

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 78 | ABRIL 2025

¿Qué es la dermatitis atópica?

Dra. Alejandra Larre Borges

Hablemos de la *culpa*

Psic. Gustavo Ekroth

ACTIVIDAD FÍSICA,
una necesidad biológica y más

Dr. Mateo Gamarra

Mes del **PARKINSON**

Dr. Ignacio Amorín Costáble

ENTREVISTA Dra.

**CRISTINA
LUSTEMBERG**

MINISTRA DE SALUD PÚBLICA

LA NUEVA LONGEVIDAD
SEGÚN **MIRIAM DE PAOLI**

"VAMOS A AVANZAR EN EL DESARROLLO DE LA RECETA ELECTRÓNICA"



COMBATE ARRUGAS Y FALTA DE ELASTICIDAD.

HYALU B5 SERUM

CONCENTRADO ANTI-ARRUGAS

REPARA EN 1H. RELLENA EN 4H.

PRESCRITO POR DERMATÓLOGOS.

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 Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dra. Alejandra Larre Borges

Dr. Ignacio Amorín Costáble

Psic. Gustavo Ekroth

Dr. Mateo Gamarra

Marcel Mordezk

Dr. Stefano Fabbiani

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

HOLA SALUD: un compromiso con la comunicación y el bienestar



06 DESTACADOS

Cristina Lustemberg
"Vamos a avanzar en el desarrollo de la receta electrónica"

10 AQFU

XXIV Congreso de la Federación Farmacéutica Sudamericana y XIII Congreso Nacional Farmacéutico Paraguay 2025

12 MANAGEMENT

La inteligencia artificial en la salud
Por Marcel Mordezk

17 SALUD PARA TODOS

La culpa: el precio emocional que pagamos por errores reales o imaginarios
Por Psic. Gustavo Ekroth

20 AQFU

Uruguay implementará un programa de OPS para detener la obesidad

Contenidos

22 SALUD PARA TODOS

Día Mundial del Parkinson: mucho más que un temblor
Por Dr. Ignacio Amorín Costáble.

25 VIDRIERA

- Homenaje a la trayectoria
- Hospital Británico fue anfitrión de Jornadas de Anestesiología Pediátrica
- Con sabor a ultramar
- Miriam de Paoli brindó una charla sobre la longevidad y la reinención



31 PERFILES

Miriam de Paoli
Las mujeres en la nueva longevidad

35 NUTRICIÓN

Alimentos de estación para fortalecer el sistema inmune

39 AQFU

España. La farmacia se posiciona como un valioso aliado para el abordaje compartido de la soledad

43 SALUD PARA TODOS

Actividad física, una necesidad biológica y más
Por Dr. Mateo Gamarra

47 COSMÉTICA

¿Qué es la dermatitis atópica?
Por Dra. Alejandra Larre Borges

50 TIEMPO LIBRE

Lectura & Netflix

52 DESTINOS

Mendoza

52 HORÓSCOPO

Por Astróloga Lucía Maidana



HOLA SALUD: un compromiso con



Por Lic. Griselda Castro

Cada vez que decimos “HOLA”, abrimos una puerta. Es una invitación al diálogo, un gesto de cercanía y, sobre todo, una muestra de interés genuino por el otro. En HOLA SALUD, ese saludo simboliza nuestro compromiso con la comunicación clara y cercana en el mundo de la salud y el bienestar.

La información tiene el poder de prevenir, educar y transformar vidas. Por eso, nuestra revista no es solo un medio de difusión, sino un espacio de encuentro donde profesionales de la salud, farmacéuticos, nutricionistas y médicos comparten conocimientos que ayudan a las personas a vivir mejor. Creemos en la importancia de una comunicación responsable, capaz de inspirar acciones positivas y generar conciencia sobre la prevención y el autocuidado.

Cada edición de HOLA SALUD está pensada para acompañar a nuestros lectores en su camino hacia una vida más saludable.

En este número contamos con destacados profesionales: el Dr. Ignacio Amorín nos habla de la enfermedad de Parkinson, la Dra. Alejandra Larre Borges sobre dermatitis atópica, el Psicólogo Gustavo Ekroth sobre el peso de la culpa en nuestras vidas y el Dr. Mateo Gamarra nos habla de la actividad física que realizada de forma regular y progresiva genera enormes beneficios para la salud, la calidad de vida y la autoestima. HOLA SALUD difunde desde consejos prácticos hasta los avances más recientes en el campo de la salud, siendo una publicación que llega gratuitamente a todo el país. Nuestro propósito es brindar herramientas útiles para tomar decisiones informadas y cuidar el bienestar propio y de los demás.

Comunicate con HOLA SALUD:
Tel. 27091533
holasalud@farmanuario.com

  [revistaholasalud](#)



la comunicación y el bienestar

En esta edición, entrevistamos a la Ministra de Salud Pública Dra. Cristina Lustemberg, a quien agradecemos su apertura y su disponibilidad.

Ella nos comparte su visión sobre los desafíos y oportunidades en el área de la salud. Su liderazgo será clave en la construcción de políticas que promuevan una salud accesible y de calidad para todos. Poder acercar su mensaje a nuestros lectores, fortalece nuestro compromiso con la difusión de información relevante.

Hoy, más que nunca, reafirmamos nuestro compromiso: seguir siendo un puente de comunicación confiable, accesible y cercano, porque un simple “hola” puede ser el inicio de una conversación que cambie vidas. Y en HOLA SALUD, queremos ser parte de ello.

¡Bienvenidos a una nueva edición dedicada a la salud, la vida sana y el bienestar!

¡Hasta la próxima edición!

La vie est belle

L'ELIXIR



NUEVO



LANCÔME PARIS



Cristina Lustemberg

“Vamos a avanzar en el desarrollo de la receta electrónica”

Apoco más de un mes desde que asumió su rol como ministra de Salud Pública, conversamos con Lustemberg sobre sus principales objetivos de gestión, enfocados en mejorar el acceso a la salud y atender ciertas prioridades como la salud mental y la pobreza infantil. Además, nos habla sobre el rol clave de las farmacias comunitarias dentro del sistema de salud y anuncia la intención de implementar la prescripción electrónica que permita la trazabilidad del medicamento en todo su ciclo.

El 1 de marzo, con la asunción del nuevo gobierno, la doctora Cristina Lustemberg firmó el Libro de Actas ante escribano público, formalizando así el inicio de su gestión como ministra de Salud Pública. Este hito, que marca el mayor desafío de su ca-

rrera profesional, se respalda en una extensa y sólida trayectoria en la que ha combinado su formación médica como pediatra con un fuerte compromiso por mejorar las condiciones de vida y salud de las personas, especialmente de los más vulnerables.

Desde su trabajo en el Programa Niñez de ASSE hasta su rol actual como ministra, ha promovido políticas que aborden no solo la atención médica, sino también las desigualdades sociales que afectan la salud de la población. En esta

entrevista, exploraremos sus enfoques y propuestas para avanzar en los desafíos que enfrenta el sistema de salud de Uruguay, con un énfasis particular en la salud mental, la infancia, y la integración de servicios públicos y privados.

Su trayectoria en la salud pública y en el ámbito social es extensa. ¿Cómo considera que sus experiencias previas han influido en su enfoque actual sobre la salud en Uruguay?

Cuando me recibí de pediatra y comencé a atender niños y niñas, y a conversar con las familias, la pediatría clínica era lo más importante para mí. Tuve grandes alegrías, pero también grandes tristezas. Sobre todo cuando veía familias que vivían en muy malas condiciones, en viviendas hacinadas, con una alimentación inadecuada. Veía la pobreza en los hogares con niños y niñas, las madres solas, luchando para que sus hijos pudieran salir adelante. Me di cuenta que era necesario trabajar también en otros ámbitos para buscar formas de mejorar la salud de los niños, niñas y adolescentes y de sus familias. Fue así que comencé trabajando en el Programa Niñez de ASSE, luego en Uruguay Crece Contigo, como subsecretaria del MSP, como diputada, participando en la Comisión de Salud y ahora como ministra. Como diputada trabajé intensamente en el proyecto de ley –que ahora ya es ley– de Garantías de la Primera Infancia, Infancia y Adolescencia.

¿Qué fue lo que más le atrajo de la salud pública y cómo descubrió su vocación en este campo?

Surgió a medida que avanzaba mi carrera como médica pediatra. Desde que empecé a atender a los niños y niñas, me impactó profundamente ver las condiciones de vida de muchas familias, especialmente aquellas que vivían en situaciones de

“La atención centrada en la persona no puede ser un eslogan, tiene que ser una realidad”.

vulneración, con una alimentación deficiente y enfrentando la pobreza. A través de la práctica clínica, me di cuenta de que las enfermedades y problemas de salud no solo dependían de la atención médica directa, sino también de las condiciones sociales y económicas en las que vivían las personas. Esto me llevó a entender que, para lograr una verdadera mejora en la salud de la población, era necesario trabajar en políticas públicas que abordaran esas desigualdades. Así fue cómo me incliné hacia la salud pública y la política social, buscando transformar esas realidades desde un enfoque más integral.

En el documento presentado por el MSP, se señala la salud mental y el consumo problemático de sustancias como prioridades urgentes. ¿Qué medidas concretas tiene planeadas para atender estos problemas a corto plazo?

Uruguay aprobó una ley de salud mental, la ley 19.529 en agosto de 2017, que establece que el MSP debe elaborar un Plan Nacional de Salud Mental, que fue aprobado en el año 2019. En la elaboración del plan participaron amplios sectores de la sociedad civil, de los profesionales, de la academia, actores políticos, y estableció objetivos para el período 2020-2027. Este plan nunca se ejecutó completamente, se realizaron acciones aisladas, no integradas, sin la medición de impacto. Entonces tenemos un marco regulatorio, un plan que está vigente –aunque podemos realizar algunas modificaciones en su revisión– y que debemos implementar.

¿Cómo planea el ministerio garantizar que los servicios sean más oportunos, continuos y centrados en las personas?

El MSP debe tener un fuerte rol rector de las políticas sanitarias y ejercer la rectoría del Sistema Nacional Integrado de Salud, tal como está mandado por ley. Estamos trabajando con todo el equipo de directores del gabinete, con la Dirección General del Sistema Nacional de Salud –a la que vamos a devolver el nombre de Dirección General del Sistema Nacional Integrado de Salud–, con la Dirección General de Salud, la Dirección General de Coordinación y la Dirección General de Fiscalización. Vamos a convocar a las Asociaciones de Usuarios, a los prestadores integrales de salud y a la academia para establecer pautas, protocolos, directivas de gestión de servicios, para garantizar la oportunidad y continuidad de la atención. La atención centrada en la persona no puede ser un eslogan, tiene que ser una realidad. Si a un paciente debe realizársele una rutina preoperatoria, por ejemplo, el prestador debe organizarse de forma tal que tenga que concurrir una sola vez y hacerse los estudios.

¿Qué iniciativas pondrá en marcha para mejorar este acceso y reducir los tiempos de espera en consultas y tratamientos especializados?

Mejorar el acceso y reducir los tiempos de espera requiere de distintas estrategias porque no se resuelve con una o dos medidas aisladas. Es un conjunto de medidas que terminan provocando, directa o indirectamente, que los pacientes tengan que esperar por una consulta, por un especialista, un estudio, una intervención quirúrgica, de acuerdo con



“No cabe duda de que nuestro país necesita tener un sistema de información que permita la trazabilidad del medicamento en todo su ciclo”

su problema de salud, en un tiempo adecuado a sus necesidades. La Dirección General del Sistema de Salud está trabajando en este plan, que contiene varias medidas, que vamos a analizar y a implementar en el correr de este año. El último Contrato de Gestión que se firmó entre la JUNASA y los prestadores integrales de salud es del año 2012. Por tanto, es necesario acordar y firmar un nuevo plan que contenga cláusulas que apunten a lograr una mejor calidad de atención.

Se mencionó la necesidad de actualizar la canasta del Plan Integral de Atención a la Salud (PIAS) para resolver las disparidades en costos y accesibilidad de ciertos procedimientos. ¿Cómo se buscará regular los precios a escala país?

La actualización del Plan de Beneficios en Salud, como se lo conoce en la mayoría de los países que tienen sistemas con cobertura universal o que apuntan a un acceso universal, es una de nuestras prioridades como lo hemos dicho varias veces. En nuestro SNIS el plan está compuesto por un Plan Integral de Atención a la Salud (PIAS) y un Formulario Terapéutico de Medicamentos (FTM). Ya comenzamos a trabajar en identificar las prioridades para su evaluación a través de la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETSU), para actualizar tanto las prestaciones y medicamentos que se financian mediante los prestadores integrales y por el Fondo Nacional de Recursos. El gobierno anterior se concentró en incorporar procedimientos y medicamentos de alto costo y precio, de alta complejidad, pero no incorporó las prestaciones y medicamentos que se utilizan

en la práctica clínica habitual. Los pacientes que concurren a las Instituciones de Asistencia Médica Colectiva (IAMC) deben pagar precios muy altos a veces por aquellos estudios, tratamientos y medicamentos que no están incluidos en el PIAS ni el FTM. Una vez que se incorporan, los precios están regulados por el MSP. Mientras no lo están, no existe la obligación de brindarlos y si los brindan pueden cobrar precios diferenciales, valores diferentes según la IAMC, porque justamente no están regulados. No se trata de regular precios sino de incorporar aquellas prestaciones priorizadas, que tienen evidencia, y de ese modo regular los valores de los tickets.

El abordaje de la salud en las primeras etapas de vida, la infancia y la adolescencia es otro punto crítico. ¿Qué proyectos específicos tiene en mente para mejorar la salud en este público, en particular en la reducción de la pobreza infantil?

La pobreza infantil es uno de los factores que más incide en el deterioro de la salud de niños, niñas y adolescentes. El desarrollo en los primeros años de vida está directamente vinculado a la alimentación, la vivienda y la educación. Los niños que nacen en hogares pobres tienen muchas menos posibilidades de tener un desarrollo saludable. La ley 20.376 ya aprobada, que se debe reglamentar, de las Garantías para la Primera Infancia, Infancia y Adolescencia, establece las coordinaciones necesarias entre varios organismos. El artículo primero, por ejemplo, establece el objeto de la ley: “(...) La promoción de las garantías para el desarrollo, atención y protección integral de los niños, niñas y adolescentes, así

como el cumplimiento efectivo de sus derechos, consagrados en la Constitución de la República, la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), la Ley N° 17.823, del 7 de setiembre de 2004 (Código de la Niñez y Adolescencia), y demás normas nacionales e internacionales vinculadas”. El Ministerio de Salud Pública tiene un rol fundamental en la protección de la infancia, y también en coordinar las acciones para asegurar el cumplimiento de sus derechos, entre los cuales se encuentra el derecho a la salud.

En cuanto a la integración de los prestadores públicos y privados, su propuesta habla de fortalecer la colaboración entre ellos para garantizar una atención más integral. ¿Cuáles son los pasos específicos para lograr una verdadera integración entre los actores del sistema de salud?

Nuestro Sistema Nacional Integrado de Salud es justamente un sistema “integrado”. No solamente integración de efectores públicos y privados, sino entre privados y entre efectores públicos. En este sentido, vamos a volver a crear la RIEPS que es la Red Integrada de Efectores Públicos de Salud, para mejorar la eficiencia y la complementación de servicios. Evitar la duplicación y triplicación de servicios. La integración y complementación entre públicos y privados implica coordinar en territorio, evitar duplicaciones que generan, en definitiva, ineficiencias y redundan en la mala atención de las personas, independientemente del prestador al que están afiliadas. Nuevamente los pasos están vinculados a la elaboración y firma de un nuevo Contrato de Gestión entre la JUNASA y los prestadores, con acuerdos que permitan, entre otros, mejorar la complementación de servicios.

El proyecto de Receta Electrónica como instrumento para favorecer el

acceso al medicamento a los usuarios, que a la vez puede potenciar a las farmacias comunitarias y generar información de calidad al MSP, no se terminó de implementar por el gobierno anterior. ¿Está previsto desarrollarlo en su mandato?

A través del fortalecimiento del Programa Salud.uy de la Agencia de Gobierno Electrónico (AGESIC) vamos a avanzar en el desarrollo de la receta electrónica. No cabe duda de que nuestro país necesita tener un sistema de información que permita la trazabilidad del medicamento en todo su ciclo y parte de ello es la implementación de la prescripción electrónica.

¿Qué rol le asigna a las 1000 farmacias comunitarias dentro del Sistema Nacional Integrado de Salud?

