

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 77 | MARZO 2025

Alimentación en MUJERES +40

Lic. Luciana Lasus

*¿Qué es el
glaucoma?*

Dra. Rosario Varallo

Prevenir el cáncer de cuello uterino

Dra. Natalia Pérez

Enfermedad cardiovascular en la *mujer*

Dra. Julia Aramburu

ENTREVISTA

PILAR SORDO



"El éxito es poder tener la libertad de elegir"

NUEVO
**PURE
VITAMIN C12
OIL CONTROL
SERUM**

**12% DE VITAMINA C PURA
APTO PARA PIEL GRASA**

+31% LUMINOSIDAD*

16H EFECTO
ANTIOXIDANTE**

84% CONFIRMAN
REDUCCIÓN DE
ARRUGAS***



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PURE
VITAMIN C12
OIL CONTROL
SERUM

ANTI-OXIDANT CONCENTRATE.
SMOOTHING
CONCENTRADO ANTI-OXIDANTE.
ALISADOR

VITAMIN C GUAF-D-3HA
WITH LA ROCHE-POSAY
THERMAL WATER

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annutti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Prof. Marcel Mordezki

Dra. Natalia Pérez Pérez

Dra. Julia Aramburu

Lic Luciana Lasus

Dr. Stefano Fabbiani

Dra. Rosario Varallo

Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Soledad Martins

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

**Hola Salud es una publicación
producida y distribuida**

por **Informédica S.R.L.**

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de
colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial
o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 EDITORIAL
Marzo en honor a ellas, mujeres que cuidan, inspiran, educan y lideran
Por Lic. Griselda Castro

05 AQFU
Práctica positiva en farmacia comunitaria: clave para la sostenibilidad del sector



07 DESTACADOS
Pilar Sordo
"El éxito es poder tener la libertad de elegir"

10 MANAGEMENT
La inteligencia artificial en la salud
Por Prof. Marcel Mordezki

13 SALUD PARA TODOS
Cáncer de cuello uterino: una enfermedad que no debería existir
Por Dra. Natalia Pérez Pérez

18 AQFU
Optimizar el tratamiento con agonistas del GLP-1 desde la farmacia

23 SALUD PARA TODOS
Un flagelo subestimado: la enfermedad cardiovascular en la mujer
Por Dra. Julia Aramburu

Contenidos

30 VIDRIERAS

- Ricardo Darín reflexionó sobre Argentina 1985 en José Ignacio
- Primer Congreso META de Medicina Estética, Tecnología & Antiaging
- Fundación Pérez Scremini organizó actividades solidarias en Punta del Este



34 PERFILES
Noelia Copiz
El arte del buen descanso

38 AQFU
Actualización de las "Declaraciones de Nanjing sobre la educación en farmacia y ciencias farmacéuticas"

42 SALUD PARA TODOS
MSP difunde campaña de prevención contra el dengue

47 NUTRICIÓN
Reseteate después de los 40
Por Lic Luciana Lasus

51 SALUD PARA TODOS
Fatiga adrenal: ¿mito o realidad?
Por Dr. Stefano Fabbiani

55 COSMÉTICA
Uñas fuertes: seis consejos para mantenerlas cuidadas

59 SALUD PARA TODOS
Comprendiendo el glaucoma: claves para mantener la salud ocular
Por Dra. Rosario Varallo

61 DESTINOS
Pipa

63 TIEMPO LIBRE
Lectura & Netflix

66 Horóscopo
Por Astróloga Lucía Maidana



Marzo en honor a ellas, mujeres que



Por Lic. Griselda Castro

Marzo nos invita a honrar y reflexionar sobre el papel de las mujeres en nuestra sociedad, especialmente en el ámbito de la salud y el bienestar. ¡Tenemos un día de celebración y 365 de evidencias! Quiero saludar especialmente a todas las farmacéuticas, químicas, contadoras, idóneas, proveedoras y clientas de farmacias; también a amigas, colegas, doctoras, clientas y colaboradoras. Las saludo a todas desde la certeza que nuestro género es un privilegio que implica compromiso con la vida y con el entorno. Son muchas las que, desde la farmacia, el laboratorio, el consultorio o la docencia, dedican su vida a cuidar la de los demás. Con inteligencia, empatía y compromiso, transforman la ciencia en esperanza y los desafíos en oportunidades.

La celebración de este día amerita compartir características objetivas y aprobadas de las mujeres a nivel de liderazgo (cuando digo liderazgo no solo me refiero a liderar negocios, compañías farmacéuticas o farmacias, sino a liderar sus vidas, sus familias y su entorno). Entre las muchas características comunes que singularizan a las mujeres están: la empatía, la iniciativa, la orientación a los resultados, el sentido de la oportunidad y la capacidad para visualizar necesidades y encontrar rápidamente la forma de satisfacerlas, la seguridad en sí mismas incluso para enfrentar los riesgos de sus propios negocios, la disciplina, es decir, la habilidad para pensar en lo esencial resistiendo la tentación de hacerlo más fácil y no correr riesgos; la adaptabilidad a los cambios, los cuales son vistos como oportunidades y en medio de las crisis se fortalecen manteniendo el equilibrio, mirando el resultado final sin que les pese el proceso para llegar a ello. Son enfocadas y perseverantes, independientes, muchas disfrutan de ser sus propios jefes, otras trabajan duro y, a veces, por muy poco dinero, son creativas para la resolución de problemas, desarrollan una comunicación asertiva y construyen relaciones a largo plazo. Actúan con resiliencia inspirando y motivando. Son sociables y tienen una natural conexión con el mundo exterior, siendo así flexibles e intuitivas, potencial ideal para lograr compromiso en las organizaciones.

En esta edición, queremos reconocer su legado y su presente. Hablaremos de la importancia de la salud femenina en todas sus dimensiones, de la prevención como un acto de amor propio y del impacto del liderazgo femenino en la ciencia y la medicina.

En el mes de marzo, se recuerdan y se sensibilizan ciertas patologías femeninas, que si se detectan a tiempo se salvarían muchísimas vidas como, por ejemplo, el cáncer de cuello uterino, como nos dice la Dra. Natalia Pérez “una enfermedad que no debería existir”, la salud cardiovascular femenina como lo manifiesta la Dra. Julia Aramburu

cuidan, inspiran, educan y lideran

“un flagelo subestimado”. Por otra parte, la Lic. Luciana Lasus nos habla de los cuidados especiales de los cambios que se provocan en el organismo a partir de los cuarenta y cómo es posible llevar una vida saludable buscando el equilibrio entre el comer y disfrutar. Luciana Lasus nos habla de una manera clara, práctica, educativa y sobre todo inspiradora.

Otros temas desarrollados son la fatiga adrenal, la que cada vez más personas la padecen ya que el primer desencadenante de esta es el estrés crónico. Y especialmente se conmemora en el mes de marzo otra patología como lo es el glaucoma. La Dra. Rosario Varallo nos desarrolla las características de esta enfermedad que en el mundo afecta a millones de personas, siendo una de las principales causas de ceguera irreversible.

En este número hemos tenido el honor de entrevistar a la psicóloga, escritora e investigadora incansable de las emociones y el comportamiento humano, Pilar Sordo, que nos permite acercarnos a su vocación, a la determinación de su carrera teniendo desde niña una pasión por escuchar a los demás y a sus reflexiones sobre la familia como célula del amor y el papel que la mujer cumple en la misma y en la sociedad: “La mujer ha ido tomando espacio de lo público y al hombre le falta tomar espacio de lo privado, para que haya un equilibrio”.

En la Sección Perfiles, entrevistamos a la Lic. Noelia Copiz creadora y directora de Viasono, que representa muy bien a la mujer que, con su tenacidad, determinación, trabajo, abrazando los desafíos y siempre con una mirada optimista y positiva de la vida ha logrado el éxito en su desarrollo profesional. Noelia en sus negocios, agrega valor a la sociedad porque desde una acción comercial contribuye a una vida saludable y en bienestar desde sus clientes y colaboradores en un marco donde el concepto de la belleza se privilegia, se conquista y se disfruta.

Gracias a todas las mujeres profesionales que han enriquecido esta edición con su labor educativa o compartiendo sus vidas y sus desafíos. Gracias a todas por ser parte.

“Una mujer con imaginación es una mujer que no solo sabe proyectar la vida de una familia, y la de una sociedad, sino también el futuro de un milenio”

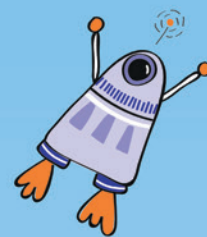
Rigoberta Menchú

¡Hasta la próxima edición!

Lic. Griselda Castro

Baby Lee®

KIDS



Un Mundo con más Amor.



pH Neutro



SIN COLORANTES



SIN PARABENOS



NO TESTADO EN ANIMALES

Distribuido por Carrau & Cia. S.A. - Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 - Tel. 25086751/54

CARRAU & CIA.

1843

Toda una vida contigo

Práctica positiva en farmacia comunitaria: clave para la sostenibilidad del sector

El modelo de farmacia comunitaria está en constante evolución, con un enfoque cada vez mayor en la prestación de servicios clínicos y el bienestar de los profesionales. Para garantizar su sostenibilidad es esencial promover una práctica positiva, que no solo optimice la atención al paciente, sino que también mejore las condiciones laborales de los farmacéuticos.

Los desafíos actuales

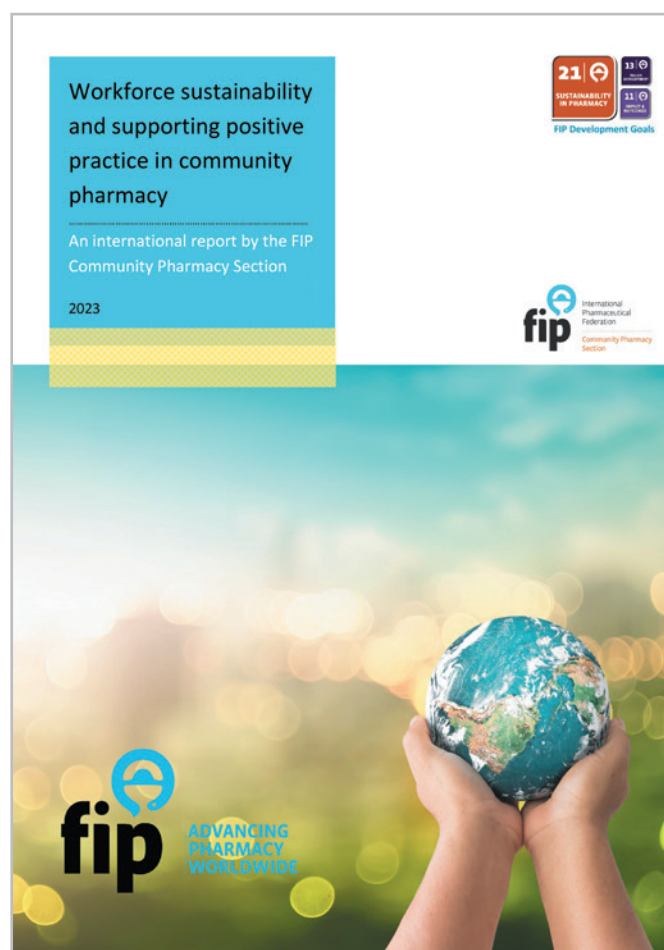
Los químicos farmacéuticos comunitarios enfrentan múltiples retos, como la sobrecarga de trabajo, la falta de reconocimiento y la incertidumbre sobre la remuneración de los servicios clínicos. Además, el equilibrio entre la vida laboral y personal se ha visto afectado por una demanda creciente de atención sanitaria en farmacias.

Una encuesta reciente realizada por la Sección de Farmacia Comunitaria (CPS) de la FIP destacó que factores como carga de trabajo excesiva, insuficiencia de personal y presiones financieras afectan significativamente el bienestar de los Q.F., así como del personal de la farmacia, generando estrés y agotamiento.

Estrategias para fomentar una práctica positiva


Para fortalecer la farmacia comunitaria es fundamental implementar estrategias que garanticen un entorno laboral saludable y motivador:

- Condiciones laborales adecuadas: reducir la carga de trabajo y establecer una remuneración justa por los servicios clínicos.
- Apoyo organizacional: crear políticas de bienestar que incluyan pausas activas, formación continua y un ambiente laboral colaborativo.
- Reconocimiento del rol Q.F.: posicionar a este profesional como un actor clave en los sistemas de salud, impulsando su participación en la toma de decisiones sanitarias.
- Desarrollo profesional: promover programas de capacitación en salud pública, gestión clínica y atención integral.



Hacia un futuro sostenible

Adoptar un enfoque de práctica positiva no solo beneficia a los Q.F. y al personal de la farmacia, sino que también mejora la calidad de la atención brindada a los pacientes. La sostenibilidad del modelo de farmacia comunitaria dependerá de la capacidad del sector para adaptarse a estos cambios y garantizar que los profesionales cuenten con el apoyo necesario para ejercer su labor de manera efectiva y saludable. ■



¡Un verano mucho
más **veranoohhhh,**
ohhh, ohhhhh 🎵
que nunca!

Este verano disfrutá a pleno, que el Plan Scheme del Hospital Británico **te cuida.**

Protegete siempre del sol evitando la exposición entre las 10 y las 16 hs, usá protector solar, ropa adecuada e hidratate durante las actividades al aire libre.

Así sí, vas a disfrutar del verdadero **bienestar** para vos y tu familia.

Si todavía no sos socio Scheme, contactanos y cotizá tu plan ideal.

El verano nos inspira.



www.hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020



**HOSPITAL
BRITÁNICO**



Pilar Sordo

“El éxito es poder tener la libertad de elegir”

La psicóloga y escritora chilena, una de las voces más influyentes de América Latina, reflexiona sobre su trayectoria, el rol de las mujeres en la sociedad, el poder del diálogo interno y la importancia de encontrar el equilibrio en un mundo cada vez más acelerado.

“Lo primero que pensé en mi vida fue en ser religiosa”, dice Pilar Sordo, sin titubeos, como quien recuerda un suspiro lejano. La psicología, esa carrera que hoy la convierte en referente de las emociones y las relaciones humanas en toda Latinoamérica, no fue su primer amor, pero sí la aceptación de un don con el que parece haber nacido: saber escuchar.

En esta profesión, que le ha permitido entender y acompañar las emociones de otros, ha trascendi-

do fronteras desde su Chile natal. Con nueve libros publicados y un incansable compromiso con la educación emocional, Pilar es una voz de referencia en el mundo hispano, ofreciendo conferencias y charlas que abarcan temas diversos que van desde la maternidad hasta los desafíos emocionales de la vida contemporánea.

En el marco del mes de la mujer, y habiendo sido destacada como una de las personalidades más influyentes

de su país, también reflexiona sobre las transformaciones sociales que ha vivido como mujer, señalando que, si bien su figura ha ganado terreno en el espacio público, aún falta trabajar por un mayor equilibrio de género.

A pocos días de su regreso a Montevideo, donde ofrecerá dos conferencias en El Galpón, Pilar Sordo comparte su visión sobre los tres desafíos claves de la actualidad: el diálogo interno, la salud mental y el amor propio.



“Comprender el cuerpo asociado a la mente, el alma y las emociones es básico para entender un concepto integral de salud”.

¿Alguna anécdota o historia familiar tuvo que ver con su decisión de escoger la psicología como profesión?

La verdad es que tenía tres opciones para estudiar, aunque lo primero que pensé en mi vida fue en ser religiosa. Me gustaba el periodismo, la abogacía y la psicología. En esa época, psicología no era una carrera que tuviera buena valorización social, por lo tanto, mi mamá pensaba que era mejor ser abogada o periodista. Al final revisando un talento que he tenido desde chica, que era escuchar, a pesar de que mi apellido es Sordo, sentí que la psicología era lo que más me representaba.

¿Qué rol tuvo su mamá en su vida y en qué considera la inspiró para ejercer su propia maternidad y su actitud como mujer?

Mi mamá... Una mujer que siempre me ha enseñado el valor de pensar en positivo, de no darse por vencido, de caer y volver a pararse, de una tenacidad y una responsabilidad laboral brutal, de una fe en Dios muy grande. Con relación a mi proceso de maternidad, lo viví muy sola. Tuve que construir mi rol con una mamá que en ese momento estaba distante de mí, pero que hoy, al reencontrarme de nuevo con ella, desde otro lugar, logro ver todo lo que me enseñó y lo que aprendí. Estoy profundamente agradecida.

En varias ocasiones fue destacada como una de las mujeres líderes y más influyentes de Chile. ¿Es consciente del peso de su palabra?

No, no soy consciente ni quiero serlo, porque siento que eso me saca de mi misión, que es dar lo mejor de mí, independiente de la evaluación. Creo que los reconocimientos son elogios

maravillosos, a los cuales uno no tiene que apegarse demasiado. Tampoco hay que apegarse a las críticas. Lo ideal es mantenerse siempre en el eje de dar lo mejor y de sentir que cumplo con la misión que tengo que cumplir.

¿Qué es para usted el éxito?

Lo que hoy puedo decir del éxito es muy distinto a lo que te hubiera dicho hace muchos años atrás. El éxito es tener tiempo; es poder darme tiempo para lo que yo quiero hacer, sea estar sola, en silencio, con gente. El éxito es poder tener la libertad de elegir. También tiene mucho que ver con cumplir mi propósito; con la felicidad, y la felicidad tiene que ver con paz, y la paz con el silencio, con la ausencia de ruido. La felicidad tiene mucho más que ver con una alegría serena que con un tema de euforia o de éxito.

¿Percibe un cambio generacional en cómo nos relacionamos con nuestras emociones?

Sí, obvio, hay un cambio gigante a nivel generacional. Por un lado, positivo, porque creo que hoy día se están expresando mucho más las emociones en comparación a lo que era mi generación o la de mis papás. Y, por otro lado, negativo, en términos de que cada vez es más informal y menos comprometido el valor de la palabra. La palabra pesa menos, ya no nos miramos tanto a los ojos, estamos riendo menos, hay una sensación de mundo líquido, de liviandad, muy brutal.

¿Cómo cree que cambió el rol de la mujer y qué consecuencias ha traído esa transformación?

La mujer ha ido tomando lugar de lo público. Creo que todavía le falta a

lo masculino seguir tomando poder de lo privado, para que se produzca un equilibrio real en este proceso de compartir ambos espacios en conjunto. Por lo tanto, en esta expansión de lo femenino está ocurriendo mucho que las mujeres nos estamos desarrollando muy “alfamente”, es decir, muy masculinamente en la acción, en el hacer, en el solucionar, en el gestionar. Eso nos ha llevado a disminuir nuestra capacidad de expresión emocional en muchos casos, aspecto que debiera aumentar en lo masculino porque está en una crisis tremenda, donde se necesita redefinir una nueva masculinidad que incorpore lo afectivo y lo emocional. Todavía estamos en deuda de que se produzca este equilibrio maravilloso de compartir lo privado y lo público en términos conjuntos. Creo que la mujer salió a lo público, pero no necesariamente soltó lo privado. Y no lo puede soltar porque no hay algo adentro de esa casa que comparta lo privado para poder transitar en lo público también.

