POR NUESTRA SALUD

AÑO XXXIV ■ N° 403 ■ NOVIEMBRE DE 2026







MÁS INFORMACIÓN
CON CÓDIGO QR

INUNDACIONES: RECOMENDACIONES
DIABETES: IMPORTANCIA DEL CONTROL
PLANTA MEDICINAL: FENOGRECO
FIGURA CORPORAL: CAMBIOS CON LA EDAD
SALUD BUCAL Y DIABETES
LA PÁGINA DEL PEDIATRA
COMIDAS Y DULZURAS

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

NAD+ Resveratrol

Energía celular & Longevidad.

Longevidad

Protección ADN

Salud cardiovascular

Energía celular



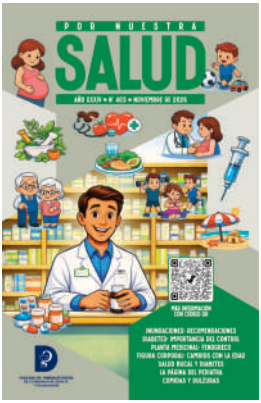
Geonat

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 médicoy/o nutricionista



AÑO XXXIV - Nº 403
Noviembre de 2026

Propietario Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe
1º 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, 1º C.
Página web:
www.colfarsfe.org.ar
Colegio de Farmacéuticos de Santa Fe, 1ra Circunscripción
colegio.farmaceuticos.stafe1

Registro de la Propiedad Intelectual 16048698

4 Lluvias intensas e inundaciones
Recomendaciones

6 QR + Info
Diabetes: la importancia del control

9 Plantas Medicinales
Fenogreco

12 Figura corporal
Cambios con la edad

13 Salud bucal
en personas con diabetes

14 la Página del Pediatra
Niñez y adolescencia en el mundo digital

18 Comidas y Dulzuras
Barritas energéticas de chocolate negro y semillas de calabaza

Es una publicación del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1º Circunscripción, producida por su Dpto. de Actualización Profesional (DAP) para ser distribuida en farmacias.

9 de Julio 2967 - (3000) Santa Fe - Tel.: (0342) 410-1054

TIRADA: 25.000 EJEMPLARES

GESTIÓN PUBLICITARIA: 9 de Julio 2967 - Tel.: (0342) 410-1054
Correo electrónico: dap@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por la Subdirección de Medicamentos y Tecnologías Farmacéuticas, y la Dirección de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe.

El mensaje y contenido de los anuncios publicitarios no son responsabilidad del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Santa Fe, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

LLUVIAS INTENSAS E INUNDACIONES

RECOMENDACIONES

Durante la temporada de lluvias algunas áreas pueden permanecer anegadas, incluso inundadas; como consecuencia suele ocurrir contaminación de las fuentes de agua y alimentos, acúmulo de agua estancada y proliferación de roedores, moscas y mosquitos.

¿Qué medidas se deben seguir durante las lluvias?

- Mantenerse alerta a los comunicados de las autoridades y cumplir las medidas establecidas.
- Postergar salidas innecesarias. No arriesgar la vida al intentar cruzar corrientes de agua.
- Evitar que los niños jueguen en lugares donde todavía queden restos de agua de la inundación.
- No arrojar basura a la corriente de agua.
- Usar siempre calzado para trasladarse y guantes o bolsas plásticas para actividades de limpieza.
- Preparar un kit de emergencia (bolsa de plástico) con medicamentos/recetas y documentos.

Las recomendaciones para cuidarse se basan en 4 aspectos:

1- Seguridad del Agua

El agua para consumo humano (beber, cocinar, bañarse) debe ser segura; esto es limpia y no contaminada.

Agua segura

Utilizar agua de red, embotellada, envasada de cisternas o tanques oficiales (lavado previo del envase con agua segura) o agua potabilizada.

Cómo potabilizar el agua:

- *Con cloro/lavandina:* agregar 2 gotas de lavandina concentrada por litro de agua, tapar el recipiente y dejar reposar 30 minutos antes de usarla.
- *Por hervido:* poner el agua al fuego hasta que suelte burbujas, dejar que hierva entre 2 y 3 minutos y luego enfriar sin destaparla; si se pasa a otro recipiente, lavarlo previamente con agua segura.
- *Uso de pastillas potabilizadoras:* si el agua se ve limpia colocar 1 pastilla por cada 3 litros de agua, dejar reposar. Si el agua está turbia se debe colocar 1 pastilla por cada litro de agua.

