Por nuestra Salud

Año XIX • N° 228 • Abril 2012

- Fractura de cadera
- Día Mundial de la Salud
- Vacuna contra neumococos
- Plantas medicinales
- Calendario de vacunación 2012
- Comidas y dulzuras

Pida Mezclas de Hierbas para Tisanas

Don ALEJO
HIERBAS MEDICINALES

Productos Naturales

NUEVO

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

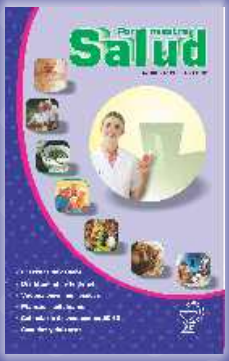
ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MEDICO.

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. **VIAS RESPIRATOTIAS** — 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 Nº 5589/02

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



AÑO XIX - N° 228
Abril de 2012

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

Colaboración:
Celia RUDI
Adriana GITRÓN

Diseño: Ma. Victoria Acosta
Tel: 154056987 - 4524960

Impresión:
Imprenta LUX S. A.

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 4987910

Temario

Fractura de cadera
Un problema frecuente en la tercera edad.....04

Plantas medicinales
Hovenia: Propiedades y usos.....09

Vacuna contra neumococos
Nueva vacuna del calendario.....12

Calendario de Vacunación 2012
Vacunas obligatorias y gratuitas.....14

Día Mundial de la Salud
7 de abril de 2012.....15

Humor
De Sergio Periotti.....17

Comidas y dulzuras
Paté de hígados de pollo.....18

Por nuestra Salud

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 - 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: crudi@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, 1º Circunscripción, a menos que así se especifique.

La fractura de cadera

Uno de los más habituales problemas de la tercera edad

La incidencia de la fractura de cadera se incrementa a medida que aumenta la edad. En la población general, sólo 1 de cada 1.000 personas sufre este tipo de fractura; pero la incidencia asciende al 3%, cuando hablamos de los mayores de 70 años. Además, existe un claro predominio en mujeres, con una relación mujer/varón de casi 3.

Este tipo de fractura condiciona una elevada morbimortalidad; diversos estudios indican que entre el 12 al 30% de todos los pacientes fallecen en los primeros 6 meses y la mortalidad es un 20% más elevada, durante el primer año de ocurrido el accidente, respecto de una población similar pero sin fractura de cadera.

Los **síntomas** de la fractura de cadera son: imposibilidad de caminar o utilizar las piernas, un leve acortamiento en la extremidad afectada y un dolor intenso que se vuelve insoportable al intentar mover el miembro perjudicado.

La **causa** más importante es el debilitamiento óseo que se produce con la edad, ya que los huesos pierden masa, calcio y otros minerales. Si esto se combina con golpes y caídas, tan habituales en los ancianos, las probabilidades de roturas crecen drásticamente.

Disminución de la masa ósea

Después de los 70 años de edad se produce una pérdida de masa ósea agravada por varios factores; entre ellos: la malnutrición, el déficit de calcio y vitamina D, el sedentarismo; así como la carencia estrogénica en las mujeres.

♦ **Hipovitaminosis D**

La vitamina D es fundamental en los procesos de regulación del calcio en el organismo y para la mineralización ósea.

La fuente principal de vitamina D en humanos procede de la exposición de la piel al sol y en menor proporción de la dieta. En el anciano se produce un déficit de Vitamina D debido a que la ingestión generalmente es insuficiente, la absorción intestinal está disminuida y la capacidad de su piel para producirla es cuatro veces inferior a la del adulto joven. Este déficit puede conducir a un aumento de la actividad de la glándula paratiroidea con el consecuente incremento de la resorción ósea (degradación metabólica del hueso) y del proceso osteoporótico.

Se aconseja... en época estival, realizar exposiciones al sol cortas, entre 15 y 20 minutos, fuera de los horarios picos de radiación solar; en otoño e invierno las exposiciones deben aumentarse.