Este cambio impactó claramente en la familia, ¿cuál es su perspectiva de ese concepto hoy?

La familia es una estructura que se debiera crear desde el amor, independientemente de la forma que tenga. Es la célula más pequeña de la sociedad. Hay millones de tipos de familia, y lo que me gustaría es que en todas ellas primara la unión de todos esos vínculos, el amor, las ganas de construir. No diría ni que evolucionó ni que involucionó el concepto de familia, más bien creo que se transformó o se abrió a una realidad mucho más diversa, más heterogénea, más respetuosa también. La familia sigue siendo el núcleo de la sociedad; lo que pasa ahí tiene un efecto expansor hacia la comunidad todo el tiempo.

¿Le gustan las tareas de ama de casa?

Sí, me gustan las tareas de la casa. Lo único que no me gusta es planchar, pero lo he ido queriendo con el tiem-

“Frente al caos externo lo único que nos queda es el orden interno”.

po. Pero sí, me gusta hacer el aseo, me encanta lavar platos. No soy muy buena cocinando, no porque no quiera. De hecho, en la pandemia, que la pasé sola, no me morí de hambre, digamos. Cociné un montón. Pero reconozco que tengo una deuda con la cocina. En el resto de las tareas del hogar me muevo perfecto, me gustan las casas ordenadas así que intento ordenarla o revisarla cada cierto tiempo.

Para muchas personas que atraviesan momentos de dolor, usted es una referente de contención. ¿Cómo se convive con la escucha de relatos emocionales tan poderosos?

Se convive escuchando, ofreciendo compañía, porque no creo en el ayudar. El ayudar viene desde el ego, entonces se convive escuchando, estando al servicio de lo que el otro necesita, no de lo que a mí me gustaría poder entregar o dar. Y como yo he experimentado muchos dolores en mi vida, tampoco me cuesta empatizar con los dolores del otro. Creo poder ser respetuosa en mi forma de acompañar cuando alguien me comparte una situación dolorosa.

¿Qué piensa de las terapias alternativas como la biodescodificación o las constelaciones familiares?

Me encantan ambas, me encanta la biodescodificación, la he usado permanentemente cada vez que he tenido problemas de salud, temas más o menos serios, y hasta las cosas más chicas las biodescodifico. Me parece que comprender el cuerpo asociado a la mente, el alma y las emociones es básico para entender un concepto integral de salud. Las constelaciones son una herramienta maravillosa, poderosísima. He constelado con mi hija en una ocasión y fue una experiencia transformadora de principio

a fin. Las recomiendo absolutamente como herramientas terapéuticas.

¿Qué le aporta la Fundación Cáncer Vida a su vida personal?

La Fundación Cáncer Vida nace en el momento que mi pareja se va por el cáncer de páncreas. Ser parte de la fundación me aporta un montón en términos de estar permanentemente en contacto con personas que transitan por una enfermedad y con sus familiares, que muchas veces no tienen herramientas para ese proceso. Me conecta con la realidad de la vida, es un ancla importante.

Si pudiera tomar un vistazo al futuro de la humanidad, ¿cuáles cree que serán los desafíos emocionales más importantes que enfrentaremos?

Sin dudas, los desafíos próximos tendrán que ver con un montón de cosas, pero principalmente con cómo manejamos la tecnología y la verdad, que es el gran tema del año. El tema de la expresión de emociones, todo lo que es salud mental, también me parece que es fundamental y hacia allá van los grandes desafíos. Lo que tiene que ver con los vínculos, con una sociedad líquida, permanentemente insatisfecha, que se compara todo el tiempo. Pareciera que nunca alcanzamos a hacer lo que necesitamos hacer.

En marzo llega a Montevideo para presentarse en El Galpón. ¿Con qué se encontrará el público?

Llego el 27 y 28 de marzo a Montevideo con dos temas. Uno es el que di en Punta del Este, en enero, que se llama *Dime cómo te hablas y te diré cuánto te quieres*, que tiene que ver con descubrir que la salud mental empieza y termina en el diálogo interno y con todo lo que eso deriva.



Y el otro tema está relacionado con la pregunta anterior, que son los desafíos en los tiempos de hoy. Ahí voy a hablar varias temáticas como la tecnología, la educación de los hijos, el amor propio, el diálogo interno, el tema de la verdad, porque me parece que esas son las cosas que actualmente debemos tener muy despiertas para poder transitar de forma más efectiva la vida. Frente al caos externo lo único que nos queda es el orden interno.

¿Qué es lo que más le gusta de Uruguay?

Siempre he dicho que Uruguay es el país más elegante de América Latina, y me gusta eso. Me gusta la calma de los uruguayos, la ternura, la elegancia, la sobriedad, la prudencia. Me parece que eso les da un estatus de intelectualidad y de reflexión intelectual muy potente dentro de la región. Es un país que no sobrerreacciona, sino que responde, y eso es muy importante. Me encanta llegar a Uruguay; desde que me bajo del avión hasta que me voy, no hago otra cosa que recibir muchas muestras de afecto de todo el mundo, así que es un placer volver. ■



La inteligencia artificial en la salud

Por Marcel Mordezki

Catedrático de Innovación y Gestión Tecnológica de la Universidad ORT Uruguay.
Profesor visitante de la Universidad de San Andrés de Buenos Aires.
Managing Partner de Mordezki y Asociados.

Tras la publicación de la primera parte de este artículo –titulado *La inteligencia artificial y su impacto en la investigación científica en las ciencias biológicas*–, en la edición de enero de HOLA SALUD, en esta presentación abarcaremos el impacto de IA en la práctica diaria del profesional de la medicina, atendiendo aspectos tanto de conocimiento de la profesión como la mejora de la co-

municación y la administración del proceso de atención.

La inteligencia artificial en su relación con la práctica médica

IA como asistente en diagnóstico

La inteligencia artificial ha demostrado una enorme capacidad para mejorar la precisión y rapidez en el diagnóstico médico. En particular,

los modelos de IA pueden aprender a reconocer patrones en imágenes médicas al analizar miles de casos previos, permitiéndoles detectar anomalías con gran precisión. Esto ha permitido el desarrollo de modelos capaces de analizar las imágenes con una precisión comparable o superior a la de especialistas humanos en diversas áreas como la radiología, la patología y la dermatología.

- **Radiología:** Modelos como CheX-Net, desarrollado por la Universidad de Stanford, ha demostrado una precisión notable en la detección de neumonía en radiografías de tórax, superando en algunos casos a radiólogos experimentados. Otros modelos de radiología incluyen a Rad.AI, Annalise.ai y XRaidar3.
- **Patología:** Algoritmos basados en IA han mejorado la detección de cáncer en biopsias, como los modelos desarrollados por Google Health, que han mostrado una mayor sensibilidad en la detección de cáncer de mama en comparación con patólogos humanos. Otra startup que merece atención es Path.IA.
- **Dermatología:** La IA ha sido utilizada para el diagnóstico de enfermedades cutáneas, con herramientas como el algoritmo de Google que identifica melanomas con una precisión similar a la de dermatólogos certificados.

Además de estas aplicaciones, la integración de modelos de lenguaje en la interacción con historias clínicas electrónicas ha abierto nuevas posibilidades en la evaluación y recomendación médica. MedAgent-Bench, desarrollado en el Stanford AI Lab y respaldado por investigadores como Andrew Ng, es un marco que permite evaluar agentes médicos de IA basados en modelos de lenguaje.

Este benchmark utiliza datos de historias clínicas electrónicas en formato FHIR para alinear la IA con estándares clínicos reales y permitir una evaluación precisa de sus capacidades en múltiples escenarios médicos. La plataforma ha demostrado la viabilidad de integrar modelos de IA en entornos clínicos simulados, identificando fortalezas y debilidades en la planificación de tareas

médicas, el uso de herramientas especializadas y la retroalimentación en el proceso de diagnóstico. Estos avances permiten no solo reducir el error humano, sino también mejorar la accesibilidad al diagnóstico en regiones con escasez de especialistas.

Modelos de predicción y personalización del tratamiento

El uso de bigdata y modelos predictivos basados en inteligencia artificial ha abierto nuevas posibilidades en la personalización de tratamientos médicos. La recopilación y análisis de grandes volúmenes de datos han demostrado superar la capacidad de la evaluación clínica tradicional en la detección temprana de enfermedades y la selección de terapias más eficaces.

- **Medicina de precisión:** El proyecto All of Us del NIH busca recopilar datos de un millón de personas para identificar patrones genéticos, ambientales y de estilo de vida que permitan tratamientos personalizados.
- **Predicción de enfermedades:** DeepMind de Google ha desarrollado modelos capaces de predecir enfermedades renales agudas con 48 horas de anticipación, permitiendo intervenciones tempranas y mejorando los resultados clínicos.
- **Análisis de datos clínicos:** Estudios como el realizado por la Mayo Clinic han demostrado que los modelos de IA pueden analizar historiales médicos y datos de pacientes para predecir el riesgo de insuficiencia cardíaca con mayor precisión que los métodos tradicionales.

La combinación de IA con la recopilación estructurada de datos biomédicos está redefiniendo el enfoque del tratamiento, permitiendo la perso-

nalización en función del perfil único de cada paciente y optimizando la toma de decisiones clínicas.

IA en la comunicación y relación médico-paciente

La inteligencia artificial también está transformando la comunicación entre médicos y pacientes, facilitando la comprensión de la información médica y mejorando la accesibilidad a la atención de salud.

- **Chatbots y asistentes virtuales:** Herramientas como los chatbots impulsados por IA están siendo implementadas para responder preguntas frecuentes, proporcionar recordatorios de medicación y ayudar en la educación del paciente. Estos sistemas pueden mejorar la adherencia a los tratamientos y reducir la carga de trabajo de los profesionales de la salud.
- **Traducción y adaptación del lenguaje médico:** Modelos de IA están siendo utilizados para simplificar términos médicos y traducir explicaciones a niveles de comprensión adecuados para cada paciente, ayudando a reducir barreras lingüísticas y mejorar la toma de decisiones informada.
- **Generación de notas médicas más claras y accesibles:** Algoritmos de procesamiento de lenguaje natural están facilitando la creación automática de notas médicas estructuradas, mejorando la claridad y accesibilidad de los registros médicos tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud.

El avance en estos aspectos no solo mejora la eficiencia en la comunicación médico-paciente, sino que también contribuye a una experiencia de atención más personalizada y efectiva. ■



POR SU COMODIDAD DE USO

- Única solución anticonceptiva disponible en Europa y Latam, de aplicación 1 vez a la semana
- Fácil de aplicar

LA POSOLOGÍA DE 1 VEZ A LA SEMANA ES DE FÁCIL SEGUIMIENTO

- Menor riesgo de olvido
- La usuaria solo debe elegir un día, y disfrutar de su libertad el resto de la semana

LA MUJER EVRA ES VIVAZ, ENÉRGICA Y VIVE SU VIDA AL MÁXIMO

- EVRA le permite concentrarse en las cosas importantes de su vida
- La anticoncepción es vital para ella, pero solo debe ocuparse 1 vez por semana

Las referencias provienen de la IP de Evra.

Por favor contacta a su representante local de Gedeon Richter, para obtener las indicaciones locales y la disponibilidad de los productos (ya que pueden variar según el país).



GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com



Cáncer de cuello uterino: una enfermedad que no debería existir

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad frecuente que no debería existir ya que tenemos varias herramientas para prevenirla. Además, si la misma se produce, hay formas de tratamiento mínimamente invasivo en etapas tempranas que deja pocas secuelas y evita la muerte.

Por Dra. Natalia Pérez Pérez, especialista en tracto genital inferior y colposcopia

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del año 2019, una mujer muere por cáncer de cuello uterino en el mundo cada dos minutos. Nueve de cada 10 de estas mujeres viven en países en vías de desarrollo, lo que marca la clara inequidad social de este flagelo.

La enfermedad afecta a más de medio millón de mujeres cada año y mata a un cuarto de millón. Si no

actuamos en la prevención rápidamente, para el año 2030, se estima un aumento de muertes de un 50%. En nuestro país se diagnostican alrededor de 300 mujeres con cáncer de cuello uterino y aproximadamente un tercio de ellas muere por esta causa.

Sin embargo, se trata de una enfermedad que se puede prevenir, por lo que debemos hacer énfasis en este

punto para erradicarla del mundo. En el año 2018, la OMS realizó un llamado a la acción para disminuir las tasas de incidencia de este cáncer a menos de cuatro casos por 100.000 mujeres por año para 2030.

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

Es un cáncer que se produce en una parte del útero que se encuentra en



la porción superior de la vagina y, por lo tanto, se puede visualizar mediante la colocación de un espéculo en un examen ginecológico habitual. Además, se puede examinar mediante el tacto vaginal. Dada la accesibilidad en el examen físico ginecológico es que se pueden detectar anomalías de forma precoz.

El cáncer de cuello uterino es producido por el virus del papiloma humano. Este es un virus muy frecuente que se transmite, en la gran mayoría de los casos, por las relaciones sexuales. El mismo infecta la célula del cérvix, pudiendo quedar en el tejido por un largo tiempo. Cuanto más persiste el virus en el organismo, más capacidad tiene de mutar el celular y causar cáncer.

¿Si tengo infección por HPV voy a tener cáncer de cuello uterino?

El virus del HPV es un virus muy frecuente. Se cree que la mayoría de los hombres y mujeres sexualmente activos estuvieron expuestos a este virus. Hay más de 200 tipos y alrededor de 40 tienen afinidad por el cérvix vagina vulva ano periano y canal anal. De estos, solo 14 tipos tienen la capacidad de realizar modificaciones en el genoma celular y causar cáncer, a estos virus les llamamos de alto riesgo. Los más conocidos, dado que son los más frecuentes y con mayor capacidad oncogénica, son el 16 y el 18. Además están en la vacuna.

Por fortuna, las defensas del organismo eliminan este virus, si bien es cierto que el sistema inmune tiene poca respuesta de memoria para esta infección, lo que quiere decir que produce pocos anticuerpos y podemos volver a contraer el virus.

La infección por HPV es una de las infecciones de transmisión sexual más frecuentes en el mundo, pero también, el hallazgo de este virus en el cérvix es mayor cuanto menos edad tenga la persona. A medida que au-

menta la edad hay menos infección por HPV.

¿Cuáles son los pilares para la prevención de cáncer de cuello uterino?

Existen tres pilares fundamentales para la prevención de esta enfermedad:

1. Vacunación contra el virus del papiloma humano o virus del HPV

Hace más de 10 años que contamos con la vacuna contra el HPV en nuestro país. Está disponible de manera gratuita para todos los niños de 12 a 15 años, dado que en esta edad es cuando el sistema inmune responde mejor a la misma. Si bien la respuesta del organismo a la vacuna contra el HPV disminuye con la edad, está recomendada hasta los 45 años. Recientemente, se amplió el rango de cobertura gratuita a los 26 años y a casos específicos de personas con determinados antecedentes.

La vacuna disponible por el MSP es la cuadrivalente, que cubre dos tipos virales de alto riesgo, 16 y 18, y dos tipos virales de bajo riesgo, 6 y 11 (causantes de las verrugas genitales), protegiendo contra el 70 % del cáncer de cuello uterino. En 2024, llegó al país la vacuna nonavalente que agrega a estos cuatro tipos de HPV otros cinco tipos de alto riesgo, ampliando el rango de cobertura.

Los estudios siguen indicando que la vacuna es muy segura. Cuando se logra la cobertura de más de un 70 % de la población disminuye el cáncer de cuello uterino, las lesiones preinvasoras y las verrugas genitales. Los efectos adversos son sobre todo hipotensión y dolor en el sitio de punción.

El objetivo de la OMS para el 2030 es la vacunación del 90 % de las niñas de entre 12 y 15 años.

2. Screening o tamizaje para cáncer de cuello uterino

El screening o tamizaje es una intervención de salud pública dirigida a una población destinataria asintomática. El tamizaje no tiene por objeto diagnosticar una enfermedad, sino identificar a las personas con mayor probabilidad de tenerla o a un precursor de esta. Por lo tanto, podemos poner toda nuestra atención y recursos en esta población y dejar a la que no tiene riesgo.

Desde hace más de 50 años que contamos con la prueba de Papanicolaou para realizar el screening o tamizaje de cáncer de cuello uterino. La misma analiza las células provenientes del cérvix en busca de lesiones precursoras de la enfermedad o de cáncer en etapas tempranas. Sin embargo, esta prueba tiene poca sensibilidad, por lo que se debe repetir varias veces en periodos regulares.

Actualmente contamos con la prueba de HPV que detecta si la persona tiene la infección por un virus de alto riesgo. Dado que esta es muy frecuente en mujeres jóvenes, se debe realizar a partir de los 30 años, o a partir de los 25 años para las que fueron vacunadas oportunamente (entre los 12 y 15 años).

El test de HPV evalúa el riesgo de una mujer de presentar cáncer de cuello uterino. Las mujeres que son negativas para HPV de alto riesgo tienen un riesgo muy bajo de desarrollar lesión en los siguientes cinco años y prácticamente no tienen riesgo de desarrollar cáncer cérvix. Por lo contrario, aquellas que tienen test de HPV positivo deben realizarse más estudios para valorar si hay o no lesión.

No todas las mujeres que tienen HPV de alto riesgo desarrollan cáncer de cuello uterino, pero todas las que tienen cáncer de cuello uterino (entre 95 y 99 %) tienen HPV de alto riesgo.

El test de HPV es una técnica de biología molecular, automatizada y rápida. La OMS tiene como objetivo

que el 70 % de las mujeres de entre 35 y 45 años tengan una prueba de alto rendimiento como el test de HPV para 2030.

3. *Tratar a las mujeres con lesiones pre invasoras e invasoras incipientes.*

El cáncer de cuello uterino tiene lesiones previas a este que son llamadas lesiones preinvasoras. Tienen la propiedad de ser asintomáticas (por lo que no sabemos que las tenemos) y son 100 % curables. No son cáncer, dado que no tiene las propiedades de las células invasoras, pero sí pueden llegar a evolucionar a cáncer.

El screening para cáncer de cuello uterino tiene la ventaja de poder detectar estas lesiones y, por lo tanto, se realiza el tratamiento correspon-

diente que en la gran mayoría de los casos es mínimamente invasivo, con conservación del útero y futuro reproductivo bueno. También el screening detecta el cáncer incipiente pudiendo ser microinvasor (no visible a simple vista) o invasor, pero confinado al cuello uterino. Tratando los mismos, la posibilidad de curación y sobrevida es muy alta, más de 90%.

Es muy importante tener un sistema de salud donde todo funcione armónicamente para no dejar atrás a ninguna mujer sin tratamiento, pero también es importante que la mujer se informe y acuda a las citas programadas para un correcto tratamiento y seguimiento de la enfermedad.