2- Lavado de manos

Lavarse las manos frecuentemente con agua segura y jabón; si no se dispone de estos elementos puede usarse alcohol en gel (no reemplaza al lavado).

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de preparar y/o ingerir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de haber cambiado pañales o limpiado a un niño que ha ido al baño.
- Antes y después de administrar cuidados a una persona enferma.
- Después de tocar basura o desechos de animales.

3- Seguridad de los alimentos

- Revisar todo alimento que haya quedado en el hogar y eliminar aquellos que contengan suciedad, restos de residuos arrastrados por la inundación o presenten envases abollados u oxidados.
- Lavar frutas y verduras, utensilios de cocina y mamaderas con agua segura.
- Ante un corte de luz, en la heladera, el tiempo de conservación de alimentos perecederos como leche, carne, pescado, entre otros, es de 4 a 6 horas. Dichos alimentos no se pueden conservar a temperatura ambiente, a diferencia de las frutas y verduras que eventualmente pueden conservarse hasta que muestren signos evidentes de deterioro.
- Desechar los alimentos perecederos que hayan perdido la cadena de frío.

4- Higiene de la casa

- Para realizar la higiene de la casa es conveniente tratar de ingresar durante el día para no tener que prender las luces.
- La energía eléctrica y el suministro de gas o las garrafas deben estar interrumpidos para evitar incendios, electrocuciones o explosiones.

Otras recomendaciones:

- Usar calzado cubierto.
- Limpiar y desinfectar con lavandina diluída las paredes, los pisos y otras superficies de la casa: diluir una medida de lavandina (pocillo de café - envase de yogurt), en 10 litros de agua (un balde).
- Nunca mezclar lavandina y detergente en el mismo balde porque puede ser tóxico.
- Si el clima lo permite, abrir puertas y ventanas para ayudar al proceso de secado.
- Utilizar ventiladores para eliminar el exceso de humedad y secar lo más pronto posible el ambiente.
- Mantener a niños, niñas y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa.
- Lavar con agua y detergente todos los elementos de cocina. Si son de madera o plástico, en lo posible, desechar.

Fuente: Ministerio de Salud. Provincia de Santa Fe

PNS QR + Info

Diabetes: la importancia del control

Esta enfermedad presenta niveles de glucosa en sangre (glucemia) elevados. Cuando permanecen altos durante mucho tiempo, pueden afectarse el corazón, los riñones, los ojos y/o los nervios.

Los controles de glucosa en sangre son fundamentales para tomar medidas que eviten complicaciones.

Se utilizan varios métodos para medir la glucemia:

- **Automonitoreo:** Se realiza a través de un dispositivo llamado glucómetro y una tira reactiva.
- **Monitorización continua:** Se utiliza un pequeño sensor colocado bajo la piel para medir constantemente los niveles de azúcar en sangre.
- **Análisis de glucemia:** Se mide el nivel de glucemia mediante una prueba de laboratorio.
- **Prueba de hemoglobina glicosilada A1C:** Se determina el nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2 o 3 meses, mediante un análisis de laboratorio.



Cómo el estilo de vida y la rutina diaria afectan el nivel de azúcar en sangre. Esta información la encontrarás escaneando el Código QR.

El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes

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

www.innovanaturals.com.ar innovanaturals.ar

"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 KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra. CIRCUNSCRIPCIÓN.

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

FENOGRECO

Trigonella foenum-graceocum L.







Popularmente también se conoce como alholva.

CARACTERÍSTICAS

Esta planta pertenece a la familia de las Leguminosas. Es una hierba erecta, de 20-60 cm de altura. Su tallo es simple y poco ramificado. Las hojas son trifoliadas y con un peciolo largo; los foliolos son articulados, aovados u oblongos, atenuados en la base, en forma de alas y ligeramente denticulados. Las flores, de color amarillo claro o blanquecinas, son papilionáceas, axilares, sésiles y solitarias o por pares.

El fruto es una vaina falciforme de 6-8 cm de largo; contiene 10 a 20 semillas poliédricas de color marrón claro, de unos 4 mm de longitud y con un surco profundo que las divide en dos mitades desiguales.

En medicina popular se utilizan las semillas y también las hojas.



