismo e inmediatez. Lo bueno se asocia con lo útil, lo útil con lo inmediato y lo inmediato con el éxito, el placer, la felicidad y el disfrute. Todo esto desconcierta a nuestros hijos porque les propone nuevos criterios que cambian valores éticos y morales.

Aislamiento, depresión, adicciones y suicidio son consecuencias muchas veces de ese mundo irreal, que crea “insatisfechos estructurales”; nada satisface, nada colma, nada alcanza, se asiste a la cultura de lo “descartable”, lo viejo no sirve y lo nuevo está allí al alcance de la mano. Se ha reducido el proyecto de vida al placer inmediato, no se piensa a mediano o largo plazo, todo es “hoy, aquí y ahora”, gozo, alegría, velocidad, ruido, comunicación...estar “enchufado todo el día”.

Por ahora, es discusión científica si el abuso o uso excesivo de la tecnología crea o no adicción, sí se habla de **patología de la conexión**, chicos que “viven conectados” al celular, internet, “chat”, a la “compu”, la tablet, los juguitos.

Los más vulnerables suelen ser los adolescentes, por las características propias de la etapa que transcurren y la inmadurez que los identifica. Internet proporciona anonimato, distracción, entretenimiento, a veces, “evasión” de conflictos personales y familiares, y escape cuando hay “fobias sociales” (miedos a relacionarse con las personas). Además, brinda la posibilidad de fabular creando un personaje a “su medida” y dando vida a un “yo ideal, pero irreal”.

Debemos estar atentos a “actitudes compulsivas” tales como estar siempre con algún aparato, revisar a cada rato los correos, permanecer “conectados a las redes” chateando, enviando mensajitos o visitando innumerables páginas de internet durante varias horas al día. Esto altera sus actividades y relaciones en la casa con la familia, en la escuela con el estudio, en la actividad social, deportiva o laboral; lo que resta horas al sueño, a la alimentación, los cuidados personales.



**Fuera de internet existe un mundo real y variado que debemos mostrarles y descubrir con nuestros hijos:** rescatar el diálogo en familia, el juego, el estudio, la lectura, las artes, la amistad de carne y hueso (menos amigos en las redes y más en la vida real), la naturaleza, las mascotas, el club, el gimnasio; es decir, la enorme belleza y riqueza interminable de lo que los rodea, que solo pueden descubrir si se “desconectan de vez en cuando”.

Además, **podemos ayudarlos a descubrir su “mundo interior”**, haciendo que piensen por sí mismo, aprendan a leer, reflexionar, meditar, contemplar, elaborar sus ideas y conocimientos, desarrollar autonomía y autoestima; es decir, tener con frecuencia momentos de silencio y de introspección.

Demostremosles que vale más un apretón de manos, un abrazo, una expresión de cariño o amistad dichas personalmente, que por las redes sociales; que “la palabra” dicha físicamente es más importante que la escrita por WhatsApp; que los temores, miedos y conflictos se resuelven más fácilmente si dialogamos en familia o con amigos que nos quieren de verdad y se interesan por nosotros y nuestros problemas. Sobre todo **debemos hacerles sentir que no nos oponemos al uso racional de las nuevas tecnologías** porque sabemos de su importancia, pero que no se pueden limitar a ellas.

Somos los adultos los responsables de haber transferido esta cultura digital a los niños en edades muy tempranas, primero le dimos los dispositivos como chupetes (hasta hay cochecitos para bebés con atriles para colocar el celular), luego como juguetes para que no lloren o para seguir haciendo nuestras cosas. De esa manera instalamos una cultura digital antes de tiempo. **Hagámosle descubrir que tienen en sus manos otros mundos exteriores y su mundo interior que los hará muy felices.**



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](mailto:raulnessier@hotmail.com)





PNS **Entretenimiento**

**ADIVINANZAS**

1. Tengo ciudades pero no calles, tengo bosques pero no árboles, tengo ríos pero no agua. ¿Qué soy?
2. No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda. ¿Qué es?
3. Tengo cuello, pero no tengo cabeza. Tengo cuerpo, pero no tengo piernas. ¿Qué soy?

La solución la encontrarás en la página 18



PNS **Humor**



PNS **Para hacer un alto**

**ACOSTÚBRATE A GANAR EN SILENCIO Y A DAR AYUDA EN EL ANONIMATO. LO PRIMERO ALEJA LA ENVIDIA Y LO SEGUNDO TE LLENA EL CORAZÓN.**

# 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

DISTRIBUYE  
DROGUERÍA  
**UniFAR**

[www.innovanaturals.com.ar](http://www.innovanaturals.com.ar)  
[innovanaturals.ar](http://innovanaturals.ar)





PNS **Comidas y Dulzuras**

# ENSALADA GRIEGA

## INGREDIENTES

### Para la ensalada:

- 1 berenjena grande, sin tallo y cortada en cubos de 1 cm
- 450 g de espinaca sin tallo y cortada en trozos pequeños
- 1 pepino sin pelar, cortado en cubos
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1/2 cebolla roja, cortada en cubos
- 2 cdas. de aceitunas negras sin carozo, picadas
- 2 cdas. de queso en feta, cortadas en tiritas

### Para la vinagreta:

- 1 cda. de vinagre de vino
- 1 cda. de jugo de limón
- 2 cditas. de orégano fresco picado (a gusto)
- ¼ cdita. de sal
- ¼ cdita. de pimienta
- 2 ½ cdas. de aceite de oliva

**Tip:** Se puede decorar con gajos de naranja. La espinaca es una buena fuente de hierro y de calcio, pero el ácido oxálico que contiene impide su absorción. La vitamina C presente en la naranja, ayuda a revertir ese efecto.

## PREPARACIÓN

Colocar una rejilla en el tercio inferior del horno y calentarla a 230 °C. Recubrir ligeramente una bandeja de horno con aceite de oliva.

Colocar una sola capa de cubos de berenjena en la bandeja de horno. Rociar la berenjena con aceite de oliva. Cocinar durante 10 minutos. Dar vuelta los cubos y asarlos hasta que estén blandos y ligeramente dorados, de 8 a 10 minutos más. Reservar y dejar enfriar.

Para preparar la vinagreta, en un bol pequeño batir el vinagre, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta. Añadir lentamente el aceite de oliva sin dejar de batir hasta que emulsione. Reservar.

En un bol grande, colocar la espinaca, el pepino, el tomate, la cebolla y la berenjena fría. Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar bien. Servir la ensalada en platos individuales. Esparcir las aceitunas y el queso por arriba.



3. Una botella



2. La llave



1. Un mapa

Respuesta del  
entrenamiento  
de la página 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**



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](mailto:unifar@gestmed.com.ar)

**DÍAS DE TURNO DEL MES DE JUNIO**

| Do | Lu | Ma | Mi | Ju | Vi | Sá |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

SELLO DE LA FARMACIA