Las farmacias comunitarias tienen un rol muy importante en el SNIS, pero necesitamos mejorar el relacionamiento y la coordinación en aquellos aspectos que hacen a la calidad de la atención vinculada a los tratamientos, en el uso racional del medicamento, entre otros aspectos que deberemos conversar y acordar.

¿Qué cambios o avances fundamentales espera lograr al final de su mandato en la salud pública de Uruguay? O, en otras palabras, ¿qué legado le gustaría dejar en el área de salud pública?

En estos cinco años de gobierno esperamos cumplir con los objetivos de gobierno que presentó el presidente de la República Yamandú Orsi. Específicamente en Salud, que el sistema de salud resulte más fortalecido y que contribuya realmente a mejorar la calidad de vida de las personas. Que la equidad en el acceso, la cobertura universal y la sostenibilidad del sistema sean una realidad, que hayamos podido medir y comprobar, pero sobre todo, que la gente lo perciba de esa manera, que es lo más importante. ■





XXIV CONGRESO DE LA FEDERACIÓN
**FARMACÉUTICA
SUDAMERICANA**
XIII CONGRESO NACIONAL
FARMACÉUTICO
PARAGUAY 2025

INNOVACIÓN FARMACÉUTICA
EN ACCIÓN

5 y 6 de junio del 2025

SEDE



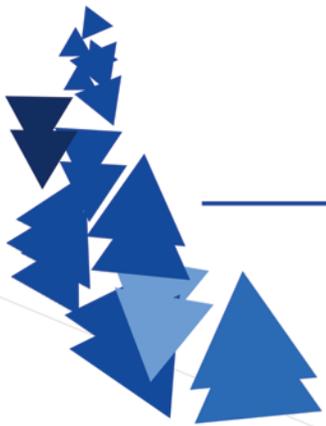
Tarifas para Extranjeros

- Individual: 175 USD
- Grupo (5 o más personas): 100 USD por persona
El pago se realizará en el evento.

- ✓ Conferencias con expertos internacionales
- ✓ Talleres especializados
- ✓ Networking con profesionales del sector

Para información sobre inscripciones y
presentación de posters accede a nuestra web

www.aquimfarp.org.py



El Congreso FEFAS vuelve a Paraguay luego de 6 años y para nuestra asociación constituye un gran honor haber sido seleccionada nuevamente, pues este evento reúne anualmente a los Profesionales Farmacéuticos de Sudamérica en un espacio donde nos capacitamos e intercambiamos experiencias y conocimientos.

Constituye además una magnífica oportunidad de presentación de Trabajos Científicos para estudiantes, docentes e investigadores.

WEBINAR PRECONGRESO

Te invitamos a participar en los Webinar Precongreso, donde expertos abordarán temas clave en cada sesión

Horario: 19:30 h
Modalidad: Online
Contactos al 0984333530

Se debe completar el Formulario de inscripción Google para recibir el enlace de acceso



Costos de cada curso

- Sin costo para inscriptos al congreso
- 50.000 Gs para profesionales no inscriptos al congreso
- 30.000 Gs para estudiantes no inscriptos al congreso

* Descuentos a partir de inscripción a 2 cursos:
40.000 Gs profesionales, 20.000 Gs estudiantes

Medios de pago

Ueno bank
AQUIMFARP
Cta. Cte. 900253508
RUC: 80029772-5



Área Industrial

16 de Abril
Errores Humanos / Desvíos



Disertante:
Q. F. Eleonora Scocería
Uruguay

21 de Mayo
Transferencia de Tecnología



Disertante:
Farm. Rodolfo Rubio
Argentina

Área Hospitalaria

23 de Abril
**Citostáticos en el hospital
Manipulación y seguridad**



Disertante:
Q. F. Andrea Bagnulo
Uruguay

28 de Mayo
Farmacovigilancia



Disertante:
Dra. Carolina Romañuk
Argentina



Mail: info@aquimfarp.org.py - aquimfarp@hotmail.com
Tel.: +595984333530 Web: <https://aquimfarp.org.py/>





La inteligencia artificial en la salud

Por Marcel Mordezk

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.

En este tercer artículo del ciclo sobre inteligencia artificial (IA) –publicado en las últimas dos ediciones de HOLA SALUD– abarcaremos el impacto de este fenómeno en la gestión de las instituciones de salud.

La aplicación de la IA en este sector ha demostrado ser una herramienta poderosa para optimizar recursos, reducir costos operativos y mejorar la eficiencia administrativa. Más allá de su impacto en el diagnóstico y la atención médica, la IA está revolucionando la gestión hospitalaria mediante automatización de procesos,

análisis predictivo y optimización de infraestructuras, impactando positivamente en distintas áreas.

Gestión de recursos humanos

Los hospitales y clínicas dependen de una fuerza laboral compleja y costosa. La IA puede optimizar la administración del personal mediante:

- Predicción de demanda de personal: Algoritmos de IA pueden analizar historiales de pacientes y estacionalidad para prever necesidades de médicos, enfermeros y personal de apoyo, evitando con-

trataciones innecesarias y reduciendo horas extras.

- Optimización de turnos: Plataformas como Qventus usan IA para generar horarios más eficientes, reduciendo la fatiga del personal y mejorando la cobertura sin aumentar costos.
- Automatización de selección y capacitación: Chatbots y sistemas de IA pueden preseleccionar candidatos y diseñar programas de formación adaptados a cada empleado. Los nuevos sistemas de IA, como Manus IA pueden ge-

nerar formaciones on line específicas para cada empleado.

Optimización de inventarios y compras

Los desperdicios de insumos médicos representan una carga financiera enorme. La IA puede abordar este problema mediante:

- Gestión predictiva de stock: Algoritmos como los de IBM Watson Health pueden prever el consumo de medicamentos e insumos, ajustando pedidos y evitando desperdicios.
- Negociación automatizada de compras: Plataformas basadas en IA pueden analizar tendencias de precios y recomendar los mejores momentos para comprar insumos médicos al menor costo.
- Prevención de desabastecimientos: Modelos de machine learning pueden anticipar quiebres de stock y recomendar medidas correctivas antes de que afecten la operación.

Facturación, seguros médicos y prevención de fraudes

El sistema de facturación y gestión de seguros es una de las áreas más burocráticas y costosas de la salud. La IA ofrece soluciones para agilizar estos procesos:

- Automatización de reclamos y reembolsos: La empresa de seguros AETNA provee un sistema de inteligencia artificial a sus asegurados, para automatizar reclamos y reembolsos. Desde el evento que sufrió el CEO de United Health en USA, las aseguradoras de salud están bajo presión para proveer sistemas más transparentes que identifiquen claramente las razones por las cuales otorgan o desisten de otorgar los beneficios.
- Detección de fraudes y cobros indebidos: Algoritmos avanzados pueden identificar patrones sospechosos en facturación y re-

¿Cómo será la institución de salud modelo en el futuro próximo con inteligencia artificial?

La IA tiene el potencial de transformar la gestión de instituciones de salud no solo mejorando la calidad del servicio, sino reduciendo costos y optimizando recursos. Su implementación en la administración hospitalaria permitirá que los sistemas de salud sean más sostenibles, accesibles y eficientes, beneficiando tanto a proveedores como a pacientes.

La digitalización de los procesos administrativos y logísticos es el siguiente paso lógico para el sector salud, y aquellos que adopten estas tecnologías de manera proactiva, estarán mejor posicionados para enfrentar los desafíos del futuro.

clamaciones, evitando pérdidas millonarias.

- Asistentes virtuales para atención al paciente: Chatbots pueden guiar a los pacientes en el proceso de facturación, reduciendo llamadas a soporte y mejorando la transparencia en costos.

Modelos predictivos para reducción de costos operativos

El uso de IA para modelar tendencias y predecir escenarios puede optimizar el uso de recursos hospitalarios:

- Predicción de ocupación de camas y flujo de pacientes: Herramientas como Epic Systems pueden anticipar picos de demanda y optimizar la asignación de habitaciones.
- Reducción de reingresos hospitalarios: Algoritmos de machine learning analizan factores de riesgo para intervenir antes de que un paciente requiera una nueva hospitalización.

- Optimización de traslados y logística interna: Sistemas de IA pueden gestionar mejor el movimiento de pacientes, personal y equipos dentro del hospital, evitando demoras y optimizando tiempos de respuesta.

Telemedicina y la reducción de costos

La telemedicina ha demostrado ser una de las formas más eficaces de reducir costos en la atención médica, al disminuir visitas presenciales innecesarias y mejorar la accesibilidad. La IA potencia la telemedicina mediante:

- Transcripción y resumen de consultas: Sistemas basados en IA pueden transcribir automáticamente las consultas médicas en tiempo real, generando resúmenes estructurados y facilitando su integración en la historia clínica electrónica.
- Automatización de la historia clínica: Herramientas como Nuance



Dragon Medical One pueden actualizar registros médicos de forma automatizada, reduciendo la carga administrativa de los médicos y asegurando un seguimiento preciso del paciente.

- Detección de patrones en consultas: Algoritmos avanzados pueden analizar miles de consultas para identificar tendencias y alertar sobre potenciales brotes de enfermedades o factores de riesgo en pacientes específicos.

Optimización de infraestructura y mantenimiento predictivo

Los costos de mantenimiento y operación de infraestructuras médicas pueden reducirse significativamente con IA:

- Mantenimiento predictivo de equipos médicos: Sensores IoT

e IA pueden anticipar fallos en equipos como resonadores magnéticos o quirófanos, reduciendo tiempos de inactividad y evitando gastos imprevistos.

- Optimización del uso de quirófanos y salas de emergencia: Sistemas como LeanTaaS emplean IA para programar quirófanos de manera eficiente, minimizando tiempos muertos y maximizando la disponibilidad.
- Reducción del consumo energético: Algoritmos de IA pueden optimizar la climatización e iluminación en hospitales, reduciendo costos operativos sin afectar el confort de pacientes y personal.

Sistemas robóticos en la dispensación de medicamentos

Los errores en la entrega de medicamentos pueden generar costos

elevados y afectar la seguridad del paciente. La IA aplicada a la robótica ha permitido avances significativos en esta área:

- Automatización en la distribución de fármacos: Sistemas robóticos pueden clasificar y entregar medicamentos con una precisión milimétrica, minimizando errores y mejorando la trazabilidad.
- Optimización del stock de farmacia: IA combinada con robótica permite gestionar los inventarios de farmacias hospitalarias de manera más eficiente, asegurando disponibilidad sin sobrecostos.
- Entrega personalizada: Algunos hospitales han comenzado a utilizar robots móviles para entregar medicamentos directamente a pacientes, reduciendo la carga del personal y garantizando tiempos de entrega óptimos.

Chatbots y voicebots en la gestión administrativa

Los chatbots y voicebots están transformando la administración hospitalaria al mejorar la comunicación con pacientes y optimizar la gestión de citas:

- Automatización de la agenda médica: Sistemas de IA pueden gestionar las citas de los pacientes en función de la disponibilidad del personal y la urgencia del caso, evitando tiempos muertos y optimizando la ocupación de consultorios.
- Recordatorios inteligentes y seguimiento post-consulta: Chatbots pueden enviar recordatorios personalizados a pacientes sobre sus citas, medicación o recomendaciones postoperatorias, mejorando la adherencia al tratamiento.
- Asistencia en tiempo real: Voicebots pueden responder preguntas frecuentes, direccionar consultas al departamento adecuado y brindar soporte básico sin necesidad de intervención humana. ■



Más que un parto, una bienvenida.

En el **Hospital Scheme** del Hospital Británico sabemos que el bienestar de la mamá es tan importante como el bienestar del bebé.

Por eso somos pioneros en el concepto de *Birthing Rooms* y en el **Monitoreo Cardíaco Fetal Inalámbrico** durante todo el proceso de parto. Tecnología de vanguardia para que puedas moverte con total libertad por el espacio mientras esperás que lo mejor de tu vida suceda.

¿Te gustaría ser uno de nuestros socios directos del Hospital Scheme? Llamanos y coordinamos una charla y un recorrido por nuestra casa.

Sé parte de nuestra **Cultura del Bienestar. La Cultura Británico.**



www.hospitalbritanico.org.uy

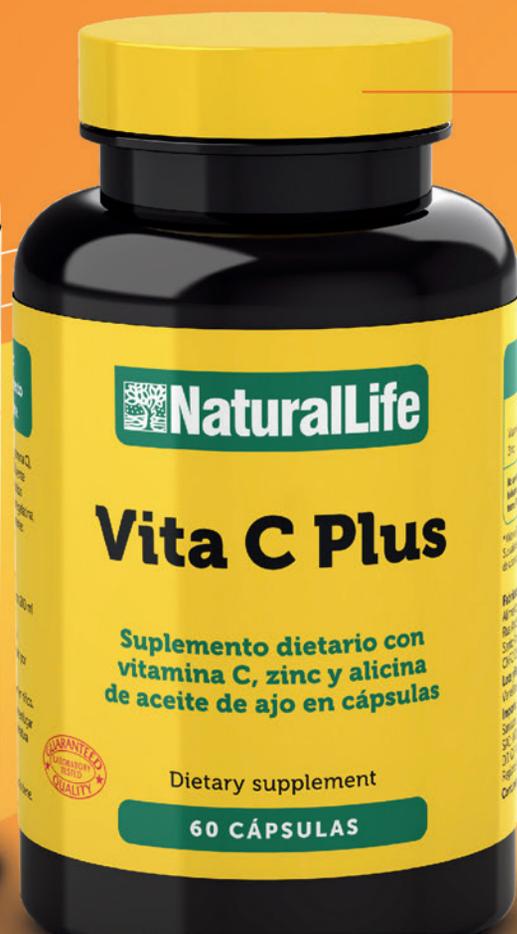
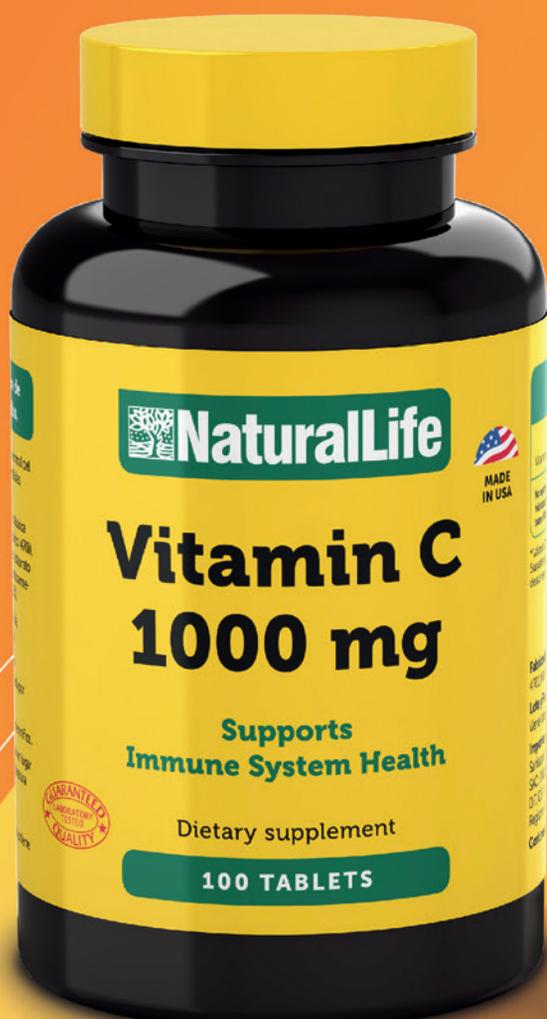
☎ 2487 1020



**HOSPITAL
BRITÁNICO**

 **NaturalLife**

REFORZÁ TUS DEFENSAS



Vitamina C
Zinc
Aceite de ajo

Vitamina C
Zinc
Vitamina B2
20 Tabletas
efervescentes





La culpa: el precio emocional que pagamos por errores reales o imaginarios

Veamos qué nos revela la psicología moderna sobre la culpa, uno de los sentimientos más universales y paralizantes.

Por Psic. Gustavo Ekroth

La culpa es como una especie de “multa emocional” de la psiquis. Nos recuerda haciéndonos sentir mal que hemos incumplido una norma, real o imaginaria, social o personal. Desde el punto de vista de una psicología antropológica, nos ha servido como un regulador del comportamiento social, ayudando a mantener la cohesión grupal y promoviendo la responsabilidad y la reparación del daño a otros. Pero, cuando la culpa

se vuelve crónica o desproporcionada, puede transformarse en un veneno para nuestro bienestar emocional.

La psicología clínica la ha definido como una emoción netamente auto-evaluativa, con alta carga cognitiva y afectiva, que surge cuando la persona siente que ha violado sus propios estándares morales. La culpa es un tanto distinta a la vergüenza: por un lado, la vergüenza dice “soy malo”,

mientras que la culpa dice “hice algo malo”. Sin embargo, ambas pueden coexistir pacíficamente e incluso complementarse.

