

P O R N U E S T R A

SALUD

AÑO XXXIV ■ N° 401 ■ SEPTIEMBRE DE 2026



MÁS INFORMACIÓN
CON CÓDIGO QR



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

EJERCICIO: ¿POR QUÉ CUESTA EMPEZAR?
SEGURIDAD DEL PACIENTE
PLANTA MEDICINAL: GORDOLOBO
PREVENCIÓN DE CAÍDAS
UÑA ENCARNADA
LA PÁGINA DEL PEDIATRA
COMIDAS Y DULZURAS

NAD+ Resveratrol

Energía celular & Longevidad.



Longevidad



Protección
ADN



Salud
cardiovascular



Energía
celular

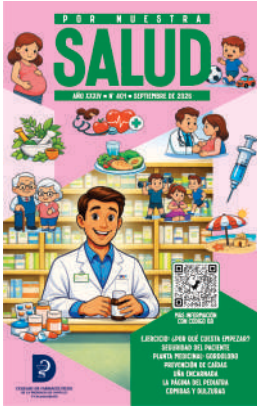


www.provefarma.com.ar

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° 401
Septiembre 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
 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.



¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO EMPEZAR A HACER EJERCICIO?

Conocemos esta sensación: llega la hora de salir a caminar, ir al gimnasio o simplemente mover el cuerpo y aparece una voz interior que propone quedarse un rato más en el sillón. Esa "fiaca" que parece falta de voluntad tiene, en realidad, una explicación mucho más compleja.

Durante largo tiempo se creyó que las personas que no hacían actividad física simplemente eran perezosas o poco disciplinadas. Sin embargo, las investigaciones actuales muestran que nuestro cerebro está diseñado para ahorrar energía siempre que sea posible. Desde una perspectiva evolutiva, conservar fuerzas era una ventaja para sobrevivir cuando conseguir alimento implicaba un gran esfuerzo físico. Aunque hoy la realidad es muy diferente, ese mecanismo sigue presente.

El cerebro busca el camino más fácil

Cada decisión que tomamos implica un gasto de energía. Por eso el cerebro suele favorecer las opciones que requieren menos esfuerzo. Elegir el ascensor en lugar de las escaleras o quedarse sentado antes que salir a correr no es solo una cuestión de actitud: responde a un impulso automático que privilegia el ahorro de energía.

A esto se suma que los beneficios del ejercicio suelen percibirse a largo plazo, mientras que el esfuerzo es inmediato. Nuestro sistema de recompensa tiende a valorar más las gratificaciones instantáneas que aquellas que llegarán dentro de semanas o meses, lo que dificulta la incorporación del hábito.

La motivación no siempre alcanza

Muchas personas esperan sentirse motivadas para comenzar una rutina deportiva. Sin embargo, la evidencia indica que suele ocurrir exactamente lo contrario: la motivación aparece después de actuar, no antes.

Una vez que la actividad física se convierte en una costumbre, el cerebro comienza a asociarla con sensaciones placenteras gracias a la liberación de neurotransmisores relacionados con el bienestar. Con el tiempo, hacer ejercicio deja de sentirse como una obligación y pasa a formar parte de la rutina diaria.

Cómo engañar a la "fiaca"

Los especialistas coinciden en que depender únicamente de la fuerza de voluntad suele ser una estrategia poco eficaz. En cambio, proponen modificar el entorno para facilitar el comportamiento que queremos incorporar.

Algunas estrategias simples incluyen:

- Preparar la ropa deportiva la noche anterior.
- Elegir actividades que resulten agradables y no una obligación.
- Comenzar con sesiones muy breves, incluso de diez minutos.
- Establecer horarios fijos para reducir la necesidad de decidir cada día.
- Compartir la actividad con otra/s persona/s para aumentar el compromiso.

Para la práctica de la actividad física, la cultura y la educación son un aspecto relevante a medida que se va creciendo.

