



CENA DÍA PANAMERICANO DEL QUÍMICO FARMACÉUTICO Y BIOQUÍMICO EN VALPARAÍSO



Celebramos con gran satisfacción el éxito de la cena del primero de enero, como conmemoración del día Panamericano de las y los Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de

Chile. Un evento que se celebró de manera gratificante y divertida, después de muchos años, lo que permitió fortalecer los lazos entre las y los profesionales asistentes.

IMPORTANTE DAÑO A LA SEDE REGIONAL DEL COLEGIO FARMACÉUTICO DE VALPARAÍSO



CREANDO UNA NAVIDAD SALUDABLE



CÁNCER AL PULMÓN: ¿CUÁNTO IMPACTA EL CONSUMO DE VAPEADORES?



PDI DETIENE A LA AUTORA DE VIOLENTO ASALTO A FARMACIA EN VALPARAÍSO



ATENCIÓN BIOQUÍMICA: REPENSAR EL QUEHACER PROFESIONAL



EDITORIAL



A medida que nos despedimos de este año queremos reflexionar sobre la importancia de cuidarnos durante las festividades de fin de año y mirar hacia adelante con esperanza y determinación. Este 2023 nos ha recordado la fragilidad de nuestra salud y la interconexión global que compartimos. En el ámbito asistencial nos hemos visto golpeado por reiteradas alertas sanitarias, catástrofes naturales, enfermedades estacionales, pérdidas de recursos en medicamentos vencidos y nos

hemos percatado de la lentitud del accionar tanto a nivel ministerial como en los entes reguladores de distintos ámbitos que repercuten directamente con nuestra profesión. Sin embargo, y como término de año queremos ver el vaso medio lleno y agradecer el tremendo compromiso que han tenido nuestros colegiados, ya que hemos crecido como comunidad para que juntos trabajemos por un gremio más fuerte y unido.

A medida que nos sumergimos en las festividades, es crucial recordar la importancia de cuidarnos mutuamente. La celebración no debe comprometer nuestra responsabilidad. Somos y seguiremos teniendo un rol fundamental para la salud público-privada en la búsqueda de soluciones innovadoras y sostenibles para los desafíos que enfrentamos como sociedad, en medio de guerras, migración, inseguridad mundial y crisis sanitaria post pandemia, debemos trabajar para contribuir en la mejora de la salud todos quienes habitan

nuestro territorio.

Para finalizar, con este espíritu de unidad y renovación, les extendemos nuestros mejores deseos para el próximo año. Que el 2024 esté lleno de nuevas oportunidades, descubrimientos emocionantes y colaboraciones fructíferas. Juntos, podemos forjar un futuro en el que la ciencia y la salud, sea un faro de esperanza y progreso para todos.

¡Felices fiestas y un próspero año nuevo!

QF. Paula Fernández
Presidenta
Colegio Farmacéutico Valpo



LA BOTICA PORTEÑA

Directora

Paula Fernández Urrutia

Representante Legal

Paula Fernández Urrutia

Editor

Pedro Garrido R.

Periodista

Pedro Garrido R.

Contacto

colegioqfybqregionalvalparaiso@gmail.com

Dirección

Huito 430, Valparaíso

Web

www.colegioqfybqvalparaiso.cl

DIRECTORIO REGIONAL

Paula Fernández Urrutia

Presidenta, Química Farmacéutica
Farmacia Asistencial y Hospitalaria.

Francisco Álvarez Román

Vicepresidente, Químico Farmacéutico
Salud Pública, Farmacia Clínica y
Docencia.

Patricio Elías Saavedra Guerin

Secretario, Bioquímico
Laboratorio Clínico.

Catherine Radovic González

Tesorera, Química Farmacéutica
Farmacia Comunitaria.