Las principales fuentes de vitamina D en la dieta incluyen: la leche y los cereales fortificados con vitamina D, la yema del

huevo, pescados de agua salada y el hígado.

♦ **Déficit de Calcio**

El calcio junto a la vitamina D, representan nutrientes esenciales en el metabolismo óseo. El déficit de calcio no solo se debe a un aporte reducido en la dieta, sino también a la disminución del proceso de absorción que aparece con el aumento de la edad y que se agrava con el déficit de vitamina D.

Se recomienda... para mayores de 65 años, una ingesta diaria de calcio de 1.500 mg/día. Esto se aporta sobre todo con productos lácteos (una taza de leche descremada=300 mg de calcio, un pote de yogurt = 345 mg de calcio, 100 g de queso untable = 300 mg de calcio) y otros alimentos como: una taza de verduras de hojas verdes = 357 mg de calcio, una taza de espinaca cocida= 245 mg calcio, 8 sardinas medianas= 354 mg calcio.

♦ **Malnutrición**

El aporte de proteínas al organismo es fundamental para mantener la masa ósea, la masa muscular y el sistema inmunitario en condiciones adecuadas. La malnutrición es frecuente en el anciano, debido a diversos factores fisiológicos, psicológicos y sociales, y especialmente en los pacientes que sufren una fractura de cadera.

Se recomienda... en ancianos sanos, una ingesta diaria de proteínas (carnes, huevos principalmente) de 1 g/kg de peso del individuo. En presencia de enfermedades agudas y/o crónicas estas necesidades se incrementan.

♦ **Disminución de la Actividad Física**

La disminución de la actividad física y la pérdida de peso en el anciano aumentan la reducción de la masa muscular y ósea.

Se aconseja... abandonar el sedentarismo. Ejercicios tales como las caminatas, la natación o el acuaerobic son recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica; a la vez que representan propuestas de actividad física con gran aceptación en la población de edad avanzada. La caminata debe comprender distancias no menores a 20 cuadras por día, comenzando con trechos cortos, con incrementos en el tiempo de acuerdo a las condiciones físicas.

Caídas en el anciano

Si bien la densidad mineral ósea es el mejor predictor del riesgo de fractura, las caídas siguen siendo los mejores predictores de fractura de cadera en los ancianos.

Se entiende por caída una precipitación al suelo repentina, involuntaria e insospechada, con o sin lesión secundaria, confirmada por el paciente o un testigo.

El riesgo de caída se incrementa con la edad; un 30% de la población mayor de 75 años se cae por lo menos una vez al año y este porcentaje asciende al 50 % en mayores de 80 años.

Entre las consecuencias más graves de las caídas se encuentran las fracturas. Este hecho ocurre aproximadamente en un 6% de los casos. Las caídas que producen una fractura de miembro superior ocurren generalmente fuera de la casa, en ancianos más jóvenes y es hacia delante; debido a que se estimula el movimiento solidario del brazo, la lesión o fractura ocurre en la muñeca que impacta contra el suelo. En cambio, la fractura de cadera aparece en ancianos mayores, con caídas laterales, que ocurren frecuentemente en el domicilio.

Los **factores de riesgo de las caídas** pue-

den ser múltiples y se los clasifica en dos grandes grupos:

♦ **Factores intrínsecos o propios del anciano:** confluyen cambios propios de la edad, más la aparición de enfermedades. Movilidad limitada, trastornos cognitivos, enfermedades cardiovasculares, degenerativas, problemas visuales, trastorno del equilibrio y la estabilidad, falta de ejercicio físico, administración de múltiples medicamentos, hipotensión ortostática, consumo de alcohol, etc.

♦ **Factores extrínsecos o situacionales:** se trata de barreras arquitectónicas que rodean al anciano en su hogar, en la vía pública, hospitales, residencias (altura de las camas, alfombras, escaleras, pisos resbaladizos, etc.).

Prevención de caídas

La prevención de las caídas constituye uno de los campos de intervención más relevantes en la medicina preventiva y en la atención de los pacientes ancianos.

