

Pediatría



Por nuestra Salud

Año XXIII - N° 271 - Noviembre 2015



Alimentación



Plantas y Salud



Higiene



Servicios Farmacéuticos



Prevención



Humor



- ❖ Dientes de leche
- ❖ Plantas medicinales
- ❖ Distribución legal de medicamentos
- ❖ Donación de sangre
- ❖ Previendo adicciones
- ❖ Lograr una salud plena



LABORATORIO
Provefarma

Para un mundo
con una mejor
calidad de vida



CIRCULAC

El sinergismo de nutrientes presentes en la Centella Asiática, Colágeno, Ginkgo Biloba, Vid roja, Rutina, Quercetina y Hesperidina ayuda a prevenir problemas circulatorios.



BETACAROTENO

El betacaroteno es un pigmento natural que se comporta como pro-vitamina A. Ayuda a prolongar el bronceado, fijar el color y proteger la piel.



ESPIRULINA 500

El alga Espirulina es un microalga de agua dulce, rica en vitaminas, proteínas y minerales. Fortalece el sistema inmune (Prebiótico) y ayuda a disminuir el apetito.



COLÁGENO ANTI AGE

Fórmula que combina colágeno, isoflavonas, aminoácidos y vitaminas que son tradicionalmente utilizados para ayudar a cuidar piel, uñas y cabello.



DELGAX PLUS

Estos activos son utilizados tradicionalmente para ayudar a la recuperación del peso corporal. La combinación de los mismos potencia sus efectos.

Ingresá al
Mundo Natural de...



Servicio al consumidor:
info@provefarma.com.ar
www.provefarma.com.ar



Suplementa dietas insuficientes.
Consulte a su médico y/o farmacéutico.

Jemario

Distribución legal de medicamentos
Para asegurar su seguridad y legitimidad

04

Día de la Donación de Sangre
9 de Noviembre

05

Plantas medicinales
Topasaire: Propiedades y usos

09

Dientes de leche
¿Porqué son tan importantes?

12

Lograr una salud plena
No es suficiente la salud física

14

Humor
De Sergio Periotti

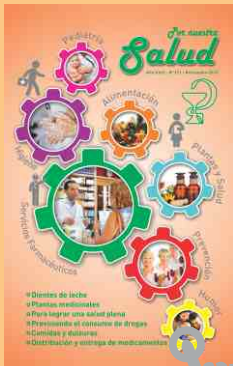
15

La Página del Pediatra
Previendo el consumo de drogas

16

Comidas y dulzuras
Guiso bajas calorías

18



AÑO XXIII - N° 271
Noviembre de 2015

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

Dirección:
Farm. Hugo I. ROBATTA

Producción y Redacción:
Farm. Ana M. GONZÁLEZ
Farm. Silvina FONTANA
Farm. María Rosa PAGANI

Colaboración:
Celia RUDI
Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta
Tel: 154056987 - 4524960

Impresión:
Imprenta LUX S. A.
Hipólito Irigoyen 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 Sta. Fe,
1° Circunscripción.

Registro de la Propiedad
Intelectual 5215987

Por nuestra
Salud

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 - Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1000 - 3000 Santa Fe

TIRADA: 35.000 EJEMPLARES

GESTION PUBLICITARIA: 9 de Julio 2932. Tel.: (0342) 455-0189 / 410-1022

Correo electrónico: celia.rudi@colfarsfe.org.ar

Publicación auspiciada por las Direcciones de Bioquímica y Farmacia
y de Promoción y Prevención de la Salud del Ministerio de Salud
y Medio Ambiente 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.

DISTRIBUCIÓN Y ENTREGA LEGAL

LA CADENA LEGAL DE COMERCIALIZACIÓN DE MEDICAMENTOS ESTÁ INTEGRADA POR: LOS LABORATORIOS PRODUCTORES, LAS DISTRIBUIDORAS, LAS DROGUERÍAS Y LAS FARMACIAS.



El Decreto 1299/1997 regula las etapas críticas que conforman **la cadena de comercialización de medicamentos**. Dicha norma establece, entre otras cuestiones, que los laboratorios habilitados por la autoridad sanitaria competente deben comercializar/distribuir (a título oneroso o gratuito) las especialidades medicinales que elaboran y/o importan **exclusivamente** con droguerías, farmacias y establecimientos asistenciales y/o sanitarios, públicos o privados, habilitados por la autoridad sanitaria nacional o por las respectivas jurisdicciones provinciales.