El cáncer de cuello uterino tiene como promedio de edad 45 años y

las lesiones preinvasoras unos 10 años menos aproximadamente. Por lo tanto, todas estas lesiones y tratamientos se realizan en mujeres jóvenes, muchas veces con hijos pequeños y jefas de hogar, lo que hace imprescindible el diagnóstico precoz para disminuir secuelas y tener buena sobrevida.

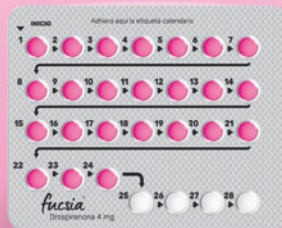
La OMS propone como meta tener el 90 % de las mujeres diagnosticadas con lesiones preinvasoras o cáncer de cuello uterino para 2030. Es deber de todos nosotros prevenir esta enfermedad, promoviendo la vacunación oportuna, el screening adecuado y el tratamiento eficaz. Con estos tres pilares podemos disminuir el cáncer de cuello uterino y las muertes por esta causa. ■

¡NUEVO!

fucsia®

Drospirenona 4 mg

#libre y diferente



PRESENTACIÓN
Envase conteniendo 28 comprimidos.

#LIBRE
de estrógenos

Esquema simple
de dosificación

24+4



Una propuesta
#DIFERENTE
en anticoncepción

Gador



— RELLENÁ Y AHORRÁ —
con nuestra recarga conveniente



Shampoo y acondicionador,
encontrá la línea ideal para tu cabello



Distribuido por Carrau & Cía. S.A. - Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 - Tel. 25086751/54

Toda una vida contigo



Optimizar el tratamiento con agonistas del GLP-1 desde la farmacia

¿Cómo evitar la falta de adherencia y la recuperación del peso tras la interrupción del fármaco a la que muchos se ven obligados por economía? El químico-farmacéutico puede detectar problemas de adherencia al GLP-1 y ayudar en el manejo de efectos adversos.

La revolución farmacoterapéutica de la obesidad con los agonistas del GLP-1 se está dejando notar en las farmacias. La creciente demanda de estos medicamentos de prescripción médica impacta en el día a día de los farmacéuticos comunitarios, que están en una posición privilegiada para el seguimiento de los trata-

mientos y la educación sanitaria de los pacientes.

La popularidad de estos medicamentos ha obligado a los farmacéuticos a gestionar problemas de suministro y a evitar perjuicios en el tratamiento de los pacientes con diabetes tipo 2. Sin embargo, desde que la semaglutida y la tirzepatida están

comercializadas en España para la obesidad, la disponibilidad de estos medicamentos es “un 90 % mejor de lo que era antes”, señala Oscar Llanós, vocal de Alimentación y Nutrición del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (COFB), farmacéutico comunitario en el municipio barcelonés de Malgrat de Mar y nutricionista.

Llansó expone que el número de recetas de estos medicamentos que se dispensan en las farmacias varía según la zona, pero en general, se observa una fuerte tendencia al alza. En el caso de su farmacia, confirma que están asistiendo a “una demanda muy fuerte de estos fármacos, tanto de semaglutida, como de liraglutida y tirzepatida”.

Fármacos como la semaglutida y la tirzepatida logran pérdidas de peso de entre el 10 % y el 20 %. Sin embargo, la alta frecuencia de efectos adversos obliga a un seguimiento, sobre todo al comienzo del tratamiento. Asimismo, aunque son fármacos altamente eficaces, no todos los pacientes obtienen una respuesta satisfactoria. Y, por último, pero no menos importante, su alto costo dificulta el mantenimiento de la terapia a largo plazo, lo que se asocia en un

alto porcentaje de casos a una pérdida del beneficio obtenido y al temido efecto rebote.

Reducción de dosis

Los químicos farmacéuticos se enfrentan a desafíos en el manejo y seguimiento de los pacientes en tratamiento con estos fármacos. Llansó subraya que es fundamental asesorar en el buen uso de los dispositivos, tanto en las dosis como en su conservación. Explica que muchos pacientes reducen las dosis al margen de la ficha técnica por razones económicas, lo que puede comprometer la seguridad del tratamiento. Estos ajustes de dosis conllevan un uso incorrecto de las plumas, lo que es una causa principal de mal funcio-

namiento, roturas y reclamaciones en la farmacia.

Otra cuestión relevante, y que requiere el asesoramiento de la farmacia, es la correcta conservación de estos dispositivos de inyección: “Hay pacientes que dejan la aguja puesta y es importante retirarla para que no cristalice y se atranque”, alerta Llansó.

El seguimiento del tratamiento comienza desde el momento de la dispensación, en el que se debe asegurar que el paciente lleva a cabo una correcta administración, que es por vía subcutánea en el abdomen, el muslo o la parte superior del brazo, expone Pablo Caballero, químico farmacéutico del área de divulgación científica del Consejo General de Colegios Farmacéuticos. ■

Fuente: Correo Farmacéutico, Farmacia Comunitaria, 29 de enero 2025

CLÍNICA DE HERIDAS

Innovación en cicatrización



 098 966 466

 Dr. Isabelino Bosch 2529

 /clinicadeheridasuruguay

NUEVAS ESPECIES EN
PELIGRO DE EXTINCIÓN.



RÁPIDO
Y EFICAZ

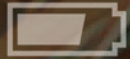


NO
TÓXICO



PELO SUAVE
Y SEDOSO

> 0 1 2
-2 -1 0 1 2



ISO 12000

MF

F 3.4

Y CHAU PIOJOS Y LIENDRES

PREVENCIÓN CARDIOLÓGICA PARA DEPORTISTAS



Ofrece valoración Cardiológica integral por equipo multidisciplinario que abarca todas las subespecialidades de la Cardiología.

Con prontitud y en forma individualizada todo será valorado por un equipo de amplia y reconocida experiencia en el diagnóstico y tratamiento de la principal causa de morbimortalidad en Uruguay, como es la cardiovascular.

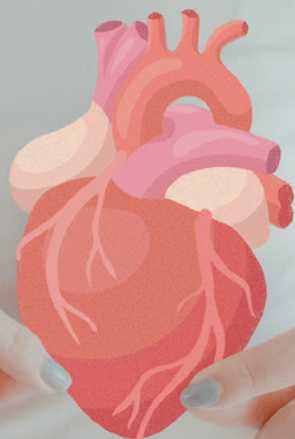
Chequeo deportistas

Chequeo pacientes comunes cardiológico

Consulta cardiológica inmediata



SOMOS
CARDIOCENTRO



Un flagelo subestimado: la enfermedad cardiovascular en la mujer

En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares son la causa de muerte más frecuente en la mujer. Si se detecta a tiempo es posible prevenirla y evitar un desenlace fatal. En el marco del Día Nacional de Concientización de la Salud Cardiovascular de la Mujer, conmemorado cada 9 de marzo, se comparten algunos conceptos claves para entender su comportamiento, prevención y diagnóstico.

Por Dra. Julia Aramburu, cardióloga imagenóloga

Cuando hablamos de enfermedad cardiovascular, por frecuencia nos referimos a la aterosclerosis que es la enfermedad caracterizada por el depósito de placas de ateroma con alto contenido graso en la pared y luz de las arterias. Desde hace varias décadas conocemos cuáles son los factores de riesgo que hacen más probable que se desarrolle esta en-

fermedad y qué nos permite calcular el riesgo de padecerla.

La enfermedad cardiovascular puede desarrollarse en las arterias coronarias –que es la forma más frecuente–, manifestándose por dolores en el pecho, infarto agudo de miocardio o muerte de origen cardíaco; en las arterias cerebrales, como accidentes cerebrovasculares transitorios o de-

finitivos; en la aorta o en arterias más periféricas.

Existen los llamados factores de riesgo tradicionales de la enfermedad cardiovascular como la hipertensión arterial, niveles altos de colesterol, diabetes, tabaquismo, obesidad, sedentarismo e historia familiar de la enfermedad, que pueden afectar tanto a hombres como mujeres. Pos-

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer
Servicio de Compañía.**

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /
Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MALDONADO:

Complejo Nuevo Centro, Local 10.
Av. Cecilia Burgueño / Tel.: 4226 4835

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

NUEVA HELVECIA:

Colón 1136, Local 4 / Tel.: 4554 2113

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ítuzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

0800 4584 | **secom.com.uy**

¿Cuándo consultar un especialista?

Para conocer el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y determinar si necesitamos o no iniciar un tratamiento de prevención, se debe consultar con un especialista cardiólogo o internista. Si no tenemos factores de riesgo conocidos, una vez que entremos en la menopausia es fundamental determinar el riesgo cardiovascular ya aumentado por la disminución de los estrógenos en la sangre. Cuando existen otros factores de riesgo previos, la consulta debe hacerse antes.

teriormente, se han descrito otros factores de riesgo no tradicionales (depresión, estrés, enfermedades autoinmunes y tratamientos oncológicos) que, si bien pueden estar presentes en ambos géneros, representarían un riesgo mayor en la mujer. Así mismo, en los últimos años, se ha evidenciado que estos factores no explican por sí solos todo el mecanismo de la enfermedad cardiovascular en la mujer, y que las hormonas femeninas juegan un rol fundamental en su desarrollo.

Décadas atrás se decía: “la mujer que menstrúa no infarta”. Esta frase está alejada de la realidad, ya que la enfermedad cardiovascular puede presentarse a cualquier edad en la mujer adulta. Pero, es cierto que, en la edad productiva, el riesgo de enfermedad cardíaca es mucho más bajo que en los hombres. Los estrógenos u hormonas femeninas juegan un papel protector del sistema cardiovascular durante la vida productiva, asociándose a niveles más altos de HDL (“colesterol bueno”) y niveles más bajos de LDL (“colesterol malo”). A partir de la menopausia –proceso que comienza alrededor de los 50 a 55 años–, el nivel de estrógenos es menor y se produce un aumento notorio del riesgo de desarrollar la enfermedad. Esto explica por qué las mujeres desarrollan en-

fermedad cardíaca, en general, 10 años después de los hombres.

Como la esperanza de vida de las mujeres ha aumentado en las últimas décadas, también han aumentado los años de vida en los que tenemos un riesgo cardiovascular más elevado. Algunos trabajos internacionales han demostrado que una de cada cuatro mujeres mayores de 65 años padece algún tipo de enfermedad cardiovascular. En aquellos casos en que la menopausia llega precozmente, el riesgo de sufrirla es mayor en relación con mujeres de su misma edad.

¿La mujer es consciente de la importancia de la enfermedad cardiovascular?

En una encuesta realizada en nuestro país hace unos años a mujeres de entre 20 y 70 años, de diferente estrato socioeconómico, se les brindó un listado de enfermedades y se evaluó la percepción del principal problema de salud y principal causa de muerte en la mujer.

La investigación pudo evidenciar que más del 50 % percibía al cáncer como principal problema de salud, y más del 60 % consideraba al cáncer como principal causa de muerte. Un porcentaje muy inferior (12 %) consideraba la enfermedad cardiovascular como causa de muerte,

fundamentalmente, por infarto agudo de miocardio; mientras que otro porcentaje menor aun, responsabilizaba a los accidentes cerebrovasculares.

En general, las mujeres encuestadas conocían bien los factores de riesgo tradicionales y los síntomas típicos de presentación de la enfermedad coronaria; sin embargo, más del 70 % desconocía los síntomas atípicos más frecuentes en la mujer que en los hombres.

Históricamente, la enfermedad cardiovascular tomaba remarcada importancia en la salud del hombre; en cambio, en la mujer, toda la prevención se volcaba en forma primordial a las llamadas “enfermedades del bikini”, enfocándose principalmente en el cáncer de mama, de cuello de útero y ovario.

Hoy sabemos que, a pesar de todos los adelantos que hemos vivido en las últimas dos décadas, la causa de muerte más frecuente en la mujer es la enfermedad cardiovascular y sobre todo la enfermedad en las arterias coronarias. El desconocimiento de esta realidad en parte de la comunidad médica y en la sociedad en general, ha llevado a que no se perciba como un real problema de salud y que durante mucho tiempo no se aplicaran las pautas correctas de prevención.

Podemos decir que la enfermedad cardiovascular en la mujer ha sido subestimada tanto en su estudio, reconocimiento, diagnóstico y tratamiento. Ahora bien, ¿qué podemos hacer para prevenirla o actuar en forma precoz para evitar complicaciones mayores?

Es importante conocer cuál es nuestro perfil de riesgo de acuerdo a la existencia o no de los factores de riesgo tradicionales y no tradicionales. Dentro de estos factores, algunos de ellos pueden ser modificables solo con cambios en el estilo de vida, como es el caso del hábito de fu-



mar, el sedentarismo o la obesidad. Otros pueden ser controlables con medicación, como colesterol elevado, diabetes e hipertensión. En los últimos años se sabe que hay otros factores como la edad de la primera menstruación, la enfermedad poliquística de ovarios, la menopausia temprana, y algunos eventos adversos durante el embarazo como diabetes gestacional, hipertensión vinculada al embarazo o parto pretérmino, entre otros que pueden aumentar el riesgo de enfermedad.

En base al conocimiento de todos estos factores, se debe trazar un perfil de riesgo y de acuerdo a esto comenzar la prevención guiada por un especialista si se considera necesario. Hoy contamos además con estudios que pueden diagnosticar la enfermedad cardiovascular en etapas muy precoces, mucho tiempo antes que pueda provocar una obstrucción de la arteria. Dentro

de estos está el score de calcio de arterias coronarias, estudio de fácil y rápida realización, sin inyección de ninguna sustancia y con baja tasa de radiación. Este examen nos permite afirmar si padecemos o no enfermedad y guiar mejor el tratamiento de prevención. La enfermedad cardiovascular puede prevenirse si la detectamos a tiempo.

Disminuir la mortalidad: un desafío de concientización

Lo primero que debemos hacer para disminuir la mortalidad de la enfermedad cardiovascular en la mujer, es ser conscientes de que es la principal causa de muerte en las mujeres, sobre todo después de la menopausia. Esta información debe ser difundida tanto en medios de comunicación como por la propia comunidad médica.

En segundo lugar, hay que reconocer que la forma de presentarse, en

el caso de la oclusión de las arterias coronarias con consiguiente infarto de miocardio (principal causa de muerte cardiovascular) puede ser similar a la presentación en hombres (opresión en el pecho, dolor en el brazo, en la mandíbula o dificultad para respirar) o en forma “diferente” (ansiedad, vértigo, indigestión, náuseas). No esperar la “garra en el pecho” para consultar.

Y, por último, la concientización por parte de las mujeres para que, en caso de que estos síntomas ocurran, se piense en la enfermedad cardiovascular y se consulte. Las mujeres tienden a presentarse más tarde a la consulta, un hecho de trascendental importancia porque la demora del tratamiento puede provocar daños permanentes en nuestro corazón, mientras que la prontitud del tratamiento puede salvar la vida.

Más allá de crear un debate sobre cuál es la principal causa de muerte en la mujer o si la enfermedad cardiovascular predomina más en hombres o mujeres, hay un punto esencial y es que tanto el daño irreversible del corazón o la muerte por enfermedad cardiovascular pueden ser evitados ante un reconocimiento precoz de la enfermedad, una correcta prevención para evitar o retardar su aparición y de estar presente un correcto y rápido tratamiento.

Es menester de la comunidad médica, ya sea a nivel del consultorio o a través de medios de comunicación masivos, difundir la información certera sobre las características de la enfermedad, su alcance, el diagnóstico precoz y, sobre todo, su prevención. Probablemente programas de salud orientados a detectar los factores de riesgo tradicionales y aquellos vinculados al género, nos permitan determinar con mayor exactitud el perfil de riesgo de cada mujer y así actuar en consecuencia. Las mujeres somos excelentes al cuidar el corazón de nuestros hijos, esposos y padres: es hora de cuidar el nuestro. ■



CHEQUEO CARDIOLÓGICO PARA EMPRESAS

Atendemos a todos los públicos en forma directa basándose en la excelencia clínica y con el apoyo de tecnología de avanzada y ofreciendo los siguientes servicios:

- Consulta clínica con expertos en Cardiología de adultos y niños
- Electrocardiograma
- Holter de 24 hs
- Mapa de 24 hs (monitoreo ambulatorio de presión arterial)
- Ecocardiografía doppler que incluye:
 - Ecocardiograma Transtoracico 2D y 3D
 - Ecocardiograma Transesofagico 2D y 3D
 - Análisis de la mecánica ventricular: doppler tisular y strain
 - Ecocardiograma de Stress con Ejercicio
 - Ecocardiograma de Stress Farmacológico
- Ergometría
- Paraclínica de Sangre y Orina
- Score de Calcio Coronario y Valvular
- Tomografía Coronaria y Cardíaca
- Resonancia Cardíaca



SOMOS
CARDIOCENTRO

Av. Gral. Rivera 2317 | Horario: de 10:00 a 17:00 horas | Tel.: 092 567 567
consultoriocardiologico@cardiocentro.uy | somoscardiocentro.uy

#8M

Día Internacional de la Mujer

Las mujeres en Securitas **somos protagonistas.**
Nuestras **voces resuenan.**
Crecemos **sin límites.**
Avanzamos con **igualdad.**
Derribamos sesgos.
Nos eligen por nuestro **talento.**
Llegamos **tan lejos** como queremos.

En Securitas vemos un mundo diferente,
un mundo en el que creemos,
y queremos proteger.



#seeadifferentworld



Securitas Uruguay impulsa el liderazgo de las mujeres

En el marco del Día de la Mujer, Securitas reafirma su compromiso con la diversidad, la equidad y la inclusión, temáticas en las que la compañía trabaja desde sus orígenes, a través de iniciativas que promueven el acceso y la permanencia de mujeres en todos los niveles y áreas de la empresa. Securitas, reconocida mundialmente por sus soluciones integrales de seguridad, desarrolla programas y políticas que potencian el liderazgo femenino y garantizan procesos de selección transparentes y libres de sesgos.

Securitas comprometida con la equidad

Securitas Uruguay ha implementado una estrategia de sostenibilidad en materia de diversidad con metas ambiciosas, entre las que se destaca **alcanzar un 20% de mujeres en el total de empleados para el año 2025, integrando a mujeres en todos los niveles y funciones.** Además, la organización apuesta por la **capacitación y sensibilización en Diversidad, Equidad e Inclusión**, fortaleciendo a sus equipos con formación en reclutamiento transparente, que asegure la participación equitativa de todos los talentos.

En este sentido, la política de diversidad de la empresa establece, como criterio obligatorio, que los **paneles de selección estén conformados por representantes de ambos géneros**, eliminando posibles sesgos y garantizando procesos justos y equitativos.

Dentro de su compromiso con la inclusión, Securitas Uruguay promueve el acceso al empleo formal de mujeres y otras minorías. La empresa ha adherido a la Cámara LGBT y ha firmado un convenio de trabajo conjunto con el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), lo que le ha valido el reconocimiento de Empresa Madrina por su destacado rol en la promoción del empleo femenino.

