HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 93 | JULIO 2026

¿DE QUÉ DEPENDE LA EFICACIA DE LOS GLP-1?

Dr. Leonardo Sande

Cuidar el cerebro para una vida plena

Dr. Ignacio Amorín Costábile

Los cambios de la piel durante el embarazo

Dra. Gimena Pisorno

ENTREVISTA

GONZALO MORATORIO



Día Mundial de la Hepatitis

DRA. NELIA HERNÁNDEZ

"EL AMOR DE LA GENTE ME CONMUEVE PROFUNDAMENTE"

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº1 MARCA DE SKINCARE PRESCRITA POR **DERMATÓLOGOS** EN EL MUNDO*



CICATRICES
ZONAS SECAS
POST-TATUAJES
IRRITACIONES DIARIAS
QUEMADURAS SUPERFICIALES
POST-PROCEDIMIENTOS
MARCAS POST ACNÉ
IRRITACIONES DEL BEBÉ

CICAPLAST B5+
LO TIENE TODO
CUBIERTO

www.laroche-posay.com.uy

larocheposay

*Encuesta realizada en el mercado del cuidado de la piel por APLUSA y sus socios entre junio de 2025 y septiembre de 2025, con la participación de dermatólogos de 29 países, que representan más del 80% del PIB mundial.

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
Vanessa Bueno

COLABORADORES
Jorge Sapelli
Dr. Ignacio Amorín Costábile
Dra. Nelia Hernández
Dra. Gimena Pisorno
Dr. Leonardo Sande
Lucía Maidana

PORTADA
Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA
Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN
Alejandra Chiva
Analía Lombardo

ASESORÍA DIGITAL
Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN
Patricia Amaral
Cr. Rodrigo García

LOGÍSTICA
Gustavo Bonifazi

Hola Salud es una publicación producida y distribuida *por Informédica S.R.L.*

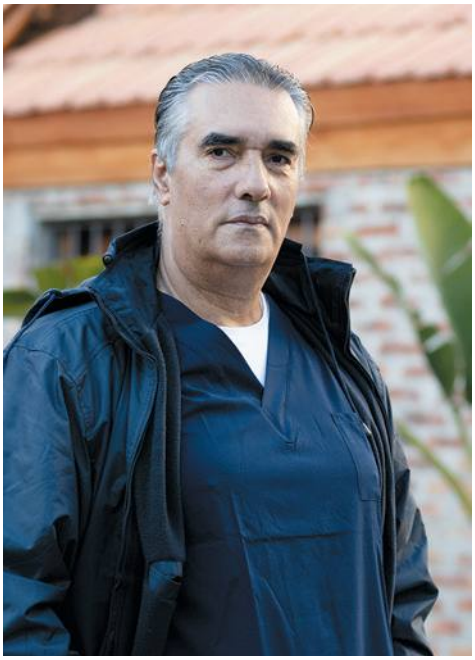
La editorial no se hace responsable por las opiniones de colaboradores y entrevistados. Prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos, sin autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:
Gráfica Mosca
Dep. Leg. N° 374.840



Contenidos

26 **VIDRIERAS**
- Reconocimiento a la trayectoria del Prof. Dr. J. Facal en el Hospital Maciel
- IV Congreso Internacional de Gerontología
- Tejidos del corazón para abrigar el frío



03 **AQFU**
Control de los síntomas de la alergia estacional

07 **HOLA FARMACIAS**
Farmacia Del Camino



10 **DESTACADOS**
Gonzalo Moratorio
"El amor de la gente me conmueve profundamente"

15 **MANAGEMENT**
Motivación y trabajo en equipo
Por Jorge Sapelli

21 **SALUD PARA TODOS**
Tu cerebro te cuida todos los días: ¿vos lo cuidás a él?
Por Dr. Ignacio Amorín Costábile.

32 **PERFILES**
Nelson González
Una mirada humana sobre el cuidado de los adultos mayores

36 **SALUD PARA TODOS**
Día Mundial de la Hepatitis: una oportunidad para informarse
Por Dra. Nelia Hernández

43 **COSMÉTICA**
La piel durante el embarazo: un reflejo de los grandes cambios de esta etapa
Por Dermatóloga Dra. Gimena Pisorno

51 **SALUD PARA TODOS**
Variabilidad en la eficacia del tratamiento con GLP-1: ¿por qué no funciona igual en todos los pacientes?
Por Dr. Leonardo Sande

54 **DESTINOS**
Marbella. Fusión de historia, naturaleza y gastronomía

57 **TIEMPO LIBRE**
Lectura & Netflix

60 **HORÓSCOPO**
Horóscopo
Por Astróloga Lucía Maidana



Bio Grip®

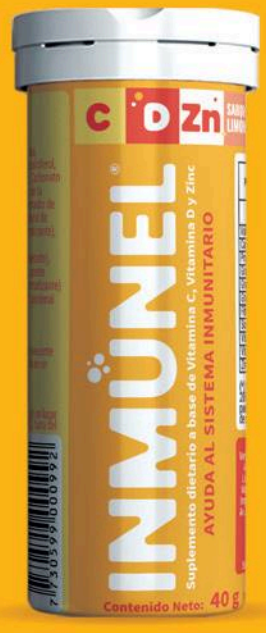
+ COMPLETO + SEGURO

CALMA EL DOLOR · BAJA LA FIEBRE
REANIMA · DESCONGESTIONA

Gramón Bagó

INMÜNEL®

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO



Con la **triple acción** de **VITAMINA C+D+ZINC.**

10 comprimidos efervescentes



LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN.

Suplemento dietario a base de Vitamina C, Vitamina D y Zinc.