COMPONENTES

Contiene: mucílagos (galactomananos); otros glúcidos (estaquiosa); lípidos insaturados (ácidos oleico, palmítico, linoleico); proteínas (ricas en triptófano); compuestos fosforados (lecitina, fitina); alcaloides (trigonelina); sapogenina esteroidea (diosgenina); cumarinas; fitoesteroles; vitaminas A, B y D; aceite esencial (rico en anetol); sales férricas; manganeso.

PROPIEDADES

Popularmente se reconocen sus propiedades:

- hipoglucemiante,
- hipolipemiante,
- antiinflamatoria,
- antiséptica,
- antiespasmódica,
- antioxidantes,
- antianémica, estimulante del apetito,
- galactógena (favorece la secreción de leche).

USOS DEL FENOGRECO

La administración del polvo de las semillas de fenogreco a dosis de 5 a 100 g/día ha demostrado mejorar el control de la glucemia en personas con diabetes tipo II.

Ayuda a regular los niveles de colesterol y disminuir la presión arterial, lo que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La alholva se emplea en casos de gastritis, indigestión y estreñimiento. Además, por el contenido de mucílago, se usa como protector de la mucosa gástrica.

Se elabora un cocimiento con una cucharada sopera de semillas por 400 ml de agua; se hierve durante 10 a 15 minutos. Se bebe por la mañana en ayunas. Se recomienda tomarlo en forma discontinua (semanas alternas). También puede ingerirse en polvo: una cucharadita de café antes de cada comida o en capsulas de 500 mg dos o tres veces al día.

Puede prepararse una tintura con 20 g de semillas en 100 ml de alcohol de 60°. Se usan 30 a 50 gotas, 3 veces por día. Para inapetencia se mezclan 100 ml de esta tintura con un vino generoso que se bebe por copitas.

La harina de fenogreco, administrada en cucharita, es útil en personas inapetentes y con anemia.

Por su contenido en fitoestrógenos se emplea para aliviar los sofocos de la menopausia. Es utilizado como galactogogo en numerosas culturas del mundo.

Algunos estudios mostraron que los extractos de fenogreco aumentan los niveles de testosterona en hombres y reducen los síntomas físicos asociados con el hipogonadismo.

Según investigaciones, la diosgenina presente en *T. foenum-graceocum* podría ayudar a frenar el crecimiento de ciertas células cancerosas y favorecer su eliminación.

Externamente se emplea: en baños de asiento para aliviar las hemorroides, como antiinflamatorio y analgésico en artritis y artrosis, como cicatrizante en lastimaduras, grietas de pezones y labios, y como tratamiento sintomático de inflamaciones menores de la piel.

Se utiliza en celulitis. En Oriente, se mezcla con aceites como tratamiento cosmético para que la piel luzca brillante y rejuvenecida.

En forma de gargarismo o colutorio, es útil para aliviar la irritación de garganta.

PRECAUCIONES

No utilizar en el embarazo ni en niños.
Su administración oral puede causar flatulencias y diarrea.
No administrar conjuntamente con medicamentos, separarlos al menos dos horas.
Puede ocasionar reacciones alérgicas.

CURIOSIDADES

En Oriente, se emplean las hojas secas de alholva para aromatizar comidas; en la India, las hojas frescas forman parte de la composición de numerosas salsas.
Antiguamente se le atribuían propiedades afrodisíacas.

Texto original: Farm. Yenie Eichemberger† Actualización: Farm. Vanesa Marega

RECUERDE: el uso de plantas medicinales no debe ser motivo de retraso a la consulta médica. Tampoco debe reemplazar la medicación prescripta por el médico. Cuando consulte al médico, comuníquele si está utilizando hierbas medicinales.

SERVICIO INTEGRAL DE ENFERMERÍA Y ASISTENCIA AL ADULTO MAYOR



SANATORIO y DOMICILIO

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

CONTACTANOS **342 - 5315252**

PROBIÓTICOS KYOJIN

NUEVOS PRODUCTOS

KYOJIN GOLD

3 PRODUCTOS AL PRECIO DE 1

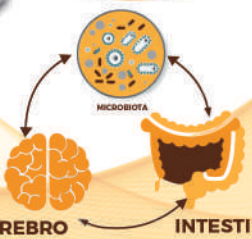
KYOJIN FORTE



PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL



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



-CON PROBIÓTICO BACILLUS SUBTILIS DG101
-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

Cambios en la figura corporal con la edad



El cuerpo humano está compuesto de tejido graso, tejido magro (músculos y órganos), huesos y agua. Con la edad, se producen modificaciones en la composición corporal, la estatura, la fuerza muscular y la distribución de la grasa. Estos cambios forman parte del envejecimiento y pueden variar de una persona a otra.