Intervenciones respecto a los factores propios del anciano, que permiten reducir el riesgo de caídas

Factor de riesgo	Recomendaciones
Hipotensión ortostática (disminución abrupta de la presión arterial al ponerse de pie desde una posición acostada).	Levantarse lentamente en dos tiempos, elevar el cabezal de la cama durante unos minutos antes de levantarse, utilizar siempre un punto de apoyo, usar medias elásticas. Consultar al médico para que evalúe la dosis o indicación de los medicamentos que produzcan este tipo de hipotensión.
Deterioro de la fuerza muscular o balance articular en cadera, rodilla, hombro, muñeca.	Practicar ejercicios en contra de la resistencia. La elección de un programa de actividades debe realizarse con mucho cuidado y estar dirigido por expertos en medicina o educación física.
Trastornos de la marcha/equilibrio.	Utilizar ayuda por medio de bastones, ejercicios de potenciación muscular y paseos programados (15 minutos, dos veces al día).
Dificultad en transferencia (cama-silla, silla-inodoro).	Entrenar y realizar aprendizaje de transferencia. Modificar el entorno (silla con apoyabrazo, elevar asiento inodoro, evaluar altura de la cama, baranda para el aseo, etc.)
Administración de 4 ó más medicamentos.	Consultar al médico. Revisar las indicaciones.
Uso de sedantes o medicamentos para dormir.	Disminuir la dosis en lo posible, evitar el alcohol (interacciona con medicamentos). Consejos sobre medidas no farmacológicas para conciliar el sueño (evitar dormir de día, realizar ejercicio físico regularmente, bebidas calientes, técnicas de relajación).

Intervenciones respecto al entorno, que permiten reducir el riesgo de caídas

- Pasamanos fijos
- Cables eléctricos sujetos en la pared
- Entorno ordenado
- Ropa y calzado adecuados
- Ambiente bien iluminado
- Alfombra de goma en bañeras y duchas
- Barras en la bañera/ducha
- Alfombra fija; evitar el uso de felpudos
- Pisos no resbaladizos (sin cera, sin humedad)
- Suelos no irregulares
- Uso de andador, bastones o muletas, si es necesario

La fractura de cadera es un importante problema en la población anciana, con fuerte impacto socio económico, gran morbimortalidad e importante dependencia funcional y riesgo de internación.

Existen medidas que permiten reducir su riesgo. Se ha demostrado que realizar una tarea con múltiples intervenciones, dirigida tanto a factores intrínsecos como extrínsecos para disminuir las caídas y que incluya los aspectos nutricionales, es más eficaz que la aplicación de una intervención aislada.

CON LA SALUD NO SE JUEGA

MEDICAMENTOS SÓLO EN FARMACIAS

SI CONOCE DE LA VENTA EN LUGARES NO HABILITADOS, INFÓRMELO AL

0800 999 7661

SE LO RECOMIENDAN

GOBIERNO DE SANTA FE
MINISTERIO DE SALUD

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

Colegio de Farmacéuticos
de la Provincia de Santa Fe
2ª Circunscripción

LARHU . 0342/4120219

CENTELLA ASIÁTICA
CON VITAMINA E

REDUCTASE

NATUBROWN
LICOPENO + BETACAROTENO

NATUFARMA

PRODUCTOS MEDICINALES DE ORIGEN NATURAL.

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

Plantas medicinales

Hovenia / Árbol de las pasas

Hovenia dulcis Thunb

Características

Este elegante árbol perteneciente a la familia de las Ramnáceas, es originario de Asia (Japón, Corea, China, Nepal y Taiwán) y cultivado en Argentina, Paraguay y Brasil. En la provincia de Misiones es apreciado no solo como ornamental, por el color amarillo espectacular que adquieren sus hojas en el otoño y la belleza de sus flores perfumadas que cubren totalmente la copa en primavera, sino por su extraordinario crecimiento, pues ya al cuarto o quinto año de plantado puede comenzarse a aprovechar su madera.