PIOCHAS OFICIALES



GRANDE 3X3

\$ 12.000 Colegiado
\$14.000 General



MEDIANA 2X2

\$ 8.000 Colegiado
\$10.000 General



PEQUEÑA 1X1

\$ 6.000 Colegiado
\$8.000 General



<https://www.colegioqfybqvalparaiso.cl/>

CENA DÍA PANAMERICANO DEL QUÍMICO FARMACÉUTICO Y BIOQUÍMICO EN VALPARAÍSO

QF. Paula Fernández Urrutia
Presidenta
Colegio Farmacéutico Valpo

Celebramos con gran satisfacción el éxito de la cena del primero de enero, como conmemoración del día Panamericano de las y los Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile. Un evento que se celebró de manera gratificante y divertida, después de muchos años, lo que permitió fortalecer los lazos entre las y los profesionales asistentes. Porque la pandemia nos puso a prueba de una manera inimaginable, era importante volver a vernos las caras después de un período tan desafiante para el mundo entero.

La velada fue un reflejo de la dedicación y arduo trabajo de nuestro equipo directivo y colaboradores, quienes desempeñan un papel crucial en el manejo de la información de nuestra área técnico asistencial en salud, la cual hemos relevado compartiendo espacios en que no solo se aporta conocimiento sino se invita a nuestros y otros profesionales a compartir experiencias, ideas, propuestas, investigaciones y mucho más.

Esta fiesta farmacéutica no solo fue un evento social, sino nos permitió destacar el compromiso constante de pertenecer a nuestra asociación gremial e informar a los asistentes las actividades, desafíos y agravios que hemos enfrentado este año 2023.

Además, sirvió como una plataforma para celebrar a 3 profesionales que destacan por sus años de experiencia profesional en distintas áreas. En esta ocasión se premió a Mariana Torres por su tremenda e importante labor en Laboratorio clínico, en especial en el Hospital Carlos Van Buren y como coordinadora de Laboratorios Clínicos para la jurisdicción del Servicio de Salud Valparaíso- San Antonio por años. A Ginal Lagomarsino por su colaboración y experiencia en Atención Primaria de Salud en Valparaíso, donde destacan su gestión territorial desplegada en medio de catástrofes naturales de la comuna y a Ann Loren Smith por sus años de excelencia en el área regulatoria como encargada técnica Regional de políticas farmacéuticas, además de ser jefa del Departamento de Acción Sanitaria de la Seremi hasta el año 2022.

A medida que nos embarcamos en un nuevo año, llevamos la energía positiva y la camaradería cultivada en este evento. Por tanto, como representante del colegio queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a todos y todas, ya que hemos impulsado nuestras profesiones, garantizando el acceso a medicamentos de calidad, seguros y eficaces para todo el territorio nacional, y aún nos queda mucho camino por recorrer.

Sigamos colaborándonos, compartiendo conocimientos y persiguiendo la excelencia en cada aspecto de nuestra labor. Que este próximo año nos encuentre aún más unidos, seamos cada vez más colegiados, opinemos, atrevámonos a salir a la luz pública y enfrentemos los retos con determinación, trabajando juntos para fortalecer nuestro gremio y



estar preparados para cualquier desafío del futuro.

"La velada fue un reflejo de la dedicación y arduo trabajo de nuestro equipo directivo y colaboradores, quienes desempeñan un papel crucial en el manejo de la información de nuestra área técnico asistencial en salud"



ATENCIÓN BIOQUÍMICA: REPENSAR EL QUEHACER PROFESIONAL ASISTENCIAL

BQ. Patricio Saavedra Guerin
Secretario
Colegio Farmacéutico Valpo

Los últimos años de ejercicio profesional del Químico Farmacéutico, han sido enriquecidos por los cambios de la industrialización de la fabricación de medicamentos durante el siglo XX. Además, las especializaciones de farmacia hospitalaria, clínica y atención asistencial, hoy brindan a estos profesionales de los centros de salud, como hospitales y farmacias, una gran oportunidad de estar en contacto con quienes más importan: los pacientes.