Composición corporal

A partir de la adultez, es frecuente que disminuya progresivamente la masa muscular y aumente la proporción de grasa corporal. Esta grasa se acumula principalmente en la zona abdominal y alrededor de los órganos internos.

Estatura

La pérdida de la estatura suele hacerse más evidente a partir de los 40 años. Se relaciona principalmente con modificaciones en los huesos, los músculos y las articulaciones.

Los **cambios en los discos de la columna**, la **pérdida de masa y fuerza muscular**, el **aplanamiento de los arcos plantares** y la **osteoporosis**, son algunos de los factores que contribuyen a este problema.

Peso y movilidad

El **peso corporal** también puede variar con la edad. Estos cambios dependen de factores como la alimentación, el nivel de actividad física, la masa muscular y las características individuales.

La disminución de la masa muscular y de la fuerza junto con una mayor rigidez articular pueden **dificultar la movilidad y afectar el equilibrio.** A su vez, los cambios en la distribución de la grasa corporal modifican la postura y la estabilidad.

Algunas recomendaciones

- **Realizar actividad física con regularidad,** incluyendo ejercicios de fuerza, movilidad y equilibrio.
- **Mantener una alimentación variada y equilibrada,** con frutas, verduras, cereales integrales y fuentes adecuadas de proteínas y grasas saludables.
- **Evitar el tabaquismo.**
- **Limitar el consumo de alcohol.**
- **Realizar controles de salud periódicos,** especialmente para evaluar la salud ósea, el peso y otros factores de riesgo.





SALUD BUCAL
en personas con diabetes

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar **enfermedad de las encías (enfermedad periodontal).** Ésta no solo afecta las encías sino también al hueso que sostiene los dientes; en casos graves, provoca la pérdida de piezas dentales. El proceso infeccioso que ocurre puede alterar los niveles de la glucosa en sangre.

La diabetes favorece la **sequedad bucal** y la aparición de **caries,** así como aumenta el riesgo de candidiasis oral, una enfermedad infecciosa ocasionada por hongos que se presenta con placas blanquecinas y molestias en la boca.

¡Importante! Revisarse la boca en busca de **señales** que puede indicar problemas derivados de la diabetes, como:

- Encías
  - enrojecidas, hinchadas o sangrantes
  - retraídas
  - desprendidas de los dientes
- Dientes flojos
- Mayor espacio entre los dientes
- Placas blanquecinas



Para cuidar la salud bucal:

- **Cepillarse los dientes** después de cada comida y utilizar hilo dental con regularidad.
- **No fumar,** ya que el tabaco aumenta el riesgo de enfermedad de las encías.
- Concurrir al odontólogo **periódicamente** e informarle que tiene diabetes.
- Controlar regularmente la **glucosa en sangre.**
- Consultar al profesional si se presenta **sangrado de las encías, sequedad, dolor, mal sabor en la boca o molestias.**

Laboratorio PUJATO
Laboratorio de análisis bioquímicos

Coberturas
Todas las obras sociales y prepagas
IAPOS · PAMI · JERÁRQUICOS SALUD
Consultá por otras coberturas disponibles.

WhatsApp 342 477-9474
Luciano Torrent 2559 Santa Fe
@laboratoriopujato.sf
Extracciones a domicilio
Análisis particulares