Ha recibido distintos nombres populares: Uva del diablo; Uva china; Uva japonesa; Uva paraguaya; Uvenia; Ovenia; Palito dulce; Pasa de turco; Banana de Jón; Kenan, Chi chuh (China); Kenpo nashi (Japón).

Es un árbol caduco, requiere suelos húmedos y no puede crecer en la sombra. Posee copa ramificada e irregular y corteza pardo oscura fisurada. Sus hojas son simples, alternas, pecioladas,

ovales, trinervadas (tres nervios desde la base), con ápice acuminado y márgenes suavemente aserrados, de color verde oscuro, glabras en su cara superior y con una ligera pubescencia del envés. Presenta inflorescencias axilares o terminales (más raramente). Las flores son pequeñas, verde amarillentas, suavemente perfumadas; atraen numerosos insectos. Los pedúnculos de las flores, después de su caída, se engrosan, se hacen carnosos y forman parte del fruto; éste tiene un sabor dulce parecido al de las pasas, de allí uno de los nombres vulgares de la especie

(palito dulce), posee forma subglobosa (hasta 3 cm de longitud) y encierra semillas anaranjadas.

Propiedades y usos

En la raíz y en las hojas, se identificaron: 4 flavonoides (dihidrokaempferol, quercetina, pentahidroflavonona, dihidromiricetina), 3 alcaloides peptídicos (hovenia A, hovenia B, fangulamina) y saponinas. El fruto contiene 11,4% de glucosa, 4,7% de fructosa y 12,6% de sacarosa. Las semillas contienen 15% de proteínas y 7,8% de grasas.

En algunos países asiáticos, se usa un extracto de las semillas, rama y hojas jóvenes, como sustituto de la miel y en la preparación de vinos, jugos, dulces, etc.

Los frutos dulces y fragantes son comestibles tanto crudos como cocidos. Cuando están secos, su aspecto, olor y sabor son semejantes a los de las pasas. En la medicina tradicional china, se los considera antiespasmódicos, febrífugos, laxantes, diuréticos y "anti-resaca".

Las semillas ejercen acciones diuréticas y son empleadas en el tratamiento de la sobredosis de alcohol, para aliviar la intoxicación debida al consumo de vino.

Su madera es dura y finamente granulada; adecuada para la fabricación de muebles.

En Occidente son prácticamente desconocidas las propiedades de *Hovenia dulcis* mencionadas en la primera Farmacopea China. En ésta se la señala como una de las principales hierbas "anti-resaca". En relación con dicho uso, un grupo de investigadores de la Universidad de California identificaron en esta planta, un compuesto flavonoide, dihidromiricetina, el que al ser ingerido por ratas disminuyó el consumo voluntario del alcohol, así como el bloqueo de los efectos de éste en el cerebro. Aunque aún deben realizarse más estudios y ensayos en humanos, este hallazgo puede ser la base para el desarrollo de nuevos medicamentos, destinados al tratamiento del flagelo del siglo XXI: el alcoholismo, a partir de remedios populares empleados desde hace más de 1.500 años.

La dihidromiricetina también se ha empleado en cosmética como anticelulítico.

Algunos estudios muestran resultados prometedores cuando los frutos de *Hovenia* son utilizados en el tratamiento de la giardiasis, una parasitosis causada por *Giardia lamblia.*

Los extractos de *Hovenia dulcis* protegen y ayudan a recuperar el hígado, efectos que se atribuyen a la quercetina que posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Las flores de Hovenia se usan en terapias florales, en esencias e infusión, por sus propiedades astringentes en el lavado de heridas.

Hovenia, por tratarse de un árbol que fructifica en abundancia, se ha utilizado ampliamente en Brasil, en la recuperación de áreas degradadas, con el objetivo de atraer la fauna (aves y mamíferos). Sin embargo, se recomienda tomar precauciones pues esta especie está clasificada como peligrosamente invasora ya que reduce la diversidad de las plantas nativas y se multiplica rápidamente con la ayuda de los animales.