Las farmacias solamente pueden adquirir especialidades medicinales a droguerías, laboratorios y/o a las empresas de distribución de especialidades medicinales, legalmente habilitados por la autoridad sanitaria nacional y/o jurisdiccional, según corresponda. Paralelamente, las farmacias pueden vender especialidades medicinales únicamente al público y/o establecimientos asistenciales y/o sanitarios, públicos o privados.

La venta y entrega al público de medicamentos debe realizarse exclusivamente a través de farmacias (art. 1° Ley 17565, según Ley 26567), Independientemente se trate de fármacos recetados o de venta libre.

Cabe destacar, entonces, que en este marco legal **se encuentra prohibida la entrega de especialidades medicinales en forma directa a los pacientes por parte de laboratorios, distribuidoras y/o droguerías.**

ALSES DE LOS MEDICAMENTOS

Además, cuando en establecimientos asistenciales (sanatorios, clínicas, hospitales, etc.) u obras sociales se adquieran medicamentos para la entrega a sus pacientes, éstos deben ser **entregados única y exclusivamente a través de farmacias** debidamente habilitadas como tales o depósitos de los establecimientos asistenciales debidamente autorizados para el almacenamiento de medicamentos. Se encuentra terminantemente prohibida la entrega de medicamentos en domicilios administrativos carentes de toda habilitación sanitaria y de un profesional responsable.

Es de destacar que la cadena de distribución legal de medicamentos comprende exclusivamente los establecimientos debidamente **habilitados por la Autoridad Sanitaria**.

El cumplimiento de la cadena de comercialización de medicamentos contribuye a asegurar la calidad y legitimidad de los mismos. Esto es responsabilidad de todos: autoridad sanitaria, cada uno de los eslabones de la cadena y el público en general.

9 de Noviembre: DÍA NACIONAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE

AMAR HASTA EL EXTREMO

El día 9 de noviembre de 1914, en Buenos Aires, un paciente necesitaba sangre, había un donante compatible y se concretó la primera transfusión de sangre con éxito. Fue posible por un descubrimiento de Luis Agote, médico argentino que logró hacer incoagulable la sangre para poder transfundirla.

No hay sangre sin donantes, no hay trasplante sin donantes.

Desde **donar*** se propone a la Educación como camino para alcanzar, en la sociedad, una actitud promotora de una cultura donante con el fin de conseguir los objetivos humanistas de Donación de Sangre, Órganos y Tejidos para Trasplante.

Hoy, podemos donar una parte de nuestra sangre para ayudar a otros seres humanos a salir de la dependencia de la enfermedad. La donación es un acto consciente, voluntario, solidario y fraterno.

Necesitamos donantes voluntarios y habituales.

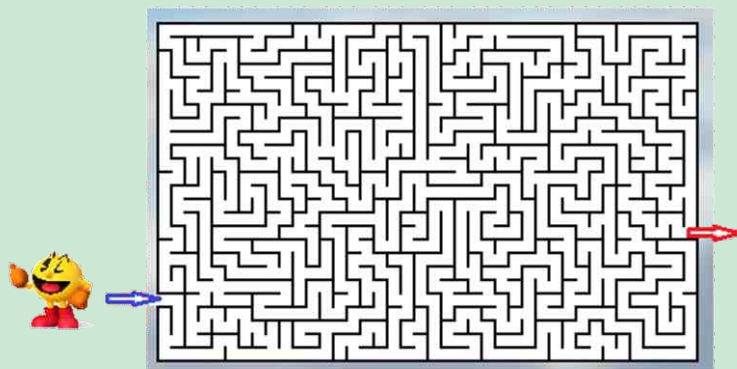
¿Contamos con usted?

Más información **donar*** : donar.santafe@gmail.com



Entretenimiento

Laberinto



La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Encuentre
las 8
diferencias



Para hacer un alto

*Yo pedí fuerzas...y Dios me dio dificultades para hacerme fuerte.
Pedí sabiduría...y Dios me dio problemas por resolver.
Pedí prosperidad... y Dios me dio inteligencia y músculos para trabajar.
Pedí coraje... y Dios me dio obstáculos para trabajar.
Pedí amor...y Dios me dio personas con problemas a quienes ayudar.
Pedí favores...y Dios me dio oportunidades.
Yo no recibí nada de lo que pedí, pero he recibido todo lo que necesitaba.*

CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DE SANTA FE
SARMIENTO 3964
SANTA FE - Cp3000
TEL: 0342-4551301
E-MAIL: coordinacion@circulokinessf.com.ar



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. GRAL. OBLIGADO
PATRICIO DIEZ 1080
RECONQUISTA - Cp3560
TE: 03482-428284
E-MAIL: circkines@hotmail.com

CÍRCULO 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 KINESIÓLOGOS DE SANTA FE 1ra.
CIRCUNSCRIPCIÓN.**



CÍRCULO DE KINESIOLOGOS DPTO. LAS COLONIAS
AUFRANC 998
ESPERANZA - Cp3080
TEL: 03496-411202
E-MAIL: kinesilogoslascolonias@yahoo.com.ar

CÍRCULO DE PROFESIONALES DE LA REHAB.
DPTO. SAN MARTÍN
SARMIENTO 1340
SAN JORGE - Cp2450
TEL: 03406-407600
E-MAIL: cprsm@tec-mas.com

COLEGIO DE KINESIÓLOGOS Y FISIOTERAPEUTAS

"Los kinesiólogos son lo 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.

Ley N° 13.437 de Ejercicio de la Kinesiología

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

Qué pones en el centro ???
VOS ELEGIS...



Suplemento dietario de extractos secos de Yerba Mate, Guaraná, Panax Ginseng y Ginkgo Biloba con Lecitina de Soja, Magnesio, Zinc y Vitaminas B1, B2 y B6



NATUFARMA

PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.

Atención al consumidor: 0800-444-LNATU (56288) | www.natufarma.com
e-mail: clientes@natufarma.com.ar | www.quenotebochen.com

Topasaire

Gaillardia megapotamica (Spreng.) Baker

*En todas las culturas, a lo largo de la historia y hasta la actualidad, el cabello ha tenido una significación especial como símbolo de juventud, vitalidad y salud. Por ello existen numerosos productos y tratamientos destinados a su cuidado y embellecimiento, pero no debemos olvidarnos del uso tradicional de hierbas como el topasaire y la tola-tola (*Colletia ferax*).*



Características

Esta planta es originaria de Uruguay y Argentina. En nuestro país abunda en Santa Fe, Córdoba, San Luis, Santiago del Estero, Tucumán, Catamarca, La Rioja, San Juan, Mendoza, Salta, Chaco, Corrientes, Entre Ríos, La Pampa, Buenos Aires, Neuquén, Río Negro. Perteneció a la familia de las Asteráceas; se la conoce, también, como Botón de oro.

Es una hierba perenne aromática con raíces gemíferas y tallos ramificados desde la base, postrados, ascendentes en la floración, hojosos en la base y luego desnudos. Sus hojas son alternas, lanceoladas, enteras o poco lobuladas en el margen. Presenta flores tubulosas, de color amarillo doradas que se disponen en capítulos solitarios, con in-

volucro hemisférico formado por brácteas lineales, pubescentes en el dorso y el receptáculo con páleas lineales lanceoladas, pajizas y rígidas. El fruto es un aquenio turbinado con pubescencia castaño rojiza, con 7 a 13 páleas membranosas y aristadas en el papus.



Propiedades y usos

Se utilizan los capítulos florales y las hojas.

A partir de estudios fitoquímicos realizados en esta planta se encontró la presencia de un aceite esencial rico en sesquiterpenos. Las partes aéreas contienen terpenoides, lactonas y flavonoides; en los tallos foliáceos hay trazas de saponinas, taninos y resinas.

Tradicionalmente el topasaire, por sus propiedades analgésicas y antineurálgicas, se utilizó en fomentos preparado a partir del cocimiento de las hojas y flores, para aliviar dolores musculares de cuello y tortícolis. También mediante la aspiración de los vahos de ese cocimiento para calmar neuralgias y dolores de cabeza. Un efecto similar se obtenía pulverizando finamente en un mortero las hojas y flores y aspirando el

polvo por la nariz como si fuera rapé.

Popularmente se usa la infusión de topasaire en casos de resfríos.

También se le ha atribuido, a esta planta, propiedades antifúngicas y antisépticas.

Estudios realizados *in vitro*, demostraron que las lactonas sesquiterpénicas y los flavonoides glicosilados y sus agliconas, presentes en el topasaire, tienen actividad antiparasitaria frente al *Trypanosoma cruzi*, parásito que produce el mal de Chagas.