¿Qué dice la ciencia moderna sobre esta antigua emoción universal?

Un metaanálisis publicado en *Clinical Psychology Review* (Tangney et al., 2007) muestra que la culpa adaptativa (la que lleva a la reparación



consciente y responsable), se asocia con altos niveles de empatía, menor agresividad y relaciones interpersonales más saludables y amorosas. Pero también en la investigación se identificó claramente una “culpa mal-adaptativa”, relacionada a trastornos como por ejemplo la depresión mayor, el trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno de estrés postraumático.

En 2022, un estudio de la Universidad de Cambridge halló que el 62% de los pacientes con depresión clínica mostraban niveles anormalmente altos de culpa, incluso cuando no había acciones concretas que la justificaran. En otras palabras, la culpa no siempre es la causa de la depresión; en muchos casos, es uno de sus síntomas. El estudio sugiere que la culpa puede ser una manifestación de la depresión, incluso cuando no hay motivos reales para sentirse culpable.

De acuerdo con un estudio de la Universidad de California (2022), las personas que se sienten culpables de manera crónica tienen un 37% menos de probabilidades de tomar decisiones importantes en sus vidas. La culpa paraliza al generar una duda constante, alimentada por el miedo a equivocarse y volver a sentirse culpable.

A partir de las investigaciones en neurociencia, sabemos que la culpa activa regiones muy específicas del cerebro. Estudios con resonancia magnética funcional han mostrado una mayor actividad en la corteza prefrontal medial, en el giro cingulado anterior y en la ínsula, todas áreas directamente relacionadas con la autorreflexión, el dolor social y la regulación emocional. En un artículo de Nature Neuroscience (2021) se reveló que la culpa persistente comparte vías cerebrales con el dolor físico crónico. De manera que, literalmente, la culpa duele.

La culpa en la consulta médica

No es raro que los médicos y el personal de la salud escuchen frases como: “creo que me enfermé por no haberme cuidado”, “siento que es mi culpa que mi hijo tenga este problema de salud”, “estoy convencido de que, si hubiera consultado antes, esto no me habría pasado”. Según la American Psychological Association (APA), el 40% de los pacientes con enfermedades crónicas experimentan sentimientos de culpa respecto a su diagnóstico y/o su evolución, lo cual muchas veces puede interferir en la adherencia al tratamiento. En estos casos específicos no alcanzaría con el tratamiento físico; sería necesario además una intervención psicoeducativa o incluso psicoterapéutica.

¿En qué momento la culpa se vuelve “tóxica”?

La culpa normal se transforma en tóxica cuando:

- Es desproporcionada con respecto al hecho ocurrido.
- Persiste en el tiempo sin resolución.
- Se proyecta sobre uno mismo en forma de autodesprecio.
- Se basa en distorsiones cognitivas (“todo es culpa mía”, “debo ser perfecto”, “nunca hago nada bien” etc.).

El psicólogo Albert Ellis lo resumía así: “No son los hechos los que nos perturban, sino lo que pensamos sobre esos hechos”. Así, pues, la culpa tóxica vive, se alimenta y crece de la interpretación mental que “rumiamos” y no de la realidad que vivimos.

La culpa en diferentes perspectivas

Un dato curioso: las culturas individualistas de países como Estados Unidos o Alemania tienden a fomentar la culpa, mientras que las colectivistas, como en Japón, o las culturas con vínculos sociales más interde-

pendientes, como en Uruguay, tienden a reforzar la vergüenza como forma de regulación social.

Un estudio intercultural llevado a cabo por la Universidad de Kyoto demostró que los niveles de culpa en adolescentes eran un 35% más altos en culturas cristianas que en budistas, donde la noción de este concepto está más diluida y se prioriza la conexión con las demás personas y con la naturaleza.

Entre mandatos y emociones: la culpa en clave de género

Generalmente, las mujeres reportan mayores niveles de culpa que los hombres. Una investigación del Journal of Affective Disorders (2020) mostró que las mujeres de entre 25 y 45 años tienden a experimentar un 47% más de culpa relacionadas con los roles familiares y laborales.

Esto se conoce como “la culpa de la madre trabajadora”, un fenómeno más frecuente de lo que nos gustaría, en la clínica actual. En estos casos la presión por cumplir con múltiples expectativas sociales deja poco espacio para el error y mucho para el autorreproche y las culpas resultantes.

Las intervenciones actuales más efectivas incluyen:

- Terapias cognitivas: para identificar y corregir distorsiones cognitivas en la interpretación de los hechos reales ocurridos.
- Terapia de Compasión: desarrollada por Paul Gilbert, busca generar autocompasión y disminuir el autodesprecio.
- Mindfulness: favorece la observación sin juicio de pensamientos y emociones culpógenas.
- Terapia de Aceptación y Compromiso: enseña a dejar de luchar contra la culpa y a actuar en función de los valores personales.

Una revisión de 2021 en Frontiers in Psychology encontró que combinar Terapia de Compasión con mindful-

ness redujo los síntomas de culpa en un 52% en pacientes con antecedentes de trauma emocional.

La culpa bien procesada puede ser el combustible para el cambio. El lado positivo y útil de este sentir sería poder transformar el dolor en decisión. Cuando la culpa no se estanca y se convierte en acción, puede abrir la puerta a una forma más consciente de ser. No toda culpa es el enemigo. Cuando una persona reconoce un error y encausa su energía en hacerse responsable y actúa para reparar, se transforma en autosuperación y crecimiento personal.

El problema es cuando el sentimiento de culpa se convierte en auto-castigo sin redención. Como dijo el psiquiatra Viktor Frankl: “La culpa no deja de ser un privilegio: nos recuerda que somos libres de elegir y capaces de cambiar”.

La culpa recurrente: ese eco del pasado que no nos permite brillar en el presente

La culpa puede ser un eficiente GPS que nos guía hacia un futuro mejor, o si es crónica, un pesado lastre que nos detiene en el pasado en un mar de autorreproches. En esos casos la culpa más que una emoción se transforma en una prisión. La ciencia lo confirma: el Instituto Beck de Terapia Cognitiva demostró que la culpa persistente está más asociada con pensamientos distorsionados que con hechos objetivos. No se trata de lo que hizo la persona, sino de cómo la persona lo interpreta.

Un dato interesante al respecto es que, en estudios clínicos, más del 60 % de las personas con depresión cargan con culpas que no provienen de hechos concretos, sino de percepciones imaginariamente negati-

vas. Son “supuestos”, lo que podrían haber hecho, lo que deberían haber hecho, lo que los demás esperaban que hicieran.

Por último, desde una mirada más espiritual, la culpa no se trataría de una emoción individual, sería más bien una neurosis colectiva. Según esta visión millones de personas cargan con culpas heredadas: la culpa de vivir mientras otros sufren, de ser felices cuando otros no lo son, de desear placer, de decir que no, de existir. En fin, todas las culpas que corresponderían a la tiranía del “debería”. Una investigación de la Universidad de Stanford (2019) reafirma esta visión, ya que más del 40% de las personas encuestadas sentían “culpas existenciales” por cosas que escapan totalmente a su control. ■



FARMANUARIO

EDICIÓN 2025

27 NUEVOS FÁRMACOS

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

FÁRMACOS SUJETOS A FARMACOVIGILANCIA

35 Años

Al servicio de la Salud

Adquiéralo por 2709 1533 - publicaciones@farmanuario.com
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - www.farmanuario.com



Uruguay forma parte de un grupo de países de América Latina que implementarán un programa de OPS para detener la obesidad

Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad, con el apoyo de la OPS.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) trabaja en un proyecto con nueve países de las Américas para fortalecer las acciones contra la obesidad en la región, la cual tiene la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en el mundo. En las Américas, el 67,5% de los adultos y el 37,6% de los niños y adolescentes de entre cinco y 19 años sufren de sobrepeso u obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles y subraya la urgencia de tomar medidas de manera inmediata.

La gravedad de esta problemática quedó reflejada en la 75ª Asamblea Mundial de la Salud en 2022, cuando los países aprobaron el Plan de Aceleración para Detener la Obesidad de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que busca detener el creciente aumento de la obesidad mediante un enfoque integral que combina estrategias regulatorias, fiscales y multisectoriales.

En las Américas, nueve países participan como pioneros de esta iniciativa: Argentina, Barbados, Brasil, Chile, México, Panamá, Perú, Trinidad y Tobago y Uruguay. Se espera que las lecciones aprendidas durante esta fase de aceleración sirvan como modelo para la futura expansión del Plan en toda la región.

El panorama actual es preocupante: desde 1990, el sobrepeso y la obesidad en adultos ha aumentado un 52% en las Américas, pasando del 44,4% al 67,5% en 2022. De mantenerse la tendencia actual, se proyecta que para 2030 la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos será del 73,2%.

“Estas cifras son alarmantes y no solo representan estadísticas, sino millones de vidas afectadas por enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer”, afirmó el doctor Anselm Hennis, director del Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental de la OPS. “Si no actuamos con decisión, las enfermedades prevenibles y las muertes prematuras seguirán en aumento”, enfatizó.

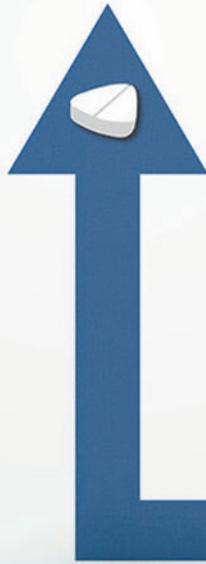
Para abordar este desafío, la OPS y los países participantes están implementando un conjunto de medidas basadas en las recomendaciones del paquete técnico del Plan de Aceleración. Entre las estrategias se incluyen la aplicación del etiquetado de advertencia al frente de los envases de alimentos, la regulación de la comercialización de productos alimenticios poco saludables, la promoción de la lactancia materna, la regulación de los alimentos que se venden en las escuelas y la adopción

de políticas fiscales que incentiven dietas saludables. Además, se busca fomentar la actividad física en espacios públicos y escolares, y fortalecer la atención primaria de salud.

El plan enfatiza también la importancia del monitoreo y la evaluación de las intervenciones para permitir la innovación en las políticas basada en los resultados. Dado que cada país tiene realidades y capacidades distintas, los avances varían, pero se espera que las lecciones aprendidas sean valiosas para su expansión futura. Países como Argentina, Barbados, Chile, México, Panamá y Uruguay ya han comenzado a elaborar sus hojas de ruta. Chile, con la prevalencia de obesidad y sobrepeso más alta en la región (78,8%), ha sido el primero en presentar un Plan Nacional de Prevención de la Obesidad en la Niñez y Adolescencia. Por su parte, México y Panamá están cerca de finalizar sus respectivos planes nacionales.

Para apoyar estos esfuerzos, la OPS sigue brindando asistencia técnica, capacitación y articulación intersectorial. Estas acciones también contribuyen a la Iniciativa Mejor Atención para las Enfermedades No Transmisibles (ENT) de la OPS, que busca ampliar el acceso equitativo a servicios de salud integrales en el primer nivel de atención. ■

**Sponsor oficial
de las paradas
uruguayas.**



**Ta' listo para
cuando quieras**

 **eurofarma**



Día Mundial del Parkinson: mucho más que un temblor

En el marco de la conmemoración celebrada cada 11 de abril, hablamos del Parkinson, hoy conocida como una enfermedad neurodegenerativa compleja, que involucra tanto factores genéticos como ambientales. Aunque no tiene cura, los tratamientos actuales controlan los síntomas y mejoran la calidad de vida, mientras la investigación avanza en busca de soluciones más efectivas para frenar su progresión.

Por Dr. Ignacio Amorín Costábile.

Director Sección Parkinson y Movimientos Anormales, Facultad de Medicina, Universidad de la República.

Hace más de 200 años que el médico inglés James Parkinson publicaba su trabajo sobre la “Parálisis Agitante”, basado en el análisis de un cuadro motor característico en seis pacientes que observó en las calles de Lon-

dres. Dicha observación pasó desapercibida por varias décadas hasta que Jean Martin Charcot la rescató del olvido, estableciendo su carácter de entidad nosológica, denominándola Enfermedad de Parkinson.

Se trata actualmente de la segunda enfermedad neurodegenerativa, luego del Alzheimer, y la de más rápido crecimiento en todo el mundo. Los avances científicos actuales han podido establecer que aquella anti-

gua descripción del cuadro motor, clásica y popularmente reconocida como característica, es solo una parte de una enfermedad que involucra mucho más que síntomas motores.

Sin duda que el Parkinson se vincula, en el imaginario popular, a la presencia de temblor en una o ambas manos. Sin embargo, un alto porcentaje de pacientes nunca desarrollan temblor, y cuando lo hacen, el mismo no es invalidante. Asimismo, la presencia de temblor no significa padecer Parkinson, que no es la causa más frecuente de temblor. El principal problema de la enfermedad es la lentitud motora (bradicinesia) y la rigidez corporal. Más adelante, la postura se vuelve inestable.

Curiosamente, muchos años antes de desarrollar estos síntomas motores, los pacientes sufren otro tipo de síntomas no motores (o pre-motores): depresión, ansiedad, movimientos durante el sueño, pérdida de olfato y constipación, entre otros. Estos síntomas tienen gran impacto en la calidad de vida, incluso mayor al de los síntomas motores.

¿Cuáles son las causas?

La máxima expresada por André Barbeau en la década de 1980 sigue vigente: el Parkinson se da por la interacción de factores ambientales aun no del todo conocidos, en personas genéticamente predisuestas, con el telón de fondo del envejecimiento normal.



Existe una dificultad para eliminar proteínas tóxicas (alfasinucleína) de las neuronas que se acumulan en los llamados “cuerpos de Lewy”. Alrededor del 10% de los casos tienen una clara influencia genética. Algunos factores ambientales explicarían el rápido crecimiento de la enfermedad. Se encuentra bastante establecido en diversos estudios que algunos plaguicidas pueden ser determinantes. Asimismo, algunos factores pueden ser neuroprotectores, como el consumo de café, y en nuestro medio, de yerba mate.

Tratamientos efectivos

Los tratamientos disponibles son efectivos para controlar los sínto-

mas, pero aún no puede curarse la enfermedad, ni detener su progresión, que generalmente es lenta. Un fármaco llamado levodopa es el mejor tratamiento existente. Algunos procedimientos de neurocirugía cerebral pueden utilizarse exitosamente en pacientes seleccionados.

La fisioterapia, fonoaudiología, terapia ocupacional y apoyo social, familiar y psicológico son esenciales para abordar integralmente una enfermedad compleja, pero tratable, de la cual la investigación científica está logrando desentrañar misterios que nos permitirán, en el mediano plazo, lograr avances terapéuticos más consistentes. ■

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 cartilago y huesos
- * a reparar y construir el cartilago



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.



Homenaje a la trayectoria

El pasado 19 de marzo, se celebró un homenaje a la visión, trayectoria y liderazgo de la directora de Secom, Alicia Esquiera. La actividad tuvo lugar en el Sodre con la presencia de funcionarios tanto de Montevideo como del interior del país, además de representantes de instituciones con las que la compañía mantiene estrechos vínculos. Los invitados disfrutaron de un show inaugural de Julio Cobelli y su banda, quienes fueron acompañados por la palladora Mariela Acevedo.

Uno de los momentos más emotivos fue cuando se le hizo entrega de un ramo de flores y una placa de reconocimiento por parte de los asesores. Por su parte, el presidente de la cámara uruguaya de empresas de servicios de acompañantes elogió el trabajo realizado por Esquiera en todos estos años, entregándole una placa en nombre de CUESA.

El cierre del espectáculo estuvo a cargo del maestro Raúl Medina, que interpretó canciones tributo a Andrea Bocelli. Tras la actuación, los invitados disfrutaron de un brindis y se despidieron con la presentación del coro Montevideo Gospel en el hall del Sodre. ■



Hospital Británico fue anfitrión de Jornadas de Anestesiología Pediátrica con referentes mundiales de la especialidad

En el marco de su política de capacitación permanente, el Hospital Británico fue anfitrión de las XI Jornadas de Anestesiología Pediátrica del jueves 20 al sábado 22 de marzo. Las jornadas, coorganizadas por los departamentos de Anestesiología y Educación Médica Continua del Hospital Británico, la Fundación Niños sin Dolor y el Hospital Pereira Rossell, estuvieron dirigidas a anestésistas, intensivistas y médicos en general con foco en la monitorización encefálica.