VITAMINA C

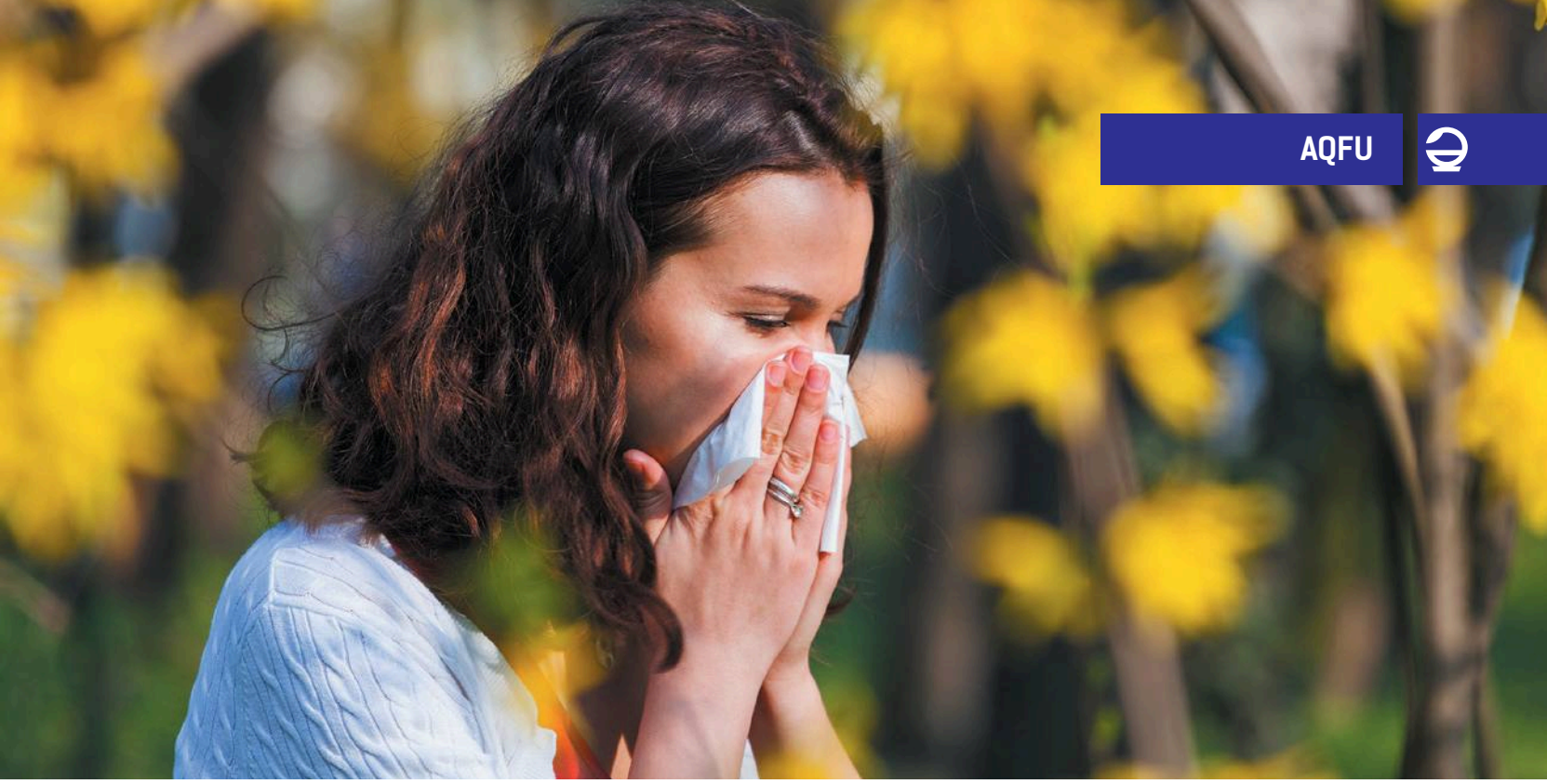
SABOR LIMÓN

VITAMINA D

Zn

Gramón Bagó

www.gramonbago.com.uy gramonbagouruguay gramonbago 0800-1856



Control de los síntomas de la alergia estacional

El número de personas alérgicas ha registrado un incremento constante en los últimos años, siendo una de las formas más frecuentes la alergia al polen. Este aumento se atribuye a la contaminación ambiental, que actúa como un adyuvante potenciando la respuesta alérgica, y al cambio climático, que prolonga los periodos de polinización y aumenta la agresividad de las proteínas del polen.

Ante esta situación, y con el objetivo de ayudar a los pacientes a controlar mejor los síntomas de la alergia, se hace hincapié en la importancia de seguir los tratamientos durante el tiempo indicado por el profesional sanitario y de no aumentar la dosis ni combinar antihistamínicos para potenciar sus efectos.

Uno de los errores más frecuentes que se detectan en la farmacia comunitaria es el uso irregular de los antihistamínicos por parte de los pacientes. De hecho, muchas personas los toman únicamente cuando aparecen los síntomas y los suspenden en cuanto experimentan una mejoría.

Sin embargo, en la rinitis alérgica los mediadores inflamatorios pueden mantenerse activos durante días o semanas mientras persiste la exposición al alérgeno. Por ello, cuando el profesional sanitario lo recomienda, es preferible mantener el tratamiento de forma continuada durante todo el periodo de exposición para conseguir un mejor control de los síntomas.

También es importante recordar que, una vez producida la exposición al alérgeno, los medicamentos pueden no tener un efecto inmediato, ya que los receptores de la histamina, principales responsables de los síntomas, ya están siendo activados por el alérgeno. Por ello, es necesario administrar el antihistamínico durante varios días hasta alcanzar su efecto completo.

Desde la farmacia también se insiste en evitar combinar distintos antihistamínicos o incrementar la dosis sin consultar previamente al médico o al químico farmacéutico, con la idea de potenciar el efecto del tratamiento. Hacerlo puede aumentar el riesgo de efectos adversos, como dolor de cabeza o somnolencia excesiva.

Precaución con los espráis nasales

Para aliviar los síntomas nasales propios de la alergia al polen existen tratamientos específicos, como los corticoides, los antihistamínicos y sus combinaciones en espray por vía nasal (mometasona, fluticasona, budesónida o la combinación de fluticasona y azelastina).

Respecto a los espráis nasales, se destaca que la forma correcta de administrarlos consiste en dirigir el chorro hacia la pared lateral de la fosa nasal, y no hacia el tabique nasal, que es el error que con mayor frecuencia cometen los pacientes. Una aplicación incorrecta puede reducir la eficacia del tratamiento y favorecer la irritación o la aparición de pequeñas hemorragias.

Asimismo, es importante mantener limpios los dispositivos intranasales y evitar compartirlos con otras personas. Sobre todo, se recomienda no



abusar de los descongestionantes de acción rápida (nafazolina, oximetazolina y tramazolina), ya que su uso durante más de tres a cinco días consecutivos puede provocar congestión de rebote al suspenderlos y empeorar los síntomas.

En cuanto a las posibles interacciones relacionadas con los medicamentos para la alergia, conviene recordar que se deben evitar las sustancias que causan somnolencia (como el alcohol, los sedantes y los hipnóticos) o aquellas que se metabolizan por la misma vía (como algunos antibióticos, antidepresivos o antifúngicos).

Recomendaciones no farmacológicas frente a la alergia

Tan importante como seguir correctamente el tratamiento es adoptar una serie de medidas no farmacológicas orientadas a prevenir los procesos alérgicos provocados por el polen o reducir su intensidad.

En este sentido, se recomienda limitar la exposición al alérgeno, evitando el contacto con el polen según la zona geográfica y, especialmente, durante las horas de luz. También es aconsejable utilizar gafas de sol y mascarilla en exteriores.

Asimismo, puede resultar útil utilizar purificadores de aire en el hogar y filtros antipolen para favorecer un ambiente más limpio y, cuando se viaje en coche, hacerlo con las ventanillas cerradas. Por el contrario, se desaconseja cortar el césped o realizar tareas de poda durante los días de máxima polinización.