Por otro lado, la Bioquímica a pesar de estar en lugares claves, como profesional de la salud debemos replantearnos su ejercicio profesional, apuntando en actualizar y avanzar en la medicina de precisión y personalizada, porque a pesar de la industrialización de los análisis clínicos y la automatización de laboratorios clínicos, debemos dejar de ser un mero proveedor de datos analíticos, transformándonos en un servidor de los pacientes y la ciudadanía en general.

El realizar análisis clínicos con su debida interpretación y la provisión de información científica - objetiva para proveer de cifras respondiendo a las necesidades que el médico, los pacientes y la población

demandan, se hace necesario la Atención Bioquímica, o Bioquímica Asistencial. Prevenir, o detectar a tiempo alguna enfermedad, acompañar en el tratamiento con resultados satisfactorios para la vida del paciente, entre otros, son de las competencias que los profesionales sanitarios de las entidades médico-asistenciales deben actualmente cumplir y, además, en disminuir los costos maximizando los procesos de atención sanitaria.

Desde el accionar del laboratorio clínico, y definir desde allí, los nuevos análisis necesarios para la mejora de los pacientes, se hace clave también extender este planteamiento a los centros de formación de pre y post grado, actualizando y armonizando con el contexto internacional, entregando gestores sanitarios críticos. El lograr formar parte de la medicina preventiva, es un privilegio del cual Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos no pueden dejar de lado, porque es inherente a estas



disciplinas el estar relacionados directamente con la mejora sanitaria.

Educar en la comprensión del por qué se deben realizar ciertos controles bioquímicos, o en la utilización correcta de medicamentos, son tareas cruciales en la toma de decisiones sanitarias que deben fortalecerse hacia los pacientes.



CREANDO UNA NAVIDAD SALUDABLE

Nutricionista Damaris Delgado.
Hospital Dr. Mario Sánchez Vergara
La Calera

Para las personas que suelen estar cuidando su salud corporal con algún plan alimentario que posee restricción calórica, esta fecha es difícil de sobrellevar debido a que suele haber una mayor oferta de alimentos ricos en azúcar refinada y con gran aporte de energía. Sin embargo, existen opciones que poseen menor aporte calórico sin sacrificar sabor y apariencia.

A continuación, se muestran varias opciones para incorporarlas en el menú familiar de Navidad.

Hummus de Betarraga:

Agregar 1 taza de garbanzos previamente cocidos a la licuadora con el jugo de ½ limón, 1 cdta de aceite de oliva, pizca de sal, 1 cdta de sésamo tostado y 1/2 betarraga cocida y licuar. Servir acompañada de galletas cracker casera.

Ceviche de champiñones:

Picar finamente 3 tazas de champiñones y mezclar en un bowl con 3 paltas medianas picadas en cuadritos, 1/2 cebolla morada en juliana, jugo de 3 limones, pizca de sal y 1 cdta de aceite de oliva. Reservar en refrigerador por dos horas y servir acompañado de tortillas si se desea.

Quinoa Navideña: En una olla pequeña colocar 4 tazas de agua y dos tazas de quinoa, cuando el agua

hierva esperar de 10 a 15 minutos y apagar, para saber si la quinoa está cocida esta debe verse transparente y haber aumentado el tamaño. En un recipiente mezclar la quinoa cocida, 1 manzana verde picada en cubos pequeños, ¼ taza de nueces picadas, ¼ taza de coco laminado o picado en cuadritos, 2 cdts de aceite de oliva, 1 cdta de miel y sal a gusto, mezclar y servir acompañado de carnes o salmón.

Crema de coco y Chía:

Mezclar 1 taza de leche de coco con 2 cdts de chía, extracto de vainilla y endulzante o miel a gusto, reservar por un par de horas en el refrigerador. Servir en copas acompañado de frambuesas, arándanos y almendras laminadas.