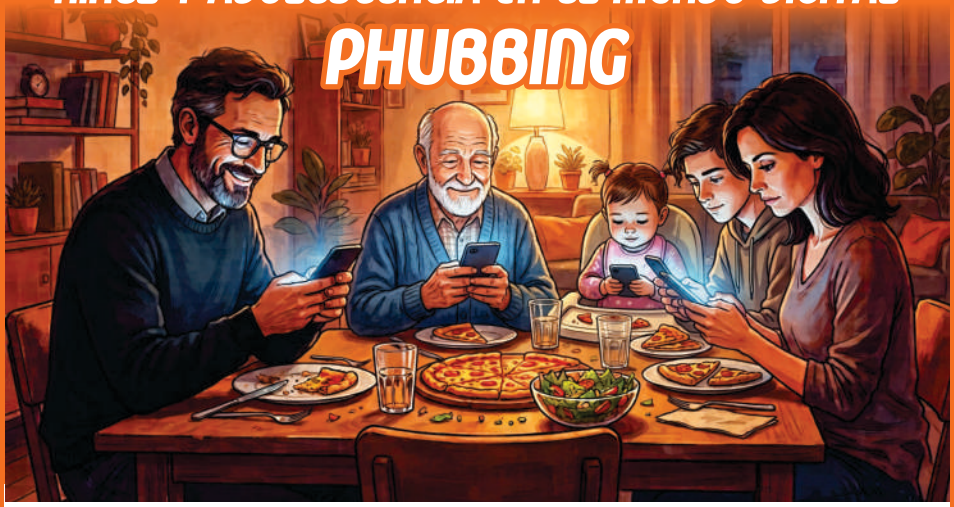


PNS **La Página del Pediatra**

Dr. Raúl Nessier

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA EN EL MUNDO DIGITAL

PHUBBING



El teléfono móvil ocupa un lugar importante en la vida moderna; la conectividad permanente, el acceso inmediato a la información, la comunicación instantánea, lo hace un elemento indispensable. Pero muchas veces daña las relaciones interpersonales y afecta la calidad de los vínculos humanos.

Aquí aparece el **phubbing** (ningufoneo, en español), que ocurre cuando estamos con otras personas, pero en lugar de mirarla o escucharla, dirigimos nuestra atención al teléfono móvil. Al estar "en línea" de manera constante se alteran las relaciones con los demás; se rompe la comunicación ya que esta actitud denota "desinterés por lo presencial, al priorizar lo digital".

Se revisan constantemente los mensajes, las noticias, lo que sucede en las redes, tratando de no perderse nada, se atienden varias cosas a la vez. Contestar mensajes mientras jugamos con nuestros hijos, almorzar mientras miramos las noticias, a menudo se hace en forma automática e inconsciente y, con el tiempo, llega a ser una práctica adictiva.

Es un fenómeno generalizado que se observa en todos los ambientes, todas las edades y en todos los ámbitos sociales.

Lo grave es que se da también en el entorno familiar y es allí donde impacta en la relación padres-hijos.

Los menores construyen su identidad y autoestima a partir de la atención que reciben. Cuando los adultos están más pendientes del móvil que de ellos, perciben que no son prioridad. Ese mensaje puede debilitar el vínculo afectivo y afectar a su seguridad emocional.

Al perderse el contacto visual y auditivo, se erosiona en la familia el espacio de diálogo y cercanía; niños, niñas y adolescentes son afectados en su autoestima, se sienten poco valorados, con sensación de menosprecio, rechazo y soledad, lo que les genera ansiedad y estrés, porque el mensaje que perciben es: “el celular es más importante que vos”.



Además, los niños aprenden por imitación: si ven a sus referentes más atentos al dispositivo que a la conversación, reproducirán ese modelo en sus relaciones con amigos y compañeros; por eso, lo importante es “predicar con el ejemplo”.

Algunas actitudes para evitar el phubbing:

- Recuperar la atención plena en los momentos compartidos.
- Reservar espacios sin móviles: es una forma sencilla de enviar el mensaje de que la persona que tenemos delante, importa más que la pantalla (por ej. durante las comidas o a la hora de dormir).
- Activar modos “no molestar” o silenciar notificaciones.
- Educar en un uso responsable de la tecnología.
- Utilizar temporizadores de uso del móvil.

Recobrar la conexión humana no implica dejar de usar la tecnología, sino hacer de ella un uso sensato e inteligente, para lograr una mayor calidad de los vínculos (recuperar la mirada, la escucha y la disponibilidad emocional); es decir, más presencia real y menos digital.

No se trata de demonizar la tecnología, sino de integrarla de forma consciente para que sume en lugar de que reste.

Fuente: UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia); AAP: (Academia Americana de Pediatría); SAP (Sociedad Argentina de Pediatría).

Las ilustraciones han sido generadas con el uso de IA.