También es fundamental conocer las diferencias entre los síntomas de la alergia y los del resfriado para evitar confundir ambos procesos. Mientras que el resfriado puede cursar con fiebre y tos acompañada de expectoración, sin producir conjuntivitis, tampoco mejora con los días de lluvia, ni empeora con el viento, ni presenta un carácter estacional, como sí ocurre en la alergia.



NaturalLife

MADE IN USA

SUPLEMENTOS DE CALIDAD



La **COMBINACIÓN IDEAL** para acompañarte durante el invierno

Rinque Pharma

LINEA hidravit

Altas dosis de Vitamina A + E



DIFERENTES PRESENTACIONES PARA UNA MISMA CREMA

Presentaciones: Pomo x 50 y 100 g - Pote x 50, 100 y 300 g

AGAM
LABORATORIOS

Espinillo 1355 - MONTEVIDEO
Tel.: 2203 6105



Farmacia Del Camino

Hace 30 años, Cristina Robado Gamero y su familia tomaron una decisión que cambiaría sus vidas: invertir sus ahorros en una pequeña farmacia de Las Piedras, Canelones. Con el apoyo de su esposo e hijos, y una convicción firme sobre la importancia del trato humano, construyó un proyecto que creció junto a la comunidad y que hoy sigue teniendo a las personas en el centro de cada decisión.

¿De qué manera se da su llegada al mundo farmacéutico?

Me inicié muy joven trabajando en farmacia. Comencé sin ningún conocimiento, pero allí descubrí que realmente me gustaba la profesión. Me atraía el trato con la gente y la posibilidad de ayudar, muchas veces, a quienes no entendían las recetas. Fue entonces cuando me di cuenta de que era un trabajo que disfrutaba mucho. Trabajé durante 16 años como empleada de farmacia, pero siempre soñé con que no iba a ser así para siempre. Tenía la ilusión de que algún día iba a tener la mía propia.

¿Cómo es la historia de su farmacia?

La historia comenzó un tiempo antes de la inauguración, que fue el 15 de junio de 1996. Mi esposo trabajaba en dos empresas y yo cumplía jornadas de entre 10 y 11 horas en una farmacia. Teníamos dos hijos, Mauricio y Marcos, y, como familia, tomamos la decisión de que mi esposo dejara uno de sus empleos. Al hacerlo, recibió un incentivo económico que era insuficiente para comprar una farmacia consolidada, pero pensamos que, si no invertíamos ese dinero, terminaríamos gastándolo. Entonces empezamos a buscar farmacias. Con el capital que teníamos era muy difícil encontrar una opción, porque las farmacias se venden según el volumen de caja que generan y nuestro presupuesto no alcanzaba. Seguimos buscando hasta que llegamos a Las Piedras, donde encontramos una farmacia muy pequeña que trabajaba poco, tenía únicamente medicamentos y sus dueños provenían de otra profesión. Decidí que esa era la farmacia que podíamos comprar. Estaba a nuestro alcance y, además, veía en ella un gran potencial de crecimiento. La rebautizamos con el nombre Farmacia Del Camino.

¿Tuvo dudas o temores antes de dar ese paso?

Cuando estábamos firmando el contrato, o mejor dicho, la compraventa de la farmacia, mi escribana, que tiene muchos años de experiencia en el oficio, me preguntó: "¿Estás segura, Cristina, de que la querés comprar? Esta farmacia no te da ni para pagar el alquiler". Y yo le respondí: "Sí, tranquila, tranquila". La verdad es que me sentía bastante segura porque había ido muchas veces a observar cómo trabajaban. Me fijaba cómo atendían, si tenían mercadería, y a veces me quedaba una o dos horas con mi hijo antes de irnos. En esas visitas noté muchas carencias, no solo en cuanto a mercadería, sino también en el factor humano.

¿Cómo fue creciendo la farmacia a lo largo de los años?

Cuando empezamos, estábamos en un local muy pequeño. De hecho, muchas personas creían que era un kiosco y no una farmacia, justamente por sus dimensiones. Con los años fuimos creciendo y nos mudamos al local en el que estamos actualmente, ubicado en una esquina y con amplias vidrieras sobre ambos frentes. Era un espacio mucho más grande y acorde al desarrollo que veníamos teniendo. También creció el equipo. Empezamos trabajando únicamente Marcos y yo, y hoy son varias las familias que dependen de la farmacia. Además, también creció como empresa: hace casi seis años abrimos una sucursal, un paso muy importante dentro de este camino que hemos recorrido.

A lo largo de estos años, ¿qué cambios considera que fueron los más importantes en la forma de ejercer este oficio?

Con el paso de los años todo cambió mucho. Antes trabajábamos de forma totalmente manual, con libros para consultar los precios, y se dedicaba mucho tiempo a la atención de los clientes, al menos en mi caso. Lo que más cambió fue la tecnología. Sin embargo, hay algo que para mí nunca cambió: el factor humano. La empatía, la paciencia y las ganas de ayudar a los demás siguen siendo los mismos valores que me acompañan desde el primer día.

¿Qué siente que los diferenció de otras farmacias en aquella época?

Lo que nos permitió crecer y lo que siempre nos distinguió fue el buen servicio que brindamos. En Las Piedras no había envíos a domicilio. En realidad, en algún momento algunas farmacias los implementaron, pero no de forma permanente; lo intentaron y luego dejaron de hacerlo. Nosotros comenzamos realizando uno o dos envíos por día. Como nuestros recursos eran muy limitados, al principio mi hijo hacía los repartos caminando. Mi hijo menor también nos ayudó durante algunos meses, aunque después se dio cuenta de que el oficio no era lo suyo. Seguimos adelante y así fuimos creciendo, con constancia, perseverancia y paciencia. Muchas personas abren un negocio pensando que, al mes, a los dos meses o a los cinco meses, ya podrán obtener ganancias. Sin embargo, en los primeros tiempos ocurre todo lo contrario: hay que seguir invirtiendo dinero. Poco a poco fuimos avanzando. Primero compramos una bicicleta, después una moto y, más adelante, pudimos contratar a un empleado. Todo sucedió gradualmente; no fue tan rápido como lo cuento ahora.

¿Cómo definiría la relación que fueron construyendo con la comunidad?

Con la gente y con la comunidad se fue construyendo un vínculo muy estrecho. Para nosotros, los clientes no son "señor" o "señora". Son Guadalupe, María, José. Tienen un nombre, una historia, y siempre fue muy importante identificarlos como personas. Nunca los vimos como un número ni como "el que viene a buscar tal cosa". Procuramos conocerlos y tratarlos como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Si voy a un lugar y no me atienden bien, probablemente no vuelva, aunque tenga el mejor precio. Esa fue siempre una convicción muy fuerte para mí. Desde el principio pusimos en práctica esa forma de trabajar. Con Marcos compartíamos la idea de que, así como queremos ser atendidos cuando vamos a otro lugar, es como debemos atender nosotros a quienes entran a nuestra farmacia.

Mirando hacia atrás y también hacia adelante, ¿qué la enorgullece más de lo logrado y qué desafíos imagina para los próximos años?