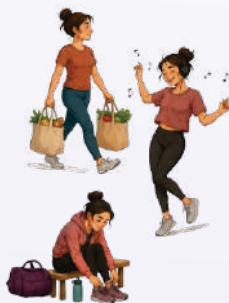
Si nunca se ve a nadie de la familia o del entorno practicar deporte o hacer ejercicio, será difícil que el niño se sienta atraído a hacerlo. En caso contrario lo incorpora como algo implícito para el resto de su vida.

Estas pequeñas modificaciones disminuyen la resistencia inicial y hacen más probable que el ejercicio se transforme en un hábito.

Cada movimiento cuenta

La actividad física no necesita limitarse al deporte organizado. Caminar para hacer compras, bajar una parada antes del colectivo, bailar, realizar tareas domésticas o jugar con los hijos también implican movimiento y aportan beneficios para la salud.

Lo importante es reducir el tiempo de sedentarismo y encontrar una forma de moverse que resulte compatible con la vida cotidiana.



EL DESAFÍO MÁS GRANDE NO ES COMPLETAR UNA Rutina DE ENTRENAMIENTO, SINO SIMPLEMENTE EMPEZAR.



ENFERMERÍA
INTEGRAL
SERVICIO A DOMICILIO

Turnos y consultas



0342 155 423 425

Síguenos en Instagram:



@enfermeriaintegral746

Día Mundial de la Seguridad del Paciente



El 17 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Seguridad del Paciente. La edición 2026 se centra en la atención segura para las **Enfermedades No Transmisibles (ENT)**, bajo el lema **¡Atención segura durante toda la vida!**

Las **Enfermedades No Transmisibles**, consideradas enfermedades crónicas, son aquellas que presentan una larga duración (más de 6 meses) y una progresión lenta; además, no se transmiten de persona a persona.

La diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, los cánceres son ENT que causan más de dos tercios de las muertes a nivel mundial. Sin embargo, estas enfermedades se pueden prevenir en gran medida, adoptando **estilos de vida saludables**:

- No fumar
- Consumir alimentos saludables
- Realizar actividad física
- Evitar el alcohol en exceso

LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE ESTAS ENFERMEDADES MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA.



Más información acerca de hábitos saludables y enfermedades no transmisibles, la encontrarás escaneando este Código QR.

InnovaNaturals

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: 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.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



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

PNS

Planta Medicinal

GORDOLOBO

Verbascum thapsus



También llamado hierba del paño.

CARACTERÍSTICAS

V. thapsus pertenece a la familia de las Escrofulariáceas. Es originario de Europa y Asia menor. Aunque no es nativo, se encuentra en Chile, Uruguay y Argentina. En nuestro país se localiza, con mayor frecuencia, en la región del noroeste. Crece silvestre en suelos pedregosos, bien drenados, con abundante nitrógeno, en claros de bosques, terrenos baldíos y praderas secas, no soporta las bajas temperaturas.

Es una planta herbácea, bienal, de aspecto algodonoso; presenta una altura entre 70 cm y 2 m. Las hojas basales son pecioladas, oval-crenuladas, conforman una roseta; las hojas caulinares son más pequeñas, sésiles y parcialmente decurrentes. Las flores, de color amarillo, poseen un diámetro entre 2 y 2,5 cm, forman glomérulos densos reunidos en racimos alargados. El fruto es una cápsula globular.

Se usan medicinalmente la corola y el androceo de las flores, los que se recolectan durante el verano.

La Farmacopea Europea acepta indistintamente las flores de *V. thapsus*, *V. densiflorum* y *V. phlomoides* (o sus híbridos) para uso terapéutico, ya que sus perfiles químicos son muy parecidos.

COMPONENTES

Mucílagos: xiloglucanos, arabinogalactanos.

Iridoides: aucubósido, catalpol, isocatalpol.

Flavonoides: apigenina, luteolina, rutina, hesperidina.

Saponina triterpénica: verbascosaponina.

Otros componentes: verbascósido, fitoesteroles, aceite esencial.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- demulcente,
- expectorante,
- antitusiva,
- antibacteriana,
- antimicótica,
- antiinflamatoria.

USOS DEL GORDOLOBO

Esta planta es útil para aliviar afecciones del sistema respiratorio, como ronquera, amigdalitis, resfriós, tos, bronquitis, debido a la abundante cantidad de mucilagos (efecto demulcente) que presentan sus flores y a la verbascosaponina que proporciona una acción expectorante.