Esta planta es reconocida como tónico capilar porque fortalece el cuero cabelludo, además, es útil para combatir la caspa y la seborrea. Se emplea en cocimiento, el que se prepara hirviendo durante 10 minutos, 15 g de hierba en 2 L de agua y se cuele. Se usa una parte de este líquido mezclado con un shampoo suave, para lavar la cabeza. Con el resto del cocimiento se enjuaga bien el cabello.

También se usa una tintura como loción para peinar el cabello. Ésta se prepara con 80 g de la hierba y 200 mL de alcohol de 80°, se cuele, se perfuma con

la esencia preferida y se le agregan 10 g de glicerina.

Aunque en la actualidad no está de moda el cabello rizado, una manera inocua de hacerlo consiste en hervir 50 g de topasaire en 2 L de agua hasta que se reduzca a ½ L. Se cuele, se deja enfriar, se le agregan 2 cucharadas de alcohol de 90° y con este líquido se humedece el cabello, 2 ó 3 veces por día.

La infusión de esta planta se utiliza como colorante para el teñido artesanal de lanas, se obtiene un bello color ocre o amarillo oro si se utilizan sólo las flores.



Precauciones

Se han reportado casos de dermatitis de contacto en las personas que trabajan en cultivos de *Gaillardia* debido a las lactonas sesquiterpénicas, presentes en su composición.

No se recomienda su uso en las embarazadas y madres que amamantan, tampoco en niños; ya que no hay estudios de seguridad en estos grupos.

Los indios Ranqueles de La Pampa la llamaban “choike lawen” y le atribuían propiedades antigripales, antimigrañosas y anticasca. El poeta, prosista y escritor sanluiseño Antonio Esteban Agüero la menciona en sus publicaciones.



Colaboración: Farm. Yenie Eichenberger

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.

Margen Azul

Pioneros en la distribución de
PERFUMES NACIONALES e IMPORTADOS



Nuevo Servicio On-Line de Pedidos por INTERNET
visitenos en :

www.margenazul.com.ar

o llame a nuestro NUMERO GRATUITO

0800-444-6298

Logística Litoral - Regis Martinez 3360 - Ciudad de Santa Fe



PRIMERA DENTICIÓN...

Dientes de leche

Los dientes de los niños comienzan a desarrollarse ya en el feto. La buena nutrición de la madre durante el embarazo es importante para el desarrollo de los dientes. Su dieta debe incluir cantidades adecuadas de calcio, fósforo, vitaminas C y D. Durante el embarazo, no debe tomar medicamentos sin consultar con el médico, algunos de ellos podrían ser perjudiciales para los dientes en desarrollo del embrión.

Existen distintas etapas en el desarrollo de los dientes:

- La primera etapa comienza a las 6 semanas de gestación aproximadamente. En esta etapa se forma la sustancia básica de los dientes.
- Luego, se forma el tejido duro que rodea los dientes, alrededor de los 3-4 meses de gestación.
- Después de que el niño nace, la siguiente etapa ocurre cuando el diente se "asoma" a través de la encía.
- Finalmente, se produce la pérdida de los dientes "de leche" o primarios.

¿Por qué son importantes los dientes de leche?

Los **dientes de leche** son tan importantes para el niño como lo son los **dientes permanentes** para el adulto. Ellos ayudan al niño a comer, hablar y verse bien. Sin embargo, la mayoría de la gente no le da suficiente importancia a los dientes de leche y piensa que no vale la pena cuidarlos, porque después salen los que serán los "dientes definitivos".

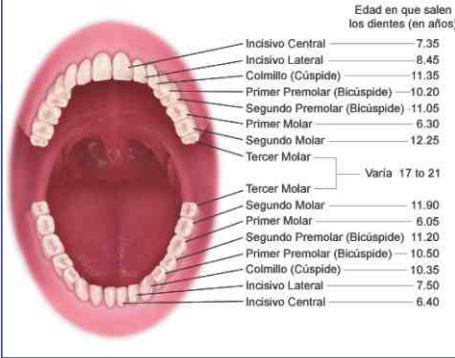
En general, se desconoce que los dientes de leche también sirven para **guardar el lugar para que salgan los dientes permanentes**. Como se ignora esto, es difícil que se entienda la importancia del cuidado de los dientes de leche. Si no hay suficiente lugar, los dientes nuevos saldrán "chuecos" y se "picarán" fácilmente.