Cuando miro hacia atrás, pienso que, si me dieran nuevamente esa oportunidad, volvería a hacerlo. Lo haría porque me gustaba la profesión, me gustaba la dedicación a la gente y porque, de alguna manera, el futuro se fue desarrollando más o menos como yo lo imaginaba. Me siento muy orgullosa de haberlo logrado junto a mi familia, que me apoyó muchísimo durante todo el proceso. De cara al futuro, creo que el gran desafío es no perder nuestra esencia ni enfriarnos frente a toda la tecnología que existe hoy. La tecnología seguirá avanzando, sin duda, pero también pienso que las personas vamos a necesitar cada vez más la calidez humana, el contacto personal, la posibilidad de hablar y mirarnos a los ojos. Tengo la sensación de que esa necesidad va a crecer. Más allá de los avances tecnológicos, habrá muchos ámbitos en los que seguirán siendo fundamentales la comprensión, la empatía, el acompañamiento y hasta un abrazo. Son cosas que, en cierta medida, se están perdiendo, pero que todos seguimos necesitando.

FUNGO NAIL®

Efinaconazol

Tecnología al alcance de las uñas

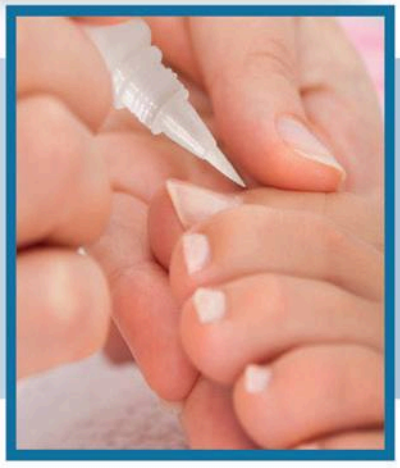


NUEVA IMAGEN





FUNGO NAIL, la opción segura y efectiva para combatir los hongos en las uñas.



- Moderno tratamiento tópico para onicomicosis
- Indicado como monoterapia, asociado a otros tratamientos o como preventivo de reinfecciones.
- Mayor eficacia que otras opciones tópicas disponibles.
- Novedoso dispositivo que ayuda a una precisa dosificación.

LAZAR
Símbolo de Confianza



Gonzalo Moratorio

“El amor de la gente me conmueve profundamente”

El virólogo reflexiona sobre el reconocimiento recibido tras la pandemia, el valor de la investigación científica, los desafíos de convertirse en paciente y las expectativas que deposita en los tratamientos experimentales que hoy evalúa para enfrentar su enfermedad.

Durante la pandemia, Gonzalo Moratorio se convirtió en uno de los rostros más reconocibles de la ciencia uruguaya. Mientras el mundo enfrentaba una crisis sanitaria sin precedentes, lideró junto a la investigadora Pilar Moreno el desarrollo de un test molecular nacional que permitió ampliar el diagnóstico del covid-19 y contribuyó a que Uruguay respondiera con rapidez y autonomía en los primeros meses de la emergencia. Aquel trabajo lo llevó a ser distinguido por la revista *Nature* como uno de los 10 científicos más influyentes del mundo en 2020, una lista en la que fue el único representante latinoamericano.

Cinco años después, su nombre volvió a ocupar titulares cuando, a principios de 2025, fue diagnosticado con un glioblastoma, uno de los tumores cerebrales más agresivos que existen, apenas unos meses después de convertirse en padre por primera vez. Mientras atraviesa tratamientos y evalúa alternativas

"No concibo ninguna de las cosas que hago en mi día a día sin ese motor que es la pasión".

experimentales, también encabeza una movilización que reúne a miles de uruguayos para apoyar la búsqueda de nuevas oportunidades terapéuticas. En paralelo, Guska, la startup biotecnológica que cofundó junto a Moreno, redirigió sus investigaciones hacia los tumores cerebrales, un campo donde todavía quedan muchas preguntas sin respuesta.

Tras participar como expositor en el Summit de Inteligencia Artificial organizado por Cacique Group en el LATU, Gonzalo Moratorio compartió algunas de las líneas de investigación en las que trabaja actualmente y reflexionó sobre el impacto que la inteligencia artificial ya tiene en el desarrollo científico. En su presentación, explicó cómo su laboratorio explora el rediseño de genomas virales con el objetivo de desarrollar herramientas capaces de reconocer y atacar células tumorales, además de destacar el potencial de la inteligencia artificial para acelerar procesos de investigación, analizar grandes volúmenes de datos y abrir nuevas oportunidades en el desarrollo de tratamientos.

Conducido por la periodista argentina Milagros Hadad, el encuentro reunió a referentes de distintos sectores para analizar cómo la inteligencia artificial está transformando la forma en que las organizaciones toman decisiones, gestionan equipos y proyectan su crecimiento. Bajo la consigna "¿Protagonistas o espectadores?", las exposiciones coincidieron en un mismo desafío: más allá de la tecnología disponible, la capacidad de adaptación será uno de los factores determinantes en los próximos años. En ese marco, Moratorio conversó con HOLA SALUD sobre ciencia, innovación y el inesperado lugar que ocupa hoy el afecto de la gente en una batalla que también libra desde el conocimiento.

Está atravesando un momento muy difícil en lo personal y, al mismo tiempo, recibiendo un enorme reconocimiento de la gente. ¿Cómo vive esa contradicción?

Sin duda, es uno de los momentos de mayor reconocimiento que me ha tocado vivir, y hay una clara ironía en eso. Me gustaría poder transitar y disfrutar este presente sin todas las preocupaciones que implica atravesar una enfermedad tan agresiva. Pero, al mismo tiempo, el amor de la gente me conmueve profundamente. El cariño que recibo es algo que jamás imaginé. Los mensajes llegan de todas partes y de las formas más diversas: en una carta que alguien deja en una esquina del barrio, a través de las redes sociales o por medio de personas que se acercan a saludarme. Ha sido algo verdaderamente descomunal y no tengo palabras suficientes para agradecerlo. A veces me pregunto por qué recibo tanto amor, pero la verdad es que me hace muy bien. Lo elijo, lo abrazo y lo agradezco profundamente. Si hay algo importante en la vida es ser agradecido, y eso es precisamente lo que siento frente a cada una de las personas que me han acompañado: una enorme gratitud y el deseo de decirles simplemente muchas gracias.

Quizás es la contrapartida a un reconocimiento escaso durante la pandemia.