El Programa Mundial sobre Especies Invasoras refiere: Este árbol se ha convertido en un invasor sumamente exitoso en ecosistemas forestales de zonas con clima húmedo, y es una de las mayores amenazas para la biodiversidad de la cuenca del río Uruguay, compartida por Brasil, Argentina, Uruguay y Paraguay. Al desplazar a especies forestales nativas, altera la cadena alimenticia y, como consecuencia, produce una reacción en cadena a lo largo de la comunidad forestal que tiene como resultado una reducción de la biodiversidad.

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 prescripta por el médico.
Cuando consulte al médico, comuníquele si está utilizando hierbas medicinales.

URGENCIAS ODONTOLOGICAS

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

VACUNA CONTRA EL NEUMOCOCO

A partir del mes de enero de 2012 se efectivizó la incorporación de la vacuna **"Antineumocócica 13 Valente"** al calendario nacional de vacunaciones, por lo cual su administración a partir de esa fecha es **gratuita y obligatoria.** Esta vacuna está indicada para prevenir las enfermedades producidas por neumococo en niños **menores de 2 años** de edad. Su incorporación al calendario es muy importante, sobre todo si se tiene en cuenta que "los niños pequeños, menores de dos años, constituyen la población con mayor riesgo de contraer infecciones por esta bacteria y presentar complicaciones".

¿Qué es la enfermedad neumocócica?

Es una infección causada por una bacteria llamada "neumococo". De esta bacteria existen 90 serotipos, pero los 13 subtipos incluidos en la vacuna producen casi el total de las enfermedades neumocócicas graves como la neumonía y la meningitis.

¿Dónde se encuentra al neumococo?

Este germen vive en la vía aérea de algunas personas y puede ocurrir que:

- no se presente la enfermedad si se logra un equilibrio entre las defensas del cuerpo y la bacteria; no obstante esa persona, llamada "portador", puede contagiar a otros individuos.
- se presente alguna de las enfermedades neumocócicas, si el cuerpo no logra defenderse. Estas infecciones pueden ser leves como la otitis o graves como la bacteriemia (presencia de la bacteria en sangre), neumonía (proceso infeccioso del pulmón), meningitis (inflamación de las membranas que protegen al cerebro).

¿Cómo se contagia?

Los neumococos se transmiten de una persona a otra (de la misma manera en que ocurre con los virus de la gripe o el resfrío): al toser o estornudar, tanto a partir de una persona enferma como de un portador.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad neumocócica?

En niños, lo más frecuente es la fiebre. De acuerdo con la localización de la infección: dolor de oídos (en caso de otitis), tos, agitación y dificultad respiratoria (en neumonía), dolor de cabeza, confusión, molestias al mirar la luz, convulsiones, etc. (en meningitis).

¿Cuándo se presentan estas enfermedades?

Las infecciones por el neumococo ocurren durante todo el año, con mayor frecuencia durante los meses de invierno.

¿Quiénes contraen la enfermedad neumocócica?

Pese a que todos podemos contraer la enfermedad neumocócica, ésta es más común en bebés, niños menores de 2 a-

ños y en personas mayores de 65 años. También aquellos con ciertas condiciones de salud de alto riesgo, similares a las que predisponen a la gripe, como: enfermedades renales, cardiacas o pulmonares crónicas, diabéticos, las personas con el sistema inmunológico debilitado y quienes no poseen el bazo.

La vacuna es muy importante, porque los neumococos han desarrollado "resistencia" a algunos antibióticos y éstos ya no son efectivos para curar las enfermedades que producen estas bacterias. En la actualidad, los neumococos causan la muerte de más de un millón de niños menores de 5 años de edad anualmente en los países en vías de desarrollo.