Smothie Navideño: Colocar en una batidora ½ taza de gojies, 2 cdts de coco rallado, 1/2 taza de leche de coco, 1/2 plátano congelado, 1/2 taza de hielo y mezclar. Se puede agregar endulzante a gusto y canela.



RECETA DE SANGRÍA

Ingredientes:

- Frutas a elección (manzana, naranja, frutillas, arándanos) o la que gustes.
- 5 cucharadas de azúcar o tu endulzante favorito.
- Jugo de una o 2 naranjas.
- Una botella de vino.
- 100 mL de agua mineral, bebida de fantasía naranja o pisco, a elección (si te gusta suave, dulce o más fuerte). Puedes descontar este ingrediente, también.
- 1 cucharadita de canela en polvo o 2 palitos para decorar al finalizar.
- Hielo.

Solo debes poner en una jarra de litro y medio o dos litros:

Primero la fruta de estación, recomiendo frutillas, manzanas, arándanos y naranjas. Agrega 100 gr de azúcar o endulzante a gusto, luego 100 mL de Pisco, agua gasificada o bebida (solo si quieres) y 200 mL de jugo de naranjas natural.

Revolvemos, dejamos macerar unos minutos y luego llenamos con 750cc de vino tinto. Servimos en un vaso o copa con hartos de hielo y a disfrutar.



CÁNCER DE PULMÓN: ¿CUÁNTO IMPACTA EL CONSUMO DE VAPEADORES?

Unidad Comunicaciones
Colegio Farmacéutico Valpo

Estudios recientes indican que estos dispositivos electrónicos calientan sustancias químicas y toxinas que son nocivas para la salud, causando daño celular y que se consideran potencialmente cancerígenas. El hábito de fumar sigue siendo el principal factor de riesgo para esta patología. Puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo, pero en el caso del pulmón, es responsable de aproximadamente 9 de cada 10 casos de cáncer.

Esta patología en el año 2020 registró 3.969 nuevos casos en Chile y 3.550 muertes, cifras que lo sitúan en el primer lugar de mortalidad por cáncer y entre los cinco de más incidencia. Su principal factor de riesgo es

el consumo de tabaco, una preocupación global ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1,1 billones de personas en el mundo son fumadores y más de 8 millones fallecen anualmente, tanto como consecuencia directa como por exposición. Si bien en el país se ha producido una baja en los índices de consumo de tabaco en los últimos diez años, Chile continúa siendo el país más fumador de Latinoamérica. Además, distintas alternativas como el cigarrillo electrónico han ganado popularidad, siguiendo las tendencias globales. Una investigación respaldada por el Tobacco Center of Regulatory Science de la American Heart Association reveló que, entre

los consumidores estadounidenses, la proporción que informó consumo diario aumentó significativamente, pasando del 34.5% en 2017 al 44.4% en 2020.

Al respecto, el Dr. Mauricio Rivas, oncólogo del Instituto del Cáncer RedSalud, manifiesta su preocupación, puesto que **“las nuevas generaciones ahora se ven afectadas por otras formas de tabaquismo, como los cigarrillos electrónicos y desafortunadamente muchos asumen erróneamente que estas alternativas son inofensivas. Sin embargo, pueden ser igualmente perjudiciales para la salud. Algunos estudios recientes indican que estos dispositivos calientan**

sustancias químicas que pueden causar daño celular y se consideran potencialmente cancerígenas”, indica.

Además, estos productos son utilizados por otros grupos como una alternativa para dejar este hábito. En ese sentido, agrega que **“aunque hemos visto que los cigarrillos electrónicos pueden ser efectivos para dejar de fumar, no deberían considerarse como la primera opción, dado que conllevan numerosos riesgos. Además, las personas empiezan a incorporarlos a su rutina y a consumirlos en la calle, en el trabajo, en la casa, generando una adicción”**.