Se destacó especialmente la participación de referentes mundiales de la especialidad como el doctor Francisco Lobo, director de Investigación del Instituto de Anestesiología, Clínica Cleveland en Abu Dhabi (Emiratos Árabes Unidos); la doctora Karen Boretsky, especialista en anestesia pediátrica y regional, actualmente en Boston Children's Hospital, autora y conferencista internacional sobre técnicas innovadoras en anestesia regional, enfocada en mejorar la seguridad y minimizar el dolor en niños; y el doctor Patricio González-Pizarro, especialista en Anestesia Pediátrica del Hospital Universitario La Paz de Madrid (España) y presidente del Comité de Sostenibilidad de la Sociedad Europea de Anestesia y Cuidados Intensivos.

“Vamos a escuchar a profesionales que están en la cresta de la ola respecto de las últimas tecnologías para hacer anestesia. Escuchar referentes mundiales transmitir sus experiencias en vivo es una gran oportunidad para nuestra comunidad médica”, valoró el doctor Alberto Sánchez, jefe de Anestesiología del Hospital Británico y coordinador de las jor-



nadas. Sánchez recordó que en el mundo la anestesiología pediátrica es considerada cada vez más una especialidad en sí misma y destacó la presencia de la doctora Boretsky en Uruguay en todas las ediciones de las jornadas desde que se realizan.

En esta oportunidad se abordó centralmente la importancia de la monitorización encefálica o “cómo cuidar el cerebro cuando hacemos anestesia”, a efectos de evitar “quemar” neuronas, especialmente en “cerebros frágiles” como los de los niños de corta edad, cuyas neuronas “se están conectando”. “En el otro extremo -añadió- las neuronas se están agotando y hay que cuidarlas. Hay que dormir, pero no apagar el cerebro y esto se logra monitorizando. Se llama monitorización encefálica”. “Así como monitoreamos el corazón o la presión sanguínea, es importan-

te monitorear el cerebro y ver cómo está para hacer o aplicar anestesia”, graficó.

También recordó que el Hospital Británico cuenta en todas sus salas con tecnología de última generación para realizar monitoreo encefálico, tanto de niños como de adultos. “En cada una de las anestesias que hacemos cuidamos el cerebro”.

Durante las jornadas también se realizaron talleres para médicos anestésistas y personal de enfermería, entre otros temas sobre anestesia intravenosa total (TIVA), que es la que se utiliza en el 90% de las intervenciones que se realizan en el Hospital Británico y la de menor impacto en el cerebro.

“Es fundamental que el personal de enfermería con el que trabajamos codo a codo todos los días sepa y sepa mucho de lo que hacemos”,

afirmó Sánchez y añadió que en los talleres se trabajó sobre bombas de infusión de TIVA de última generación.

De esas instancias participaron también niños, a modo de “modelos vivos” para “mirar” con un ecógrafo cómo sería un bloqueo regional y la ubicación específica en el cuerpo de analgésicos locales.

“Estamos muy entusiasmados. Este tipo actividades, sumadas al equipamiento de última generación con que contamos, nos permiten mantenernos al día y brindar a nuestros pacientes la mejor calidad asistencial”, remarcó Sánchez. ■



Con sabor a ultramar

Para celebrar la vendimia y despedir la temporada estival, el chef Mariano Carlucci organizó en Mostrador Bodega Oceánica un menú de pasos maridado con vinos de ultramar. Este tipo de vinos, añejado bajo el océano en la zona de José Ignacio, aportó a los platos aromas salinos propios de la influencia del terroir marino.

Su propuesta culinaria, basada en el respeto por los productos locales y su estrecho vínculo con el mar, conquistó a los comensales con una degustación gastronómica que incluyó platitos de gazpacho de tomates, pakora de algas con alioli de limón en conserva, kofta de cordero con hierbas frescas, camarones al ajillo y una paella de camarones maridada con vinos de ultramar.

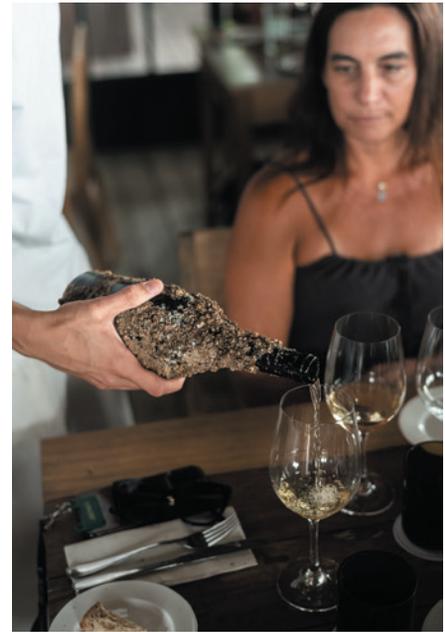
Estas botellas permanecen en contacto con el agua por cuatro meses. Factores como la baja temperatura, las corrientes marinas y la presión a esa profundidad generan un proceso acelerado de crianza, que en algunos casos puede ser hasta



Bambou Pittaluga, Mariano Carluccio y Cristian Abreu

tres veces más rápido que el tradicional.

El joven chef de 28 años, oriundo de la ciudad San Rafaela de Santa Fe (Argentina) representa una nueva generación de talentos gastronómicos al mando de las cocinas esteñas.



Formado en el Colegio de Cocineros Gato Dumas de Rosario, inició su trayectoria de la mano del reconocido Fernando Trocca, para luego tomar experiencias en distintos restaurantes del mundo donde aprendió técnicas innovadoras y consolidó un estilo auténtico. ■

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**



Miriam de Paoli

Las mujeres en la nueva longevidad

De visita por Montevideo, la experta en innovación social ha convertido su experiencia personal en una misión por visibilizar y abordar el climaterio y la menopausia. En este encuentro, comparte con HOLA SALUD su visión sobre la importancia de la reinversión en mujeres +60, etapa clave para tomar el control de una longevidad plena y activa.

Miriam de Paoli ha sido una auténtica pionera en la creación de soluciones para una etapa crucial de todas las mujeres: la menopausia y el climaterio. Nacida en Brasil, periodista de profesión y especializada en innovación social, su trayectoria ha estado marcada por una constante búsqueda por transformar realidades que requieren visibilidad y solución.

Su verdadera reinversión llegó cuando decidió poner en el centro de su vida un tema profundamente personal que la sensibilizó de manera directa. Lo que comenzó como una experiencia propia de frustración médica, tras un largo y solitario proceso de diagnóstico, se transformó en la misión de ofrecer a las mujeres las herramientas necesarias para

entender, atravesar y disfrutar de la vida +60.

Recientemente visitó Montevideo, invitada por una empresa local, para conversar sobre este tema en el marco del mes de la mujer. Durante la oratoria puso luz en temáticas que, por lo general, se viven de manera silenciosa, generando un espacio para reflexionar sobre las



“El autoconocimiento es fundamental para la reinención, al igual que la red de apoyo”.

decisiones, el paso del tiempo y la reinención.

Ha sido una pionera en visibilizar y desarrollar soluciones para el climaterio y la menopausia. ¿Qué la motivó a profundizar en estos temas?

Principalmente mi experiencia personal. Yo estuve un año y medio pasando por cinco médicos especialistas hasta tener un diagnóstico tan sencillo como perimenopausia. La verdad es que nadie en aquel momento unió mis síntomas con esa etapa natural de la vida de la mujer. Y, gracias a eso, con Milagros Kirpach, en aquel momento mi primera cofounder, decidimos no solo profundizar este tema, sino visibilizarlo. Así nace No Pausa. Empieza antes de ser una startup como una red informativa multiplataforma para informar a las mujeres, para que a través de la información pudieran decidir cómo quieren vivir esa etapa natural de sus vidas.

¿Por qué es tan importante hablar de climaterio y menopausia, históricamente, temas tabúes para las mujeres?

El motivo es porque estamos viviendo más. Hace 65 años hablar de menopausia no tenía demasiado sentido, dado que a partir de ese entonces la expectativa de vida era de entre tres y cinco años. Nada más lejos de nuestra realidad. Hoy, una mujer a partir de su menopausia tiene un tercio de su vida por delante. Entre sus 45 y 55 años está en el auge en muchos aspectos de su vida. Es muy importante hablar de climatología y menopausia básicamente por tres aspectos: primero, necesitamos entender que es un tema de hormonas y no solo de edad; segundo, que una mujer en menopausia puede ser todo, menos vieja; y tercero, y más

importante, solo con la información vamos a tener el poder de decidir cómo queremos vivir esa etapa clave de nuestras vidas.

Siguiendo su perspectiva, la reinención ya no es una opción, sino una necesidad. ¿Qué implica esta reinención para las mujeres +60 hoy?

¡Es una necesidad porque estamos viviendo cada vez más! Imagínate que una mujer con las necesidades básicas satisfechas en Uruguay tiene una expectativa de vida promedio de entre 78 y 83 años. Esa reinención implica pensar cómo va a vivir ese último tramo, qué es lo que quiere hacer en esos 20 largos años. Antes, una mujer +60, tenía dos opciones: ejercía de abuela o, si no tenía hijos, debía cuidar de alguien o ser cuidada. Hoy, esa mujer sigue teniendo ideas y proyectos, emprendiendo, ocupando un espacio vital en la sociedad. Estamos hablando de una nueva longevidad productiva, de una nueva manera de encarar el paso de los años.

¿Qué herramientas y estrategias cree que son clave para iniciarse en este proceso?

Las herramientas y estrategias claves para los procesos de reinención son desafortunadamente superclichés. Primero, tenés que conocerte a ti mismo. Segundo, entender la ecuación entre quiero, puedo y debo. ¿Qué quiero de esa nueva etapa? ¿Qué puedo hacer en esa nueva etapa? Y bajar un poquito la expectativa del qué debo hacer. O sea, es básicamente una mirada bastante dura y realista de todas nuestras ventajas competitivas, de todas nuestras herramientas. Obviamente supone hacer un análisis de cuáles son todas nuestras virtudes y talentos. Muchas veces nos olvidamos el peso que tie-

ne la experiencia, la red de contacto que hemos tejido y la capacidad de conexión que hemos tenido.

¿Qué lugar ocupan el autoconocimiento, la red de apoyo y la constancia?

El autoconocimiento es fundamental para la reinención, al igual que la red de apoyo. Y cuando digo red de apoyo no me quedo solamente en el lugar de familia y amigos, sino en una idea más extendida. Pueden sumarse las personas con quienes hemos hecho algún tipo de network, conocemos por afinidades o por el trabajo. La constancia también es fundamental, porque con el paso de los años va a determinar los éxitos, que vienen muy atados a cómo está tu estado físico, tu salud en general. No nos olvidemos que después de una cierta etapa, la gran diferencia entre la vejez y la juventud tiene que ver con la posibilidad de estar activo o inactivo.

En su opinión, ¿cómo ha cambiado la percepción de la longevidad en América Latina y en particular en el Río de la Plata?

Creo que la percepción de Latinoamérica está cambiando en relación con la longevidad. Todavía está en proceso, recién está empezando a hacerlo. Por primera vez, somos dos generaciones, (la generación X y los boomers) conscientes de que vamos a vivir más y de que necesitamos prepararnos para esa nueva longevidad. Es importantísimo también particularizar el caso del Río de la Plata porque Argentina y Uruguay son dos de los países más envejecidos en la región. De verdad tenemos que sentarnos y crear una estrategia de nuevas dimensiones para ver qué vamos a hacer con esa población que crece y está bastante más envejecida. Pero ojo, importantísimo, envejecida desde parámetros muy distintos de cómo envejecieron generaciones pasadas. Estamos viviendo más, pero también estamos siendo más productivos.

¿Qué factores considera fundamentales para vivir una vida plena y saludable más allá de los 60?

Es fundamental que empecemos a mirar ese paso del tiempo de una manera un poco más integral, que abarque la salud física, pero también la salud emocional. Resulta muy importante el cuidado del cuerpo, entender qué comemos, cómo hacemos ejercicio físico, cuál es el rol del sueño y de la recuperación. La cuestión de la salud mental ocupa un lugar primordial y tiene mucho que ver con el manejo del estrés. Es importante desarrollar propósitos, mantener la curiosidad y la conexión social. Necesitamos obviamente tener acceso a la salud, a programas y herramientas que nos permitan desarrollar distintos aspectos de nuestras vidas.

¿Qué cambios cree que deberían implementarse en el sector de la salud para abordar mejor las necesidades de las personas a medida que envejecen?

Primero, hay que entender a esas personas como sujetos activos de la economía porque todavía siguen consumiendo y muchas también produciendo. Hay que pensar en el tipo de trabajo que ese público puede seguir realizando y cómo hacer que ese talento permanezca activo por más tiempo. En relación con el tema del cuidado del adulto mayor es fundamental entender que estamos viviendo un cambio cada vez más radical, ya que hay menos hijos y por lo tanto menos personas disponibles para ejercer de cuidadoras. Se necesita un cambio de mentalidad para empezar a reconocer el envejecimiento como una etapa que puede ser activa y productiva. La innovación en salud es otra cuestión importante, así como la educación y la formación de profesionales con esta perspectiva. Debemos dejar de ser un sistema que piensa únicamente en la atención para pasar a ser un sistema que piense un poco en la prevención.



“Es importante desarrollar propósitos, mantener la curiosidad y la conexión social”.

¿Qué sectores o industrias están mejor posicionados para que las mujeres emprendan e innoven durante su etapa de longevidad?

Hoy hay dos sectores en los que estamos mejores posicionadas las mujeres para emprender e innovar en la etapa de la longevidad: la salud y el bienestar. Entendemos mucho sobre acompañamiento, sobre cómo funciona el bienestar en el desarrollo de productos y servicios, el tema de la nutrición y la actividad física. Sabemos mirar esa longevidad de una manera un poco más integrativa,

quizás, que un varón. También tenemos habilidades para el turismo y las experiencias. Estamos muy acostumbradas a coordinar. Obviamente, todo lo que tiene que ver con educación, mentoría, productos y servicios son áreas muy propicias para el desarrollo de mujeres +60. Todo lo vinculado a belleza, y no desde el punto de vista del estereotipo, sino desde el concepto de mejorar la versión de nosotros mismos. Eso lo veo muchísimo más desarrollado en emprendedoras femeninas que en talentos masculinos. ■

INMÜNEL®

KIT INMUNIDAD ✨

AYUDA AL SISTEMA INMUNITARIO



Triple combinación
de **VITAMINA C+D+ZINC.**

LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN.



Alimentos de estación para fortalecer el sistema inmune

En otoño, los alimentos frescos y de temporada juegan un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmunológico. Frutas y verduras como manzanas, peras, calabazas, brócoli y cítricos, entre otras, son ricas en vitaminas, antioxidantes y minerales esenciales que ayudan a proteger al cuerpo frente a infecciones y enfermedades.

El sistema inmunológico es una red compleja de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para defender al cuerpo de patógenos como virus, bacterias y otros agentes. Mantenerlo fuerte es crucial para la prevención de enfermedades, especialmente en épocas del año en las que el cuerpo es más vulnerable a infecciones.

Una de las formas más efectivas de fortalecer el sistema inmune es a través de una alimentación adecuada. Los alimentos, en particular aquellos que se consumen en la estación correspondiente, aportan nutrientes esenciales que pueden optimizar las funciones inmunológicas y mejorar la respuesta del organismo ante agresiones externas.

La alimentación estacional no solo se ajusta a los ciclos naturales del cuerpo, sino que también garantiza el consumo de productos frescos, locales y con mayores concentraciones de nutrientes. En el otoño, por ejemplo, las frutas y verduras de temporada ofrecen una excelente fuente de vitaminas, antioxidantes y minerales esenciales para la protección inmunológica.



Manzana

Las manzanas, una de las frutas más representativas del otoño, son una fuente rica en fibra, antioxidantes y vitamina C. Estos compuestos desempeñan un papel fundamental en la mejora de las funciones inmunitarias, ya que ayudan a combatir los radicales libres y reducir la inflamación. Además, la fibra contenida en las manzanas favorece la salud intestinal, un factor clave en el correcto funcionamiento del sistema inmune. Consumir manzanas regularmente puede contribuir a su regulación, ayudando a prevenir resfriados y otras infecciones respiratorias comunes en esta temporada.

Pera

Las peras, como las manzanas, son una fruta rica en fibra y vitamina C. Además, contienen antioxidantes como los flavonoides, que ayudan a fortalecer la respuesta inmune del cuerpo. Las peras también son una excelente fuente de agua, lo que contribuye a la hidratación y a la eliminación de toxinas. Su consumo regular durante el otoño puede ser útil para mantener la piel saludable y las mucosas, que actúan como una primera línea de defensa frente a infecciones.