Programa Lidera Securitas: Forjando Líderes del Futuro

Una parte esencial de este compromiso está plasmado en el programa **Lidera Securitas**, una **propuesta de capacitación y desarrollo profesional diseñada específicamente para mujeres.** Este programa, que forma parte de la iniciativa Securitas Iberoamérica, tiene tres objetivos fundamentales:

- **Fomentar el desarrollo de mujeres en roles de liderazgo:** Brindando las competencias necesarias para que las participantes asuman desafíos y responsabilidades de alto impacto dentro de la organización.
- **Empoderar a las mujeres:** Ofreciendo herramientas prácticas y estratégicas que impulsan su crecimiento profesional y personal.
- **Garantizar la progresión en la carrera profesional:** Facilitando el acceso a oportunidades de capacitación y promoción que contribuyen a una carrera sólida y exitosa.

La visión de Securitas Uruguay se fundamenta en valores éticos y en la creencia de que el talento y la diversidad son motores esenciales para el éxito empresarial, pero también una responsabilidad para la compañía.

En Securitas Uruguay en 2024 ingresó un **27%** de mujeres.
Un **18,2%** de nuestro equipo está integrado por mujeres.
Obtuvimos un **55%** en la medición WEPs*

**Herramienta de análisis de brechas de los ppos para el empoderamiento de la mujer.*



Ricardo Darín reflexionó sobre Argentina 1985 en José Ignacio

El domingo 16 de febrero, una coincidencia de verano resultó en un encuentro épico, cuando coincidieron en José Ignacio el actor Ricardo Darín, protagonista de *Argentina 1985* en la piel de Julio Strassera –fiscal del juicio a las juntas militares que gobernaron el país desde 1976–, y Luis Moreno Ocampo, fiscal adjunto del caso real que inspiró el guion cinematográfico.

La dupla compartió en el Parador La Huella una charla descontracturada sobre los entretelones del rodaje, develando anécdotas de la película y del juicio histórico por el que se condenó a las cúpulas militares tras el golpe de Estado argentino.

En su oratoria Moreno Ocampo, citando la frase “la guerra se libra primero en el campo de batalla y luego en la memoria”, afirmó que *Argentina 1985* permitió que se actualice la revisión del tema del pasado violento a las nuevas generaciones. El exfiscal, representado en la película por Peter Lanzani, también habló sobre cómo fue el proceso de acompañar la realización de *Argentina 1985* como protagonista de la historia verdadera. Bajo ese rol debió entender que el “cine es una forma de arti-



Luis Moreno Ocampo y Ricardo Darín



Florescia Bas, Rita del Valle Martínez y Calu Rivero



Martín Pittaluga



cular ideas” y por lo tanto no puede contemplar todos los hechos de la realidad.

Siguiendo este concepto, Darín advirtió sobre la importancia de saber diferenciar entre una película de ficción y un documental. “Suele producirse una confusión en lo que es la interpretación de una ficción o de un testimonial. Esto es una historia de ficción basada en un hecho real, por lo que el director y los guionistas tienen el derecho de hacer que la modulación de la historia pase por dónde tenga que pasar”.

La oratoria finalizó repasando el impacto que la película ha tenido en su alcance por la universalidad de la historia contada. “El cine tiene de bueno que nos hace viajar lejos”, comentó Darín, y agregó: “Podemos contar una historia pequeñita de una familia del Chuy que, si tiene la suerte de viajar lejos, va a encontrar réplicas en cualquier parte del mundo”. En este punto, el actor remarcó que esto sucede porque “humanamente somos todos muy parecidos, aunque creamos que tenemos tantas diferencias”. ■

Se realizó el primer Congreso META de Medicina Estética, Tecnología & Antiaging

Los días 21 y 22 de febrero, en el Centro de Convenciones de Punta del Este, se llevó a cabo el Congreso META de Medicina Estética, Tecnología & Antiaging, un encuentro que reunió a más de 200 médicos especializados de toda la región. El congreso se consolidó como una plataforma clave para el intercambio de conocimientos y experiencias sobre los últimos avances en estética, antiaging y tecnología aplicada.

Organizado por los doctores Belén Sulekin y Raúl Banegas, con la colaboración de EG Marketing, la actividad presentó a destacados speakers provenientes de Suiza, Italia, Brasil, Colombia y Chile, entre otros países. El enfoque principal del congreso fue el análisis anatómico del rostro, con un tratamiento detallado de cada tercio facial y los procedimientos más avanzados disponibles, como toxina botulínica,

rellenos dérmicos, bioestimuladores e hilos tensores.

Los asistentes tuvieron la oportunidad de participar en una variada programación que incluyó paneles de discusión, ponencias especializadas, análisis de casos clínicos y actividades interactivas, proporcionando tanto actualización teórica como capacitación práctica en técnicas de vanguardia. ■





Fundación Pérez Scremini organizó actividades solidarias en Punta del Este

La Embajada de la Fundación Pérez Scremini en Maldonado volvió a organizar actividades para recaudar fondos destinados a la atención de más de 20 niños y adolescentes del departamento que se tratan o reciben asistencia en el hospital Pereira Rossell de Montevideo.

El Día Internacional de Concientización sobre el Cáncer Infantil, el 15 de febrero, significó el marco para los eventos cuya recaudación se destina en parte a las arcas de la fundación a nivel local y en parte a la central montevideana.

La primera oportunidad para colaborar fue un torneo de golf que se realizó el 8 de febrero en el Club del Lago. La segunda fue un almuerzo solidario en Punta Shopping, el viernes 15.

Por último, la población pudo colaborar con su entrada para el recital que ofreció el líder y vocalista de la banda uruguaya No Te Va Gustar, Emiliano Branciaciari. El artista se presentó con su proyecto solista EMI en Enjoy Punta del Este, el 26 de febrero, recaudando fondos para la fundación. ■





PILAR SORDO **x2**

**JUEVES 27 MARZO - 20 HS.
"DIME CÓMO TE HABLAS
Y TE DIRÉ CUÁNTO TE QUIERES"**

**VIERNES 28 MARZO - 20 HS.
"LOS DESAFÍOS PARA TIEMPOS DE HOY"**

En venta por:
Red★Tickets

EL GALPÓN
Av. 18 de JULIO 1618



Noelia Copiz

El arte del buen descanso

La creadora y directora de Viasono y Charo repasa sus inicios en el mundo empresarial, los desafíos y las gratificaciones de su trayectoria. En el marco del mes de la mujer, habla de la perspectiva femenina en los negocios y de su concepción personal de la belleza aplicada al hogar.

Con poco más de 20 años, 400 dólares y un local prestado, Noelia Copiz fundó Viasono, una empresa que comenzó vendiendo colchones y hoy se consolida como líder en el sector del descanso y el hogar. La capacidad de trabajo, la tenacidad, la resiliencia y una perspectiva optimista de las cosas favorecieron el crecimiento de su emprendimiento. “Y la fe, siempre”, agrega.

Mientras la industria del wellness evoluciona hacia una mirada más amplia y vinculada estrechamente con la buena salud, la creadora y directora de Viasono también lideró

el primer estudio sobre el descanso en Uruguay. Entre sus conclusiones, la investigación reveló que un tercio de la población percibe su descanso como de mala calidad, que las mujeres tienen peor descanso que los hombres, y que una de cada cuatro personas consume medicación para dormir. En este contexto, Copiz reflexiona sobre algunos conceptos clave para entender qué lugar ocupa el descanso hoy en la vida cotidiana de las personas.

¿Cuál fue su primer empleo y qué la motivó a emprender con 23 años?

Mi primer empleo fue en la empresa de mi padre, comencé vendiendo colchones mientras estudiaba abogacía. La crisis de 2002, junto a temas de la sociedad de mi padre, hicieron que su empresa se disuelva. Capitalizando todo lo que había aprendido trabajando junto a él, decidí emprender abriendo el primer local de Viasono en Punta del Este.

¿Qué ha sido lo más gratificante de esa etapa de emprendedora? ¿Y lo más desafiante?

Lo más gratificante fue haber transformado ese momento de crisis, en

particular de la empresa de mi padre, y en general del todo el contexto económico, en una oportunidad. Y lo más desafiante, probablemente, fue enfrentarme a una empresa gigante y casi monopólica en el rubro con solo 400 dólares y un local prestado.

¿En qué medida cree que las mujeres emprendedoras tienen una forma distinta de liderar?

Creo que las mujeres tenemos algunas características que, si bien no son exclusivamente femeninas, hacen más a nuestra esencia y son claves para un liderazgo positivo: escucha, empatía, comunicación, facilidad para el trabajo en equipo y, particularmente, esa búsqueda de belleza en el sentido más amplio. En mi empresa trabajo para que esas características más “femeninas” contribuyan a la cohesión del equipo y redunden en un clima de trabajo más saludable, alegre y comprometido con los objetivos colectivos. Intento que cada día este lleno de significado, y que cada uno de nosotros aportemos al mismo. Hacer que nuestro entorno y el de quienes nos visitan se llene de belleza y bienestar en muchos sentidos es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás. Por eso la belleza no existe solo en los productos que ofrecemos, existe o debería existir en todo lo que hacemos.

¿Cómo ha evolucionado el concepto de “home wellness” en la sociedad y en los hábitos de consumo desde que fundó Via Sono?

Cuando comencé a vender colchones sentía que no se le daba al descanso la importancia que este tenía. El colchón se consideraba un producto más en la casa, y además no se veía porque quedaba en la intimidad del dormitorio, lo que lo hacía más invisible aún. Entonces fundé la empresa con la idea de ofrecer un concepto de descanso distinto, dándole el valor que realmente merece

y concientizando sobre su importancia. Ese fue mi propósito en ese momento. Años después el objetivo se amplía a llevar ese bienestar del descanso al resto del hogar a través del diseño. Y así llegamos a definir el Home Wellness como claim de la marca. Esta evolución de la empresa viene acompañando las necesidades de bienestar en una sociedad que ha logrado alargar la esperanza de vida por medio de los desarrollos de la ciencia y la tecnología, pero que también vive, probablemente, más estresada.

Hoy en día, hay un movimiento creciente hacia la salud integral que incluye bienestar físico, mental y emocional. ¿Qué tendencias actuales observa en el mercado?

La industria del wellness hoy involucra diferentes conceptos que tienen que ver con el estilo de vida y el cuidado de la salud: la nutrición, la actividad física, las actividades encaminadas a mejorar la salud física y mental. En mi opinión, si bien entiendo que detrás del bienestar existen muchos avances y descubrimientos importantes, también hay discursos contradictorios que pueden llegar a hacer sentir más culpa (por todo lo que deberíamos hacer para estar bien) que mejoría. Me refiero en este sentido, por ejemplo, a la ansiedad que provocan los constantes cambios en los discursos respecto a la alimentación y todo lo relativo a temas ansiógenos como dieta, calorías, ayunos, etc. Lo mismo ocurre con el exceso de información en áreas como la actividad física, también factor de ansiedad y contrario al bienestar.

En su opinión, ¿qué papel juega el descanso adecuado dentro del bienestar integral de una persona?

El descanso de calidad es un factor fundamental para nuestro bienestar diario y necesidad biológica vital para la salud. Cuando dormimos,

no solo cuerpo y mente descansan y regeneran, sino que además los órganos y los procesos internos, sobre todo celulares, trabajan intensamente. Tal compromiso sentimos con este tema que hicimos una película, el primer documental acerca del sueño. “Soñar, la película”, se puede ver en YouTube y da testimonio a través de los mejores profesionales médicos, que dedican su vida a este tema y nos aportan su conocimiento con rigor científico, así como de uruguayos destacados mundialmente y admirados por todos como Maria Noel Riccetto y Diego Forlán. Ambos comparten su experiencia con la calidad y calidez que los caracteriza, artistas y personas que en distintas etapas de su vida nos cuentan cómo impacta el descanso en su cotidianidad. Además, hicimos con Equipos Consultores el primer estudio sobre el descanso en Uruguay, con resultados tan reveladores como que un tercio de la población percibe su descanso como de mala calidad, una de cuatro personas consume medicación para dormir, las mujeres tienen peor descanso que los hombres, entre otros tantos datos que hemos publicado. Como resultado de estas investigaciones, para asesorar de la mejor manera en esta búsqueda del descanso de calidad, incorporamos la última tecnología: el Body Scanner, que detectando los puntos de apoyo del cuerpo junto a algunas preguntas acerca de los hábitos de sueño, indica el tipo de colchón óptimo para cada persona.

¿Cómo impacta el diseño de los espacios en nuestra relación con el descanso?

Es posible generar espacios que influyan de manera positiva en la calidad de vida. El cerebro humano tiene la capacidad de ser moldeado por el ambiente que lo rodea, esa conciencia hace que las personas inviertan cada vez más en generar bienestar en su hogar por el impacto significativo que tiene en la vida cotidiana.



“Creo que las mujeres tenemos algunas características que, si bien no son exclusivamente femeninas, hacen más a nuestra esencia y son claves para un liderazgo positivo”.

A través del descanso de calidad no solo protegemos nuestra salud, sino que somos más productivos y tenemos mayor capacidad de disfrute. A través del diseño podemos elevar, nutrir y mejorar nuestro destino, entrelazando nuestro bienestar espiritual y material.

¿Qué la llevó a apostar al rubro gastronómico con Charo?

Charo surge para conectar celebrando el encuentro. La gastronomía se une en la casa para hacer un verdadero ritual de la experiencia de reci-

bir en casa y tiene la belleza de crear un espacio con la misma filosofía, pasión y conocimiento que imprimimos en Viasono. Charo lo creamos con mi hermana, que pertenece al mundo de la gastronomía, formada en el Cordon Bleu y licenciada en Nutrición. El nombre es un homenaje a nuestra abuela, quien nos juntó los domingos alrededor de la mesa, de una mesa que transmitía amor y cuidado.

¿Cómo incorpora el concepto de bienestar dentro de la oferta gastronómica del lugar?

El bienestar a través de la oferta gastronómica tiene dos aristas. Desde el lado de la nutrición, respetamos el ciclo de la naturaleza y preservamos lo mejor de la tierra. En cada estación nuestro equipo de cocineros selecciona cuidadosamente la mejor materia prima y la conserva para brindar alimentos auténticos y frescos todo el año. El resultado es una comida maravillosa y auténtica que se cocina y sirve con amor. La segunda arista es la búsqueda de bienestar a través de la conexión humana en un espacio bello y armonioso diseñado para celebrar el encuentro.

Al mirar atrás, después de 20 años de trayectoria, ¿cuál cree que ha sido el mayor logro en su camino profesional?

Siempre me fascinaron las cosas bellas: el diseño, la arquitectura, los muebles. Pero no desde el sentido superficial, sino desde uno más profundo, porque las cosas bellas se preparan con amor. El acto de crear algo bello es una manera de aportar bien al mundo, es un hecho lleno de optimismo. La belleza es resiliente, afirma la vida, la retroalimenta. Así que, en este contexto, el hecho de tener un propósito claro desde un comienzo y ser fiel a ello lo considero el mayor logro de mi camino profesional. Casa Viasono es el hito que materializa este recorrido que tiene ya 20 años de evolución. La creamos para experimentar con los sentidos, para que quienes nos visitan sean parte y se lleven una sorpresa agradable, una experiencia alegre. Esta alegría se convierte siempre en buena voluntad, en recuerdos cordiales. Con Casa Viasono creamos un lugar que está lleno de cosas que se pueden comprar y vender, y también de todo eso que ni se compra ni se vende porque solo se vive y se comparte. Y esa para mí es la máxima belleza. Porque nuestro tiempo en este planeta es breve, hagamos que valga la pena. ■

zeitlos.

COSMÉTICOS

SERÚM MULTIFUNCIÓN B3 B5

FORMULADO CON
NIACINAMIDA 5%
Y PANTENOL 2%



💧 **HIDRATACIÓN INTENSA**

💧 **REDUCE LÍNEAS DE EXPRESIÓN**

💧 **LUMINOSIDAD ÚNICA**

💧 **¡RESULTADOS VISIBLES!**



**COSMÉTICA
100% NATURAL,
DESARROLLADO
EN URUGUAY**

Venta: AV. BURGUES 3414

 **095 347 639**

 **@zeitlos.uy**

Actualización de las “Declaraciones de Nanjing sobre la educación en farmacia y ciencias farmacéuticas”

Noticias de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP)

Las declaraciones sobre la educación en farmacia y ciencias farmacéuticas desarrolladas en 2016 para guiar el proceso de reforma educativa (las “Declaraciones de Nanjing”), se actualizaron en 2024 y se publicó la versión en inglés.

La Federación Farmacéutica Internacional (FIP) tiene como objetivo garantizar que todos tengan acceso a medicamentos seguros, eficaces y de calidad, información sanitaria pertinente y beneficios derivados de nuevos medicamentos, servicios y tecnologías sanitarias.

Es fundamental centrarse en la provisión de una educación farmacéutica adecuada y oportuna para dotar a los futuros farmacéuticos de los conocimientos, las habilidades, las actitudes, los valores y los atributos necesarios para cumplir sus funciones en esta misión a nivel local, regional y mundial.

La FIP se compromete a promover la profesión farmacéutica a nivel mundial mediante el fomento de la educación en farmacia y ciencias farmacéuticas, como lo demuestra su compromiso y liderazgo inquebrantables en el campo. Este compromiso se refuerza aún más a través de las colaboraciones estratégicas de la FIP con organizaciones internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que pone de relieve su papel fundamental en la configuración de la salud y la educación mundiales.

Al colaborar con socios globales clave, establecer de manera proactiva objetivos estratégicos y adaptarse continuamente a las necesidades cambiantes del sector de la salud, la FIP garantiza que la profesión farmacéutica siga siendo receptiva, eficaz e integral a los resultados de salud globales. Las iniciativas, actividades, eventos y lanzamientos clave de la FIP son fundamentales para su misión de promover la educación y el desarrollo de la fuerza laboral.

En los últimos años se han formulado estrategias que representan un hito crucial a mitad de período entre la Conferencia Mundial de la FIP de 2016 sobre educación



en farmacia y ciencias farmacéuticas en Nanjing, China, que estableció una visión global para una fuerza laboral farmacéutica competente, y las “Declaraciones de Nanjing sobre educación en farmacia y ciencias farmacéuticas”, en consonancia con las ambiciones de la “Estrategia mundial de la OMS sobre recursos humanos para la salud: fuerza laboral 2030”. Estos recursos ofrecen una visión integral de cómo la FIP está dando forma activamente al futuro de la farmacia.

Además, las contribuciones de la FIP a través de diversas publicaciones han sentado una base sólida para el desa-

rollo, la evolución y la transformación de la educación en farmacia y ciencias farmacéuticas en todo el mundo. Tales publicaciones representan la continuación y los impulsos del compromiso de la FIP de empoderar a nuestros miembros individuales e institucionales, centrándose en aquellos involucrados en la creación, la prestación y garantía de la calidad de la educación farmacéutica.