Dr. Raúl Nessier: Médico Pediatra, Miembro Vitalicio de la Sociedad Argentina de Pediatría.

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**

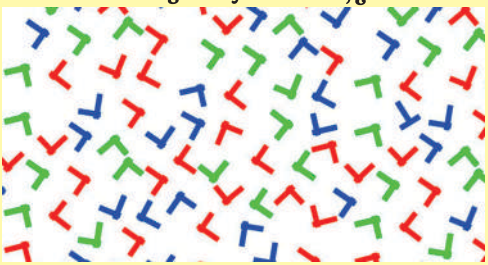




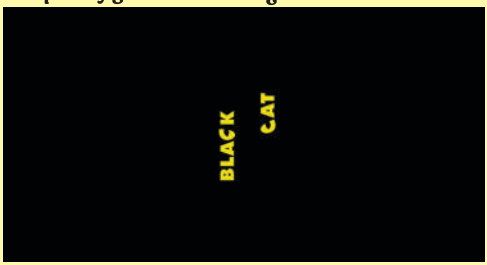
PNS Entretenimiento

Acertijos visuales

En esta imagen hay una letra t, ¿la ves?



Aquí hay gato encerrado. ¿Podés encontrarlo?



La solución la encontrarás en la página 18



PNS Humor



ENFERMERÍA
INTEGRAL
SERVICIO A DOMICILIO

Turnos y consultas
0342 155 423 425
Seguinos en Instagram:
@enfermeriaintegral746

SERVICIO VETERINARIO A DOMICILIO

CRISTIAN LOPEZ
veterinario

CEL.: 342 6131922



URGENCIAS ODONTOLOGICAS

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

Barritas energéticas de chocolate negro y semillas de calabaza

INGREDIENTES

(Rinde 4 porciones)

- 1 taza de almendras
- 60 g de chocolate negro
- 16 dátiles sin carozo
- ¼ taza de semillas de calabaza



PREPARACIÓN

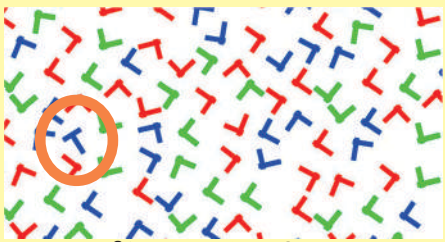
- Triturar las almendras en procesadora de alimentos o licuadora hasta lograr trozos pequeños. Adicionar los dátiles y seguir procesando hasta obtener una mezcla homogénea. Pasarla a un bol.
- Derretir el chocolate y agregarlo a la mezcla anterior.
- Adicionar las semillas de calabaza y revolver para que se integren.
- Colocar la mezcla en un recipiente cuadrado y presionar firmemente.
- Llevar a heladera durante 20 minutos o hasta que solidifique la mezcla.
- Retirar y cortar en barritas.

Tip: Envolver cada barrita individualmente en papel film antes de guardarlas.

Respuesta del entretenimiento de la página 16

Acertijos visuales

En esta imagen hay una letra t, ¿la ves?



Es de color azul y está puesta del revés a la derecha de la imagen.

Aquí hay gato encerrado. ¿Podés encontrarlo?



Busca los ojos del gato en las dos C y lo verás

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
Agustina Rebechi
LIC. EN PSICOLOGÍA - MP 2236
ESPECIALISTA EN GERONTOLOGÍA
Av. Galicia 2176 - Casa Sorellina
Contacto:
342 538-8066

InnovaNaturals

DISTRIBUYE
DROGUERÍA
UniFAR

Omega 3

Suplemento dietario a base de Aceite de Pescado en cápsulas Libre de gluten. SIN TACC

100% NATURAL

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

CERTIFICADO DE MÁXIMA CALIDAD
IFOS
International Fish Oil Standards™

GOED
OMEGA-3
PROUD MEMBER
goedquality.com

VERIFICÁ
NUESTRAS CERTIFICACIONES
INTERNACIONALES **IFOS** Y **GOED**



www.innovanaturals.com.ar innovanaturals.ar

DROGUERÍA

UniFAR

AL SERVICIO DE LOS FARMACEUTICOS

1° INGRESÁ A UniFAR

2° REALIZÁ TU PEDIDO

3° RECIBILO EN TU FARMACIA



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 NOVIEMBRE

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

SELLO DE LA FARMACIA