La verdad es que no sentí una falta de reconocimiento de una manera tan concreta, porque nunca paré. Mi cabeza estaba completamente enfocada en el trabajo y el tiempo transcurría de una forma distinta. No era consciente de lo que ocurría alrededor; estaba totalmente inmerso en esa realidad. Dormía apenas dos o tres horas por día. Todas las mañanas me levantaba para dar los reportes y seguir trabajando. Mi esposa es nefróloga y los pacientes en diálisis fueron de los que más sufrieron los efectos del covid, porque la enfermedad afectaba severamente los riñones. Eso hacía que la pandemia estuviera presente no solo en el trabajo, sino también dentro de nuestra propia casa. Tomábamos todo tipo de precauciones: nos cambiábamos de ropa al entrar y salir, nos bañábamos inmediatamente al llegar. Vivíamos permanentemente expuestos a una situación muy dura. Veía de cerca el impacto de la enfermedad y convivía todos los días con el sufrimiento y la muerte.

¿Cómo recuerda aquel período de trabajo tan intenso?

Justamente así, como una etapa de enorme intensidad. Además de mi trabajo en el laboratorio, intentaba colaborar en todo lo que estuviera a mi alcance desde el Hospital Español y en distintas iniciativas para ampliar la capacidad de atención del sistema de salud. Por ejemplo, participé en los esfuerzos vinculados a los centros que se generaron para aumentar la capacidad de CTI, como el que funcionó en el antiguo edificio de Presidencia, hoy perteneciente a ASSE. Fueron meses de muchísimo trabajo y una dedicación prácticamente to-



tal. Lo que más me queda de aquellos tiempos es la pasión y el compromiso con los que trabajamos. Mi amiga y socia, Pilar Moreno, suele recordar la adrenalina que se vivía en ese momento, la convicción con la que todos enfrentábamos el desafío y el nivel de entrega que había dentro del laboratorio. Yo lo viví con muchísima pasión, aunque también de una manera muy exigente y, muchas veces, extenuante. No quería irme del laboratorio, sentía la necesidad de estar ahí constantemente. En aquel momento no lo veía como un sacrificio. Con el tiempo, pienso que tal vez también era una forma de defensa frente a todo lo que estaba ocurriendo y a lo que todavía estaba por venir.

¿No hay investigación científica sin pasión?

Para mí ocupa un lugar central. No concibo ninguna de las cosas que hago en mi día a día sin ese motor que es la pasión. Tal vez hoy, después de lo que significaron mis intervenciones y especialmente la cirugía cerebral, algunas perspectivas hayan cambiado, pero hay algo que permanece intacto: la pasión por encontrar respuestas. No consigo moverme de forma natural sin esa necesidad de buscar una solución, un tratamiento, un remedio o una cura. Es una fuerza que me impulsa constantemente y que ha guiado buena parte de mi vida profesional. A veces incluso me pregunto hasta qué punto esa obsesión por comprender, investigar y resolver problemas, también me llevó al lugar en el que estoy hoy. Es una reflexión que aparece con frecuencia, porque la pasión es una herramienta extraordinaria, pero también puede convertirse en una exigencia permanente hacia uno mismo.

Hoy se encuentra en la cuenta regresiva para aplicar a una terapia experimental en el exterior. ¿En qué consiste el tratamiento CAR-T y qué expectativas tiene?

Primero tengo que agradecer, una vez más, porque el acceso a este tratamiento se debe a la solidaridad de la gente. Estamos próximos a llegar al millón de dólares para poder concretar esta posibilidad. Para explicarlo de manera sencilla, se trata de una terapia que utiliza células inmunológicas del propio paciente. Esas células se extraen, se activan y se entrenan para reconocer características específicas presentes en el tumor. Luego se vuelven a introducir en el organismo con el objetivo de que identifiquen y ataquen las células tumorales como si fueran un agente extraño y dañino. Se trata de una estrategia muy prometedora, aunque todavía experimental para este tipo de tumores. Aún se encuentra en etapas de investigación clínica y queda mucho camino por recorrer. De alguna manera, la vida me coloca hoy en una situación muy particular. Después de haber trabajado durante años investigando y realizando experimentos con cientos de modelos animales, ahora me encuentro del otro lado, considerando la posibilidad de participar yo mismo en un tratamiento experimental. Estoy convencido de que este tipo de enfoques abrirá muchas puertas. Como científicos, tenemos la obligación de explorar nuevas posibilidades, incluso aquellas que inicialmente pueden parecer muy audaces.

> ***"Como científicos, tenemos la obligación de explorar nuevas posibilidades, incluso aquellas que inicialmente pueden parecer muy audaces".***

¿Cambió su forma de relacionarse con la investigación ahora que también es paciente?

Sí, porque ahora cambió la ecuación y pasé a ser paciente. Eso hace que mi grado de involucramiento sea aún mayor. Naturalmente, me interesa entender qué opciones existen y si, de alguna manera, es posible contribuir a que esta rueda gire hacia un lugar que me beneficie. Me sucede que me levanto pensando en los tratamientos y muchas veces empiezo el día leyendo artículos científicos. Sin embargo, también intento encontrar un equilibrio. No quiero abrumarme con esa información porque sé que, en determinados momentos, puede hacerme mal.

Además, hay algo que la ciencia tampoco logra cuantificar, que es el amor.

Totalmente, es muy cierto. Ojalá que todo lo que estamos haciendo desde la ciencia, y también desde mi situación particular, pueda servir para abrir caminos. Ojalá pueda seguir dando esta pelea durante mucho tiempo, pero si en algún momento no puedo hacerlo, me gustaría que todo el trabajo realizado quede y contribuya a que otras personas tengan más herramientas para enfrentar una situación como esta y puedan salir adelante. Esa posibilidad también es una motivación muy importante. Pensar que algo de lo que hacemos hoy puede ayudar a otros en el futuro le da sentido a todo este esfuerzo.

A Gonzalo le debemos una

Con el objetivo de contribuir a la recaudación de fondos para el tratamiento experimental que Moratorio busca realizar en centros especializados de Estados Unidos, Suiza o Japón, el Círculo Uruguayo de Publicidad presentó la campaña "A Gonzalo le debemos una". La iniciativa procura ayudar a alcanzar el millón de dólares necesario para acceder a estas terapias, que actualmente se encuentran en fase de investigación clínica.

Quienes deseen colaborar pueden hacerlo a través de la línea 0900 9200, con una contribución de $200 por llamada. También permanecen habilitados el colectivo Abitab 146734, a nombre de Gonzalo Moratorio, y la cuenta HSBC 3699135, en pesos y dólares, a nombre de Natalia Ibáñez y/o Gonzalo Moratorio.

La campaña recuerda el aporte que el científico realizó durante la pandemia y busca canalizar el apoyo que hoy recibe de miles de uruguayos.



www.hospitalbritanico.org.uy 2487 1020

HOSPITAL SCHEME HOSPITAL BRITÁNICO



Motivación y trabajo en equipo

Por Jorge Sapelli

La motivación es un elemento clave para el trabajo en equipo. Desde la Revolución Industrial en adelante se ha descubierto que la producción en serie es la forma más eficaz de producir y aumentar la productividad. Para ello se precisa trabajar en equipo, especializarse en una tarea, adquirir un hábito y luego coordinarlo con las tareas de los demás integrantes de la organización. Es la mejor forma de lograr resultados y avanzar en la producción de bienes y servicios para que estos sean accesibles, tengan un precio razonable y contribuyan a brindar un mayor confort a la humanidad.