A partir de estos trabajos fundacionales, la FIP formó en 2022 un “Grupo Asesor del Documento de Orientación de las Declaraciones de Nanjing”, dedicado a actualizar y revisar las “Declaraciones de Nanjing de farmacia y ciencias farmacéuticas”. Esta revisión tuvo como objetivo alinear las declaraciones con las necesidades de salud emergentes y aspiracionales de nuestras comunidades.

El grupo asesor estuvo compuesto por miembros de las seis regiones de la OMS, que aportaron conocimientos regionales y globales fundamentales para perfeccionar las Declaraciones de Nanjing. A través de su membresía diversa, se aportaron perspectivas únicas y abordaron los desafíos regionales, enriqueciendo así la comprensión global de la educación farmacéutica.

La actualización, realizada por el citado grupo asesor, refleja los recientes eventos de salud global, como la pandemia de covid-19, la evolución de la fuerza laboral farmacéutica y el estado de la educación superior en diferentes regiones, actualizaciones de las regiones de la OMS con respecto al estado actual de la salud y la naturaleza prevista del futuro de la práctica profesional y las ciencias farmacéuticas.

Las declaraciones actualizadas están organizadas en ocho dominios: 1) Visión global compartida; 2) Proceso de admisión de estudiantes; 3) Educación básica; 4) Competencias profesionales; 5) Educación experiencial; 6) Recursos y personal académico; 7) Garantía y evaluación de la calidad; y 8) Investigación.

Mientras la FIP continúa su camino para defender, representar y habilitar los diferentes sectores, tipos y secciones de la farmacia, las ciencias farmacéuticas y los farmacéuticos, la próxima década es crucial para su mayor progreso.

Al reflexionar sobre el trabajo heredado y los principales hitos alcanzados en el siglo pasado, el futuro de la FIP será un faro para el avance de la profesión farmacéutica y la garantía de la salud global.

El compromiso de la FIP con la salud global resuena fuertemente con los imperativos establecidos en el plan estratégico de la FIP (2019-2024), que enfatiza el acceso a los medicamentos, la salud y la información relacionada con los medicamentos, y los beneficios de los nuevos

medicamentos, servicios y tecnologías de la salud. Estos resultados se alinean estrechamente con las metas de la OMS para 2030 para garantizar una vida sana para todos.

La necesidad de una educación de alta calidad en farmacia y ciencias farmacéuticas se ve subrayada por los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, en particular el objetivo 4, que promueve una educación inclusiva, equitativa, culturalmente segura y de calidad y el aprendizaje permanente.

Estas aspiraciones globales de una mejor salud a través de una mejor educación y el desarrollo de la fuerza laboral están intrínsecamente entrelazadas con los Objetivos de Desarrollo de la FIP (OD). Por ejemplo, el OD1 se centra en el desarrollo de la capacidad académica, el OD2 se relaciona con la estrategia de formación profesional temprana, el OD3 destaca la garantía de calidad y el OD9 enfatiza las estrategias de desarrollo profesional continuo.

Estos objetivos resaltan la visión global de vincular la educación y el desarrollo profesional de pregrado en farmacia y farmacéutica con las iniciativas de políticas de salud, las vías de desarrollo profesional farmacéutico y garantizar que las oportunidades de educación continua estén integradas en el paradigma del aprendizaje permanente. La hoja de ruta hacia 2030 está marcada por estos hitos importantes en la farmacia y las ciencias farmacéuticas, mientras la FIP continúa atravesando paisajes cambiantes, adaptando el liderazgo y fortaleciendo las alianzas globales para el avance y la transformación de la profesión farmacéutica.

Además, en consonancia con el Plan de Acción Trabajando por la Salud 2022-2030 de la OMS, la FIP enfatiza la importancia de la planificación y la financiación, la educación y el empleo, y la protección y el desempeño. Los programas de trabajo son facilitadores clave para la implementación de la Hoja de Ruta Global 2030, lo que refleja el compromiso de la FIP con la salud y el desarrollo globales.

En conclusión, a medida que avanzamos hacia 2030, la FIP se mantiene firme en su misión de defender la salud global al fomentar el avance de la práctica farmacéutica, las ciencias farmacéuticas y la educación, vinculándose de manera integral con los objetivos de salud global y aprovechando el poder de la colaboración. Esta visión es compartida por líderes en el campo, como el grupo asesor de las Declaraciones de Nanjing, quienes, a través de su liderazgo, están contribuyendo a la configuración de futuras estrategias en la educación farmacéutica, enfatizando la excelencia académica, las experiencias de calidad para los estudiantes y una cultura de compromiso y sostenibilidad. ■

Avances en el tratamiento de heridas: soluciones que transforman vidas

¿Qué es la Clínica de Heridas Uruguay? Innovación en Cicatrización

La Clínica de Heridas Uruguay es el primer centro privado especializado en la atención de pacientes con heridas, ofreciendo evaluación, tratamiento y seguimiento de heridas agudas y crónicas. Nuestro objetivo es promover la cicatrización y prevenir complicaciones, especialmente en pacientes con afecciones como diabetes, insuficiencia venosa, úlcera por presión, heridas quirúrgicas, entre otras.

¿Qué hacemos en la Clínica de Heridas?

Brindamos un cuidado integral y especializado para estimular la regeneración celular, reducir el dolor y la inflamación, y acelerar el proceso de cicatrización. De esta manera, facilitamos una recuperación más rápida y segura, minimizando el riesgo de complicaciones como infecciones o cicatrices anormales.

¿Quiénes integran la Clínica de Heridas?

Nuestro equipo está conformado por profesionales altamente capacitados que realizan una evaluación exhaustiva para identificar los factores que afectan la cicatrización y proporcionar soluciones efectivas y personalizadas.

¿Qué tipo de tratamiento ofrecemos?

Cada paciente es único, por lo que disponemos de una variedad de tratamientos médicos y quirúrgicos con tecnología de vanguardia, adaptados a cada situación particular. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de los pacientes mediante soluciones definitivas y eficaces.

Tecnologías que utilizamos para acelerar la cicatrización

La innovación tecnológica ha revolucionado el tratamiento de heridas, permitiendo una recuperación más rápida y efectiva. Entre las principales tecnologías que empleamos se encuentran:

1) Terapia de Presión Negativa (NPWT)

- **Mecanismo:** Aplica presión negativa controlada sobre la herida, favoreciendo la eliminación del exudado y mejorando la circulación sanguínea.
- **Beneficios:**
 - * Acelera la cicatrización de heridas complejas o crónicas.
 - * Estimula la formación de tejido de granulación.
 - * Reduce el riesgo de infección.

2) Células Madre y Terapia Celular

- **Mecanismo:** Utiliza células madre y factores de crecimiento para regenerar los tejidos dañados.
- **Beneficios:**
 - * Estimula la producción de colágeno.
 - * Mejora la cicatrización de úlcera crónicas y quemaduras.
 - * Acelera la regeneración del tejido en pacientes con curación deficiente.

3) Microinjertos de Piel y Tejidos Artificiales

- **Mecanismo:** Uso de autoinjertos, aloinjertos o materiales biosintéticos para restaurar la piel.
- **Beneficios:**
 - * Cubre grandes áreas de daño cutáneo.
 - * Mejora la estética y funcionalidad de la piel.



Clínica de
Heridas

Equipo:

Dra. Lucía García Parodi (PhD, MSN, RN).
Especialista en Heridas. Directora.

Dra. Paola Filomeno. *Traumatóloga especialista en pie.*

Pod. Rosana Aguilar, Pod. Carolina Viega. *Podología Clínica.*

Dra. Lucía Torroba. *Cirujana Plástica.*

Dra. Laura Pradines. *Cirujana Vascolar.*

Dra. María Laura Tutte. *Fisiatra
Coordinadora de América Latina IFSWT (Ondas de Choque).*

Lic. en Enf. Camila Olivera. *Especialista en Oncología.*

Nut. Paula Mendive. *Nutrición Clínica.*

Dr. Sergio Machado Passio.
*Termólogo por la Academia Americana de Termología.
Asociación Brasileira de Termología.
Universidad de San Pablo, Brasil. Presidente de AUTERM.*

4) Apósitos Inteligentes y de Liberación Controlada

- **Mecanismo:** Liberan medicamentos o sustancias antimicrobianas de manera controlada.
- **Beneficios:**
 - * Reducen la necesidad de cambios frecuentes de vendajes.
 - * Mantienen un entorno óptimo para la cicatrización.
 - * Previenen infecciones sin generar resistencia bacteriana.





5) Terapia con Láser de Baja y Alta Intensidad

- **Mecanismo:** La luz láser estimula la actividad celular y mejora la circulación sanguínea en la herida.
- **Beneficios:**
 - * Acelera la regeneración celular.
 - * Reduce la inflamación y mejora la oxigenación de los tejidos.

6) Factores de Crecimiento y Terapias Biológicas

- **Mecanismo:** Uso de proteínas como EGF, PDGF y VEGF para acelerar la regeneración de tejidos.
- **Beneficios:**
 - * Promueve la cicatrización de heridas crónicas.
 - * Estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos.

7) Terapias Electromagnéticas y de Microcorrientes

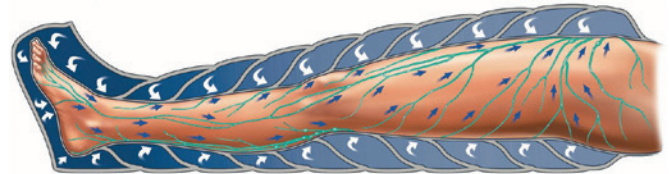
- **Mecanismo:** Uso de microcorrientes para estimular la curación a nivel celular.
- **Beneficios:**
 - * Favorece la regeneración del tejido.
 - * Reduce inflamación y dolor.

8) Ozonoterapia

- **Mecanismo:** Aplicación controlada de ozono para mejorar la oxigenación y estimular la regeneración celular.
- **Beneficios:**
 - * Efecto antimicrobiano potente.
 - * Reducción del riesgo de infecciones.
 - * Aceleración del proceso de cicatrización.

9) Terapia para la compresión venosa y linfática

La presoterapia es un tratamiento que utiliza presión de aire para mejorar la circulación y el drenaje linfático. Su uso en heridas es



muy beneficioso, especialmente en heridas crónicas o de difícil cicatrización.

Beneficios de la presoterapia en heridas

1. Mejora la circulación sanguínea: aumenta el flujo de oxígeno y nutrientes, favoreciendo la cicatrización.
2. Reducción del edema: disminuye la inflamación y el exceso de líquidos, lo que puede acelerar la recuperación.
3. Estimulación del drenaje linfático: ayuda a eliminar toxinas y reducir la carga de bacterias en la zona afectada.

Indicaciones

- Úlceras venosas o arteriales.
- Heridas crónicas con edema asociado.
- Linfedema postquirúrgico con alteraciones en la piel.
- Pacientes con mala circulación que presentan dificultades en la cicatrización.

Contraindicaciones

- Infecciones activas en la herida.
- Trombosis venosa profunda.
- Insuficiencia cardíaca severa.
- Heridas abiertas sin cobertura adecuada.

Si se considera la presoterapia en una herida, debe hacerse bajo supervisión médica para evitar complicaciones

Educación al Paciente

Guiamos a nuestros pacientes en el proceso de recuperación y en la prevención de nuevas heridas, proporcionando herramientas y conocimientos para un mejor autocuidado.

En la Clínica de Heridas Uruguay combinamos experiencia, innovación y un enfoque humano para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

**¡Cuidamos tus heridas
para que puedas volver a hacer lo que amas!**



MSP difunde campaña de prevención contra el dengue

Tras informar el primer caso de dengue importado en Uruguay en lo que va de 2025, el Ministerio de Salud Pública compartió algunas recomendaciones para prevenir su propagación.

¿Qué es el dengue?

Es una enfermedad causada por el virus del Dengue, que se transmite a las personas a través de la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Para ello, este mosquito tiene que haber picado antes a una persona infectada para así transmitirlo al picar a otras personas sanas.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, dolor de cabeza, dolor intenso detrás de los ojos, dolor articular y muscular intenso, náuseas, vómitos y sarpullido. Ante estos síntomas, consultá un médico.

¿Cómo evitar la reproducción del mosquito?

Para que el *Aedes aegypti* no se reproduzca es importante evitar que se estanque el agua en recipientes, donde el mosquito pueda poner sus huevos. Cada vez que llueva recorré patios, jardines y azoteas para eliminar posibles criaderos.

También es importante tratar piscinas con cloro o sal, manteniendo activo el sistema de filtros. Limpiá canaletas y desagües.

¿Cuáles son las recomendaciones para el uso de repelentes?

Antes de la aplicación del repelente, leer atentamente las instrucciones del

rótulo, verificar la fecha de vencimiento y que esté habilitado por el MSP. De utilizar el repelente por primera vez, aplicar una pequeña proporción en el antebrazo y observar. Si aparece enrojecimiento o ardor, no utilizar el producto.

Aplicar únicamente en la piel expuesta, evitando el contacto con ojos, labios y narinas. En caso de erupción o reacción alérgica por el uso de repelente contra insectos, lavarse inmediatamente con agua y jabón, y consultar a un médico.

El repelente no se debe usar sobre piel irritada o dañada, ni en bebés menores de seis meses. Para protegerlos, se pueden utilizar tules sobre las cunas y coches. ■



OFF![®]

DEFENSE

CON ICARIDINA

INFANTIL ♥

+3
meses



+2
años



Agradable
sensación
en la piel

+6h

Protección
por horas



Hipoalergénico



es el fabricante de
productos para lavavajillas
#1 en el mundo



Detergentes

- Tabletas
- Polvo

Beneficios del lavado automático vs. el lavado manual

 Ahorro de agua	 Ahorro de tiempo	 Más higiénico
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>130</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>10</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;">   </div> </div>	<p style="text-align: center;">Temperatura del agua</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>-30°</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>+70%</p>  </div> </div>
<p>Ahorrás hasta 90% de agua considerando 1 lavado</p>	<p>Tarea automatizada, más tiempo libre</p>	<p>Menos propagación de gérmenes, limpieza más higiénica</p>

Una opción más cómoda, sostenible y eficaz frente al lavado manual

RESULTADOS BRILLANTES

Completa tu experiencia de lavado

Aditivos

- 1. ABRILLANTADOR**
Secado sin marcas
y con brillo.
- 2. SAL**
Protección contra
residuos de sarro.
- 3. LIMPIADOR PARA
LAVAVAJILLAS**
Limpia profundamente
grasa y sarro.



CARRAU&CIA.

1843

Toda una vida contigo

SATIAL



Ayuda en el metabolismo de los carbohidratos



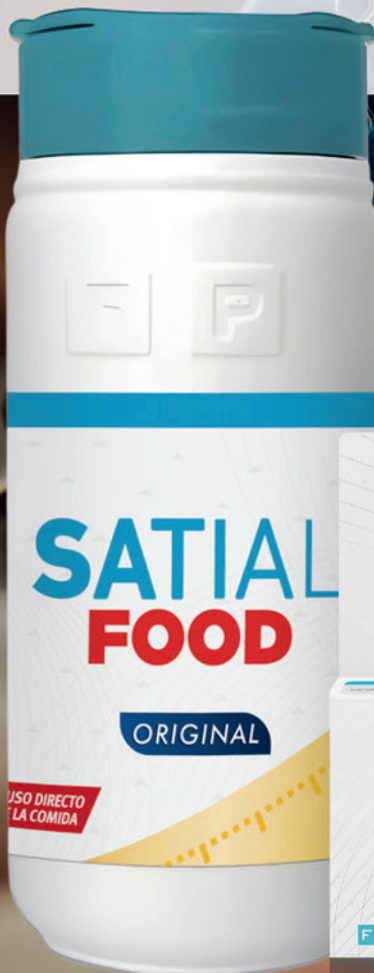
Espolvorear directamente sobre la comida rica en almidón



Puede utilizarse en alimentos fríos o calientes



Apto para cocinar





Reseteate después de los 40

Si hay algo que no podemos dejar de rescatar es que, aunque el metabolismo se enlentece y cambien los requerimientos con los años, la sabiduría crece. Aprender a escucharnos, tener foco y prioridades claras, pedir ayuda y transitar los caminos de la aceptación nos llevan a ese deseado equilibrio entre comer y disfrutar.

Por Lic Luciana Lasus, creadora del Programa Mujer +40

Los 40 son los nuevos 30 dicen algunos... Hasta que sentimos cambios físicos y emocionales que nos recuerdan que tenemos más sabiduría para elegir y definir qué queremos hacer con nuestra vida, pero las decisiones sobre alimentación, actividad física y bienestar no resultan igualmente eficientes que a los 30 años. Por eso, la propuesta es cono-

cer cuáles son esos cambios claves y resetearte para disfrutar de esta década y las que siguen en equilibrio pleno entre comer y disfrutar.

#1 Comé Cuando te hambreás, la falta calórica disminuye tu metabolismo y te ponés en modo ahorro.

Dietar reduce tu metabolismo de un 30 a un 40 %, por lo tanto, no es una buena idea comer cada día menos.

Las calorías son una forma de energía que se quema fuera del cuerpo; cuantas menos calorías comés, el metabolismo baja. Por un lado, el hambre estimula la grelina, hormona del apetito y la insulinoresistencia. Por otro lado, el estrés aumenta



el cortisol, que estimula la insulina y nos deja en un loop peso-hormonas-estrés, generando un mayor modo ahorro.

Bajando las calorías que comés también bajas las calorías que quemás, por lo que no se trata de comer menos, sino de comer lo que necesitás en esta etapa de vida.

#2 Ejercitá menos y mejor: sí, leíste bien, dije menos

El ejercicio no adecuado, en exceso, aumenta la grelina (hormona del hambre), la inflamación celular, inhibe la pérdida de peso y aumenta el estrés volviendo al loop peso-hormonas-estrés que te comenté en el punto anterior.

La masa muscular quema 10 calorías cada 400 g. La masa grasa quema tres calorías cada 400 g. Tonificá tus músculos y dejá de pensar solo en cardio como la solución eficiente a la gestión de peso.

En el estudio más grande con 40.000 mujeres durante 10 años, las que hicieron HIIT no cambiaron su composición corporal, y la reducción de 300 calorías en su alimentación tampoco resultó en pérdida de peso, el cuerpo hace ajustes para mantenerse. Además, no todas las calorías son iguales, contarlas es estresante e ineficiente.

#3 Entendé tus hormonas: ellas tienen todo el control

Hormonas sexuales

Las hormonas sexuales juegan un papel en si tu cuerpo está recibiendo el mensaje de quemar o almacenar grasa. Las principales hormonas para las mujeres son el estrógeno y la progesterona. Nuestras hormonas sexuales a veces pueden hacer-

nos sentir muy incómodos y fuera de control y no es necesario que sea así.

Si creés que hay un desequilibrio acá, consultá con un ginecólogo que te escuche y no te dé la respuesta de resignación más habitual.