Se usa en infusión, maceración, jarabe, los que se elaboran solamente con las flores de gordolobo o mezcladas éstas con otras plantas (menta, romero, malva, flor de espino blanco, tomillo, hojas de pino).

La infusión se prepara con 1,5-2 g de flores por taza de agua; se filtra con un colador fino de tela para eliminar los estambres que pueden irritar la garganta; se toma una taza, 3 veces al día.

También se utiliza por sus propiedades digestivas y para tratar cálculos biliares, diarrea y estreñimiento.

Popularmente se emplea el gordolobo como antihemorroidal, en forma tópica. Se elabora una decocción con 80-100 g de flores y hojas/L de agua; se hierve durante 10 minutos. Se aplica en compresas o se utiliza en baños de asiento.

Externamente, se usa en afecciones cutáneas como eccema, picaduras de insectos y para tratar los sabañones; se utiliza el líquido resultante de hervir, infusionar o macerar la planta.

V. thapsus es útil en enjuague bucal para calmar el dolor de muelas y la inflamación de las encías.

Por su propiedad antiinflamatoria, se emplea para tratar y aliviar afecciones que afectan la musculatura y el esqueleto (reumatismo, artritis, contusiones). Las fórmulas empleadas incluyen la planta fresca, triturada, hervida o en infusión, y la vía de aplicación es tópica.



PRECAUCIONES

No usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños. Tampoco en personas alérgicas a *V. thapsus*.

Las plantas de gordolobo se deben recolectar en suelos sanos; evitar las que están al borde de los caminos muy transitados ya que esta planta, al ser fitorremediadora, tiene capacidad de captar y acumular metales pesados.

CURIOSIDADES

Verbascum deriva del nombre latino *barbascum*, relacionado con barba, debido a la apariencia vellosa o "barbuda" de sus hojas. En la época del imperio romano las mujeres lavaban su cabello con agua de gordolobo para darle un tinte más rubio. También frotaban las hojas en sus mejillas para otorgarles color (rubefaciente) sin usar maquillaje.

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



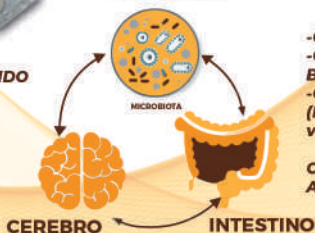
NUEVOS PRODUCTOS

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



+Salud y Bienestar

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



**Pedilos en farmacias
y dietéticas**



Consejos para la prevención de caídas

Con el paso del tiempo, la mayoría de las personas presenta un deterioro progresivo de su cuerpo, lo que disminuye la capacidad funcional y aumenta el riesgo de caídas. Para evitarlas, es importante tomar medidas.

➡ No caminar descalzo/a, en medias o con calzado abierto por detrás o tacones. El calzado debe ser cómodo, que sujete bien el pie con cordones o abrojos, con suela antideslizante pero flexible, que facilite la transpiración y esté fabricado con materiales especiales que cedan.

➡ Consultar si alguno de los medicamentos que se está administrando puede causar mareos y, en consecuencia, alterar el equilibrio.

➡ Cuidar la vista y la audición. Usar anteojos apropiados y audífonos cuando se necesiten. Se recomienda revisión anual.

➡ Para sentarse y levantarse

- Sentarse: acercarse de espaldas a la silla, si es posible con apoyabrazos, hasta que la parte posterior de las piernas toquen el asiento, flexionar las rodillas y apoyarse con las manos en la silla e ir bajando hasta tocar el borde del asiento. Después ir arrastrando el cuerpo hasta pegarlo al respaldo.
- Levantarse: deslizarse al borde de la silla, con los pies apoyados en el suelo y las manos en la silla, estirar las rodillas y levantarse.