Diversos estudios han demostrado que no se puede trabajar en equipo si uno no está motivado para hacerlo. La motivación es un factor clave para lograr que las personas rindan al máximo. Uno debe estar motivado consigo mismo para poder transmitir esa motivación a los demás integrantes del grupo de trabajo. Los equipos que trabajan motivados marcan la diferencia en los resultados.

La pregunta es: ¿cómo motivarse uno mismo y además motivar a los demás? La respuesta no es sencilla ni fácil de implementar, pero podemos compartir algunos conceptos y herramientas útiles para la motivación y el trabajo en equipo. Tener trabajo implica dos cosas: contar con la aptitud para realizar una tarea (oficio, conocimiento o experiencia en algo específico) y, a nuestro entender, tener la actitud adecuada, es decir, ganas de hacerlo.

Hoy en día, aproximadamente el 9% de los uruguayos busca empleo y no lo consigue. Muchos envidiarían estar en nuestro lugar. Tenemos que

aprender a valorar y, sobre todo, a cuidar lo que tenemos, y para eso se precisan ganas de hacerlo. El trabajo dignifica a la persona. No es lo mismo recibir dinero como subsidio o regalo que ganárselo. Ganarse el jornal o el sueldo brinda satisfacción personal y dignifica al trabajador. Tener trabajo aumenta la autoestima y, además, permite valorar y disfrutar más el tiempo libre, porque una parte importante de nuestra vida transcurre trabajando.

Tenemos trabajo porque, en el otro extremo, existen clientes. Al cliente hay que cuidarlo, mantenerlo, tratarlo bien y lograr que vuelva. Sin clientes no hay trabajo. Todos en el equipo debemos cuidar a nuestros clientes porque, al hacerlo, también nos cuidamos a nosotros mismos. Hay una máxima que dice que "para que nuestros clientes externos estén conformes, es necesario que nuestros clientes internos (funcionarios) también lo estén".

Del total del tiempo que pasamos despiertos, dedicamos más horas al trabajo que a nuestro hogar. Por eso debemos disfrutarlo. No esperar a jubilarnos para hacer lo que nos gusta, sino hacerlo ahora, cuando tenemos salud y estamos en plena capacidad de nuestras facultades.

Para la motivación personal y grupal existen siete elementos clave:

1 Tener ganas

El mundo laboral se divide en dos grupos: quienes disfrutan de lo que hacen y quienes no. Personas con ganas y personas sin ganas. A todos nos gusta ser atendidos por los primeros. Las ganas se sienten, no se aprenden. Por eso hay que procurar realizar actividades que nos hagan sentir bien.

2 Aptitud y actitud

Dos requisitos son fundamentales: aptitud y actitud. La aptitud puede aprenderse o ser fruto de la experiencia; en cambio, la actitud no se enseña, sino que surge como un sentimiento. También es cierto que uno aprende mejor aquello que tiene ganas de aprender. Para incorporar conocimientos es importante disfrutar el proceso.

3 Encontrar un sentido

Buscarle un sentido al trabajo implica responder a la pregunta: ¿por qué hago esto o por quién lo hago? Cada mañana, cuando nos levantamos, deberíamos tener un motivo para hacerlo. Es importante encontrarle sentido a lo que vamos a hacer durante el día.

Cuando uno disfruta de lo que hace, generalmente le va mejor que cuando no lo disfruta. El primero en darse cuenta es uno mismo. Podemos tener un mal día, incluso varios, pero no es saludable sentir que todos los días son malos. Si no encontramos sentido a lo que hacemos, quizás sea momento de buscar actividades diferentes.

4 Valorar el trabajo de los demás

Cuando una persona lidera un equipo debe elogiar las buenas acciones para incentivarlas y reforzarlas, así como señalar aquello que no está bien para orientar el camino correcto. De manera implícita, se está transmitiendo un mensaje muy importante: "lo que tú haces me importa". A esto lo llamamos valoración del trabajo del otro.

5 Ser positivo

Es importante buscarle la vuelta a las cosas. Si algo sale mal, hay que buscar una solución. Cuando uno se cae, primero se lamenta, y eso está bien: es necesario hacer catarsis, liberar el enojo o la frustración. Pero enseguida hay que levantarse, aprender de lo ocurrido, encontrar una solución y seguir adelante.

6 Adaptarse al cambio

Es fundamental adaptarse a los cambios naturales que se producen en el entorno. Podemos aplicar, a nivel organizacional, el principio atribuido a Charles Darwin: las especies que mejor se adaptan a los cambios son las que sobreviven.

Nada permanece igual para siempre. Todo cambia y evoluciona; a esto se le llama ciclo de vida. Lo mismo ocurre en el trabajo. Los trabajadores deben adaptarse a los cambios con una actitud positiva y activa porque, de lo contrario, las organizaciones corren el riesgo de desaparecer. Nadie tiene garantizado el bienestar para siempre. El bienestar se construye y se trabaja todos los días, adaptándonos al entorno.

7 Lo mejor está por venir

Debemos tener la convicción de que, si imaginamos nuestros objetivos, los pensamos y trabajamos para alcanzarlos, siempre habrá algo mejor por venir.

En general tendemos a añorar el pasado (os uruguayos somos particularmente nostálgicos) y eso está bien porque significa que disfrutamos lo vivido. Sin embargo, no debemos quedarnos únicamente allí.

Si nos proponemos metas y trabajamos para alcanzarlas, lo mejor puede estar por delante. Hoy contamos con algo que antes no teníamos: experiencia. Sabemos mejor en qué somos buenos, qué actividades disfrutamos y en cuáles podemos desarrollarnos.

Por eso debemos trabajar en nuestra propia motivación para luego contagiarla a los demás y así integrar equipos más eficientes. Plantearnos objetivos, trabajar para alcanzarlos y disfrutar del camino es una de las mejores formas de aprovechar plenamente nuestra vida activa.

ballerina natural

Descubrí el poder de los ingredientes naturales



Shampoo, Acondicionadores, Cremas de Peinar y Jabones Líquidos

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

CARRAU&CIA. 1843
Toda una vida contigo

Ácido hialurónico para ojo seco

Importancia de su peso molecular y de su forma de administración



El síndrome de ojo seco es una de las afecciones más frecuentes de la superficie ocular y se caracteriza por una alteración de la película lagrimal que provoca síntomas como ardor, sensación de cuerpo extraño, irritación y visión borrosa. Dentro de las opciones terapéuticas disponibles, el ácido hialurónico se ha consolidado como uno de los lubricantes oculares más eficaces. En la actualidad se reconoce que la eficacia de estas formulaciones no depende únicamente de la concentración de ácido hialurónico, sino también de la calidad del polímero.