PDI VALPARAÍSO DETIENE A AUTORA DE ROBO CON INTIMIDACIÓN A FARMACIA

Oficiales de la Brigada Investigadora de Robos Valparaíso detuvieron a una de las autoras del Robo con Intimidación perpetrado al interior de una farmacia ubicada en la intersección de las calles Pedro Montt con Uruguay de la ciudad puerto.

De acuerdo a los antecedentes recabados por la PDI, el 9 de diciembre de 2022, un grupo de sujetos procedió a intimidar a los guardias de seguridad del recinto con armas

cortopunzantes para sustraer diversas especies.

Tras un trabajo de análisis criminal e inteligencia policial, se logró identificar a los autores, siendo aprehendido uno de ellos en marzo de este año, concretándose este miércoles la captura de una segunda involucrada, quien además mantiene cinco órdenes de detención por los delitos de robo con intimidación y hurto.



ENFERMEDADES COMUNES EN LA TERCERA EDAD: DEMENCIA, ALZHEIMER, PARKINSON, ARTROSIS, ARTRITIS Y ACV

Unidad Comunicaciones
Colegio Farmacéutico Valpo

El 1,06% de la población chilena sufre de demencia, alrededor de 30.000 adultos mayores son afectados por el Parkinson, mientras que la artritis afecta a menos del 1% de la población. Los accidentes cerebrovasculares (ACV) son la principal causa de muerte, cobrando la vida de 8.736 personas cada año. Esto equivale a un fallecimiento por hora debido a esta causa.

La demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la artrosis, la artritis y los ataques cerebrovasculares son enfermedades que afectan principalmente a las personas de la tercera edad. Estas condiciones de salud tienen un impacto significativo en la calidad de vida de quienes las padecen, así como en sus familias y cuidadores. En Chile, se estima que aproximadamente el 1% de la población presenta algún tipo de demencia, lo cual representa un desafío importante para el sistema de salud del país.

El Alzheimer es una de las formas más comunes de demencia, caracterizada por la pérdida progresiva de la memoria y otras habilidades cognitivas. Afecta a más de 40 millones de personas en todo el mundo y se espera que esta cifra se duplique en las próximas décadas debido al envejecimiento de la población. En Chile, se

estima que alrededor de 30.000 personas sufren de Parkinson, una enfermedad neurodegenerativa que afecta el movimiento y el equilibrio.

“La demencia y el Alzheimer son enfermedades neurodegenerativas que afectan la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Estas condiciones pueden afectar la calidad de vida, tanto para los pacientes, como para sus familiares y cuidadores. Sin embargo, existen medidas preventivas que se pueden adoptar para reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades. Mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio regularmente, mantener una vida social activa y estimular la mente a través de actividades intelectuales son algunas de las formas de prevenir el deterioro cognitivo”, comenta la doctora Ángela Abarca, de Clínica Cath.

Por otro lado, el Parkinson es un trastorno del sistema nervioso que afecta el movimiento. Los síntomas pueden incluir temblores, rigidez, dificultad para caminar y problemas de equilibrio. **“Aunque no se puede prevenir completamente, existen tratamientos y terapias que pueden mejorar la calidad**



de vida de las personas que lo padecen”, comenta la médica.

La artrosis es otra afección común en la tercera edad, siendo una enfermedad degenerativa de las articulaciones que causa dolor, rigidez y dificultad para moverse. La artritis, por su parte, es una inflamación de las articulaciones que puede ser causada por diversos factores, como los cambios hormonales, la edad y/o la genética. Se estima que en Chile, aproximadamente el 0,5% de la población padece de artritis.

Los accidentes cerebrovasculares, también conocidos como ACV, son otra enfermedad común en la tercera edad. Se trata de una interrupción del flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede causar daño cerebral y, en los casos más graves, la muerte. En Chile, los ACV son la principal causa de muerte en adultos, cobrando la vida de 8.736 personas cada año. Esto equivale a un fallecimiento por hora debido a esta causa.