En perimenopausia, la gestión de estrés, apoyo al hígado y a la microbiota son claves, así que los consejos son: llevar el alcohol, azúcares, grasas y sal al mínimo; cuidar la cafeína, incluir sustancias que apoyan como ginseng y curcumina, y agregar probióticos a tu rutina (para siempre).

Tiroides

La glándula tiroides es una glándula en forma de mariposa que se encuentra en el área de la garganta. Produce hormonas que juegan un papel enorme en tu tasa metabólica, así como en la regulación de la temperatura. Resolver desafíos con la tiroides es esencial para perder peso. Asegurate de obtener cantidades adecuadas de hierro, selenio y yodo, nutrientes esenciales para tu tiroides.

Los síntomas de una tiroides poco activa pueden incluir un cansancio profundo y estar lento y pesado, piel seca, sensación de frío, una tendencia al estreñimiento, ojos hinchados, y una tendencia a la baja energía y ánimo. El aumento de la ingesta de yodo en la dieta puede marcar la diferencia, si la función tiroidea deficiente es el resultado de la deficiencia de yodo. Sin embargo, no siempre lo es.

Las hormonas tiroideas influyen significativamente en nuestra tasa metabólica como adultos y nuestro crecimiento como niños. Si hay deficiencia, es indispensable el asesoramiento específico de un experto para conocer la mejor ma-

nera de satisfacer sus necesidades individuales. Es muy importante el soporte suprarrenal, especialmente cuando se comienza a tratar la tiroides.

Insulina

Las grandes oleadas de insulina que se activan y desactivan durante el día o la insulina en circulación constantemente alta es lo que causa el problema cuando se trata de quemar grasa. No importa cuánto ejercicio o qué tan excelente comas, no llegás a tus reservas de grasa en este estado bioquímico. Es decir, hacés esfuerzo y no conseguís resultado.

Algunas señales de que tu glucosa y/o insulina en sangre pueden estar alteradas son: anhelás azúcares y almidones todo el tiempo, sentís que vivís en una montaña rusa energética, tenés diabetes tipo 2, te diagnosticaron prediabetes o resistencia a la insulina, tenés una masa muscular baja, vivís estresada, sentís que te quedás sin energía si pasás mucho tiempo sin carbohidratos, sentís que la cafeína y el alcohol son necesarios y comés alimentos procesados en el medio, tu colesterol y/o triglicéridos están elevados.

Mirar los resultados de laboratorio apuntando a un ideal y no a un apenas normal también es parte del cambio de enfoque que recomiendo.

Algunas soluciones adicionales para ayudar a responder si la insulina puede estar incidiendo en tu gestión de peso son:

- Comé los alimentos lo más naturales posibles, todas las veces que puedas (sin fanatismos, ni idealismos).
- Limitá el azúcar refinada y los alimentos con agregado de azúcar.

- Comé leguminosas y dos porciones de frutas crudas y con cáscara (no al mismo tiempo) al día.
- Cuidá la cantidad de pasta, papa, quinoa y arroz sin eliminarlos, pero sin duplicar (almuerzo o cena y no en ambas)
- Estimulá la masa muscular con entrenamiento de resistencia para ayudar a que los músculos sigan siendo altamente sensibles a la insulina.

#4 Cuidá tu microbiota: población de bacterias intestinales

¿Sos una de esas personas que sienten que solo con mirar la comida sube de peso? ¿Comparado con lo que comen otras personas vos comés como un pájarito? Es muy posible que las especies de bacterias en tu intestino grueso estén jugando un papel en esto; regular tu equilibrio intestinal es determinante para recuperar su función de segundo cerebro. Agregar probióticos a la rutina es el primer paso, evitar los alimentos que rompen la armonía también: alcohol, azúcares, grasas.

#5 Descansá, no es solamente cuánto dormís es cómo dormís y no es negociable

Un descanso no reparador no es normal, ni deseable. Es indispensable optimizar la calidad de tu descanso para propiciar la toma de mejores decisiones al otro día. Las hormonas también pueden destruir esta área y reacomodarlas es el primer paso, así como propiciar el descanso con herramientas de meditación, respiración, cuidado de pantallas, y eventualmente suplementos nutricionales.

#6 Gestioná tu estrés

Con la herramienta que quieras, puedas y sientas que es para vos en esta etapa, gestioná tu estrés. Aquietar la mente, cuidar el cuerpo y conocer los disparadores de tus emociones son parte de la estrategia de bienestar y salud, especialmente después de los 40 y durante la peri y posmenopausia.

La terapia (especialmente la cognitivo comportamental) está científicamente vinculada a la mejora de todos los síntomas de la transición hormonal.

#7 Rodeate de gente que aporte

¿Quién te escucha y acompaña? ¿Quién se alegra con tus logros, quién se alinea con tus valores, ideas, principios y hasta propósitos? El tiempo que no usamos en trabajo y otras obligaciones tiene que valer la pena, y pasarlo con personas que sumen y eleven.

#8 Sé tu prioridad todo lo que puedas

Tu propio cuerpo sabe lo que es mejor, cuidar qué comemos es importante, pero cómo y por qué es clave. Entender las motivaciones, escucharnos, reestablecer parámetros que nos saquen las creencias arraigadas familiar o culturalmente es indispensable.

Entender que saludable no necesariamente es lo que precisamos en este momento o lo que alguna vez fue adecuado y suficiente deja de serlo. Pensar en un camino de 80/20 (80 % de lo que más nos gusta y 20 % de lo más amamos, aunque no siempre coincida con lo que mejor nos hace) también es clave. ■

COLAGÉN II

COLAGENO TIPO II

Ayuda en:

- * la reducción del dolor e inflamación de las articulaciones
- * la flexibilidad y movilidad
- * en frenar la destrucción de colágeno tipo II
- * en frenar la erosión del cartílago y huesos
- * a reparar y construir el cartílago



ANA MARIA
LAJUSTICIA

Energía renovada y noches de sueño profundo



¿Te sientes abrumado por el estrés?
Si la ansiedad, la falta de
concentración o el cansancio afectan
tu día a día: no lo dudes,

¡Recupera tu bienestar!



¿Tu sueño es conseguir dormir
bien? Si tienes dificultades para
conciliar el sueño, frenar los
pensamientos repetitivos y dormir
del tirón: no lo dudes,

¡Elegí un buen descanso!



Fatiga adrenal: ¿mito o realidad?

La fatiga adrenal es un estado de agotamiento que ocurre como consecuencia de la exposición a un estrés prolongado, que determina que las glándulas suprarrenales sean insuficientes o estén desreguladas.

Por Dr. Stefano Fabbiani

Las glándulas suprarrenales o adrenales están ubicadas por encima de los riñones y producen una variedad de hormonas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Se emplea el término médico insuficiencia suprarrenal para referirse a la condición que no permite que estas produzcan suficientes hor-

monas, frecuentemente como consecuencia de alguna enfermedad, una cirugía, radioterapia o ciertos medicamentos.

La fatiga suprarrenal o fatiga adrenal, propuesta por el quiropráctico y naturópata James M. Wilson en 1998, no constituye en la actualidad un diagnóstico médico aceptado. Si

bien aún se encuentra en estudio, se trata de un concepto correlacionado con el síndrome de fatiga crónica, que cada vez más se ha establecido en la población, incluido en el colectivo médico.

Una de las hormonas más importantes que producen las glándulas adrenales es el cortisol, conocida como



la hormona del estrés, ayudando al cuerpo a lidiar con situaciones desafiantes, ya sea un estrés biológico (cirugía o infección), emocional o psicológico. Además del cortisol, también producen hormonas como la aldosterona, que controla los niveles de agua y sal en el cuerpo, y las hormonas sexuales andrógenos y estrógenos.

Sin embargo, cuando ocurre un estrés crónico, el sistema adrenal puede verse comprometido y ser insuficiente. Dado que estas hormonas juegan un papel importante en el equilibrio hormonal del cuerpo, pueden tenerse efectos negativos en la salud y dar lugar a la fatiga adrenal. Como resultado es posible que te sientas cansado, tengas problemas de sueño, quieras comer alimentos salados o azucarados, y tengas antojo de cafeína para mantenerte despierto durante el día.

Claves para entender la fatiga adrenal

El principal desencadenante de la fatiga adrenal es el estrés crónico. Este puede incluir situaciones como la presión laboral constante, problemas familiares o personales, falta de sueño, mala alimentación y cambios hormonales. Aquellos profesionales que defienden la existencia de la fatiga adrenal sostienen que, durante un estrés constante, las glándulas suprarrenales pueden agotarse y no producir suficiente cortisol.

El diagnóstico se realiza mediante un análisis de sangre para medir los niveles de cortisol y otras hormonas relacionadas. Esto se suele hacer mediante una prueba de estimulación del cortisol, donde se toma una muestra de sangre en momentos específicos del día para evaluar los niveles de esta hormona.

Los síntomas de la fatiga adrenal pueden variar de una persona a otra, aunque los más frecuentes incluyen:

Hábitos para mantenerse saludable

Algunos cambios en el estilo de vida pueden ser beneficiosos para evitar la fatiga adrenal. Entre estos, se destaca:

Reducir el estrés: Identificar y reducir las fuentes de estrés puede contribuir a mejorar la fatiga adrenal. Esto puede incluir realizar actividades como yoga, meditación o cualquier otra técnica de relajación.

Practicar el autocuidado: Esto puede incluir actividades como tomar baños relajantes, dedicar tiempo a actividades que te hagan sentir bien, practicar mindfulness, socializar con amigos y familia, y realizar otras prácticas de ocio y placer.

Establece rutinas de sueño: Mantener rutinas regulares para acostarse y despertarse puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, a descansar y a recuperar las glándulas suprarrenales.

Tener una dieta saludable: Una buena alimentación puede tener un impacto significativo en la salud adrenal. Evita los alimentos procesados y reduce el consumo de cafeína y azúcar.

Hacer actividad física regular: El ejercicio moderado ayuda a reducir el estrés y mejora la salud en general. Busca una actividad física que disfrutes y hazla regularmente.

Algunas terapias alternativas que pueden ser beneficiosas incluyen acupuntura, masajes y terapias de manejo del estrés.

Es importante tener en cuenta que los síntomas de la fatiga adrenal pueden ser causados por otras enfermedades, y que el diagnóstico puede ser un desafío, por lo que es fundamental realizar una consulta médica oportuna.

- Fatiga crónica o extrema, incluso después de dormir lo suficiente.
- Falta de energía y motivación.
- Dificultad para concentrarse y recordar cosas.
- Dificultad para dormir o insomnio.
- Estado de ánimo bajo o depresión.
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes.
- Disminución de la libido.
- Dificultad para perder peso o aumento de peso inexplicado.
- Problemas digestivos crónicos.
- Antojos por alimentos muy salados o dulces.
- Dolores osteomusculares.
- Presión arterial baja.

El concepto de fatiga adrenal generó una industria que comercializa suplementos alimenticios para su tratamiento, la mayoría de los cuales son ineficaces. Por lo tanto, el manejo de la fatiga adrenal se basa fundamentalmente en cambios en el estilo de vida para reducir el estrés y promover la salud en general. ■

“Hoy en día es más importante que nunca **apoyar su sistema inmune**”

NUTRILON™ PREMIUM+ 3

Fórmula de crecimiento en polvo a partir de 12 meses, específicamente adaptada para apoyar el sistema inmune* de tu hijo pequeño.

Inspirada en 50 años de investigación en nutrición, contiene Oligosacárido de la leche materna 3'GL** y Prebióticos GOS/FOS.



AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el lactante. Consulte con su profesional de la salud antes de usar este producto.

* Contiene las vitaminas esenciales C y D que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune.

** 3'-Galactosil lactosa Oligosacárido de la leche materna. 3'GL proviene de nuestro proceso único. Los oligosacáridos no provienen de la leche materna.



Bagóvit

S O L A R

NUEVO

FAMILY CARE

Emulsión

- Textura liviana.
- Hidratante corporal.
- Vitamina A: hidrata y nutre la piel.
- Vitamina E: evita el envejecimiento prematuro de la piel.

SPRAY CONTINUO

Aplicación 360°

- Textura ultra liviana.
- Rápida aplicación.
- Absorción inmediata.
- Vitamina E / Aloe Vera: efecto calmante y refrescante.

Filtro de amplio espectro - Protección UV-B y UV-A



Presentaciones:

Bagóvit Solar Family Care
FPS 30 • 200 ml

Bagóvit Solar Family Care
FPS 50 • 200 ml

Presentaciones:

Bagóvit Solar **FPS 30**
Spray Continuo • 170 ml

Bagóvit Solar **FPS 40**
Spray Continuo • 170 ml

HIPOALERGÉNICO • RESISTENTE AL AGUA

www.gramonbago.com.uy @ gramonbago ☎ 0800 1856

Productos disponibles en puntos de venta autorizados, web y app.





Uñas fuertes: seis consejos para mantenerlas cuidadas

Fortalecer las uñas es un proceso que requiere atención constante a la dieta, hidratación y cuidado adecuado. La implementación de algunos hábitos saludables puede contribuir significativamente a mantener uñas fuertes y resistentes.

Las uñas son estructuras complejas compuestas principalmente de queratina, una proteína fibrosa que les otorga resistencia y flexibilidad. Además, contienen agua, lípidos y minerales, que ayudan a mantener su elasticidad y protegen los tejidos subyacentes. Sin embargo, estas pueden debilitarse por diversos factores, como la nutrición inadecuada, el uso constante de

productos químicos agresivos o la exposición a condiciones ambientales extremas.

En épocas de calor y bajo la exposición directa al sol, las uñas tienden a sufrir más daños. Las altas temperaturas, combinadas con la radiación ultravioleta, pueden afectar la hidratación y la integridad de la queratina, provocando que se vuelvan quebradizas, frági-

les y propensas a la formación de estrías. Por ello, es fundamental implementar hábitos saludables que contribuyan a fortalecerlas y prevenir su deterioro.

Siguiendo estos seis consejos, no solo se logrará prevenir el daño a las uñas durante épocas de calor, sino que también se favorecerá su crecimiento y salud general a lo largo del tiempo.



Las uñas pueden debilitarse por diversos factores, como la nutrición inadecuada, el uso constante de productos químicos agresivos o la exposición a condiciones ambientales extremas.

1. Mantener las uñas cortas y evitar el uso excesivo de postizas

El uso frecuente de uñas postizas o la aplicación de geles y acrílicos puede ser perjudicial para la salud de las uñas naturales. Aunque estos productos estéticos pueden embellecer las manos temporalmente, el uso prolongado puede debilitar la capa protectora de queratina, volviendo las uñas más propensas a la rotura. Además, es esencial mantener las uñas cortas y evitar los hábitos dañinos como morderlas. Uñas largas y frágiles tienden a quebrarse con mayor facilidad. El corte regular y la limadura suave pueden prevenir problemas de fragilidad y ayudar a mantenerlas saludables a largo plazo.

2. Hidratación adecuada: la clave para uñas flexibles

La hidratación es uno de los factores más importantes para mantener la salud de las uñas. La falta de agua puede llevar a la deshidratación de la queratina, lo que aumenta el riesgo de quiebre. Es fundamental asegurarse de beber suficiente agua a

largo del día, especialmente durante los meses de calor, cuando el cuerpo tiende a perder líquidos más rápidamente. Además, se recomienda el uso de cremas y aceites hidratantes específicos para las uñas y las cutículas. Los aceites ricos en vitamina E, como el aceite de almendras o de oliva, son excelentes opciones para nutrir y fortalecer.

3. Evitar el contacto constante con productos químicos agresivos

El uso frecuente de productos químicos puede afectar negativamente la salud de las uñas. Limpiadores domésticos, detergentes y esmaltes de uñas que contienen sustancias agresivas debilitan la queratina, haciendo que se vuelvan más susceptibles a la rotura. Durante los días calurosos, la exposición al sol y al calor puede exacerbar estos efectos. Se recomienda el uso de guantes protectores al realizar tareas domésticas y optar por esmaltes sin ingredientes nocivos como tolueno, formaldehído o ftalatos. Además, es importante permitir que las uñas “respiren” entre aplicaciones de esmalte.

4. Cuidado regular de las cutículas

Las cutículas son una parte fundamental para la protección y salud de las uñas, ya que actúan como una barrera natural contra bacterias y otros patógenos. Mantener las cutículas hidratadas y bien cuidadas es esencial para prevenir infecciones que puedan debilitar las uñas. Se recomienda aplicar aceites o cremas específicas para cutículas y realizar un suave masaje para estimular la circulación sanguínea.

5. Protección solar para las uñas

Así como la piel requiere protección solar, las uñas también se ven afectadas por la exposición prolongada a la radiación ultravioleta. Los daños causados por el sol debilitan la queratina, causando que las uñas se resequen y se agrieten. Durante los meses de verano, se recomienda aplicar protector solar en las manos y uñas, especialmente cuando se expone la piel a largos periodos de tiempo al sol. Esta medida previene el envejecimiento prematuro de las uñas y mantiene su flexibilidad.

6. Mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales

La salud de las uñas está estrechamente relacionada con la nutrición. Una dieta deficiente en vitaminas y minerales puede tener un impacto negativo en su fortaleza y apariencia. Para promover el crecimiento saludable, se deben incorporar alimentos ricos en biotina, zinc, hierro y proteínas. La biotina, por ejemplo, es fundamental para la producción de queratina, y su deficiencia puede causar uñas quebradizas. Fuentes de biotina incluyen huevos, nueces y legumbres. Además, una ingesta adecuada de ácidos grasos omega-3, presentes en pescados, puede mejorar la elasticidad de las uñas. ■

FORTILAC

La Fórmula
Más Avanzada
Para Fortificar
La Uña Desde
Su Matriz

**EQUISETUM
ARVENSE**

REMINERALIZANTE Y
REESTRUCTURADOR

MSM

METIL SULFONIL METANO

FORTALECEDOR



HPCH

HIDROXIPROPIL CHITOSAN

PROTECTOR E
HIDRATANTE



**INNOVADORA TECNOLOGIA UAC
(UNGUEAL ACTIVE CARRIER)**

-  FACILITA EL TRANSPORTE DE LOS ACTIVOS (EQUISETUM ARVENSE y MSM)
-  ASOCIADO A TRATAMIENTOS DE ONICOMICOSIS POTENCIA LA PENETRACIÓN DE ACTIVOS ANTIMICÓTICOS.


Cassará

 **PROMOFARMA**
PROMOTORA FARMACEUTICA S.R.L.



NUEVO LYSOFORM[®] ULTRALIVIANO^{*}



Desinfecta
+100 SUPERFICIES



Tapa actuadora
GIRA Y CIERRA

Empaque
ERGONÓMICO

*34 % menos gr por cm³ vs. Lysoform[®] Aerosol 360cm³ hojalata.***Datos de ventas reportados por NielsenIQ mediante servicio Retail Index para la categoría "Desinfectantes de Ambientes en aerosol", año 2023 (Julio 2022 a junio 2023) para el mercado de Uruguay. Úselo a diario con confianza en más de 100 superficies duras no porosas de su hogar.