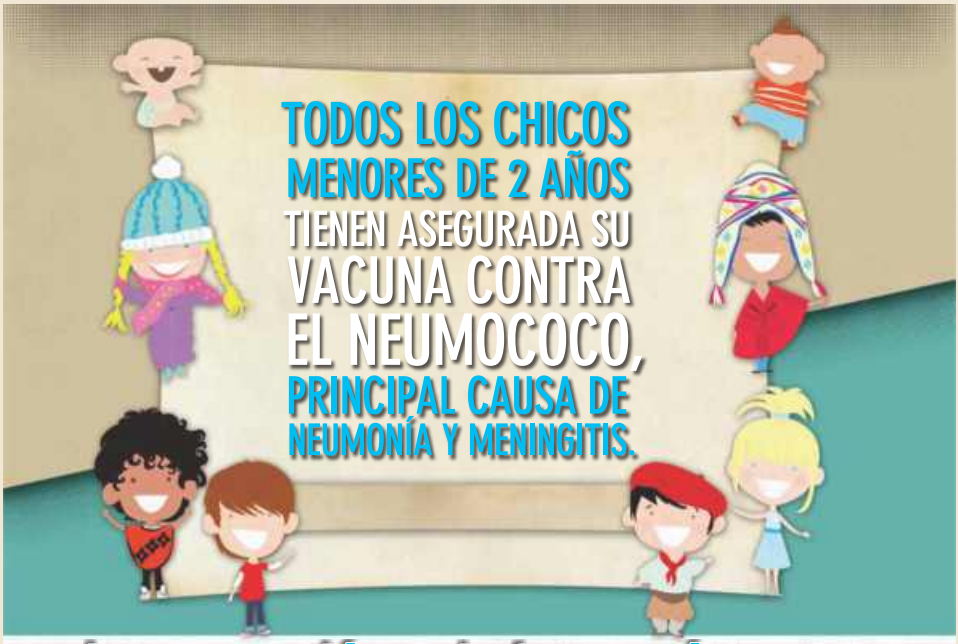
El esquema de vacunación sugerido por el Ministerio de Salud es:

- Todos los niños nacidos en 2012, cuando cumplan los 2 meses con esquema de 3 dosis (a los 2 meses, 4 meses y refuerzo al año de vida).
- Todos los niños nacidos en 2011, de acuerdo con la edad recibirán 2 ó 3 dosis.
- Todos los nacidos en 2010, antes de cumplir los 2 años requerirán 2 dosis (con dos meses de intervalo entre dosis).

¿Sabías que...?

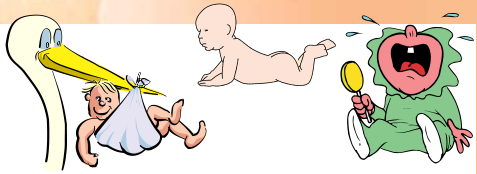
Para mayores de 2 años, adolescentes y adultos con mayor predisposición de contraer la enfermedad, existe la vacuna antineumocócica 23 valente que cubre para 23 subtipos de neumococo.

Colaboración: Dr. Raúl Nessier. Médico Pediatra



La vacunación es la forma más segura y eficaz de prevenir enfermedades.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN 2012



Recién Nacido	2 Meses	4 Meses	6 Meses	12 Meses	18 Meses	24 Meses	6 Años	11 Años	16 Años	Cada 10 Años
HEPATITIS "B" *1ª Dosis (1)	PENTAVALENTE Hib DPT HB 1ª Dosis (3)	PENTAVALENTE Hib DPT HB 2ª Dosis	PENTAVALENTE Hib DPT HB 3ª Dosis	TRIPLE VIRAL SRP 1ª Dosis (6)	CUADRUPLE Hib DPT 1º Refuerzo (7)		TRIPLE VIRAL SRP 2ª Dosis	HEPATITIS "B" * Iniciar o completar esquema (9)	Doble Bacteriana dT * Refuerzo (12)	Doble Bacteriana dT Refuerzo
*BCG Única Dosis (2)	NEUMOCOCO Conjugada 1ª Dosis (4)	NEUMOCOCO Conjugada 2ª Dosis		NEUMOCOCO Conjugada Refuerzo				TRIPLE VIRAL SRP *Iniciar o completar esquema (6)		
	SABIN 1ª Dosis (5)	SABIN 2ª Dosis	SABIN 3ª Dosis	HEPATITIS "A" Única Dosis	SABIN 4ª Dosis		SABIN Refuerzo	VPH 3 dosis (Mujeres) (10)		
				*GRIPE *Dosis Anual (14)			TRIPLE BACTERIANA DPT 2º Refuerzo (8)	TRIPLE BACTERIANA acelular dTpa (11)		