“Es una emergencia médica que requiere atención inmediata, ya que puede resultar en daños irreversibles al cerebro e incluso la muerte. Por esta razón, es fundamental saber cómo detectar los síntomas de un ataque cerebrovascular y tomar las medidas adecuadas de inmediato”, comenta Abarca.

Ante este panorama, es fundamental que los adultos mayores pongan mayor énfasis en la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento de estas enfermedades. **“La promoción de estilos de vida saludables, como seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física regularmente, mantener una vida social activa y controlar los factores de riesgo, como la presión arterial alta y el colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades”,** finaliza la doctora de Clínica Cath



MERECIDO RECONOCIMIENTO

Como regional Valparaíso queremos felicitar y extender un afectuoso reconocimiento a:

Mariana Torres destacada colega que se ha desempeñado especialmente en el área de laboratorio clínico, siendo un gran referente nacional como también en el posicionamiento del químico farmacéutico en esta especialidad. Una de las innovaciones que realizó fue el avance de las técnicas en testeo de virus respiratorios. Trabajó casi toda su vida en el laboratorio del hospital Carlos Van Buren, donde estuvo a cargo como jefa de esta importante unidad de apoyo. Actualmente es parte del Comité ético científico del Servicio de salud Valparaíso – San Antonio.

Gina Lagomarsino destacada colega que se ha

desempeñado principalmente en la gestión de los medicamentos a nivel de corporaciones de salud municipales, logrando para Valparaíso, la primera droguería para atención primaria del país, donde trabajó gran parte de su vida. Actualmente trabaja en la corporación de Viña del Mar. Su labor ha sido destacada no solo por su gestión, sino que también por su rol líder en el abastecimiento de medicamentos en catástrofes como en los incendios de Valparaíso, resguardando el acceso a las terapias farmacológicas de aquellos enfermos crónicos que lo perdieron todo, además de disponer y reorganizar el stock de medicamentos a toda la comunidad de Valparaíso en este lamentable contexto.



Ann Lore Smith no solo es una colega que destaca en lo técnico, sino que también en lo gremial. Partió su profesión en San Felipe, continuó en el Servicio de Salud Valparaíso. Además, desde la creación de la seremi de salud se ha desempeñado en esa área en la región de Valparaíso. Desde el 2018 al 2022 se desempeñó como encargada del departamento de acción sanitaria, unidad clave en los procesos técnicos, de planificación y de ejecución de acciones en torno a las fiscalizaciones de

todo tipo de establecimientos. Ha desempeñado una gran labor académica tanto en la universidad de Valparaíso como en la universidad Andrés Bello. Finalmente, su acción gremial, la ha hecho conocido por todos los colegas, en su defensa férrea por la permanencia de nuestros colegas químicos farmacéuticos en las farmacias y lo más importante, defendiendo el rol de que las farmacias son centros de salud para la comunidad.

SOCIALES



Con ferias farmacéuticas y distintos eventos, a lo largo de todo el país se celebró en diciembre el día Panamericano del Químico farmacéutico y Bioquímico.



Vicepresidente QF Francisco Álvarez participó como organizador y expositor del congreso chileno de medicina intensiva donde pudo compartir con destacados colegas de Estados Unidos como Andrea Sikora, Kelly Keats y John Papadopoulos. Esta participación fue clave, ya que en 2024 se está gestionando la colaboración de colegas entre Chile y EEUU



LA BOTICA DE LA ABUELA



LA MANZANILLA, SUS PROPIEDADES MEDICINALES Y BENEFICIOS

1. **Propiedades antiinflamatorias:** Puede ayudar a reducir la inflamación, siendo útil en condiciones como la irritación de la piel o problemas gastrointestinales.
2. **Calma el sistema nervioso:** La manzanilla es conocida por sus propiedades relajantes, ayudando a aliviar el estrés y mejorar la calidad del sueño.
3. **Alivia problemas digestivos:** Puede ayudar a aliviar malestares estomacales, cólicos y problemas digestivos, gracias a sus propiedades antiespasmódicas.
4. **Promueve la salud de la piel:** Se utiliza a menudo en productos de cuidado de la piel debido a sus propiedades calmantes y antiinflamatorias.
5. **Alivia síntomas menstruales:** Puede ayudar a aliviar los síntomas asociados con el ciclo menstrual, como calambres y malestar general.
6. **Apoyo en problemas respiratorios:** La inhalación de vapor de manzanilla puede ayudar a aliviar la congestión y los síntomas de resfriados.