Calabaza

La calabaza es una verdura caracterizada por su alto contenido en betacarotenos, una forma de vitamina A que desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmune. La vitamina A ayuda a mantener la integridad de las mucosas y la piel, dos barreras físicas importantes contra la entrada de patógenos. Además, es rica en fibra, lo que favorece una microbiota intestinal saludable y mejora la función inmunológica. Incorporar calabaza en sopas, guisos y purés es una excelente manera de aprovechar sus propiedades.

El impacto de la alimentación en la salud

Una dieta deficiente puede tener efectos adversos sobre el sistema inmunológico, debilitando las defensas del cuerpo y haciéndolo más vulnerable a infecciones y enfermedades. La falta de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y antioxidantes, puede dificultar la producción de células inmunitarias, como los glóbulos blancos, que son responsables de identificar y destruir patógenos. Además, una dieta pobre en fibra puede afectar la microbiota intestinal, alterando el equilibrio de bacterias beneficiosas que juegan un papel clave en la regulación del sistema inmune.

El exceso de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas también puede generar inflamación crónica en el organismo, lo que afecta negativamente la función inmunológica y contribuye al desarrollo de enfermedades autoinmunes, metabólicas y cardiovasculares.

Este tipo de alimentación favorece la acumulación de toxinas y el agotamiento del sistema inmune, pudiendo resultar en una mayor predisposición a resfriados, gripe y otras infecciones. Por lo tanto, mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes es fundamental para garantizar que el sistema inmune funcione correctamente y el organismo se mantenga en óptimas condiciones.

Brócoli

El brócoli es una de las verduras más nutritivas y se encuentra en su mejor momento durante el otoño. Este vegetal es una fuente excelente de vitamina C, un nutriente clave para la producción de glóbulos blancos, responsables de combatir infecciones. Además, contiene compuestos antioxidantes como los sulforafanos, que ayudan a reducir la inflamación y refuerzan las defensas del organismo.

Cítricos

Aunque los cítricos son típicos de la temporada invernal, comienzan a aparecer en otoño y su consumo durante esta estación es fundamental para preparar al cuerpo para el frío.

Naranjas, limones, mandarinas y pomelos son ricos en vitamina C, un nutriente esencial para fortalecer el sistema inmunológico. Incluir cítricos en la dieta cotidiana, ya sea en jugos naturales o como complemento en ensaladas, es una buena alternativa para potenciar las defensas.

Acelga

La acelga es una potente fuente de vitaminas A, C y K, así como de minerales como el magnesio y el hierro. Estos nutrientes son fundamentales para la producción de glóbulos rojos y el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable. La acelga también es rica en antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y a reducir la inflamación. Se pue-

de consumirse en ensaladas, al vapor o en jugos verdes para aprovechar sus beneficios nutricionales y reforzar las defensas del organismo.

El otoño es una estación rica en frutas y verduras que pueden desempeñar un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmune. Incorporar alimentos de temporada, como manzanas, peras, calabazas, brócoli, cítricos y acelgas, no solo optimiza las defensas del cuerpo, sino que también mejora la salud general. Además, estos alimentos ofrecen una variedad de nutrientes clave que, junto con un estilo de vida saludable, pueden ayudar a prevenir enfermedades y promover una respuesta inmunológica eficiente. Invertir en una alimentación consciente y adecuada a la estación es el camino para cuidar la buena salud frente a los retos del clima otoñal. ■



La nueva dimensión del SOL

DETRÉS[®]
COLECALCIFEROL
VITAMINA D3 50.000 - 100.00 U.I.
CB



DETRÉS[®] 2.000
VITAMINA D3 2.000 UI

DETRÉS[®] 5.000
VITAMINA D3 5.000 UI

DETRÉS[®] 100.000
VITAMINA D3 100.000 UI



Para más información de los productos consultar www.gador.com.uy





Que linda te ves con ballerina

Humecta y cuida tu piel sin gastar de más

- ✓ Textura cremosa
- ✓ Con glicerina, sin parabenos
- ✓ PH 5, mismo PH natural de la piel

Para manos y cuerpo



PRODUCIDO CON ENERGÍA RENOVABLE

#CuidamosTuPiel



NO TESTEADO EN ANIMALES

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



Toda una vida contigo

España

La farmacia se posiciona como un valioso aliado para el abordaje compartido de la soledad

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha impulsado el estudio “Abordaje de la soledad: un desafío compartido”, elaborado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) con la colaboración del Consejo Asesor Social de la Profesión Farmacéutica.

El informe se presentó en el II Foro del Consejo Asesor Social de la Profesión Farmacéutica, inaugurado por la secretaria de Estado de Derechos Sociales y clausurado por la directora general de IMSERSO. En el acto se difundió también un decálogo de recomendaciones para afrontar la soledad desde los sistemas sanitarios y sociales.

Este trabajo se enmarca en la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica, que incluye iniciativas como la Red de Farmacias contra la soledad, promovida por el Consejo General y el IMSERSO.

En España, una de cada cinco personas sufre soledad y la evidencia científica muestra que quienes están en esta situación tienen más riesgo de sufrir enfermedades crónicas y mortalidad prematura, así como problemas de salud mental.

La soledad no es solo un sentimiento, es un problema influenciado por múltiples factores de índole estructural, económico, cultural e individual, que exige un abordaje integral y multisectorial con implicación de múltiples profesionales y agentes.

Precisamente, con el fin de profundizar en la influencia de la soledad sobre la salud y el bienestar de las personas y ofrecer un análisis con una perspectiva multidisciplinar, el Consejo Asesor Social de la Profesión Farmacéutica, junto al ISGlobal, presentó el estudio “Abordaje de la soledad: un desafío compartido”.

Detección y abordaje de la soledad desde la Farmacia

El acto fue inaugurado por María Rosa Martínez, secretaria de Estado de Derechos Sociales, y Jesús Aguilar, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Martínez apuntó que se necesitan comunidades más saludables y cohesionadas y, por tanto,



“necesitamos como sociedad construir redes que faciliten esos vínculos, desarrollando todo un entramado de acciones y estrategias que avancen en esa dirección”.

Además, destacó que ya existen en España “iniciativas que demuestran que es posible articular un modelo en el que las farmacias actúen como nodos de detección temprana, pero también como enlaces hacia programas de acompañamiento, voluntariado y actividades comunitarias; es decir, es posible convertir las farmacias en un agente activo en la prevención, detección y abordaje de la soledad, integradas en un ecosistema de atención coordinada”.

En su intervención, Jesús Aguilar agradeció las aportaciones de las 12 organizaciones de la sociedad civil que conforman el Consejo Asesor Social, las cuales “han sido fundamentales para comprender y reflejar esta realidad de la soledad, que no entiende de edad, contexto o culturas, y que exige una respuesta coordinada desde los diferentes ámbitos”.

Además, Aguilar recordó que el compromiso de la profesión farmacéutica con las múltiples vulnerabilidades está contemplado en la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica, en marcha desde octubre de 2021, cuyo objetivo es impulsar la capacidad transformadora de

la profesión. “Dentro de la misma, uno de los proyectos es la Red de Farmacias contra la soledad, impulsado en colaboración con el IMSERSO para prevenir, detectar y actuar ante posibles casos de soledad”.

Decálogo de recomendaciones para afrontar la soledad

Asimismo, en el acto se dio a conocer el “Decálogo de recomendaciones para afrontar la soledad”, del Consejo Asesor Social, que está formado por Afammer, Cáritas, CEAPA, CEOMA, CERMI, Consejo General de Colegios Farmacéuticos, Cruz Roja, Farmamundi, Fundación ONCE, IMSERSO, ISGlobal, la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, REDR y Unicef. El mismo contempla:

- Integrar la soledad en el enfoque “Salud en todas las políticas” y priorizar su abordaje en la agenda pública.
- Reforzar la detección activa de personas que sufren soledad desde el sistema sociosanitario, contando con todos los recursos disponibles como es la red de farmacias.
- Dar visibilidad al impacto de la soledad y fomentar la investigación de calidad, incluyendo a personas de todas las edades y contexto sociales.
- Abordar la interacción entre soledad y salud teniendo en cuenta su bidireccionalidad.
- Impulsar el acompañamiento de las personas ante cambios vitales para facilitar estrategias de afrontamiento.
- Favorecer la permanencia en domicilio de las personas en situación de dependencia, revisando y adaptando los modelos de cuidado.
- Mejorar la accesibilidad mediante la identificación de barreras para promover un entorno inclusivo y equitativo.
- Aprovechar la enseñanza y los centros educativos como espacios de encuentro que favorezcan la inclusión de niños, niñas y adolescentes.
- Crear políticas de empleo inclusivas que fomenten la empleabilidad de grupos vulnerables.
- Estimular la participación social y el tejido comunitario que favorezca las acciones preventivas.

La soledad, un desafío compartido

En el encuentro también intervino Mónica Ramos, doctora en Antropología Social y coordinadora técnica del Grupo Social UNATE, quien pronunció la conferencia “Miradas críticas sobre la soledad”, celebrando dos mesas de debate.

En la primera mesa se desgranaron los puntos clave del estudio y los participantes aportaron su visión sobre la soledad, entendida como un desafío compartido. Moderados por Claudia García-Vaz, coordinadora de Análisis

de Políticas del Instituto de Salud Global de Barcelona, intervinieron Matilde Fernández, presidenta del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada; Carina Escobar, presidenta de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP); Sabina Camacho, portavoz del Movimiento a la Vejez Vitales y miembro de la junta directiva y del comité ejecutivo de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA); Carmen Cárdenas, coordinadora de proyectos de Cruz Roja, y Agustín Martínez, coordinador de Estudios y Apoyo Técnico del IMSERSO.

En la segunda mesa moderada por Rita de la Plaza, tesorera del Consejo de Colegios de Farmacias, participaron Miquel Recasens, tesorero y coordinador social del COF de Barcelona; Luis Ángel Noriega, vocal de Ortopedia del COF de Cantabria; Miguel Ángel Gastelurrutia, presidente del COF de Gipuzkoa; Esther Calvo de Mora, vicepresidenta y coordinadora social del COF de Madrid; Santiago Martínez, tesorero y coordinador social del COF de La Rioja, y María Teresa Ares, presidenta del COF de Zamora.

Los participantes exploraron las diferentes iniciativas que están en marcha en sus provincias y en las que el farmacéutico, por su accesibilidad, proximidad y contacto directo con los ciudadanos, desempeña un papel esencial en la detección y prevención de la soledad. Así, hablaron del “Proyecto Radars” (Barcelona) y de las iniciativas “Farmacia Amigable” (Guipuzkoa), “Madrid Te acompaña. Proyecto Antenas”, “Programa Viernes” (Cantabria), “Logroño Acompaña” y el “Plan Mayor de Seguridad de la Guardia Civil” (Zamora).

La Farmacia, un espacio de confianza que hay que cuidar

Por último, María Teresa Sancho, directora general del IMSERSO y encargada de clausurar el acto, afirmó: “La soledad ocupa y preocupa tanto al IMSERSO como al Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 y a la sociedad en general, por lo que es absolutamente imprescindible difundir informes rigurosos sobre esta percepción subjetiva que vivimos las personas a lo largo de nuestro itinerario vital en bastantes ocasiones y, además, en diferentes formas: en algunos casos es emocionalmente muy negativa y, en otros, no tanto; es más, en otros puede ser una ocasión de reflexión y de disfrute”.

También puso en valor el papel de las farmacias, a las que refirió como “un espacio de confianza, espacios de los que disponemos cada vez menos”. Y añadió: “Estamos ante un espacio que tenemos que cuidar y, por nuestra parte, estamos dispuestos a apoyar su cuidado intensamente porque sabemos de su importancia. En ellos podemos detectar situaciones complejas y son también una herramienta de prevención”. ■

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.



ANA MARIA
LAJUSTICIA

COLÁGENO CON MAGNESIO

SIN
GLUTEN



Colágeno: Fortalece los **huesos** y mejora la flexibilidad de las **articulaciones**

+

Magnesio: Ayuda en la **síntesis del colágeno**



Actividad física, una necesidad biológica y más

La actividad física, cuando se realiza de manera progresiva, variada, frecuente y regular, genera adaptaciones en el organismo que explican sus enormes beneficios para la salud y la calidad de vida. Sin embargo, sus efectos positivos van más allá de lo físico: también influyen en la autoestima, la confianza, la salud mental, la interacción social e incluso el desarrollo cognitivo desde la infancia.

Por Dr. Mateo Gamarra, deportólogo

El avance tecnológico ha transformado nuestras vidas, reduciendo la carga de tareas físicamente exigentes y mejorando la funcionalidad de personas con diversas condiciones de salud. No obstante, este progreso ha traído consigo un aumento alarmante del tiempo que pasamos sentados a lo largo de todas las etapas de la vida.

La condición física enfocada en la salud es lo que conocemos como fitness. Este término se refiere al conjunto de capacidades físicas que nos permiten afrontar las exigencias cotidianas, desde cargar un niño hasta reaccionar ante una emergencia. Mantener una buena condición física requiere estímulos variados, frecuentes y con una adecuada recuperación.

Cuando la condición física disminuye, actividades aparentemente sencillas pueden volverse complicadas: saltar un charco un día de lluvia, correr para alcanzar el ómnibus o la luz del semáforo, llevar adelante un embarazo y el parto, realizar una mudanza, practicar jardinería, jugar con niños o incluso disfrutar de una relación sexual. Además, la falta de actividad



afecta la autoestima y la confianza, haciendo que un día que parecía simple se convierta en un desafío a todo nivel.

Para obtener beneficios óptimos, es fundamental ordenar la actividad física y regular su intensidad, lo que conocemos como ejercicio. Cuando el ejercicio se organiza en un proceso estructurado y frecuente, se convierte en entrenamiento. En un mundo donde el movimiento espontáneo sigue reduciéndose, la importancia del ejercicio físico se ha vuelto incuestionable.

Hace poco más de 20 años, las recomendaciones de salud sugerían “30 minutos de ejercicio aeróbico moderado al día, al menos cinco veces por semana”. Sin embargo, la evolución del estilo de vida ha llevado a actualizar estas pautas. Hoy, la Organización Mundial de la Salud enfatiza tres principios clave: sentarnos menos, movernos más y hacer ejercicio.

Recomendaciones claves para un estilo de vida activo

Sentarnos menos: Reducir el tiempo que permanecemos sentados de manera continua. Se recomienda interrumpir períodos prolongados con

Palabras mágicas: frecuencia, regularidad y progresión

La actividad física ofrece beneficios infinitamente mayores que los riesgos asociados, siempre que se realice con progresión y respetando los límites individuales. Escuchar al cuerpo y ajustar la exigencia de acuerdo con nuestras capacidades actuales es clave para evitar dificultades.

Mantener una buena condición física y respetar los tiempos de recuperación es la mejor manera de reducir riesgos. Esto explica por qué, en algunos casos, trabajos físicamente demandantes o el deporte profesional pueden alejarse de lo saludable.

Moverse es una necesidad, no una opción. Querer mantener nuestro organismo sano sin considerar actividad física, alimentación y descanso es como querer desarrollar un emprendimiento sin dedicarle tiempo. La etapa inicial siempre es más difícil; en el paralelismo con emprender, es el momento de trabajar sin recibir remuneración, invertir tiempo que parece inútil. Por eso, la clave está en encontrar una forma de actividad que podamos disfrutar y mantener, porque solo así podremos aprovechar al máximo sus beneficios para el cuerpo y la mente.

pequeños movimientos, incluso de baja intensidad. También es importante limitar el tiempo de pantalla recreativa, especialmente en niños, y variar la postura cuando la actividad sedentaria sea inevitable.

Movernos más: Todo movimiento cuenta. Caminar, usar escaleras, agacharnos, saltar, bailar, pasear al perro o ir en bicicleta son formas efectivas de mantenernos activos. Incluir actividades de intensidad moderada o vigorosa en nuestra rutina diaria es clave. Una actividad moderada es aquella en la que podemos hablar, pero con pausas entre palabras debido al esfuerzo (test del habla). Además, la vestimenta, especialmente el calzado, puede influir en la facilidad con la que nos movemos, por lo que es recomendable elegir opciones que minimicen las restricciones.

Hacer ejercicio: Más allá de un estilo de vida activo, es fundamental

dedicar tiempo a actividades físicas organizadas y de mayor intensidad. El mejor ejercicio es aquel que podemos sostener en el tiempo, ya sea porque lo disfrutamos o porque el entorno que lo rodea nos motiva. También es importante elegir ejercicios que trabajen múltiples capacidades físicas y que contribuyan a nuestros objetivos de salud, rendimiento o bienestar cotidiano.