Introducción

El síndrome de ojo seco constituye una de las patologías oftalmológicas más frecuentes, afectando significativamente la calidad de vida de las personas. Ocurre cuando los ojos no producen suficientes lágrimas para mantenerse húmedos o cuando las lágrimas no cumplen correctamente su función. Se caracteriza por la pérdida de la función de la película lagrimal, acompañada de síntomas como ardor, sensación de cuerpo extraño, fotofobia (molestia inducida por la luz), inflamación de la superficie ocular, pesadez de los párpados, "cansancio visual" y visión borrosa fluctuante.

El tratamiento tiene como objetivo restaurar la estabilidad de la película lagrimal, reducir los síntomas y proteger la superficie ocular. Considerando que el síndrome de ojo seco conlleva una inadecuada humectación y lubricación de la superficie ocular, el tratamiento se basa en suplementar la hidratación natural que proporciona nuestra lágrima, con el aporte de lágrimas artificiales y otros geles o pomadas que mantengan adecuadamente lubricada, de día y de noche, la superficie ocular. Lo deseable es que los suplementos lagrimales que se empleen no contengan conservantes.

Entre las distintas alternativas terapéuticas disponibles, el ácido hialurónico (AH) se ha consolidado como uno de los lubricantes oculares más eficaces debido a sus propiedades viscoelásticas, mucoadhesivas e hidratantes.

Ácido hialurónico: más allá de la concentración

El ácido hialurónico es un polisacárido natural presente en numerosos tejidos humanos, incluida la superficie ocular. Su elevada capacidad para retener agua (atrapar aproximadamente 1000 veces su peso) y su comportamiento viscoelástico le permiten mejorar la lubricación, favorecer la estabilidad de la película lagrimal y proteger el epitelio corneal.

Tradicionalmente, la concentración del ácido hialurónico ha sido considerada el principal determinante de la viscosidad de una lágrima artificial. Sin embargo, la evidencia actual demuestra que su peso molecular desempeña un papel igualmente relevante. Las cadenas largas de ácido hialurónico generan soluciones más viscosas y con mayor tiempo de permanencia sobre la superficie ocular que las formulaciones elaboradas con cadenas más cortas, incluso cuando estas últimas presentan concentraciones más elevadas. Diversos estudios han demostrado que la viscosidad depende fundamentalmente del peso molecular.

La línea HYLO utiliza ácido hialurónico de cadena larga y alto peso molecular, característica que permite alcanzar una viscosidad superior con concentraciones relativamente bajas. Esta propiedad favorece una lubricación más intensa y duradera, prolongando el tiempo de contacto con la superficie ocular y optimizando el alivio de los síntomas.

La línea HYLO: calidad del ácido hialurónico aplicada a la práctica clínica

En Uruguay, muchas formulaciones de lágrimas artificiales utilizan concentraciones de hialuronato de sodio cercanas al 0,4%. Sin embargo,

gracias a las propiedades del ácido hialurónico empleado por la tecnología de URSAPHARM, es posible obtener niveles de viscosidad comparables o superiores con concentraciones menores. La línea HYLO se basa en la utilización de hialuronato de sodio de alta calidad, caracterizado por sus cadenas largas y elevado peso molecular.

La marca cuenta con un amplio portafolio de lubricantes oculares desarrollados para responder a las distintas necesidades de los pacientes con enfermedad de la superficie ocular. En Uruguay, el primer producto de la línea en estar disponible es HYLO-GEL®.

HYLO-GEL® contiene hialuronato de sodio al 0,2% y está indicado para pacientes con ojo seco severo. Gracias a la combinación de una concentración mayor con un ácido hialurónico de alto peso molecular, ofrece una de las viscosidades más elevadas disponibles en el mercado. Esta característica resulta especialmente útil en pacientes con enfermedad severa de la superficie ocular, alteraciones importantes de la película lagrimal, daño de la glándula lagrimal, queratopatías por exposición y en el período postoperatorio de diversas cirugías oftalmológicas.

COMOD® System: innovación orientada a la seguridad del paciente

Además de la calidad del ácido hialurónico utilizado, uno de los principales diferenciales de la línea HYLO es su innovador sistema de administración COMOD® (Continuous MonoDose System), una tecnología patentada diseñada para maximizar la seguridad, la comodidad y la eficiencia del tratamiento.

El sistema COMOD® incorpora un mecanismo de bombeo multicámara que evita el ingreso de aire y microorganismos al interior del envase, permitiendo mantener la esterilidad de la solución sin necesidad de conservantes. Este aspecto reviste especial importancia en pacientes con enfermedad de ojo seco, dado que los conservantes presentes en muchas lágrimas artificiales pueden producir toxicidad epitelial, inflamación crónica y empeoramiento de los síntomas cuando son utilizados de manera prolongada.

Desde el punto de vista práctico, el sistema COMOD® proporciona aproximadamente 300 gotas por envase de 10 mL, un rendimiento superior al de muchos productos convencionales que ofrecen alrededor de 200 gotas para el mismo volumen. Asimismo, la tecnología permite mantener el producto estéril durante hasta seis meses después de su apertura, lo que favorece la adherencia al tratamiento, reduce desperdicios y optimiza la relación costo-beneficio para el paciente.

HYLO-GEL®

Hialuronato de Sodio 0.2%



Lubicación prolongada para ojos crónicamente secos.

La longitud de la cadena de ácido hialurónico determina la viscosidad de la solución.

Hylo Gel® es elaborado con ácido hialurónico de cadena larga de alta calidad, para una lubricación más intensa y duradera.

Indicaciones
- En sequedad ocular severa y persistente.
- Falta o daño de la glándula lagrimal.
- Post Operatorio.



300 GOTAS - 10 ML

6 meses de uso después de abierto

LIBRE DE FOSFATOS

Compatible con Lentes de Contacto

TECNOLOGÍA ALEMANA

SIN CONSERVANTES

Distribuidor exclusivo para Uruguay: Fármaco Uruguayo S.A.
D.A. Larrañaga 4479. Montevideo - Uruguay
Tel.: (+598) 2215 2302 | www.humanovalab.com

Salud para el futuro que soñamos

fu® humanova

Qualivits®
DOCTOR FORMULATED

MAGNESIUM COMPLETE 6

Una fórmula avanzada con **6 fuentes** de magnesio de alta biodisponibilidad

Glicinato, treonato y citrato para máxima absorción y bienestar, combinados con óxido, hidróxido y carbonato como aporte mineral completo.

Contribuye a la función muscular, nerviosa y al equilibrio energético

Un soporte **completo** para tu bienestar diario

NUEVO INGRESO

NAC + Triptófano + Magnesio + B6.





Tu cerebro te cuida todos los días: ¿vos lo cuidás a él?

En el Día Mundial del Cerebro, la invitación es simple: prestarle atención. No cuando las cosas empiezan a ir mal, sino antes. Porque el cerebro trabaja cada segundo de tu vida sin pedirte nada. Cuidarlo es la mejor forma de agradecerle.