Aunque la manzanilla es generalmente segura, es importante tener precaución en caso de alergias y consultar a un profesional de la salud antes de usarla con fines medicinales, especialmente durante el embarazo o si se están tomando otros medicamentos.

TÉ CON MIEL PARA ALIVIAR LA TOS

Existe un estudio sobre tratamientos para la tos nocturna en niños. En él se comparan los resultados utilizando la miel oscura, el dextrometorfano, un medicamento para suprimir la tos y ningún tipo de tratamiento.

Aunque los beneficios de la miel fueron menores a los del dextrometorfano, los padres calificaron la miel como la más favorable de las tres opciones.

Para usar la miel como tratamiento de la tos, mezcle 2 cucharadas con agua caliente y un té de hierbas. Beba esta mezcla una o dos veces al día. Por favor, evite que los niños menores de 1 año ingieran miel.

GÁRGARAS DE AGUA CON SAL

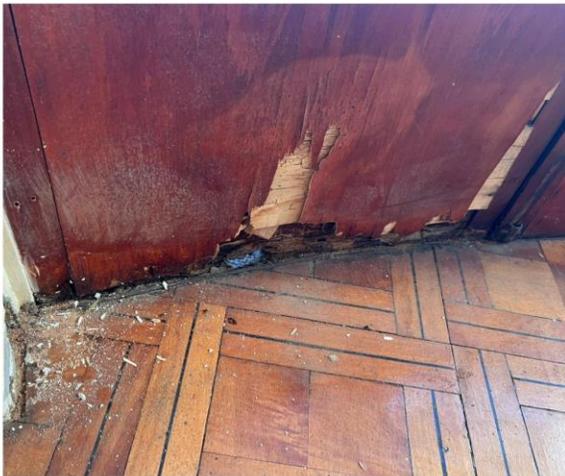
Este remedio simple es uno de los más efectivos para tratar el dolor de garganta y la tos húmeda. El agua con sal reduce las flemas y la mucosa en la parte posterior de la garganta, lo que puede disminuir la necesidad de toser.

Revuelva media cucharadita de sal en una taza de agua caliente hasta que se disuelva. Deje que la solución se enfríe lentamente antes de usarlo para hacer gárgaras. Mantenga la mezcla en la parte final de la garganta durante unos momentos antes de escupir la mezcla. Haga gárgaras con el agua y sal durante varias veces cada día hasta que mejore la tos.

IMPORTANTE DAÑO A LA SEDE REGIONAL DEL COLEGIO FARMACÉUTICO

Lamentablemente el desgaste natural de la edificación de calle Huito y una serie de negligencias de la administración provocaron que nuestra Sede se viera, durante los últimos meses, fuertemente afectada, motivando a una serie de reparaciones que tendrán que ser realizadas, en su mayoría con fondos del colegio.

- 1.- Modernización del sistema eléctrico.
- 2.- Reparación del piso de madera y el cielo de algunos salones producto de filtraciones desde pisos superiores.
- 3.- Fumigación y reparación de mamparas, marcos y ventanas de madera de la sede regional afectadas por una plaga de termitas.



La Botica Porteña



Colegio de Estudios Farmacéuticos y Químicos Regionales Valparaíso

ENTRETENCIÓN



8									
	3	6							
7			9		2				
5				7					
			4	5	7				
		1					3		
	1						6	8	
	8	5					1		
9						4			

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