Comprendiendo el glaucoma: claves para mantener la salud ocular

El glaucoma afecta a millones de personas y es una de las principales causas de ceguera irreversible en el mundo. Aunque no tiene cura, su progresión puede frenarse si se detecta a tiempo y se trata adecuadamente.

Por Dra. Rosario Varallo

Especialista en cirugía de cataratas y glaucoma

El glaucoma es una patología que provoca daño progresivo al nervio óptico, la estructura encargada de transmitir la información visual desde el ojo hasta el cerebro. Si este daño avanza sin control, la visión se deteriora de manera irreversible.

En la mayoría de los casos, el deterioro del nervio óptico se asocia a un aumento de la presión intraocular, aunque existen formas de glaucoma que pueden desarrollarse incluso

con presiones dentro del rango considerado normal.

El problema fundamental del glaucoma es su evolución silenciosa. En sus etapas iniciales, no provoca dolor ni alteraciones evidentes en la visión. La pérdida visual comienza afectando la visión periférica y avanza de manera imperceptible hasta que el daño es significativo. En fases avanzadas, los pacientes pueden notar visión borrosa o des-

criben la sensación de “ver a través de un túnel”, y si no se interviene a tiempo, la ceguera puede ser el desenlace.

Si bien cualquier persona puede desarrollar glaucoma, el riesgo aumenta en aquellos mayores de 40 años, con antecedentes familiares de glaucoma, quienes padecen miopía alta o hipermetropía alta, diabéticos, y por el uso prolongado de corticoides (en gotas, cremas o inhaladores).



¿Cómo se diagnostica el glaucoma?

La única forma de detectar el glaucoma antes de que cause daño irreversible es mediante controles oftalmológicos regulares. En la consulta, el oftalmólogo puede realizar varias pruebas no invasivas para evaluar el estado del ojo:

- Medición de la presión ocular (tonometría): permite detectar niveles elevados de la presión ocular, siendo que su valor normal es hasta 21mmHg.
- Examen del nervio óptico: se realiza a través de un fondo de ojo o de una tomografía de coherencia óptica (OCT).
- Campimetría (prueba del campo visual): evalúa si ya se ha perdido parte de la visión periférica.
- Gonioscopia: permite examinar el ángulo de drenaje del ojo para saber qué tipo de glaucoma tiene el paciente.

No existen medidas para prevenir que una persona desarrolle glaucoma. El objetivo de la prevención es la detección precoz para evitar la ceguera al iniciar un tratamiento oportuno. La recomendación es que todas las personas mayores de 40 años se hagan un chequeo ocular cada dos años, pero si tienen factores de riesgo lo realicen anualmente.

Tratamiento: ¿se puede curar el glaucoma?

Lamentablemente, el glaucoma no tiene cura y no existen en la actualidad tratamientos que permitan regenerar las fibras deterioradas del nervio óptico y recuperar la visión perdida. El objetivo del tratamiento del glaucoma es frenar su avance y conservar la visión que tiene el paciente al momento del diagnóstico mediante la reducción de la presión ocular.

Cada caso debe ser individualizado y su tratamiento dependerá

del porcentaje de reducción de la presión ocular que se requiera de acuerdo a la gravedad del paciente. El diagnóstico de glaucoma implica un compromiso a largo plazo con el tratamiento y los controles médicos para garantizar la adherencia al tratamiento y preservar la calidad de vida del paciente.

Para ello existen los siguientes tratamientos: gotas para reducir la presión ocular; tratamientos con láser, y cirugías, desde las mínimamente invasivas hasta las más invasivas con implante de dispositivos de drenaje.

Los tratamientos son graduales, siempre comenzando por aquellos de menor riesgo y efectos secundarios. El primer gesto del oftalmólogo será estimar la severidad del daño al momento del diagnóstico, clasificándolo en leve, moderado o severo. A mayor daño, más intenso será el tratamiento con el objetivo de detener la evolución de la enfermedad y que el paciente conserve su calidad de vida.

Además del tratamiento médico, existen diversas estrategias que pueden ayudar a reducir el riesgo de progresión del glaucoma y mejorar la calidad de vida de los pacientes:

- Hacer meditación o mindfulness, ya que reduce la presión ocular, principalmente al regular el estrés y cortisol.
- Evitar el consumo excesivo de cafeína y el tabaquismo, ya que este contribuye al estrés oxidativo y al daño del nervio óptico.
- Llevar una dieta sana que incluya suplementos que mejoren la salud ocular y circulación del nervio óptico como ginkgo biloba, vitamina B3, antioxidantes y flavonoides, como los presentes en frutos rojos, coenzima Q10, azafrán y cúrcuma.
- Dormir con la cabeza levantada con una o dos almohadas puede

reducir la presión ocular hasta en 3 mmHg durante el sueño.

- Hacer ejercicio físico moderado como caminar, debido a que puede mejorar la circulación ocular. Ciertas actividades que generen picos de presión ocular como levantamiento de pesas y posiciones prolongadas con la cabeza hacia abajo (como algunos ejercicios de yoga) pueden aumentar la presión ocular y por lo tanto deben realizarse con precaución.
- El consumo de líquidos debe ser equilibrado, distribuyendo la ingesta a lo largo del día de modo de evitar ingerir grandes volúmenes de líquido en poco tiempo para prevenir fluctuaciones bruscas de la presión ocular.
- No automedicarse, ya que algunos medicamentos como corticoides pueden aumentar la presión ocular y deben usarse bajo supervisión médica.

¿Cuáles el pronóstico visual de un paciente con glaucoma?

Frente a un diagnóstico reciente de glaucoma, la pregunta que surge en los pacientes es: “¿Voy a quedarme ciego?”. Afortunadamente, para la mayoría de los casos, la respuesta es no. Como en general el avance de esta enfermedad es muy lento, un paciente diagnosticado de glaucoma puede conservar su visión siempre que cumpla con el tratamiento indicado y adhiera al plan de seguimiento de controles y estudios con su oftalmólogo de por vida.

Si bien el glaucoma es una enfermedad crónica sin cura, su progresión puede controlarse con un tratamiento adecuado y hábitos de vida saludables. El diagnóstico temprano sigue siendo el factor más importante para evitar la pérdida visual. Por ello, se recomienda realizar controles oftalmológicos regulares, especialmente en personas con factores de riesgo. ■



Pipa

Ubicada en el estado de Rio Grande del Norte, Brasil, Pipa es uno de los destinos turísticos más emblemáticos del país, famoso por su belleza natural, playas paradisíacas y su ambiente relajado.

A tan solo 85 kilómetros de Natal, la capital del estado, Pipa se ha consolidado como un referente para quienes buscan una combinación de paisajes deslumbrantes, actividades al aire libre y una atmósfera bohemia y acogedora. Con una infraestructura turística bien desarrollada, ofrece desde hospedajes boutique hasta restaurantes de renombre, haciendo de la experiencia un deleite tanto para los turistas más aventureros como para los más exigentes.

En sus aproximadamente 20 kilómetros de costa, la pequeña ciudad ofrece a los turistas una variedad de playas deslumbrantes, acantilados impresionantes, un ecosistema natural bien conservado y una comunidad vibrante y acogedora. Esto hace que sea un lugar perfecto tanto para una escapada corta como para una estadía prolongada, que permite a los visitantes disfrutar de un ambien-

te alternativo y una oferta de experiencias que se alejan de los destinos turísticos más convencionales.

La ciudad se destaca por su infraestructura turística de primer nivel, con una variedad de opciones de alojamiento y alternativas gastronómicas que incluyen desde restaurantes gourmet hasta puestos de comida local con especialidades típicas de la región.

Pipa también es conocida por su gran diversidad de actividades para los amantes de la naturaleza, el deporte y la vida nocturna. Los visitantes pueden realizar excursiones en barco para avistar delfines, practicar surf en las mejores olas del noreste brasileño, o disfrutar de tranquilas caminatas por senderos rodeados de vegetación tropical. Además, la ciudad ha sabido mantener un equilibrio entre el crecimiento turístico y

la conservación de sus recursos naturales, lo que la convierte en un destino ideal para quienes buscan una experiencia auténtica, alejada de las grandes aglomeraciones.

Cinco rincones imperdibles

Playa de Pipa

La Playa de Pipa es sin duda el corazón de la ciudad y uno de los principales atractivos turísticos de la región. Con sus aguas cálidas, tranquilas y cristalinas, se convierte en un lugar perfecto tanto para relajarse como para disfrutar de diversas actividades acuáticas. Además, sus acantilados, que ofrecen vistas espectaculares al océano Atlántico, se han convertido en un icono visual de la ciudad. A lo largo de la playa, los turistas pueden encontrar bares y restaurantes que sirven deliciosos mariscos y otras especialidades de



la gastronomía local, convirtiéndola también en el lugar ideal para disfrutar de un almuerzo o una bebida al atardecer. En sus alrededores, la vida nocturna también es muy activa, con una oferta variada de bares, clubes y música en vivo.

Playa de Baía dos Golfinhos

La Playa de Baía dos Golfinhos, o Bahía de los Delfines, es un lugar tranquilo y pintoresco donde los turistas pueden disfrutar de un entorno más apartado. Esta playa es famosa por ser el hogar de una población de delfines que frecuentemente se dejan ver cerca de la costa, lo que hace de este un destino muy popular para los amantes de la naturaleza. Aunque el acceso es algo limitado, ya que se debe llegar a pie o en barco desde la Playa de Pipa, el esfuerzo merece la pena por la belleza y serenidad del lugar.

Parque Nacional de los Delfines

El Parque Nacional de los Delfines, ubicado en las cercanías de Pipa, es otro de los grandes atractivos naturales de la región. Este parque protege una amplia variedad de ecosistemas, desde dunas y manglares hasta bosques tropicales, creando un entorno ideal para la fauna local. Aquí se pueden encontrar delfines, tortugas marinas, aves exóticas y diversas

especies de plantas que convierten al parque en un refugio para la biodiversidad. Realizar una excursión guiada por el parque es una excelente manera de conocer más sobre su flora y fauna, mientras se disfruta de vistas panorámicas que permiten admirar la belleza de la región.

Mirador Chapadão

Uno de los lugares más icónicos es el Chapadão, un acantilado que ofrece una vista panorámica espectacular sobre la costa. Este mirador es conocido por sus impresionantes vistas del océano Atlántico, que se mezclan con el paisaje de la vegetación local, los acantilados y las playas cercanas. Es el lugar ideal para los amantes de la fotografía, quienes pueden capturar imágenes de uno de los paisajes más hermosos de Brasil. Además de su impacto visual, el Chapadão es un excelente punto para realizar caminatas por los senderos circundantes, disfrutando de la flora tropical y el aire fresco del lugar.

Centro de Pipa

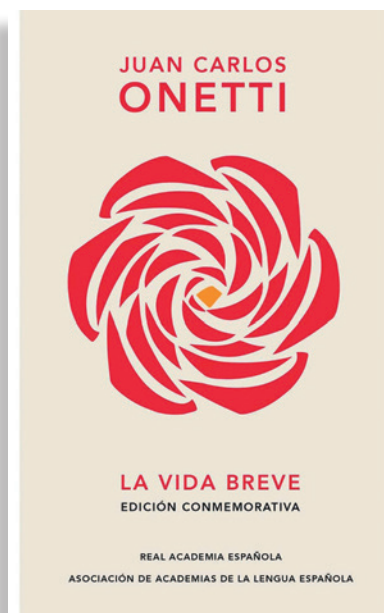
El centro de Pipa es otro de los rincones que no se pueden pasar por alto. A pesar de su pequeño tamaño, el centro alberga una gran cantidad de tiendas de artesanía local, bouti-



ques de diseñadores, cafeterías acogedoras y restaurantes que acercan lo mejor de la gastronomía de Rio Grande do Norte. El ambiente es relajado y bohemio, con una mezcla de turistas internacionales y locales. En el centro, también se puede encontrar arte local en las galerías y pequeños mercados que muestran productos típicos de la región, como textiles, cerámica y joyería. Los visitantes pueden perderse por sus calles estrechas, disfrutar de un café en una de sus terrazas o simplemente pasear mientras descubren la magia de Pipa en su faceta más auténtica. ■



Lectura



La vida breve

(Edición conmemorativa de RAE y ASALE)

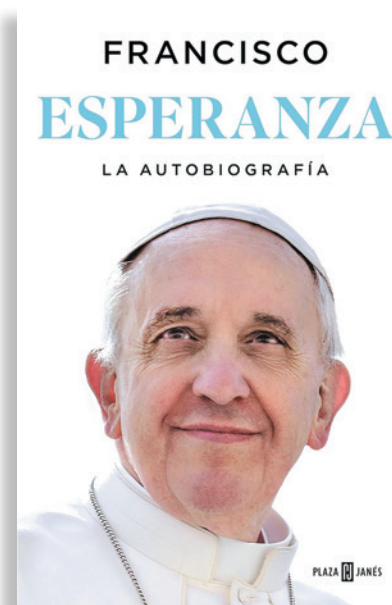
Juan Carlos Onetti

La nueva edición de RAE y ASALE, de esta novela que llevó la modernidad a la literatura en español, es una conmemoración al 30º aniversario de la muerte del autor. En *La vida breve*, Onetti ahonda en el poder de la imaginación y de la escritura como salvación, y en el juego entre realidad y ficción, el recurso de crear existencias paralelas cuando es necesario escapar de la realidad. El protagonista intenta escapar de su vida, con un matrimonio roto y la enfermedad de su mujer, dando a luz a otro yo, de ficción. Para algunos críticos esta es la novela que dio origen al Boom. En ella Onetti da forma, por primera vez, a ese territorio de la imaginación en el que transcurren sus novelas, la mítica Santa María, uno de los universos literarios más ricos y mejor contruidos. ■

Esperanza. La autobiografía

Papa Francisco

Es la primera autobiografía de un pontífice que se publica en la historia. Rico en revelaciones, anécdotas y reflexiones iluminadoras, se trata de un libro de memorias emocionante, tremendamente humano y conmovedor, no exento de toques de auténtico sentido del humor. La autobiografía del Papa Francisco es al mismo tiempo la novela de una vida y un testamento moral y espiritual destinado a conquistar a los lectores de todo el mundo y a convertirse en un legado de esperanza para las generaciones futuras. La narración comienza en los primeros años del siglo XX, con las raíces italianas de su familia, y continúa con su infancia, las inquietudes de su juventud, y la llamada de la vocación y la madurez, que abarca todo el pontificado y el presente. ■



Una traición mística

Alejandra Pizarnik

En esta antología se presentan los mejores relatos de Alejandra Pizarnik, una autora esencial en la literatura del siglo XX en español y un mito literario más vivo que nunca. El libro recoge sus mejores textos en prosa, quizá la parte más desconocida de una obra en la que los géneros se transgreden constantemente. Así lo explica Luna Miguel en su prólogo: “Sus crónicas esconden todas las trampas y los trucos de su poesía”. Una traición mística es, en definitiva, un viaje asombroso, lúdico y, de a ratos, delirante, por el universo narrativo de la autora, que nos regala las claves de su obra: la visión irónica y burlesca de la realidad y de sí misma, la reflexión sobre el lenguaje, la muerte, así como los límites entre la cordura y la locura. ■



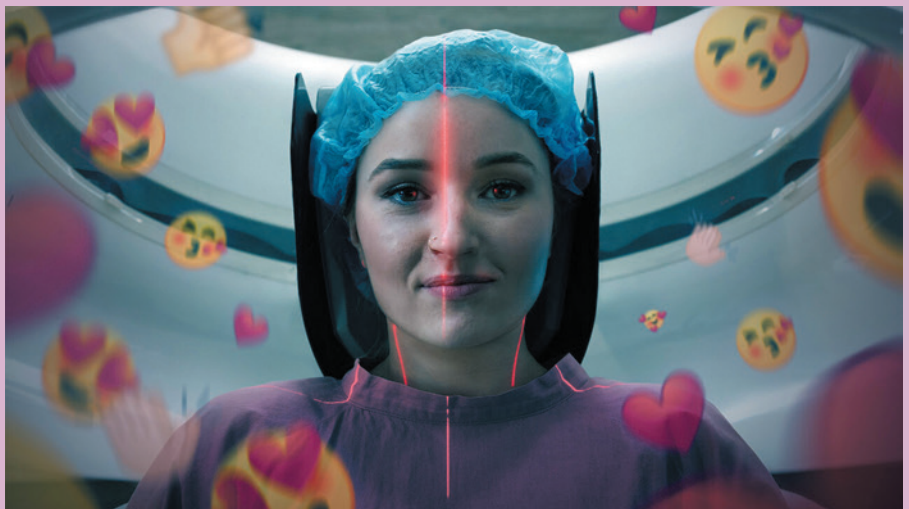
Netflix

Vinagre de manzana

La serie de seis episodios, disponible en Netflix, está basada en la historia real de Belle Gibson, una influencer australiana que engañó al mundo al afirmar haber superado un cáncer terminal utilizando terapias alternativas.

Gibson se hizo famosa a principios de la década de 2010, cuando aseguró haber sanado de un tumor cerebral inoperable mediante métodos naturales, lo que la convirtió en un ícono dentro de la comunidad del bienestar. A través de su cuenta de Instagram, donde se presentó como “Healing Belle”, promovió su aplicación “The Whole Pantry”, que se vendió como la primera app de bienestar del mundo. Su éxito la llevó a firmar un contrato editorial millonario y a publicar un libro que alcanzó grandes ventas. Sin embargo, en 2015, una investigación reveló que no había pruebas de que Gibson hubiera tenido cáncer. Se descubrió, además, que las donaciones que había prometido para una causa benéfica nunca llegaron a su destino, lo que destapó su fraude.