Embarazo: GRIPE (14) **Dosis Anual; Doble Bacteriana **dT (12)

Post-parto: *SR: Única dosis (13); ***GRIPE: Dosis Anual

Personal de Salud: HEPATITIS "B": Tres Dosis; GRIPE: Dosis Anual; *dTpa: Una Dosis (11)

Fiebre Amarilla: una dosis a partir del año de edad para residentes o viajeros a zonas de riesgo. Refuerzo cada 10 años.
Fiebre Hemorrágica Argentina: una dosis a partir de los 15 años para residentes o viajeros a zonas de riesgo.

1. *En las primeras 12 hs. de vida.
2. BCG: Tuberculosis. *Antes de egresar de la maternidad.
3. Hib DPT HB: *Haemophilus influenzae* b. Difteria - Tétanos - Pertusis - Hepatitis B.
4. Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.
5. Sabin Oral (OPV): Poliomielitis.
6. SRP: Sarampión - Rubéola - Parotiditis. *Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral ó 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
7. Hib DPT: *Haemophilus influenzae* b. Difteria - Tétanos - Pertusis.
8. DPT: Difteria - Tétanos - Pertusis.
9. *En caso de iniciar esquema: Aplicar 1ª dosis, 2ª dosis al mes, y 3ª dosis a los 6 meses de la 1ª dosis.
10. VPH: Virus Papiloma Humano. Aplicar la 1ª dosis, la 2ª dosis al mes de la primera y la 3ª dosis a los 6 meses de la primera.
11. dTpa: Difteria - Tétanos - Pertusis acelular. *Se indica a personal de salud que atiende niños menores de 1 año.
12. dT: Difteria - Tétanos: *Los que comenzaron el plan con dTpa les corresponderá este refuerzo a los 21 años (o sea cada 10 años). **Iniciar o completar el esquema.
13. SR: Sarampión - Rubéola. *Si no hubiera recibido 2 dosis de Triple Viral ó 1 dosis de Triple Viral más 1 dosis de Doble Viral.
14. *Niños entre 6 meses y 8 años inclusive deberán recibir en la primovacunación para gripe, 2 dosis de vacunas separadas por 4 semanas.
**En cualquier trimestre de la gestación.
***Madres de niños menores a 6 meses que no se vacunaron durante el embarazo.

Día Mundial de la Salud

Envejecimiento y salud

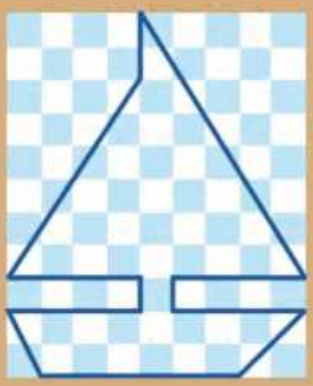
7 de abril de 2012

A lo largo del pasado siglo, la humanidad no ha cesado de añadir años a la vida. Este año, el Día Mundial de la Salud resaltará que la buena salud, a lo largo de la vida, puede añadir vida a los años, de manera que los hombres y mujeres de edad avanzada no solo vivan más tiempo, sino que además lleven una vida productiva en todos los niveles de la sociedad.

En el siglo XXI la experiencia de envejecer será muy distinta de la del siglo pasado. Por ello, se invita a reflexionar sobre los problemas de la vejez en el marco de la vida moderna, las desigualdades que suceden y la necesidad de lograr mejoras en la inclusión social de todos "los abuelos".

*El Día **Mundial de la Salud** se celebra todos los años el **7 de abril** para conmemorar el nacimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948.*

Entretenimiento



¿Cuál es el área del barco?

□ = 1m²

La solución en el próximo número...