Un estilo de vida activo reúne todo: poco tiempo sentado de forma continua, mucho movimiento diario y la prioridad que se merece el ejercicio físico multicomponente. Es una forma eficiente de mantener funciones determinantes para poder seguir viviendo sin tener que reducir significativamente nuestros objetivos. Si no podemos solos, hoy en día, existen equipos de profesionales especializados en ayudar a personas a recuperar su capacidad funcional. ■

OMRON



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EN JAPÓN

LO MEJOR PARA *ELLA* EN SU *DÍA* TESIÓMETROS



Tensiómetro de brazo
HEM-7120



Tensiómetro de brazo
HEM-6124

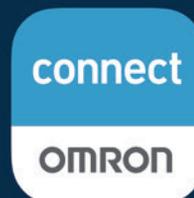


**MARCA #1
RECOMENDADA**
POR LOS MÉDICOS



**5 AÑOS
DE GARANTÍA**

Compatible con la app



Distribuidor OMRON:



/omronuru

/Omron Uruguay

*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 con 200 médicos locales. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso.

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**



¿Qué es la dermatitis atópica?

También conocido como eccema, este trastorno provoca piel seca, enrojecida, irritada y con picazón. Si bien la causa exacta no se comprende completamente, se sabe que está relacionado con factores genéticos y ambientales. A continuación, exploraremos causas, síntomas, tratamiento y prevención, brindando información útil para comprender mejor esta condición.

Por Dra. Alejandra Larre Borges

El eccema o dermatitis atópica es un problema cutáneo crónico que causa sequedad, picazón intensa y descamación en la piel. Se cree que su causa se debe a una combinación de factores genéticos y ambientales, por lo que las personas que tienen antecedentes familiares de eccema, asma o rinitis alérgica son más propensas a desarrollar esta afección.

En aquellos que la padecen existe una anomalía en la capa más externa de la piel, conocida como epidermis, que forma una barrera protectora entre el cuerpo y el ambiente. Esta barrera, que debería proteger la piel

de irritantes, alérgenos y microorganismos, es más débil en personas con eccema, lo que hace que la piel sea más susceptible a los factores externos y a la pérdida de agua.

Aunque se puede manifestar desde la infancia, también puede afectar a adultos. Es importante aclarar que el eccema rara vez está relacionado con alergias alimentarias en niños, si bien muchas personas creen que sí lo está. En caso de sospechar una alergia alimentaria, es recomendable consultar a un especialista en alergias pediátricas.

Los síntomas del eccema

Los síntomas del eccema pueden variar de una persona a otra y cambiar con el tiempo. Los más comunes incluyen:

- **Picazón intensa:** Es el síntoma principal y puede empeorar por la noche.
- **Piel inflamada y enrojecida:** En personas de piel clara, las zonas afectadas se ven rojas o rosadas. En personas de piel oscura pueden aparecer manchas marrones, moradas o grises.



- Pequeños bultos o pápulas: Estos bultos pueden parecerse a “piel de gallina”.
- Descamación: La piel puede volverse escamosa y seca.

En bebés menores de dos años, el eccema suele afectar las mejillas, las piernas y los brazos, pero no la zona del pañal. En niños mayores y adultos, las áreas comunes son los pliegues del cuello, los codos, las rodillas, las muñecas, las manos y la cara. Con el tiempo, la piel puede engrosarse y oscurecerse debido al rascado constante, y en casos graves pueden formarse cicatrices.

Diagnóstico y tratamiento

No existe una prueba específica para diagnosticar el eccema. Generalmente, el diagnóstico se basa en el historial médico del paciente, la evaluación de los síntomas y un examen físico. Los factores que sugieren que una persona tiene eccema incluyen picazón crónica, aparición temprana de los síntomas (antes de los cinco años) y antecedentes familiares de enfermedades alérgicas como asma y rinitis.

Aunque no tiene cura, se puede controlar con diversos tratamientos. La clave está en reducir los brotes y aliviar los síntomas. Algunas opciones de tratamiento son:

- Cremas y ungüentos humectantes: Ayudan a mantener la piel hidratada. Se recomienda aplicarlos inmediatamente después del baño para evitar que la piel se seque.
- Cremas con esteroides: Los corticosteroides tópicos son efectivos para reducir la inflamación y la picazón. Sin embargo, deben usarse con precaución y durante periodos limitados para evitar efectos secundarios como el adelgazamiento de la piel.
- Antialérgicos orales: Ayudan a controlar la picazón, especialmente si ésta empeora por la noche y afecta el sueño.

Cuidado de la piel

Mantener la piel hidratada es fundamental para controlar el eccema. Se recomienda el uso de cremas espesas, sin perfume, como Eucerin o Cetaphil. Además, es esencial aplicar estos productos después de la ducha o el baño, ya que la piel mojada es más receptiva a la hidratación.

Es importante evitar baños calientes y largos, ya que pueden resecar la piel. En algunos casos, los médicos pueden recomendar baños con lejía diluida para reducir la cantidad de bacterias en la piel y prevenir infecciones.

- Terapia de luz (fototerapia): En casos graves, la exposición controlada a luz ultravioleta puede aliviar los síntomas, aunque no se utiliza ampliamente debido a los costos y riesgos potenciales.
- Medicamentos inmunomoduladores: Fármacos como tacrolimus o pimecrolimus, que modulan nuestra inmunidad e inflamación, pueden ser útiles para controlar el eccema en áreas sensibles, como la cara y los pliegues de la piel.

Ciertos factores pueden empeorar los síntomas del eccema, por lo que es importante identificar y evitar estos desencadenantes, que pueden incluir temperaturas extremas (calor o frío), sudoración excesiva, estrés emocional o ansiedad, exposición a productos irritantes (jabones fuertes, detergentes, perfumes, lana o fibras sintéticas), y contaminantes ambientales como el humo del cigarrillo.

Aunque no se sabe si se puede prevenir el eccema, los bebés con antecedentes familiares tienen un mayor riesgo de desarrollarlo. Para estos niños, el cuidado adecuado de la piel, como la aplicación regular de cremas humectantes, puede ser útil. Sin embargo, no se ha comprobado que esto prevenga la aparición del eccema en el futuro.

¿Cuándo debo consultar a un médico?

Se debe acudir al médico si:

- Los síntomas empeoran o no responden al tratamiento.
- El eccema está asociado con signos de infección, como pus o fiebre.
- La picazón afecta la calidad de vida, causando ansiedad o insomnio.
- El eccema se presenta en áreas sensibles, como los ojos o los labios.

Es importante buscar atención médica si el eccema interfiere con el bienestar emocional o físico, ya que existen tratamientos que pueden ayudar a mejorar la situación. El eccema es una afección crónica de la piel que puede afectar significativamente la calidad de vida. Si bien no tiene cura, existen múltiples tratamientos disponibles que permiten controlar los síntomas y prevenir complicaciones.

El cuidado adecuado de la piel y la identificación de desencadenantes pueden ser clave para mejorar el bienestar de quienes sufren esta afección. Si experimentas síntomas de eccema, es fundamental consultar con un profesional de la salud para recibir un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento personalizado. ■



MERCADO DE JABONES



¿Qué es la categoría de Jabones?

La categoría de jabones se compone de productos cuya principal función es la eliminación de virus, bacterias y gérmenes de las manos y el cuerpo.

¿Qué necesidad cubre?

La higiene personal y la desinfección.

¿Qué segmentos existen?

Jabones en barra (85 %)



El jabón en barra contiene menos ingredientes que el jabón líquido y en su preparación no se emplea agua.

Por tanto no necesitas conservantes.

En términos ecológicos ofrece mayores beneficios, puesto que carece de parabenos.

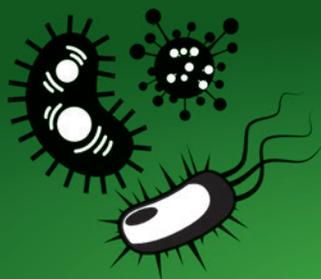
Jabones líquidos (15 %)



Si necesitamos hidratación en la piel, nada como los jabones líquidos. Estos no limpian como los de barra, pero ayudan a reponer la barrera protectora y su emulsión de agua y lípidos.



Jabones Antibacteriales (líquidos o en barra)

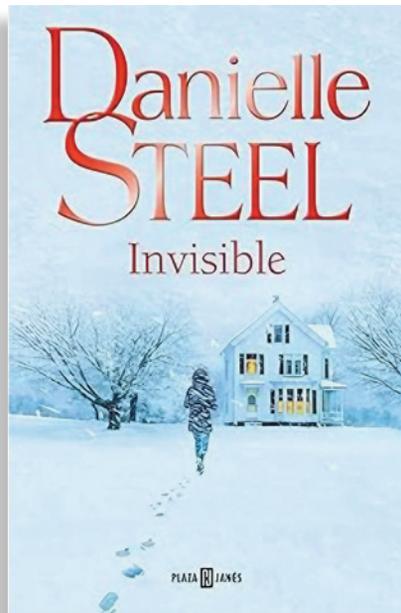


Contienen ciertas sustancias químicas que están ausentes en los jabones normales. Estos ingredientes se añaden a muchos productos con la intención de reducir o prevenir las infecciones por bacterias.





Lectura



Invisible

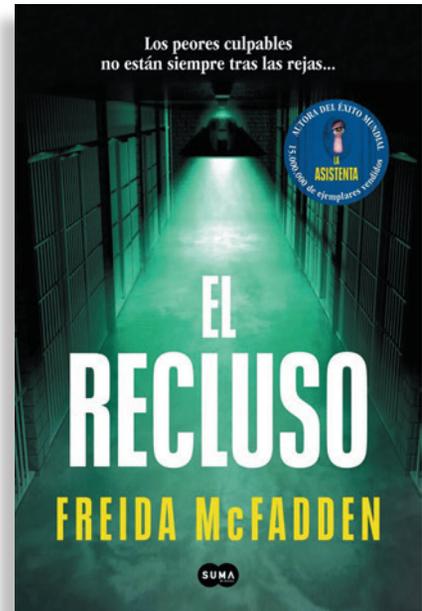
Danielle Steel

En esta extraordinaria novela, Danielle Steel nos cuenta la historia de una joven que deberá decidir qué precio está dispuesta a pagar para perseguir su pasión, y si es posible seguir siendo fiel a sí misma en el proceso. Antonia Adams es la hija de un matrimonio sin amor entre una modelo y un rico empresario. De pequeña, aprende que la única forma en la que puede sentirse a salvo es siendo invisible. En su soledad, encuentra refugio en las películas y sueña con ser guionista. Durante un trabajo de verano en un estudio de Hollywood, conoce a un famoso director inglés y deja de ser invisible cuando él decide que quiere convertirla en una estrella. Mientras ambos se enamoran, Antonia empieza a atraer la atención del público. ■

El monje que vendió su Ferrari. Edición limitada

Robin Sharma

En esta edición limitada con cantos tintados, se reinventa la afamada fábula espiritual que, desde hace quince años, ha marcado la vida de millones de personas en todo el mundo. A través de sus páginas, conocemos la historia de Julian Mantle, un abogado de éxito que debe afrontar el gran vacío de su existencia tras sufrir un ataque al corazón. Inmerso en esta crisis existencial, Julian toma la radical decisión de vender todas sus pertenencias y viajar a la India, donde aprende sabias y profundas lecciones sobre la felicidad, el coraje, el equilibrio y la paz interior. Con esta historia tan especial, Robin Sharma nos enseña, paso a paso, una nueva manera de enfocar la vida personal, profesional y familiar. ■



El recluso

Freida McFadden

El recluso es un nuevo thriller vertiginoso y adictivo de Freida McFadden, autora del best seller global *La asistente*. El libro cuenta la historia de Brooke Sullivan, una enfermera que acaba de empezar su trabajo en una prisión de máxima seguridad. En seguida aprende tres reglas: tratar a los prisioneros con respeto, nunca revelar información personal y nunca intimar con los reclusos. Lo que nadie sabe es que Brooke ya ha roto las reglas y tiene una estrecha conexión con Shane Nelson, uno de los presos más peligrosos de la cárcel. Él fue el novio de Brooke en el instituto, la estrella del equipo de fútbol americano, que ahora cumple cadena perpetua por una serie de cruentos asesinatos. Y fue el testimonio de su entonces pareja, lo que lo llevó allí. ■

Netflix

Adolescencia

En las primeras horas del día, la policía realiza una incursión inesperada en la casa de los Miller para arrestar a Jamie, un joven de apenas 13 años. A pesar de la firme defensa del chico, que insiste en su inocencia, los agentes no dudan en llevarlo detenido, dejando a su familia completamente sorprendida y atónita.

Así comienza *Adolescencia*, la miniserie británica de cuatro capítulos, coproducida por Brad Pitt, que ha revolucionado al público con una temática aterradora. Una de las particularidades es que está filmada en una toma continua o plano secuencia, que va desde el hogar del sospechoso hasta el entorno de los detectives que investigan el crimen.

Aunque la serie no está basada en hechos reales, su director Philip Barantini se inspiró en distintas anécdotas y sucesos que afectan a los jóvenes en la actualidad. A medida que los minutos avanzan, los giros inesperados y los pequeños detalles arrojan luz sobre los contrastes entre los adultos, atrapados en una realidad análoga, y los adolescentes, dominados por un entorno digital.

Toda la historia invita a una reflexión profunda sobre el espiral de violencia que se esconde en las redes sociales a través de escenas que en ocasiones son crudas, asfixiantes e incómodas, evidenciando el camino de autodestrucción que emprende la familia de Jamie tras el arresto.

Con las actuaciones estelares de Owen Cooper como protagonista, y de Stephen Graham en el rol de su padre, *Adolescente* ofrece un debate necesario y vital que la convierte en una obra relevante y contemporánea, capaz de interpelar a la audiencia sobre la propia realidad. ■





Mendoza

Ubicado a los pies de la Cordillera de los Andes, es un destino que ofrece mucho más que vino: su vasto territorio incluye desde majestuosas montañas andinas hasta tranquilos viñedos, una rica oferta cultural y experiencias aventureras que atraen a turistas de todo el mundo.

Mendoza es una de las provincias más emblemáticas de Argentina, no solo por su legado cultural e histórico, sino también por su inconfundible geografía, que la convierte en un destino turístico fascinante. Situada en el oeste del país, al pie de la imponente Cordillera de los Andes, es famosa por ser la capital mundial del Malbec, un vino que ha trascendido fronteras y ha puesto a la región en el mapa internacional. Su paisaje, caracterizado por montañas de cumbres nevadas, ofrece a los visitantes un sinfín de posibilidades para disfrutar tanto de la naturaleza como de la cultura.

Con un clima árido pero cálido, Mendoza recibe más de 300 días de sol al año, lo que la convierte en un lugar perfecto para el turismo en cualquier estación. Además, las tierras mendocinas son célebres por albergar algunos de los viñedos más prestigiosos del mundo, donde los visitantes pueden conocer el proceso de producción del vino, degustar los mejores variedades y disfrutar de una gastronomía que marida perfectamente con la viticultura local.

La ciudad de Mendoza, moderna y acogedora, propone una combinación única de cultura urbana, tradición y entretenimiento. Con calles

amplias y arboladas, plazas llenas de historia y una vibrante vida nocturna, la ciudad se convierte en el punto de partida ideal para explorar los atractivos de la región.

Caracterizada por su ambiente relajado, también destaca por su capacidad de sorprender a los más aventureros. Desde las altas cumbres de los Andes, que invitan a los escaladores y senderistas, hasta los hermosos valles de los viñedos, donde se pueden realizar recorridos en bicicleta o en 4x4, Mendoza es un destino ideal para quienes buscan una mezcla perfecta de naturaleza, aventura, cultura y relax.

Cinco paradas destacadas

Parque Provincial Aconcagua

El Parque Provincial Aconcagua –hogar de la montaña más alta de América, el Aconcagua con 6.959 metros sobre el nivel del mar– es un lugar de visita obligada para los amantes de la aventura y el montañismo. Además de ser un destino para los que buscan escalar su cima, el parque ofrece espectaculares vistas panorámicas, senderos de trekking y la posibilidad de explorar la majestuosa naturaleza andina.

Valle de Uco

Si hay algo que distingue a Mendoza, es su renombrada ruta del vino, y el Valle de Uco es su joya más resplandeciente. Situado a unos 100 kilómetros al sur de la ciudad de Mendoza, este valle es famoso por sus bodegas de alta gama y la calidad excepcional de sus vinos. Aquí, los turistas pueden recorrer varias bodegas, participar en catas de vinos de renombre mundial y disfrutar de almuerzos con maridajes perfectos. Además, el paisaje del Valle de Uco, con viñedos que se extienden hasta las monta-



ñas nevadas de los Andes, es simplemente espectacular.