Abajo de cada diente de leche crece un diente permanente. Al mismo tiempo, se forma una muela permanente más en la parte de atrás de la boca, adentro del hueso.

Los molares permanentes vienen abajo de los molares de leche.



Los 32 dientes permanentes o adultos



nos para guiar a los primeros molares permanentes a su lugar. Cuando los primeros molares permanentes salen en su lugar esto es una buena señal, ya que significa que los otros dientes permanentes tendrán suficiente espacio para salir en su lugar.

Algunas personas nacen sin suficiente espacio para sus dientes. Pero la mayoría de la gente no tiene este problema, sino que pierde los espacios cuando le sacan los dientes de leche en lugar de reparar la caries.

Recuerde:

La buena alimentación y limpieza constante mantienen los dientes sanos.

La salida de los dientes de leche no causa diarrea ni fiebre, pero el niño puede tener al mismo tiempo diarrea o fiebre por otra causa.

Cuando hay caries en un diente, hay que tratarlo para que permanezca como un diente sano en la boca y el niño pueda masticar.



Los dientes de leche que están adelante se caen (generalmente entre los 6 y 7 años, pero algunas veces puede ser antes de los 5 años) primero que los de atrás (10 a 12 años) porque los dientes permanentes del frente se forman y crecen primero.

El primer molar permanente sale en la boca “empujando” contra la parte de atrás del segundo molar de leche. Lenta pero constantemente, los molares permanentes superiores e inferiores crecen hasta que se juntan firmemente.

Entre los 6 y 11 años de edad, el niño necesita que sus molares de leche estén sa-

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Lunes a Viernes 22 a 4 hs.

Sábados A partir de las 14 hs.

Domingos y Feriados las 24 hs.

Atención sin cargo para los socios del D.O.S.

CIRCULO ODONTOLÓGICO SANTAFESINO
EVA PERON (ex Catamarca) 2467 - 3000 SANTA FE

PARA LOGRAR UNA SALUD PLENA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LLEVAR UNA DIETA SANA, VARIADA, EQUILBRADA, CON BAJO CONTENIDO EN GRASA, AZÚCARES Y SAL. SIEMPRE PREFERIR BEBER AGUA COMO BEBIDA PARA HIDRATACIÓN.

EVITAR LOS TÓXICOS

EVITAR EL CONSUMO DE TABACO. SI BEBE ALCOHOL, HACERLO CON MODERACIÓN. LIMITAR EL CONSUMO DE CAFÉINA.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

AYUDA A MANTENER EL PESO Y EL ESTADO FÍSICO, BRINDA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y MEJORA LA AUTOESTIMA. SE RECOMIENDA ELEGIR UNA ACTIVIDAD PLACENTERA PARA SOSTENERLA EN EL TIEMPO: CAMINAR, BAILAR, PRACTICAR GIMNASIA O ALGÚN DEPORTE, YOGA, PILATES.

NO AUTOMEDICARSE

ANTES DE TOMAR UN MEDICAMENTO ES IMPORTANTE CONSULTAR CON EL MÉDICO O EL FARMACÉUTICO. UN MEDICAMENTO PUEDE SER BUENO PARA UNA PERSONA Y RESULTAR NO APROPIADO PARA OTRA.

DEMOSTRAR LOS SENTIMIENTOS

HABLAR CON OTRAS PERSONAS (AMIGOS, PSICÓLOGO) ACERCA DE CÓMO SE SIENTE, AYUDA A VER LAS SITUACIONES DESDE OTRA PERSPECTIVA.

EJERCITAR LA MENTE

LOS PASATIEMPOS, LOS JUEGOS DE MESA, LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN, FOROS, LAS CONVERSACIONES AMIGABLES, REUNIONES, LA LECTURA, EL APRENDIZAJE DE NUEVAS HABILIDADES AYUDAN A MANTENER ACTIVO EL PENSAMIENTO Y EL CEREBRO.

DEDICAR MOMENTOS PARA UNO MISMO

REALIZAR ACTIVIDADES DE OCIO PERSONAL AGRADABLES Y TENER MOMENTOS DE DISTRACCIONES (IR AL CINE, TEATRO, VIAJAR, PASEAR, VISITAR AMIGOS).

DESCANSAR

ES NECESARIO DORMIR LO SUFICIENTE PARA SENTIRSE CON ENERGÍAS DURANTE EL DÍA. EL CANSANCIO REDUCE LA CONCENTRACIÓN, DESMOTIVA Y AFECTA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS. ES IMPORTANTE ADOPTAR UN HORARIO REGULAR PARA LAS HORAS DE SUEÑO.