En la historia de Netflix, Kaitlyn Dever encarna a la protagonista real de esta historia de escándalo y reflexión que invita a cuestionar la sobreenformación y el poder de las redes sociales en la actualidad. Además, se introducen personajes ficticios, como el de Milla Blake, una influencer rival de Gibson, para poner aun más en relieve la manipulación que puede generar la fama digital y las consecuencias de un engaño a gran escala. ■





Dra. Gabriela Iribar

Médico Veterinario

Especialista en Comportamiento Animal



Nutrición Animal

Tips para la buena alimentación de tu perro o gato

- Consultá al Médico Veterinario sobre cuál es el mejor alimento balanceado de acuerdo a las características de tu perro o gato.
- Siempre utilizá un buen alimento balanceado. No te guíes por los colores vistosos del envase o la foto "tierna" de su frente. Lo principal es que leas bien la etiqueta. Buscá el alimento con un porcentaje elevado de proteína de origen animal.
- Nunca lo convides con tu comida. Esto es perjudicial a nivel alimenticio y educacional.
- A la mayoría de los gatos se le puede dejar la comida a disposición. En la mañana se le coloca la cantidad que debe comer durante todo el día para que se la administre durante toda la jornada.
- En cambio, si tienes un perro debes darle 2, 3 o 4 veces al día, según su edad o indicación profesional. Los perros no saben administrarse el alimento y no es bueno que se lo coman de golpe.
- En el caso de los gatos (que son casi todos muy "quisquillosos") recomendamos que el plato de comida esté apartado del recipiente con agua, ya que si está cerca muchos dejan de tomar agua porque le sienten olor. Por algo algunos sólo beben agua de la canilla por ejemplo.
- ¡Mucho cuidado con los huesos para los perros! Si son muy pequeños, como es el caso de los huesos del asado, pueden atascarse en el paladar o en algún lugar del tracto digestivo y requerir de hasta una intervención quirúrgica para extraerlos.
- Siempre que quieras premiarlos por algo podés utilizar snacks aptos para mascotas como recompensa (Veggedent en caso de perros).
- Tratá que tu perro coma en horarios más o menos fijos. Esto ayuda a su educación y estabilidad emocional.
- Si tu perro no come el alimento que le ofreces en los primeros 15 o 20 minutos es conveniente que le retires el plato y no le vuelvas a ofrecer hasta su próximo horario.
- El plato de tu mascota nunca deberá ser usado como juguete. No le permitas generar este hábito.
- Olvidate del viejo concepto de que la comida casera es mejor que un buen alimento balanceado. La esperanza de vida de los perros y gatos ha aumentado muchísimo y te aseguro que los alimentos balanceados tienen mucho que ver con eso.
- Un buen alimento balanceado hará que tu mascota sea más sana y longeva. **¡ELLOS SON LO QUE COMEN!**



Horóscopo



Aries

Este es un mes muy importante porque comienza un antes y un después en tu vida. Sentirás un cambio a nivel energético muy fuerte. Durante marzo estarás haciendo cosas diferentes y abriéndote a nuevas oportunidades. Lo que sí será importante es que pienses y reflexiones antes de actuar. A nivel laboral y sentimental es un tiempo para pensar hacia dónde quieres ir y qué tipo de relaciones quieres en tu vida. El consejo es hacer algo nuevo y aprovechar cada momento de tu vida.



Tauro

Durante el mes de marzo es importante que te ordenes y planifiques. Dedicale tiempo a elaborar estrategias para conseguir tus metas, siendo clave que establezcas una lista de prioridades. A nivel sentimental, no es un tiempo para tomar decisiones, iniciar relaciones o conocer nuevas personas. En el área económica presta mucha atención a los gastos que realices. El consejo es conectar con tus deseos. Lograrlos no siempre será un camino liso y perfecto, acepta las dificultades, recórrelo porque te será beneficioso.



Géminis

En el mes de marzo es importante que prestes atención a la forma en la que decís las cosas. No te metas en asuntos que no son tuyos, permite que cada uno resuelva sus situaciones en función de su experiencia y conocimientos. A nivel sentimental, pueden surgir algunos imprevistos. Por ello es importante tomarte tu tiempo y evitar discusiones. En el área económica y laboral, es clave ser prudente con los gastos que realices. El consejo es no actuar precipitadamente y respetar tus tiempos.



Cáncer

Marzo será un mes para hacer lo justo y necesario. Puede surgir una serie de imprevistos que te hará cambiar de perspectiva. Por ello es muy importante que actúes con flexibilidad y te tomes las cosas con calma. A nivel sentimental, es un tiempo para revisar tus emociones y actuar en coherencia con ellas. En el área laboral y económica pueden surgir gastos imprevistos. El consejo es dedicar tiempo de calidad a las personas y cosas que te hacen sentir en paz y feliz.



Marzo será un buen mes. Te traerá desafíos nuevos y la posibilidad de mirar las cosas desde otra perspectiva. Puedes aprovechar la energía de este mes para revisar viejos patrones. Esto será clave para tu vida sentimental puesto que pueden aparecer personas del pasado. En el área laboral y económica es un excelente momento para retomar un proyecto antiguo. Eso sí, habla con claridad para evitar los malentendidos. El consejo es conectar con la naturaleza y no quedarte encerrado en tu casa.



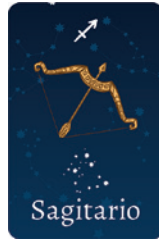
Este será un mes donde te sentirás más aliviado. En los próximos días podrás encontrar claridad y visualizar soluciones a situaciones que estaban estancadas. A nivel sentimental es un buen momento para reconectar con tu pareja y aquellos que están solteros pueden conocer a alguien nuevo. En el área laboral y económica pueden surgir algunos imprevistos, por ello es vital que te organices. El consejo es cuidarte y cambiar tus hábitos para sentirte mejor. Ocupate de tu salud, bienestar físico y mental.



Durante marzo debes hacer lo justo y necesario. Estarás bajo de energía y verás cómo surgen situaciones imprevistas. Te vas a querer organizar, pero siempre estará surgiendo algo. Es clave respirar y no abrumarte por las situaciones. A nivel sentimental es mejor quedarse en el molde y evitar malentendidos. En el área económica y laboral pueden surgir gastos imprevistos. No tomes decisiones impulsivas. El consejo es no hacer nada. Descansa y dedícate tiempo solo para vos. Cada adulto resuelve su propia vida.



Marzo será un mes para hacer cosas diferentes, conectar con tu espontaneidad y no planificar nada. Entrégate a la aventura de vivir y hacer "cosas locas". A nivel sentimental, es un mes para conectar con tu parte pasional y abrirte a las nuevas oportunidades. En el área económica y laboral surgirán cuestiones muy importantes. Ideal para pensar en proyectos nuevos o buscar otro trabajo. El consejo es, si no sabes cómo resolver una situación, pide un consejo; otra visión te dará claridad y orden.



Durante el mes de marzo tendrás el deseo de abandonar todo. Te sentirás sin fuerza o con pereza. Es importante que conectes con la motivación que hay detrás de cada situación para poder avanzar. A partir del 20 de marzo te sentirás con más energía. A nivel sentimental será un mes movido e importante para tomar decisiones. En el área laboral y económica es importante organizarte y darle un giro a lo que estás haciendo. El consejo es: despréndete de aquello que te preocupa.



Este es un mes para hacer cosas nuevas y diferentes. Te sentirás con impulso y ganas de moverte. Aunque aparezcan obstáculos e imprevistos, tendrás la fuerza suficiente para resolverlos. Presta mucha atención a las cuestiones del hogar ya que puede haber algunas cuestiones que requieran de tu atención. A nivel sentimental y laboral es un tiempo para hacerlo diferente. El consejo es quedarte en aquellos lugares que te traigan paz. Nadie vale tu paz mental, quiérete por sobre todas las cosas y personas.



Buen mes para ordenarte y calmar tu mente. Excelente para moverte y proyectarte hacia el futuro. Aprovecha estos días para organizar tus metas y armar salidas con amigos. En el área económica es ideal para darte un gusto. A nivel sentimental es un tiempo para preguntarte qué tipo de relaciones quieres tener en tu vida. Esto te ayudará a replantear tus vínculos. El consejo es, cuando no sepas qué hacer o hacia dónde ir, recuerda qué te motivó a moverte. Resuelve desde la experiencia.



Durante marzo estarás muy revolucionado. Debes tomar en cuenta que estás en los días previos a tu cumpleaños por lo cual necesitas tener paciencia y prestar atención a todo lo que surja. Excelente momento para terminar con situaciones que te molestan. Aprovecha estos días para encontrar claridad y hacer aquellas cosas que te den paz. El consejo es manifestar tus deseos. Si lo podés soñar, lo podés crear. Recuerda que todo depende de tu actitud, no esperes que nada te caiga del cielo. ■



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo

borum calm

The letter 'i' in 'borumi' is replaced by four colorful icons: a blue circle with a white crescent moon, a pink circle, a yellow circle with a black sun, and a green circle with a black globe.

Protectores Bucales BRUXISMO

- ✓ Adaptable + anatómico
- ✓ Menor espesor + comodidad
- ✓ Nuevo diseño que mejora su utilización



DAY



NIGHT



SPORT



One Size



Con estuche protector

protegete. cuidá tu boca.



Disponible en PDV autorizados y web

Producto fabricado en España



cibeles
Confianza que genera resultados

cibeles.com.uy



Contenidos HOLASALUD

02 Farmanovedades

04 Canjes de medicamentos

06 Guía de medicamentos

Guía de medicamentos **FARMANUARIO**

En la **Guía de Medicamentos** de **HOLASALUD** se presenta la nómina alfabética de marcas comerciales y presentaciones de medicamentos comercializados en farmacias. No se incluyen los medicamentos de uso hospitalario exclusivo, dado que los mismos no son comercializados en farmacias y no existe para ellos un precio establecido para venta al público

Los contenidos de la Guía de Medicamentos de **HOLASALUD** y la clasificación por grupo o acción terapéutica de los medicamentos, es de autoría propia de **FARMANUARIO** y propiedad intelectual registrada por parte de **Informédica S.R.L.**

El precio de los medicamentos de venta en farmacias publicado por **HOLASALUD** es el recomendado por el Centro de Farmacias del Uruguay (**CFU**), la Asociación de Farmacias del Interior (**AFI**) y la Cámara Uruguaya de Farmacias y Afines (**CUFA**).



Lanzamientos destacados del mes de febrero

BALLERINA LÍNEA DE JABONES

Nuevo Producto



Nuestros jabones son un sinónimo de confianza y cuidado. Sin parabenos, pH neutro y con un 90% más de ingredientes de origen natural. ¡Protege la piel de tu familia con lo mejor de la naturaleza!

Distribuido por Carrau & Cia. S.A. Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 – Tel. 25086751/54

HELIOCARE 360° INVISIBLE SPRAY SPF 50+

Nuevo Producto



Su formato en spray continuo transparente permite una cómoda protección de la piel del cuerpo, eficaz incluso sobre la piel mojada, gracias a su fórmula WET SKIN. Acabado invisible, refrescante, hipoalergénico, de rápida absorción y resistente al agua y a la arena, perfecto para actividades al aire libre. Con Fernblock[®]+, filtros específicos y activos reparadores y antioxidantes, protege frente a las 4 radiaciones (UVB, UVA, Visible e Infrarrojo), neutraliza y repara el daño solar. Testado bajo control dermatológico.

HELIOCARE 360° INVISIBLE SPRAY SPF 50+, Spray x 200 ml.....\$ **2.500,00**

HELIOCARE 360° MINERAL TOLERANCE FLUID SPF 50+

Nuevo Producto



Su formato en spray continuo transparente permite una cómoda protección de la piel del cuerpo, eficaz incluso sobre la piel mojada, gracias a su fórmula WET SKIN. Acabado invisible, refrescante, hipoalergénico, de rápida absorción y resistente al agua y a la arena, perfecto para actividades al aire libre. Con Fernblock[®]+, filtros específicos y activos reparadores y antioxidantes, protege frente a las 4 radiaciones (UVB, UVA, Visible e Infrarrojo), neutraliza y repara el daño solar. Testado bajo control dermatológico.

HELIOCARE 360° MINERAL TOLERANCE FLUID SPF 50+, Env x 50 ml.....\$ **2.680,00**

LIPIBEN



Nuevo Producto



Acido bempedoico 180 mg. Agente modificador de los lípidos. Hipolipemiante no estatínico.

Indicaciones: Adultos con hipercolesterolemia primaria (familiar y no familiar heterocigota) o dislipidemia mixta, como complemento de la dieta. En combinación con estatina o una estatina con otros tratamientos para la reducción de los lípidos en pacientes que no pueden alcanzar sus metas de C-LDL con la dosis máxima tolerada de una estatina. También está indicado en monoterapia o en combinación con otros tratamientos para la reducción de los lípidos en pacientes intolerantes a las estatinas o en los que esté contraindicada una estatina.

Dosis: Por V/O 180 mg una vez al día.

Venta Bajo Receta profesional.

Medicamento con vigilancia adicional.

LIPIBEN , Comp Rec x 20	\$ 1.600,00
Comp Rec x 30.....	\$ 2.330,00

REMAXAL



Nuevo Producto



Rivaroxabán. Anticoagulante oral de acción directa. Agente antitrombótico. Actúa bloqueando un factor de la coagulación de la sangre (factor Xa) y reduce así la tendencia de la sangre a formar coágulos.

Indicaciones: De acuerdo a la dosis: REMEXAL 10 mg: prevención de Trombosis Venosa Profunda, ya que impide la formación de coágulos sanguíneos en las venas después de una operación importante en las extremidades inferiores. REMEXAL 15 y 20 mg: prevenir coágulos de sangre en el cerebro (accidente cerebrovascular) y en otros vasos sanguíneos. REMEXAL: Tratar coágulos de sangre en las venas de las piernas (trombosis venosa profunda) y para prevenir la reaparición de coágulos de sangre en las venas de las piernas y/o en los pulmones (embolismo pulmonar) y para prevenir la reaparición de coágulos.

Dosis: Por V/O. De acuerdo a indicación médica.

REMAXAL 10 , Comp Rec x 10.....	\$ 682,00
REMAXAL 15 , Comp Rec x 10.....	\$ 773,00
Comp Rec x 30.....	\$ 1.590,00
REMAXAL 20 , Comp Rec x 10.....	\$ 773,00
Comp Rec x 30.....	\$ 1.590,00



**SERUM MULTIFUNCION
B3 B5 ZEITLOS COSMETICOS**

zeitlos.
COSMÉTICOS

Nuevo Producto

Formulado con niacinamida 5% y pantenol 2%. Hidratación intensa, reduce líneas de expresión, brinda luminosidad. Cosmética 100% natural. Desarrollado en Uruguay.
Presentaciones: Fco gotero de 15 y 30 ml.

Venta en Av. Burgues 3414 - Whatsapp 095 347 639



Lanzamientos del mes de febrero

GLICIRON, MEGALABS

Vildagliptina 50 mg. Antidiabético oral. Inhibidor de DDP-4.

GLICIRON,
Comp x 30.....\$ **1.350,00**

HELIOCARE 360° INVISIBLE SPRAY SPF 50+, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS

Protector solar FPS muy alto.

HELIOCARE 360° INVISIBLE SPRAY SPF 50+,
Spray x 200 ml.....\$ **2.500,00**

HELIOCARE 360° MINERAL TOLERANCE FLUID SPF 50+, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS

Protector solar FPS muy alto.

HELIOCARE 360° MINERAL TOLERANCE FLUID SPF 50+,
Env x 50 ml.....\$ **2.680,00**

KAIA BIOTICS, LUKENOR

Probióticos. Suplementos alimentarios ricos en microorganismos (lactobacilos, bifidobacterias) que regulan la microbiota intestinal.

KAIA BIOTICS ANTIOXIDANT,
Cáps x 30.....\$ **1.320,00**

KAIA BIOTICS CRAN + C,
Cáps x 30.....\$ **1.320,00**

KAIA BIOTICS FLORA,
Cáps x 30.....\$ **1.320,00**

KAIA BIOTICS ORAL,
Comp masticables x 30.....\$ **1.290,00**

KAIA BIOTICS SHAPE,
Cáps x 30.....\$ **1.320,00**

LADOGAL, EUROFARMA

Danazol 200 mg. Inhibidor hipofisario de FSH y LH.

LADOGAL,
Cáps x 30.....\$ **11.133,00**

LIPIBEN, GADOR

Acido bempedoico 180 mg. Agente modificador de los lípidos. Hipolipemiante no estatínico. Medicamento con vigilancia adicional.

LIPIBEN, Comp Rec x 20.....\$ **1.600,00**
Comp Rec x 30.....\$ **2.330,00**

REMEXAL, GADOR

Rivaroxabán. Anticoagulante oral de acción directa. Agente antitrombótico.

REMEXAL 10, Comp Rec x 10.....\$ **682,00**

REMEXAL 15, Comp Rec x 10.....\$ **773,00**

Comp Rec x 30.....\$ **1.590,00**

REMEXAL 20, Comp Rec x 10.....\$ **773,00**

Comp Rec x 30.....\$ **1.590,00**

RENTIL, EUROFARMA**

Remifentanilo 2 mg. Analgésico opioide de acción ultracorta para uso en anestesiología. Medicamento controlado. Estupefaciente. Uso hospitalario.

RENTIL,**
25 Fco Amp c/polvo liofilizado p/Sol inyectable.....\$ **19.989,00**

TAMIRAM, EUROFARMA

Levofloxacin 750 mg. Antibiótico quinolónico.

TAMIRAM,
20 Bolsas c/Sol inyectable p/infusión x 150 ml.....\$ **9.688,00**

TRAVOF SP, SERVIMEDIC-SAVAL

Travoprost 0.004%. Antiglaucomatoso.

TRAVOF SP, Sol oftálmica x 2.5 ml (sin preservantes).....\$ **1.835,00**

TRAVOF T SP, SERVIMEDIC-SAVAL

Travoprost 0.004%, timolol 0.5%. Tratamiento de la hipertensión ocular y glaucoma de ángulo abierto.

TRAVOF SP, Sol oftálmica x 2.5 ml (sin preservantes).....\$ **1.835,00**

HOLASALUD

Canjedemedicamentos

farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf



ISSUE

SIN AMONÍACO

NUEVA FORMULA APTO **VEGANA***

PONTYN



COLORACIÓN EN CREMA PERMANENTE CON ACEITE DE LINO



AHORA CON TRATAMIENTO

SHOCK NUTRICIÓN con aceite de palta

Para reforzar el cuidado de tu cabello hasta su próxima coloración.

+HIDRATACIÓN - FRIZZ



POWER VEG PROTEIN

PVP

MODO DE USO:



SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR SU MASA MUSCULAR Y FUERZA A PARTIR DE PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL Y/O PERSONAS QUE SIGAN UNA DIETA VEGETARIANA/VEGANA

POWER VEG PROTEIN
PROTEINA DE SOJA ORGANICA Y ARVEJAS

2LB | SIN SABOR



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes



HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 77 | MARZO 2025



zeitlos.
COSMÉTICOS

SERÚM MULTIFUNCIÓN B3 B5
FORMULADO CON NIACINAMIDA 5%
Y PANTENOL 2%

- 💧 HIDRATACIÓN INTENSA
- 💧 REDUCE LÍNEAS DE EXPRESIÓN
- 💧 LUMINOSIDAD ÚNICA
- 💧 ¡RESULTADOS VISIBLES!

Venta: AV. BURGUES 3414
☎ 095 347 639 @zeitlos.uy

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

NUEVAS ESPECIES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN.



RÁPIDO Y EFICAZ
NO TÓXICO
PELO SUAVE Y SEDOSO

Y CHAU PIJOS Y LIENDRES



euofarma

Baby Lee KIDS



CLINICAMENTE TESTEADOS

un Mundo con más Amor.

CARRAU&CIA.

Bagóvit

S O L A R



TU PIEL PROTEGIDA
TODO EL VERANO



LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

¡NUEVO!

Una propuesta #DIFERENTE en anticoncepción

fucsia

Drospirenona 4 mg



#LIBRE de estrógenos