Ciudad de Mendoza

La ciudad de Mendoza es el núcleo urbano que conecta a los visitantes con el resto de la provincia. Con una arquitectura que mezcla lo colonial con lo moderno, la ciudad cuenta con amplias plazas, avenidas arboladas y una vida nocturna dinámica. En la Plaza Independencia, se realizan diversos eventos culturales, y cerca de ella se encuentran museos que permiten conocer la historia de la provincia y la cultura del vino. Además, el paseo por la calle Aristides Villanueva es esencial para disfrutar de los bares, restaurantes y tiendas locales. Sin duda, es el lugar perfecto para descansar y disfrutar de la gastronomía regional, con platos tradicionales como la parrillada mendocina o el loco.

Termas de Cacheuta

A pocos kilómetros de la ciudad de Mendoza, en un entorno natural rodeado de montañas, se encuentran las Termas de Cacheuta, un lugar ideal para el descanso pleno. Las aguas termales, con propiedades

curativas, fluyen en medio de un paisaje de montaña cinematográfico, ofreciendo a los turistas una experiencia de relax única. Aquí se pueden disfrutar de diferentes piscinas termales, masajes y tratamientos de bienestar, todo dentro de un entorno natural que invita a desconectar. Sin lugar a dudas, las Termas de Cacheuta son el lugar perfecto para rejuvenecer cuerpo y mente.

Puente del Inca

El Puente del Inca es uno de los paisajes más icónicos de la provincia, una estructura natural que se forma sobre el río Las Cuevas y que ha sido durante siglos un punto de interés para turistas y arqueólogos. Lo que hace único a este puente es su formación geológica, con sus aguas termales que desembocan en coloridas formaciones de mineral, creando una imagen fascinante. Además de ser un espectáculo natural, el Puente del Inca tiene una fuerte carga histórica, ya que fue un importante paso para los pueblos originarios y, posteriormente, para los viajeros hacia Chile. Hoy en día, es un sitio turístico por su belleza natural y su proximidad al Aconcagua. ■



Horóscopo



Aries

Durante este mes puede haber cierto cansancio. Es clave que no te tomes nada como personal y ten confianza en que todo se podrá resolver. Después del 18 de abril te empezarás a sentir mejor y notarás que hay más movimiento. A nivel económico y laboral es un buen momento para organizarte. A nivel emocional es un tiempo de introspección para preguntarte qué estás sintiendo y en dónde te has postergado. El mensaje para abril es salir de tu zona de confort.



Tauro

Durante este mes estarás cerrando asuntos que fuiste trabajando en el último período. Debes tomar conciencia de las palabras que utilices porque puede haber cierta agresividad al momento de comunicarte, sé claro y evita los malentendidos. A nivel laboral y económico surgirán imprevistos que te ayudarán a moverte y avanzar. En el área emocional es un tiempo para ordenarte y actuar según tu sentir. El mensaje para abril es ordenar tus espacios personales, hacer limpiezas profundas y sacar lo que no usas.



Géminis

Todo lo que estaba estancado durante este mes comenzará a moverse. En caso de hacer un viaje pueden surgir imprevistos. A nivel emocional y económico aprovecha a organizarte y prestar atención a los gastos que realices. Pueden surgir temas con compañeros de trabajo. Lo más importante es que te tomes tu tiempo para tomar decisiones. El mensaje para abril es no hacer nada que no quieras. Valora todo lo que has conseguido hasta este momento, necesitas reconocer y validar tus esfuerzos.



Cancer

Habrás días en donde te faltará la concentración. Tómate un respiro y date tiempo para hacer lo que quieres. Entre el 11 y 20 de abril te sentirás mejor y las cosas se encaminan de forma amigable. A nivel económico y laboral pueden surgir algunos imprevistos. Todo puede ir más rápido de lo pensado, no te abrumes. Excelente mes para las cuestiones emocionales y aclarar situaciones. El mensaje para abril es que no te encierres en tu capacidad, salí y conversá con amigos.



Si tienes que tomar una decisión hazlo a partir del 18 de abril porque tendrás claridad mental para saber lo que quieres y lo que no. A nivel emocional no te tomes las cosas de manera literal y si te encuentras con personas sensibles, no le des bolilla. A nivel económico y laboral es un buen momento, pero recuerda ir despacio. El mensaje para abril es hacer un mapa de sueños donde colocar todo aquello que quieres lograr y crear una estrategia para alcanzarlos.



Hasta el 20 de abril haz lo justo y necesario. Luego vas a estar más concentrado en aquello que quieres realizar y lograr. A nivel económico, laboral y emocional pueden surgir imprevistos o malentendidos, no te abrumes que las cosas se solucionan. Mantente enfocado en el presente.

Lo importante es no perder el equilibrio en tus cuestiones emocionales. El mensaje para abril es hacer algo nuevo y si tienes algún problema pide el consejo de un amigo que piense distinto a ti.



Durante este mes te sentirás abrumado, respira hondo que a partir del 20 de abril todo se irá acomodando. A nivel económico y laboral, a partir del 18 de abril, notarás que las cosas se ordenan. En el área emocional, habrá mucha sensibilidad e inestabilidad, no es el momento para tomar

decisiones. El consejo para abril es realizar una limpieza profunda de tus espacios personales y desprenderte de todos los objetos materiales que ya no usas o aportan algo a tu vida.



Durante este mes enfoca tu energía en aumentar tu bienestar, esto te ayudará a que todo esté bien. A nivel emocional es ideal para reflexionar. Recuerda, si algo tiene que suceder, sucederá, no importa lo que hagas para impedirlo. En el área económica y laboral habrá movimientos

interesantes, bueno para estudiar o tener una charla importante con un jefe. El consejo para abril es, para sentirte bien con tu presente, conectar con tu niñez y abrazar a tu niño interior.



En este mes habrá imprevistos. A partir del 18 de abril las cosas mejoran y te sentirás más fuerte. Podrás aclarar cuestiones emocionales, laborales y económicas que te habían generado nerviosismo. Asimismo, es un mes para realizar una transformación y cambio que estés necesitando.

Esto te permitirá relajarte y divertirte. El consejo para abril es realizar o planear un viaje. Si no puedes hacerlo, ve a un parque y respira aire puro, esto te ayudará a airearte y ver las cosas desde otra perspectiva.



Los primeros días del mes te sentirás cansado. A partir del 20 de abril te notarás con fuerza y claridad. Podrás organizarte y poner las cosas en su sitio. A nivel económico y laboral surgen imprevistos, ten cautela. En el área emocional es importante conectar con aquellas cosas que te hacen feliz.

Por ejemplo, puedes dedicar tiempo a estar en un sitio que te traiga recuerdos hermosos. El consejo para abril es, cuando no se tiene claridad, lo mejor es tomar distancia.



Este es un mes donde habrá nerviosismo e incomodidades por situaciones de tu entorno. Es importante practicar meditaciones y alejarte de todas las discusiones. Presta atención a las caídas, golpes y lastimaduras, es un mes donde puedes estar distraído en especial después del 18

de abril. A nivel emocional, económico y laboral es un tiempo para hacer lo justo y necesario, no tomes grandes decisiones. El consejo para abril es respetar tu proceso. No te compares con nadie.



Las situaciones que surjan durante este mes se resuelven a través de la comunicación. A partir del 12 de abril sentirás un impulso para avanzar en el área emocional. Asimismo, puedes aprovechar para transformar tus dinámicas vinculares, haciendo énfasis en mostrarte tal

cual eres. A partir del 18 de abril será un buen momento para ejecutar cambios y realizar transformaciones importantes, en especial en tu área económica y laboral. El consejo para abril es recordar que siempre puedes cambiar de parecer. ■



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo



FARMACUARIO⁺

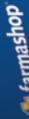
27 NUEVOS
FÁRMACOS

INTERACCIONES
MEDICAMENTOSAS

FÁRMACOS SUJETOS A
FARMACOVIGILANCIA

NUEVA
EDICIÓN
2025

2025



FARMANUARIO
Guía Farmacológica y Terapéutica

ISSN 1886-3314



Fertilab
Análisis Clínicos
fertilab.com.uy
Consultas y agenda web
094 621 661

FARMANUARIO³⁵ + Años

Guía Farmacológica y Terapéutica **2025**

Perifar

El analgésico de los uruguayos

200



RÁPIDA ACCIÓN
CAPSULAS BLANDAS

fucsia
Drosipirenona 4 mg

¡NUEVO!
Una propuesta
#DIFERENTE
en anticoncepción

Bucoseptine



Blau

FARMACÉUTICA

blau.com

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

Tizafen

Tizanidina 2 mg, 4 mg y 6 mg
LIBRE DE CONTRACTURAS

Novemina^{MAX}

DIPRONA 650 mg

LAZAR

DiroxDúo

UC-II™ + Carnipure™

TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

TEMISAR^{PLUS} 1 al Día

80 mg Hidroclorotiazida 12,5 mg

35 Años

Al servicio de la Salud



www.farmanuario.com

Adquiéralo llamando al 2709 1533,
escribanos a comercial@informmedica.com



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

05 Guía de medicamentos

64 Canjes 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**).



Securitas

Planes para estar
llenos de tranquilidad

50%
OFF



Alarma + Monitoreo + App + Cámara
Exterior o Interior + Pulsador de Pánico

\$895 + IVA
los primeros 10 meses

INSTALACIÓN SIN COSTO

PLAN LUMI GUARD

Cámara Exterior + Cámara Interior
+ Pulsador de Pánico

\$585 + IVA
los primeros 10 meses



PLAN PREMIUM VIDEO

Cámara Exterior + Cámara Interior
+ Pulsador de Pánico

\$495 + IVA
los primeros 10 meses



Conocé más



Lanzamientos destacados del mes de marzo

B-ALANINA CIBELES

Nuevo Producto



Beta alanina 100% CarnoSyn. Suplemento dietario a base de betalanina. Mejora el rendimiento físico y favorece el incremento de masa muscular. La alanina es un aminoácido no esencial precursor de la carnosina,

que aumenta la concentración muscular de esta. Mejora el rendimiento en esfuerzos de alta intensidad, de corta y media duración (1 a 10 minutos). Se ha reportado efecto de reducción de la fatiga muscular durante el ejercicio en personas entrenadas y efecto favorecedor de aumento de la masa magra. Sin gluten. Apto para celíacos, libre de lactosa y colesterol.

Posología: Por V/O, disuelta en bebidas líquidas. Dosis usual 3 a 6 g por día, fraccionado en 2-3 dosis.

B-ALANINA CIBELES, Lata x 180 g \$ 1.384,00

IBUTRON



Nuevo Producto



Ibuprofeno 200, 400 y 600 mg. Fármaco no esteroideo con propiedades antiinflamatorias, analgésicas, y antipiréticas.

Indicaciones: Ibutrón 200: dolor leve a moderado y estados febriles. Ibutrón 400: dolor de intensidad leve a moderada, incluida la migraña, artritis, artrosis, espondilitis anquilosante, inflamación no reumática y dolores menstruales. Ibutrón 600: dolor moderado y afecciones inflamatorias crónicas como artritis reumatoide, artrosis, espondilitis anquilosante, dolores osteomusculares y cefaleas intensas, migrañas y dolores menstruales.

IBUTRON 200, Comp Rec x 8 \$ 80,00
IBUTRON 400, Comp Rec x 8 \$ 95,00
IBUTRON 600, Comp Rec x 8 \$ 130,00

BALLERINA LÍNEA DE JABONES



Nuevo Producto



Rellená y Ahorrá con Ballerina
 Encontrá la línea ideal para tu cabello en nuestra recarga conveniente. Podés encontrar tu variedad preferida en shampoo, acondicionador y también en jabones. Recordá que todos nuestros productos están hechos con más de 90% de ingredientes de origen natural.

¡Rellená y ahorrá con nuestra recarga conveniente! No gastes de más



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

HOLASALUD

Canjedemedicamentos



farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf



Lanzamientos del mes de marzo

B-ALANINA, CIBELES

Beta alanina 100% *CarnoSyn*. Suplemento nutricional.

B-ALANINA, Lata x 180 g. \$ 1.384,00

BIOTICA PRO VITAL, HAYMANN

Suplemento dietario a base de probióticos con fibra.

BIOTICA PRO VITAL, Cáps x 30. \$ 1.433,00

CAUQUENOR*, MEGALABS

Brexpiprazol 0,5, 1 y 2 mg. Antipsicótico atípico.

CAUQUENOR 0.5 MG*, Comp x 30 \$ 1.100,00

CAUQUENOR 1 MG*, Comp x 30 \$ 1.920,00

CAUQUENOR 2 MG*, Comp x 30 \$ 2.600,00

COLAGENOL MEGA, MEGALABS

Colágeno tipo II no desnaturalizado UC-II®, vitamina D3, magnesio, vitamina K2. Suplemento de colágeno tipo II no desnaturalizado con minerales y vitaminas.

COLAGENOL MEGA, Comp Rec x 30 \$ 2.025,00

CRIBOROL, LAZAR

Crisaborol 2%. Antiinflamatorio no esteroideo tópico cutáneo.

CRIBOROL, Ung x 30 g. \$ 2.190,01

DAPAMIN LP, MEGALABS

Indapamida 1,5 mg. Diurético, antihipertensivo.

DAPAMIN LP, Comp LP x 30 \$ 750,00

Comp LP x 60. \$ 1.300,00

DIABEMP, URUFARMA

Empagliflozina 10 y 25 mg. Antidiabético oral.

Tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

DIABEMP 10 MG, Comp Rec x 30 \$ 2.181,50

DIABEMP 25 MG, Comp Rec x 30 \$ 2.545,20

GAMPALY, MEGALABS

Empagliflozina 10 y 25 mg. Antidiabético oral.

Tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

GAMPALY 10 MG, Comp Rec x 30 \$ 2.900,00

GAMPALY 25 MG, Comp Rec x 30 \$ 2.900,00

GAMPALY PLUS, MEGALABS

Empagliflozina 12,5 mg, metformina clorhidrato 850 mg.

Combinación a dosis fija de antidiabéticos orales.

GAMPALY PLUS, Comp Rec x 60. \$ 2.900,00

IBUTRON, GRAMON BAGO

Ibuprofeno 200, 400 y 600 mg. AINE, analgésico. Antipirético.

IBUTRON 200, Comp Rec x 8 \$ 80,00

IBUTRON 400, Comp Rec x 8 \$ 95,00

IBUTRON 600, Comp Rec x 8 \$ 130,00

LEPONEX*, URUFARMA

Clozapina 100 mg. Antipsicótico atípico.

Medicamento con vigilancia activa.

LEPONEX*, Comp x 30 \$ 4.042,00

MUPAX H, LAZAR

Mupirocina 2%, hidrocortisona 1%. Corticoide con antibiótico para uso tópico cutáneo.

MUPAX H, Crema x 15 g. \$ 705,01

NAN EXPERTPRO A.R., NESTLE

Preparado antirreflujo para lactantes con proteína parcialmente hidrolizada.

NAN EXPERTPRO A.R., Lata x 400 g \$ 1.225,00

NAN EXPERTPRO HA, NESTLE

Preparado en polvo para lactantes con proteína 100% de suero parcialmente hidrolizada.

NAN EXPERTPRO HA, Lata x 400 g \$ 1.649,00

NOVEDOL, CELSIUS

Dipirona 400 mg/5 mL. Analgésico antipirético.

NOVEDOL, Jarabe x 50 mL. \$ 290,00

Jarabe x 100 mL \$ 380,00

TAROPLEN, LAZAR

Telmisartán 40 y 80 mg. Antihipertensivo. Antagonista ARA II.

TAROPLEN 40 MG, Comp x 30 \$ 868,88

TAROPLEN 80 MG, Comp x 30 \$ 1.155,31

TRICOMAX CHAMPU ANTICAIDA, DERMUR

Champú para el tratamiento de la caída del cabello (alopecia).

TRICOMAX CHAMPU ANTICAIDA, Fco x 240 mL \$ 1.190,00

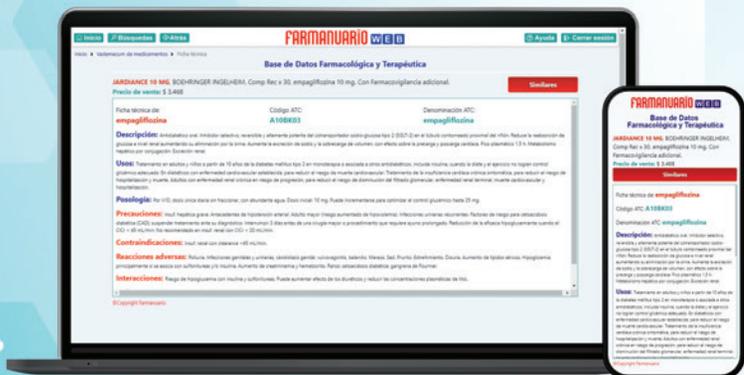
ZUDENINA PB, MEGALABS-MEDIHEALTH

Adapalene 0.1%, peróxido de benzoilo 2.5%.