Solución a la propuesta del número anterior:

Yendo yo para Villavieja, me crucé con siete ancianas. Cada anciana llevaba siete sacos, cada saco siete ovejas. ¿Cuántas ancianas y ovejas iban para Villavieja?

Ninguna, hacia Villavieja iba yo.

Para hacer un alto

- *La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.*
- *Porque ser libre no es solamente desamarrarse las propias cadenas, sino vivir en una forma que respete y mejore la libertad de los demás.*
- *Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo.*

Nelson Mandela

HUMOR
PIPOKA
No tomar lo ajeno...
POR EL ESTRÉS... LOS NERVIOS Y UNA ALIMENTACION DESEQUILIBRADA... ESTOY "HINCHADO"
TOMÁ ESTE MEDICAMENTO... TE VA AYUDAR...
NO PODEMOS TOMAR MEDICAMENTOS RECETADOS PARA OTRAS PERSONAS
...DALE ...A MI ME "DESHINCHÓ"
...PERO NO ME HIZO ESE EFECTO
Fiiiiii
*Periotti
sergioperiotti@amet.com.ar
www.sergioperiotti.com.ar

Comidas y dulzuras

Paté de hígados de pollo

1

Procedimiento: Limpiar 1 kg de hígados de pollo, cortarlos en cubos y reservar. Rehogar en 100 g de manteca, 250 g de panceta ahumada cortada en daditos, agregar 500 g de cebolla de verdeo picada, cocinar hasta que la cebolla quede transparente. Agregar los hígados a la sartén, salpimentar y continuar la cocción. Cuando los hígados se hayan cocidos y estén tiernos, agregar 200 mL de coñac y flamear hasta que el fuego se apague por completo.

2

Colocar la preparación en un bol y procesar (o licuar) hasta formar una pasta, agregando de a poco 200 g de manteca blanda. Verter la preparación en un molde para terrinas o budín forrado con papel film. Clarificar 50 g de manteca y volcar sobre el paté para cubrir su superficie. Envolver con el film y llevar a la heladera hasta que solidifique, aproximadamente 2-3 hs.

3

Algunas sugerencias...

Para la presentación en entradas y platos fríos: servir sobre rodajas de pan tostado, adornar con tomatitos cherry, espárragos, huevo duro, alcaparras, huevos de codorniz.

NUEVO

FORTALECE LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO

Jual

NUEVO Jugo de aloe vera
Sabor NARANJA + MIEL

Apto para celiacos
No contiene Aloina

PROBÁ EL NUEVO SABOR: NARANJA + MIEL
ADEMAS DE SALUDABLE AHORA TAMBIÉN RICO

Vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12, Ácido Fólico Y Niacina

Brinda ENERGÍA y RÁPIDO ALIVIO en la digestión.

El Aloe Vera contiene Aminoácidos, Minerales, Vitaminas y Proteínas que suplementan la alimentación.
Además de las propiedades para la piel y la salud que aportan la MIEL.
El **JUGO DE ALOE VERA JUAL** es un producto Saludable que le ofrecerá Bienestar.
Además los tradicionales sabores:
Natural y Arándano + Stevia
Presentaciones 250cc, 500cc y 1000cc

Productos JUAL - Tel Bs.As. **011 155 8836171 / 011 155 8836173**

LÍNEA DE COSMÉTICA NATURAL Y ORGÁNICA

Jual

Crema Humectante de Aloe Vera

* Previene los efectos del envejecimiento
* Hidrata y Humecta, para todo tipo de piel.
* Estimula la síntesis del colágeno y de las fibras de elastina de la piel

Gel de Aloe Vera

* POST-SOLAR, ayuda a eliminar las manchas causadas por el sol
* Refrescante y calmante, inhibe la inflamación
* Especialmente indicado para pieles irritadas por depilación y/o quemaduras

Conoce nuestra Linea de Cosmética JUAL en
www.aloejual.com.ar
Para mas información envíanos un mail a: jual@fibertel.com.ar

PERMANENTEMENTE A SU SERVICIO

SU FARMACIA Y SU FARMACEUTICO

DIAS DE TURNO — Abril

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					