ES IMPORTANTE SER FLEXIBLE CON UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS. TOMARSE CIERTAS SITUACIONES CON HUMOR, AYUDA A SENTIRSE BIEN Y CULTIVAR UNA ACTITUD OPTIMISTA.

PARA SER UNA PERSONA SANA, NO SÓLO HAY QUE TENER SALUD FÍSICA; ES NECESARIO SENTIRSE EMOCIONALMENTE BIEN Y DISFRUTAR DE UN ENTORNO SOCIAL FAVORABLE, PARA PODER AFRONTAR MEJOR LAS SITUACIONES ADVERSAS QUE SE PRESENTAN EN LA VIDA.

Humor



E F Y D E R M A



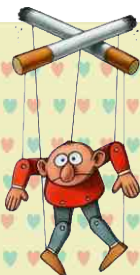
Dermocosmética de avanzada para el cuidado de tu piel

- ✓ Componentes regeneradores de la piel que atenuan los signos de envejecimiento.
- ✓ Exclusivo compuesto DMAE, con efecto lifting inmediato y persistente.
- ✓ Combinación de **ingredientes activos únicos** para reafirmar y otorgar elasticidad a la piel.
- ✓ Mantenimiento del equilibrio hidrolipídico óptimo.
- ✓ Propiedades anti-oxidantes.

www.efyderma.com

Laboratorio Internacional Argentino

PREVINIENDO EL CONSUMO DE DROGAS



LA PÁGINA DEL PEDIATRA

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, HACIÉNDONOS LLEGAR SUS PROPUESTAS A: lapaginadelpediatra@hotmail.com

DR. RAÚL NESSIER



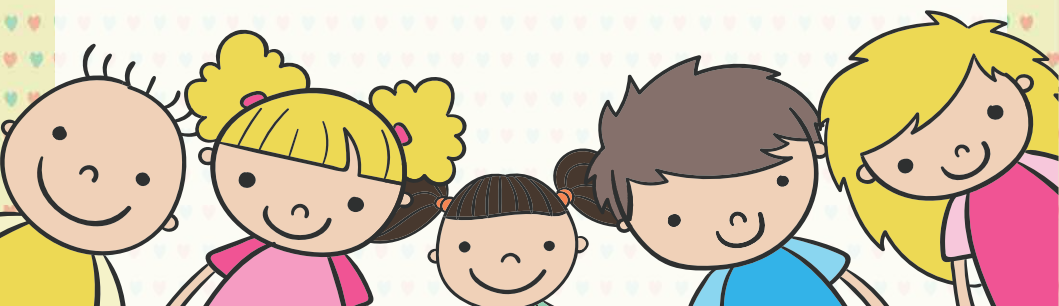
El consumo de drogas en la niñez y adolescencia se incrementa año a año. Esto es una realidad que ya no se esconde de nuestra vista. El sólo pensar que nuestros hijos puedan involucrarse en el “mundo de las drogas” nos atemoriza, a veces de tal manera, que no sabemos qué hacer para prevenirlo y preferimos no hablar del tema.

La presente nota nos recordará algunos “tips” que oportunamente fueron elaborados en forma conjunta por la Sociedad Argentina de Pediatría y UNICEF, y cuyo título es: LA PREVENCIÓN EMPIEZA POR CASA, ¿CÓMO SER UNA FAMILIA PREVENTIVA?... Los invito a releerlos:

Prevenir en familia no es sólo anticiparse a los problemas, también es educar. Esto implica transmitir valores y actitudes, fortalecer habilidades y comportamientos que ayuden a los hijos a crecer y desarrollarse en forma integral, plena y sana.

Las investigaciones identifican una serie de factores que disminuyen la probabilidad de que alguien del núcleo familiar comience a consumir drogas. Son los llamados factores protectores y entre ellos, destacan:

- **FUERTES VÍNCULOS CON LA FAMILIA:** Cuando los padres tienen un buen nivel de comunicación, preocupación y atención con sus hijos/as, disminuye la probabilidad de consumo en los hijos.
- **PADRES INVOLUCRADOS:** saben dónde están sus hijos, qué hacen, con quiénes se relacionan y adónde van; conocen sus problemas, intereses y necesidades. Hay estudios que demuestran que se disminuye hasta tres veces las probabilidades de caer en el consumo.
- **PADRES INFORMADOS:** sobre las drogas y sus efectos.
- **FUERTES VÍNCULOS CON LA ESCUELA:** buen diálogo con los docentes, desde una postura de respeto hacia la institución escolar.
- **NORMAS CLARAS DE CONDUCTA:** dentro de la familia. Los padres protegen a sus hijos cuando establecen normas claras, bien definidas, comunicadas y adaptadas a la etapa de desarrollo de los/as hijos/as. **Los límites demuestran amor.** Cercanía, apoyo emocional y trato cálido y afectuoso con los/as hijos/as.
- **FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO** de habilidades personales y sociales de cada hijo/a:



autonomía, autocontrol, autoestima, resistencia a la presión del grupo y capacidad para resolver problemas y conflictos personales.

- **ACTITUD Y COMPORTAMIENTOS PREVENTIVOS** frente al consumo de drogas por parte de los padres: Padres y hermanos conscientes de su rol de modelos y ejemplos de vida sana.
- **ESTILOS DE COMUNICACIÓN** y resolución de conflictos adecuados, no violentos, entre los miembros de la familia.

Algunos estudios identifican una serie de **factores de riesgo** en el funcionamiento familiar, que aumenta la probabilidad de que los hijos se inicien en el uso de las drogas. Ellos son:

- Deficiencias en las habilidades educativas y prácticas de manejo familiar de los padres.
- Familias disfuncionales.
- Inadecuada resolución de conflictos.
- Conflictos y problemas de relación entre padres e hijos.
- Trastornos mentales y comportamientos violentos de los padres y/o adultos significativos.
- Historia de alcoholismo y de abuso de drogas en la familia.
- Predisposición genética.

ACTITUDES CLAVE PARA EVITAR EL RIESGO DE QUE LOS HIJOS USEN DROGAS

1. Fomentar la seguridad en sí mismos: aceptarlos como son, valorar sus avances y logros, manifestar amor y cariño, crear expectativas ajustadas a la realidad personal.
2. Ayudarlos a madurar: darles la oportunidad de tomar decisiones personales, darles autonomía y fomentar responsabilidades, adaptarse a las nuevas exigencias de los hijos en función de la etapa del desarrollo.
3. Enseñar autocontrol: enseñarles a dirigir adecuadamente sus emociones a través del diálogo y el ejemplo, hábitos de autocuidado, estilos de vida saludables, control de los impulsos, normas y límites claros.
4. Establecer lazos sociales y familiares: buscar el apoyo de redes sociales y fortalecer una adecuada identidad familiar segura y cálida, pero permeable, fortalecer el diálogo y la comunicación con los parientes, la escuela y los amigos.

PARA EMPEZAR... CUÁNDO EMPEZAR... La prevención comienza desde la panza de la mamá. Es importante la adquisición de un buen vínculo emocional madre-hijo, la presencia de un padre afectuoso ejerciendo firmemente su función, la correcta actitud para poner límites. Comienza enseñando a los hijos a enfrentar y resolver los conflictos que se le presentan y usar el diálogo permanente, no la violencia. Extender la red familiar a amigos, incluir en ella al barrio y la escuela.

Nunca es tarde para empezar y menos aún para prevenir. Martin Luther King, expresaba: *"...aún si supiera que el mundo se terminara mañana, igual regaría mi manzano"...*

Regar nuestro manzano será entonces defender la salud y la vida de nuestros hijos, de nuestras familias, de nuestra nación.....



Volver

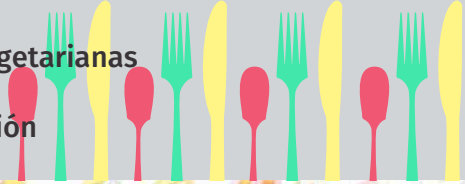
Comidas y dulzuras

Guiso bajas calorías



Datos de importancia:

- Para dietas vegetarianas
- Ligh en grasas
- Fácil preparación



- ⇒ En una olla antiadherente colocar **1 cebolla de verdeo**, **2 dientes de ajo** y **½ ají rojo** picados fino, cubrirlos con rocío vegetal y rehogarlos.
- ⇒ Añadir **2 tazas de caldo** desgrasado y cuando rompa el hervor incorporar **2 tazas de arvejas** precocidas, **4 cdas. de arroz integral**, **2 tomates** pelados y picados, **200 g de zanahorias** y **2 papas** cortadas en rodajas, los granos de **1 choclo**, **2 zapallitos** verdes cortados en cubos. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- ⇒ Condimentar con sal, pimentón y perejil fresco picado.
- ⇒ Servir caliente espolvoreado con **queso rallado**.