➡ Para acostarse y levantarse de la cama

- Acostarse: sentarse al borde de la cama apoyando las manos en ella. Apoyando los brazos, bajar lentamente la cabeza para quedar de lado y elevar las piernas hacia la cama.
- Levantarse: colocarse de lado en el borde de la cama, doblar las rodillas, bajar las piernas y a la vez levantar el tronco, ayudándose con los brazos hasta quedarse sentado/a. No debe levantarse de la cama de forma brusca, sino permaneciendo 15 segundos sentado/a antes de hacerlo. Si es posible, se recomienda utilizar agarradera de cama.

EN EL HOGAR

➡ En la cocina

- Todo lo necesario debe estar, en la medida de lo posible, al alcance de la mano, entre la altura de los ojos y las caderas.
- Para acceder a lugares altos utilizar escaleras estables. Los taburetes, sillas o escaleras inestables pueden ser peligrosos.

- Mantener el suelo seco y limpio; evitar productos de limpieza que puedan provocar resbalones (ceras, abrillantadores, etc.).
- Secar cualquier derrame de agua, grasa o aceite de inmediato para que nadie resbale.

➡ En el baño

- En la medida de lo posible, es preferible el receptáculo de ducha (sin desnivel o mínimo desnivel) a la bañera. Sino, existen alternativas como tablas de bañera y sillas de baño giratorias que permiten adaptar la bañera para el baño.
- Pueden ser útiles las banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes para su uso en la bañera/ducha.
- Es conveniente colocar agarraderas en la pared.



Tabla para bañera

Uña encarnada: cómo prevenir y tratarla

Colaboración: Erica Johanna Díaz. Lic. en Podología

La **onicocriptosis**, conocida comúnmente como uña encarnada o uñero, es la afección que se produce cuando los márgenes laterales de la uña penetran en la piel.

Provoca dolor, piel inflamada, hinchazón y, algunas veces, infección. Suele afectar el dedo gordo del pie.

Causas de la onicocriptosis:

- ❑ **Corte incorrecto de las uñas.** Deben ser cortadas en forma recta.
- ❑ **Predisposición familiar.** Se hereda la forma del dedo y la de la lámina ungueal.
- ❑ **Alteraciones del pie**, como el pie plano o el juanete.
- ❑ **Hiperhidrosis** o exceso de sudoración.
- ❑ **Tipo de calzado** con punta estrecha y/o con altura excesiva del taco.
- ❑ **Traumatismos** como los pisotones.

Algunas enfermedades que disminuyen la circulación de la sangre hacia los pies, como la diabetes, aumentan el riesgo de tener complicaciones debido a onicocriptosis.



Ante una uña encarnada, es importante consultar al podólogo. Este profesional realizará el tratamiento adecuado, por ejemplo: espiculotomía (se retira el fragmento de uña que lesiona la piel); posteriormente, aplicará la técnica de reeducación ungueal para favorecer el crecimiento adecuado de la uña y disminuir el riesgo de recurrencias.

Además, brindará asesoramiento sobre la forma correcta de cortar las uñas, el calzado más conveniente y otros cuidados que ayudan a prevenir la onicocriptosis.



Dr. Raúl Nessier

¿Que nos dice su silencio?



Muchas veces los niños expresan lo que quieren o lo que sienten; otras, simplemente no hablan... callan.

¿Qué puede haber detrás de ese mutismo? Acaso, ¿nos quieren decir algo y no se atreven?

Pensemos algunas situaciones posibles:



No me des todo lo que te pida. A veces solo pido para ver hasta cuánto me vas a dar.



No me des siempre órdenes. Si me pides bien las cosas, lo haré con gusto y mucho más rápido.



No cambies tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decídate y cuando digas algo mantén esa decisión.



Porque me enseñas, cumple siempre las promesas (buenas o difíciles). Si me prometes un permiso, dámelo; pero también si se trata de un castigo, mantenlo.



No me compares con nadie. Yo soy único, diferente e irrepetible; si me haces lucir mejor que los demás, alguien va a sufrir, y si me haces lucir peor, seré yo quien sufra.



No corrijas mis faltas delante de alguien. Enséñame a mejorar cuando estemos solos.



No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y, a veces, me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.



Deja que me valga por mí mismo, enséñame a perseverar. Si lo haces todo por mí, yo nunca podré aprender.