Retinoide con antibiótico para uso tópico cutáneo.

ZUDENINA PB, Gel x 30 g. \$ 2.220,00

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales



FARMANUARIO WEB

Solicite su usuario de prueba durante 10 días, SIN COSTO.

Servicio Multiplataforma

A SOLO US\$ 25

Consúltenos a informatica@farmanuario.com, por el 27091533 o por WhatsApp





Canje de medicamentos

ABARLY

60 días antes del vto, Lun a Vie de 9 a 17 h.
Carabelas 3289, T. 2208-1415
abarly@abarly.com.uy - six.com.uy

ABBOTT

60 días antes del vto.
Av. Rivera 6329 Of. 201, Tel. 2600-9966,
Ventas: T. 2601-1999
logistica.inversa.uy@abbott.com

ABIES

60 días antes del vto.
Yí 1435, T. 2902-6845
info@laboratoriosabies.com.uy

ADIUM (Nolver)

Hasta el último día del mes de vencimiento.
Ventas: T. 0800 1502, W. 093-531-179
uyventas@adium.com.uy

AGAM

90 días antes del vencimiento.
Espinillo 1355, T. 2203-6105 - 097-501-309

ALCON

Susana Pintos 3040 (Farmalog) T. 2915-0915
contacto.alcon@Alcon.com

ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, T. 2219-9999 - F. int. 109

APEL

Millán 2572, T. 2200-3109 - 091-207-763
info@laboratorioapel.com.uy - www.apelgel.com

APITER

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.
Ruta 101 Km 27.500, T. 2288-0755, F. 2288-0755
apiter@apiter.com

ARCOS Biomedical

100 días antes del vto.
Bvar. J. Batlle y Ordoñez 2991,
T. 2487-5133/34 F. 2487-0239
direccion@arcos.com.uy

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

De L a V de 9 a 11 h, 30 días antes del vto.
Yí 1624, T. 2900-6715* Ventas T. 0800-3469
ventas@athena.com.uy

BALIARDA

60 días antes del vto, mes corriente y 30 días después del vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.
Luis A. de Herrera 1343/404 T. 2309-6966
ventas@baliarda.com.uy

BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
T./F. 2204-1038, T. 094440069
barna@adinet.com.uy

BAYER

60 días antes de su vto. FARMALOG, Lun a Vie de 8:30 a 14 h.
Ventas: T. 0800-2046 (op.1) - 1922373-1922393
ventasuruguay@bayer.com

BEIERSDORF

Lun a Vie de 9 a 17 h. Hasta el vto en Costa Logística
Av. Brasil 2697 Apto 10, T. 2706-7108,
F. 2708-7158
ventas.uy@beiersdorf.com

BIOERIX

Abbott Diabetes Care y Nutrición: Canjes a través de droguerías. 30 días antes o hasta 60 días después del vto.
Simón Bolívar 1472, T. 2708-1624 - 0800-8564
bioerix@bioerix.com.uy

BIONAGRIN

Angel María Cusano 3439, T. 2504-5595
contacto@bionagrin.com.uy
www.bionagrin.com.uy

BOEHRINGER INGELHEIM

60 días antes del vto. de 10 a 12 h en Urutrame
Ventas: Urutrame Ltda. T. 2200-9812 int. 125

BOTICA DEL SEÑOR

30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.
Pedro Cosío 2175 bis, T. 2522-5895/5027 - 099161118
ventas@boticadelsenor.com.uy

CAILLON & HAMONET

Mar y Jue de 8 a 12 h en CARVI - Cufre 1877
Tel. 2401-2800. Mes de vto. y hasta 60 días después.
Av. Italia 5630/36, Ventas: T. 0800-6568
caillon@caillon.com.uy

CARRAU & Cía

Del 1° al 15 de c/mes de 8 a 12 h hasta 30 días después del vto
Av. Dámaso A. Larrañaga 3444,
T. 2508-6751/59 - int. 121, F. 2507-0706
carrau@carrau.com.uy

CELSIUS-DERMUR

30 días antes y 30 días después del vto.
Canjes y devoluciones: de L a J de 13 a 17 h en Dist. D4.
Av. Joaquín Suárez 3593, T. 2336-5446
At. al cliente: ATC@d4.uy T. 2683-7099

CIBELES

L a V de 8 a 16 h. Enviar únicamente a FARMARED
Canjes, Tel. 094-483260. Serán canjeados por unidades nuevas únicamente los productos a vencer, devueltos hasta el mes de vto.
12 de Diciembre 767, Ventas Farma T. 2209-1001
nutricion@cibeles.com.uy

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Bvar. Batlle y Ordoñez 1546, T. 2614-4467
info@cipharma.com.uy

COXERY (VivaChek)

Eduardo Acevedo 1438 Of. 502 T. 2400-4089
ventas@coxery.com.uy

DISPERT

Lun y Mar de 14 a 16:45 h Vencidos.
Av. Garibaldi 2797, T. 2487-3083*, F. 2487-1783
farma@dispert.com.uy

EBROMAR

De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.
Expedición: Ramón Márquez 3411, T. 2203-9758/59
info@ebromar.com.uy

EFA Laboratorios

60 días antes del vto. en Anzani 2126, Tel. 2486-4236
Estero Bellaco 2782, T. 2487-2450*
atencionalcliente@efa.com.uy

EPOLTYR

Representante e Importador
T. 0800-2266
info@epoltyr.com.uy

EUROFARMA

90 días antes del vto. (mercadería próxima a vencer) y hasta 30 días después del vto. (ya vencida).
Solicitud de canje para aprobación en
www.canjeseurofarma.com.uy o
canjes@eurofarma.com.uy
Victor Soliño 349 Sinergia Faro, T. 2401-5454*
Ventas: 0800-3111
pedidos@eurofarma.com.uy

FARMACO URUGUAYO

Se realizará el canje para mercadería adquirida directamente a FU en los últimos 12 meses móviles, dentro de los 30 días siguientes a su vencimiento.
Gral. Freire 1280, T. 2929-0099, F. 2924-6118
ventas@fu.com.uy, postventa@fu.com.uy

Filaxis Farmacéutica

Hasta el último día del vto, en Carvi Logística, Cufre 1877.
Representante de GP Pharm
Honimell S.A. Constituyente 1467 Of. 1902,
T. 2402-3827

GADOR

Dentro del mes de vto, en J. Paullier 1860 del 10 al 25 de c/mes, de 9 a 12 h
T. Ventas: 2400-0034
uy-ventas@gador.com

Genacol Uruguay (MVD Pharma)

Treinta y Tres 1512 Of. 12B, T. 2915-4545 - 0800-4545
ventas@mvdpharma.uy

GlaxoSmithKline

A través de Droguerías, 60 días antes del vto.
Ventas: T. 2419-8333 - 0800-2002

GRAMON BAGO

Mes del vencimiento, entre el 15 y 25 de c/mes, de 13:30 a 16 h en Cno. Carrasco 626, Tel. 0800-1856
Av. Joaquín Suárez 3359, T. 2200-4611*
Pedidos: T. 2200-0142*
info@gramonbago.com.uy

HAYMANN

Jueves de 9 a 16 h 30 días antes del vencimiento y 30 días después en D4.
Ventas: T. 2336-8301 At. usuarios: 0800-3000
ventas@haymann.com.uy

HIGIA

Lun a Vie de 9 a 12 h 120 días antes del vto.
Comercio 2064, T. 2506-9169 - 2506-8044
higia@higia.com.uy

HLB PHARMA

Hasta 30 días antes del vencimiento
Pedidos: Urutrame Logística
logistica@urutrame.com.uy

Homeopatía Alemana

Carlos Roxlo 1494, T. 2403-2247
contacto@homeopatiaalemana.com.uy

ICU VITA

30 días antes del vto. y hasta 30 días después.
Lunes de 9 a 12 y de 14 a 17 h.
Cno. Castro 489, T. 2307-8414/8516, F. 2309-4936
ventas@icuvita.com.uy

ION

Hasta 30 días después del vencimiento. Miércoles de 9 a 12 y de 13 a 16 h, en el laboratorio o en Droguería.
Paysandú 1023, T. 2900-3973* int. 116-117-155,
ventas@laboratorioion.com

**KUPFER**

Hasta el vto. en Droguerías.
Treinta y Tres 1268/001, T./F. 2915-7709
labkupfer@vera.com.uy

L'ORÉAL

90 días antes del vencimiento
Ruta 101 - Km 24.200 T. 2682-9515 - Canelones
Av. Italia 4273, T. 0800-8204, F. 2613-4238

LAKINOR

Durante el último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, T./F. 2600-0106 - 0800-1887
ventas@lakinor.com

LAZAR

Mes del vto. Mar y Jue de 14 a 16 h en el laboratorio.
Br. Artigas 1158, T. 2708-8494* - 0800-8142
W. Ventas: 099 690 956
ventas@lazar.com.uy

LIBRA

3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h
en Cno. Carrasco 5119. Hasta 30 días después del vto,
productos discontinuados: hasta 90 días después de la
fecha de retiro de la lista de precios.

Solferino 4096 casi Av. Italia, T. 1704 - F. 1704 +5
info@lablibra.com

LUKENOR Pharma-Qualivits

30 días antes del vto.
Minas 1634 bis, T. 2401-9476 - 094537811
ventas@lukenorpharma.com.uy

MATIAS GONZALEZ

Colonia 842 piso 2, T. 2903-2228
www.matiasongonzalez.com

MEDICPLAST

90 días antes del vto. en Droguerías
Av. Belloni 3027, T. 2513-9958
mplast@netgate.com.uy

MEDILAND S.A.

En el laboratorio con un plazo mínimo de 90 días
Dr. Mario Cassinoni 1661 Of. 201, T./F. 2408-3882
info@mediland.com.uy

MEGALABS

Hasta 30 días después del vto,
de Lun a Vie de 9 a 16 h en D4.
Pedidos: T. 0800-2400
ATCVentas@megalabs.com.uy
GLDCotizaciones@megalabs.com.uy

NEW SKIN-Neostrata

90 días antes del vto.
Av. Bolivia 2065 Of. 102, T. 2600-3145
info@newskin.com.uy

NOAS

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.
Río Negro 1573, T. 2903-0769*, F. 2903-0766
info@noasfarma.com.uy

NOVARTIS

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
Distribuido por Scienza Uruguay (Murry S.A.),
T. Líneas rotativas 1988 9000
info@scienza.com.uy

NOVOPHAR-QUIMFA

Distribuido por Celsius
Nutricia y Fleet: 30 días antes y hasta 15 días después
del vto.
T. 2904-2292

ventas@novophar.com.uy

OPKO Uruguay

Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, T. 2915-0216
info@opko.com.uy

Perfumes y Cosmética

Cno. Carrasco 7371, T. 2601-9822
administracion@pycosmetica.com.uy

PFIZER

60 días antes de vto en Droguerías.
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, T. 2626-1212
pfizeruruguay@pfizer.com

PHARMASERVICE

90 días antes del vto.
Av. Blanes Viale 6121, T./F. 2604-0708/09
laboratoriophs@gmail.com

PROCOLAGEN

República Argentina M10 S7, Canelones,
T. 099-931-628
ventas.procolagen@gmail.com
www.procolagen.com

PROMOFARMA

Mes del vto. Mar y Jue de 8 a 12 h en Goes 2125.
Juan D. Jackson 1015, T. 2411-1717/8412
informes@promo-farma.com

RELVER

Mes del vto. Mar y Jue de 13 a 15 h.
Arenal Grande 1435 Apto 404, T. 2400-8961
relver@relver.com.uy

RINQUE PHARMA

Ultimo mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, T. 2600-0106
ventas@rinque.com

RIPOLL

Mes de vto. Lun a Vie de 13 a 17 h. en el laboratorio.
Valparaíso 1122, T. 2924-8301
ripollvet@laboratorioripoll.com

RO. Pharma

Mes de vto. 1er y 3er Mar y Jue,
de 8 a 12 h. en CARVI S.R.L. Goes 2125
Constituyente 1467 Of. 708, T./F. 2401-9998
marketing@ropharmauruguay.com

SANOFI

30 días después del vto. Mar y Jue de 9 a 17 h en
FARMALOG.
Héctor Miranda 2361, T. 0800-2071
ventas.uy@sanofi.com

SAVANT

Divina Comedia 1651 Of. 2, T. 099-177-790
www.savant.com.ar

SCIENZA URUGUAY

Solo se aceptan cambios y devoluciones de Sanofi CHC.
T. 1988 9000
ventas@scienza.com.uy

SERVIMEDIC

Mes anterior, actual y posterior al vencimiento, en
Distribuidora D4
W. 0958-66650 Pedidos T. 2336-5446
ventas@servimedic.com.uy

SIDUS Dermocosmética

Avda. Pedro Blanes Viale 6254,
T. 2603-2603 - 099-433-214
alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar
www.sidusdermoc Cosmetica.com.ar

SIEGFRIED

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo, en
Szabó, Fco. Muñoz 3280, de 9 a 16 h.
Avda. Italia 7519/302, T. 2605-1411 int. 104
ventas@szabo.com.uy

SILEX

Nueva Palmira 1819, T. 2203-5000
ventas@quimicasilex.com

SOPHIA

Mes de vto. En FARMALOG o por Droguería
(compra en droguería).
Avda. Italia 7519 Of. 403, T. 2602-0364
labsophiaventas@gmail.com

SPEFAR

Mes previo, mes en curso o mes posterior al
vencimiento.
Expedición y Depósito: Francisco del Puerto 3902,
T. 2336-7150, F. 2336-6846
spefar@spefar.com

TERRY

Av. Rivera 3270/74, T. 2622-0153*
terrysa@selby.com.uy

TEVA Uruguay

Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

TRESUL

De 9 a 12 h. 60 días antes del vto a través de droguerías.
Av. Centenario 2989, T. 2487-4108 - 2486-3683
tresul@adinet.com.uy

URUFARMA

Dentro de los últimos 2 meses de vigencia y hasta el
último día hábil del mes posterior al vto. en Centro
logístico D4, ATC@d4.uy Tel: 2683-7099.
Ventas: T. 0800-2005
venta@urufarma.com.uy

VERACRUZ

60 días antes del vencimiento.
Melo 2354, T. 2208-4724
info@veracruz.com.uy

Centros de Logística

Costa Logística: Cno. Maldonado 9351, Km 19.800, Ruta 8, T. 2222-9697

D4: Ruta 101 km 23.200, T. 2683-7099 - ATC@d4.uy

FARMALOG: Cno. Susana Pintos 3040, T. 2514-3802 - 2514-0153

FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636

Urutrame Logística: Santa Fe 1161, T. 2200-9812*

LANZAMIENTO | NUEVO PRODUCTO

B-ALANINA CIBELES

MODO DE USO:



3 A 6 GRAMOS DIARIOS FRACCIONADOS A LO LARGO DEL DÍA

B-ALANINA CIBELES MEJORA EL RENDIMIENTO FÍSICO DADO QUE COLABORA CON REDUCIR LA FATIGA MUSCULAR AUMENTANDO ASÍ LA RESISTENCIA. TAMBIÉN FAVORECE EL INCREMENTO DE MASA MUSCULAR.

+ RESISTENCIA

+ ENERGÍA

+ RETRASO DE FATIGA

100% BETA-ALANINA

CarnoSyn

180 G | SIN SABOR

**β-ALANINA
CIBELES**

BETA-ALANINA 100%

Suplemento dietario en polvo a base de betalanina para solución oral

CIBELES
NUTRITION

Cont. Neto 180g

B-ALANINA CIBELES
LLEVA EL ENTRENAMIENTO AL SIGUIENTE NIVEL.



Escaneá el QR
y seguinos en
nuestras redes



HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 78 | ABRIL 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



INTENSIDAD QUE SE HACE SENTIR

BISAL
Antiácido masticable
Neurofarma



OMRON

PONÉ TU SALUD EN PRIMER LUGAR SIEMPRE

Dolosedol®
PARACETAMOL



Dolosedol 500
Paracetamol
PARA EL DOLOR Y LA FIEBRE
10 comprimidos

Gramón Bagó



LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

¡NUEVO!

Una propuesta #DIFERENTE en anticoncepción

fucsia®
Drospirenona 4 mg



#LIBRE de estrógenos

Gador