CENTROS DE TOXICOLOGIA

Ciudad de Santa Fe

Hospital Dr. J. M. Cullen.
Av. Gdor. Freyre 2150.
Tel. (0342) 457 3357.
Hospital de Niños.
Dr. O. Alassia.
Mendoza 4151.
Tel. (0342) 450-5900
450-5964/66



Tenga a mano estos teléfonos y direcciones.



En caso de accidente toxicológico pueden resultarle de utilidad.

Tu salud y la de los tuyos es lo más importante, consultá profesionales matriculados



Utilizá Prótesis Dentales
confeccionadas únicamente por
odontólogos.
Evitá el riesgo de Cáncer Bucal



Cuidate, poné tu cuerpo
sólo en manos de
kinesiólogos
matriculados



Adquirí medicamentos legítimos
sólo en farmacias
con el asesoramiento de tu
farmacéutico



Para prevenir
enfermedades,
visitá periódicamente a tu
médico



COLEGIO DE ODONTÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE



Colegio de Kinesiólogos,
Fisioterapeutas y Terapeutas Físicos
de la Provincia de Santa Fe - 1^{ra} Circ.



COLEGIO DE MÉDICOS
1^{ra} Circunscripción - Santa Fe



COLEGIO DE FARMACÉUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1^{ra} Circunscripción



Pida Mezclas de Hierbas para Tisanas

Don ALEJO Elaboradas con Hierbas reconocidas por sus bondades
HIERBAS MEDICINALES Únicas con hierbas importadas de alto costo

Conozca nuestro laboratorio. Visite: www.hierbasdonalejo.com.ar

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MEDICO.

- 1 NERVIOS**
Sedante del sistema nervioso.
- 2 COLAGOGO**
Activa la secreción biliar.
- 3 DIURÉTICO**
Activa la función renal.
- 4 DIGESTIVO**
Indicado en digestiones lentas.
- 5 REDUCTOR**
Para adelgazar.
- 6 VERMÍFUGO**
Actúa contra parásitos.
- 7 ANTIGASTRITIS**
Para gastritis, úlceras, acidez.
- 8 EMENAGOGO**
Regulador femenino.
- 9 LAXANTE**
Suave y natural.
- 10 ANTIDIABÉTICO**
Controla la diabetes.
- 11 HIPOTENSIVO**
Controla la presión alta.
- 12 VÍAS RESPIRATORIAS**
Tos, catarros, expectorante.
- 13 TÉ DEL NIÑO**
Indigestiones, gases, cólicos.
- 14 ANTIARTRÍTICO**
Calma dolores articulares.
- 15 CIRCULACIÓN - CARDIOTÓNICO**
Insuficiencia cardíaca.
- 16 ARTERIOESCLEROSIS - COLESTEROL**
Hipotensor, vasodilatador.
- 17 AFRODISÍACO - IMPOTENCIA**
Reconstituyente y tónico sexual.
- 18 ÁCIDO ÚRICO - GOTA**
Diurético, antiinflamatorio, depurativo.
- 19 HEMORROIDES - VÁRICES - FLEBITIS**
Antiinflamatorio, vasoconstrictor.
- 20 PRÓSTATA - RIÑONES - VÍAS URINARIAS**
Antiséptico, desinflamatorio, diurético.
- 21 DEPURATIVO DE LA SANGRE**
Sudorífico, diurético.
- 22 INHALACIONES**
Resfríos, sinusitis.
- 23 PIOJOS - PEDICULOSIS**
Eficaz, natural (uso externo).
- 24 CASPA - SEBORREA - CAIDA DEL CABELLO**
(uso externo).

Más de 70 mono-hierbas nacionales e importadas.

Laboratorio de Hierbas Medicinales
habilitado por el Ministerio de Salud Pública de la Nación.
Disposición ANMAT N° 5589/02

DISTRIBUIDOR: Tel/Fax: 0342 - 474 6036 - Tel. Celular: 0342 - 156 138260
E-mail javierfogar@hotmail.com

PERMANENTEMENTE A SU SERVICIO

SU FARMACIA Y SU FARMACEUTICO

DIAS DE TURNO Noviembre 2015

D	L	M	M	J	V	S
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					