No digas mentiras delante de mí ni me pidas que las diga yo por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la confianza que te tengo.



Cuando yo haga algo malo, habla conmigo y corrígeme con amor.



Cuando estés equivocado en alguna cosa, admítelo y crecerá la admiración que tengo por ti y me enseñarás a reconocer mis equivocaciones.



Trátame con la misma cordialidad y amabilidad con que tratas a tus amigos.



No me digas que haga una cosa y tú no lo haces. Aprenderé con tu ejemplo.



Cuando te cuente un problema, no me digas “no tengo tiempo para escuchar tus tonterías” o “eso no tiene importancia”. Trata de comprenderme y ayudarme.



Quiéreme y dímelo, aunque tú no creas, me gusta oírte lo decir.



Abrázame. Necesito sentirte mi amigo, mi compañero a toda hora.

Sepamos interpretar esos “silencios” que muchas veces son más sonoros que sus palabras.

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





ADIVINANZAS

1. ¿Qué cosa es, que cuanto más grande es, menos la ves?
2. ¿Qué sube al monte y baja al monte, pero siempre se queda en el mismo lugar?
3. Tres hombres (Juan, José y Julián) estaban en un bote. El bote se volteó, pero solo dos de ellos se mojaron el cabello. ¿Cómo es posible?

La solución la encontrarás en la página 18



VAMOS A COMENZAR UNA
ESTRICTA DIETA PARA
CONTROLAR EL PESO

SE ACABARON
LAS COMILONAS.
¡OTRA VEZ EL
BALANCEADO!



*Periotti



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

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
 innovanaturals.ar





Pastafrola de nuez rellena de membrillo

INGREDIENTES

Masa

- 200 g de manteca
- 150 g de azúcar
- 2 huevos
- 400 g de harina 0000
- 100 g de harina de nuez
- 1 cda. de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

Relleno

- 500 g de dulce de membrillo
- Agua tibia cantidad necesaria



PREPARACIÓN

Para la masa

- Batir manteca pomada con azúcar hasta obtener una crema.
- Agregar los huevos de a uno y batir hasta emulsionar.
- Añadir la harina, la harina de nuez, el polvo de hornear, la sal. Mezclar con espátula de goma hasta integrar.
- Dividir la masa en 2 partes (1 más grande que la otra).
- Estirar ambas partes entre 2 papeles manteca (3 mm de espesor) y llevar al frío.

Para el relleno

- Cortar el dulce de membrillo en cubos, trabajar en batidora con paleta o lira, o ayudarse con una espátula, y agregar de a poco agua tibia hasta formar una crema espesa.

Para el armado

- Forrar con la porción de masa más grande un molde acanalado, desmontable, enmantecado, y cubrir prolijamente con el relleno, alisar bien. Disponer la masa restante cortada en tiras formando un enrejado.
- Llevar a horno a 170 °C durante 40 minutos.
- Dejar enfriar, desmoldar, espolvorear los bordes con azúcar impalpable y servir.

Tip: Reemplazar el agua por vino blanco dulce en la preparación del relleno. Colocar media nuez, sobre el membrillo, en cada espacio delimitado por las tiras de masa; ejercer cierta presión en la nuez para que quede adherida al dulce.

3. Une de los hombres era calve.
2. El camine.
1. La escuidad (o la niebla).

ADIVINANZAS

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 Rebecchi
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



www.innovanaturals.com.ar



[innovanaturals.ar](https://www.instagram.com/innovanaturals)

DROGUERÍA

UniFAR

AL SERVICIO DE LOS
FARMACEUTICOS



INGRESÁ A UniFAR



REALIZÁ TU PEDIDO



RECIBILO EN TU FARMACIA

alioth⁺
FARMAS ALIOTH

BIENESTAR Y SALUD
para cada etapa de tu vida



**Nuevos productos disponibles en droguería UniFAR.
Pedíselos a tu farmacéutico.**

Solicitud de Pedidos - Ingresar en la web de Droguería UniFAR

Consultas: unifar@gestmed.com.ar

DÍAS DE TURNO DEL MES DE **SEPTIEMBRE**

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