Por Dr. Ignacio Amorín Costábile. Neurólogo y profesor agregado de Neurología, Udelar.

El cerebro es un órgano silencioso. Muchas de sus enfermedades se desarrollan durante años antes de dar señales. Por eso, la prevención y la detección temprana son tan importantes. La neurología moderna tiene mucho para ofrecer cuando el diagnóstico llega a tiempo, y esto será cada vez más cierto en la medida en que el futuro próximo se presenta muy esperanzador en relación con tratamientos más efectivos.

Actualmente, las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo. Hasta hace relativamente pocos años, cuando nos preguntaban a los neurólogos qué podemos hacer para proteger nuestro cerebro y evitar enfermedades neurodegenerativas, no existía una respuesta consistente y validada. Los expertos en investigación en salud cerebral han reunido hoy una serie de evidencias que determinan que hasta un 40 % del riesgo puede prevenirse a través de modificaciones en los hábitos de

vida y en factores ambientales, más allá del peso de la genética.

Vivir más y mejor es hoy un objetivo plausible si cuidamos nuestro cerebro, ya que el cerebro es salutogénico: un cerebro sano nos permite un cuerpo sano en todo sentido. El cerebro es el órgano más complejo del universo conocido. Regula tu latido cardíaco, cada inspiración, cada memoria, cada pasión. Desde allí vivimos, pensamos y amamos. Este 22 de julio, Día Mundial del Cerebro, recordamos una oportunidad para entender qué podemos hacer, desde ya y sin recursos onerosos, para proteger el órgano que nos hace ser libres y únicos.



Lo que la ciencia sabe… y solemos descuidar

Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro era un órgano estático: nacíamos con una cantidad fija de neuronas que con el tiempo perdíamos. Pero hoy sabemos que el cerebro tiene una capacidad notable para adaptarse, reorganizarse y regenerarse (plasticidad neuronal). Lo que hacemos (y lo que no) impacta directamente sobre nuestra red neuronal. Un cerebro que no se estimula, que no descansa bien, que recibe poco oxígeno o que vive en estrés permanente va perdiendo capacidad con el tiempo.

La hipertensión arterial es uno de los peores enemigos del cerebro. Lo mismo sucede con la diabetes mal controlada, el colesterol elevado, la obesidad, el sedentarismo y el consumo de tabaco: los "asesinos silenciosos" de nuestro corazón, nuestras arterias y nuestro cerebro. Cuidar los factores de riesgo vasculares no solo previene los ataques cerebrovasculares, sino que también mantiene sano al cerebro, evitando enfermedades neurodegenerativas. El consumo excesivo y sostenido de alcohol y otras drogas destruye neuronas, daña el cerebelo y el lóbulo frontal, y aumenta el riesgo de demencia. Existen también factores medioambientales contaminantes que incrementan el riesgo de desarrollar demencia.

La neurociencia ha confirmado además un concepto clave en los últimos años: la soledad y el aislamiento social dañan el cerebro de manera concreta y mensurable. Las personas que mantienen vínculos sociales activos tienen menor riesgo de deterioro cognitivo. Cuando nuestros oídos (sordera), nuestros ojos (disminución de la visión) o nuestra movilidad están comprometidos, debemos procurar mejorar esas condiciones en la medida en que sean total o parcialmente corregibles (por ejemplo, mediante el uso de audífonos). La conversación, el afecto y el sentido de pertenencia no son solo bienestar emocional: son el mejor combustible para nuestro cerebro.

Hay algo que ninguna pastilla puede reemplazar: el sentido de propósito. Las personas que sienten que su vida tiene un significado, que tienen metas y vínculos, que participan en su comunidad, muestran cerebros más resilientes. El cuidado cerebral no es solo biológico; también es profundamente humano.

Hábitos simples que marcan la diferencia

No hace falta un gimnasio súper sofisticado, una dieta estricta o suplementos alimentarios costosos. Lo que protege al cerebro es, en su mayoría, simple y accesible.

Moverse es protegerse

El ejercicio físico es la intervención más respaldada por la evidencia científica para mantener la salud cerebral. Cuando nos movemos, aumenta el flujo sanguíneo hacia el cerebro, se liberan sustancias que favorecen el crecimiento neuronal y se reduce la inflamación. No son necesarias grandes exigencias atléticas: caminar algunos minutos al día ya genera cambios medibles en el cerebro. El movimiento regular también reduce el riesgo de depresión y ansiedad, dos condiciones que, cuando se cronifican, resultan perjudiciales para nuestro estado cognitivo.

Dormir bien no es perder el tiempo

Durante el sueño, el cerebro realiza una de sus tareas más importantes: limpiarse. Un sistema llamado glinfático actúa principalmente durante la noche, eliminando proteínas y desechos metabólicos. Algunas de esas proteínas, como el amiloide, están directamente asociadas a enfermedades como el Alzheimer. Dormir menos de seis horas de forma habitual no solo te cansa: interfiere directamente con ese proceso de limpieza cerebral. Los adultos necesitan entre siete y nueve horas de sueño de calidad; no se trata de un lujo, sino de una necesidad.

Alimentar bien al cerebro

El cerebro consume aproximadamente el 20 % de la energía del cuerpo, a pesar de representar menos del 2 % del peso corporal. El viejo adagio "somos lo que comemos" tiene más vigencia que nunca. Consumir pescado varias veces por semana, un puñado de frutos secos, tres frutas al día, verduras que ocupen la mitad del plato y legumbres aporta antioxidantes que combaten el daño neuronal, con efectos neuroprotectores documentados. Por el contrario, el consumo excesivo de azúcar, ultraprocesados y grasas trans se asocia con inflamación y daño del tejido cerebral. Comer variado, con mucho color en el plato y pocos alimentos procesados, es una de las mejores y más simples inversiones en salud cerebral.

Mantener la mente activa

Leer, aprender algo nuevo, resolver problemas, tocar un instrumento, jugar al ajedrez o entrenarse en un idioma pueden ser pasatiempos disfrutables y, a la vez, desafiantes para el cerebro, favoreciendo que las neuronas desarrollen más y mejores conexiones. Existe evidencia de que las personas con mayor "reserva cognitiva", que han mantenido una vida mentalmente activa, pueden tolerar mejor el deterioro cognitivo sin manifestar síntomas. No importa tanto el tipo de actividad en sí, sino que represente un desafío genuino. Enfrentarse a algo nuevo no estimula el cerebro de la misma manera que hacer siempre lo mismo en piloto automático.

Cuidar la salud mental

El estrés crónico eleva el cortisol, una hormona que, en niveles sostenidos, daña el hipocampo, una estructura cerebral clave para la memoria. La ansiedad y la depresión no tratadas también tienen efectos concretos sobre la estructura cerebral. Buscar ayuda cuando algo no está bien, establecer límites, permitirse descansar y cultivar vínculos significativos no son señales de debilidad. Son acciones de cuidado cerebral.



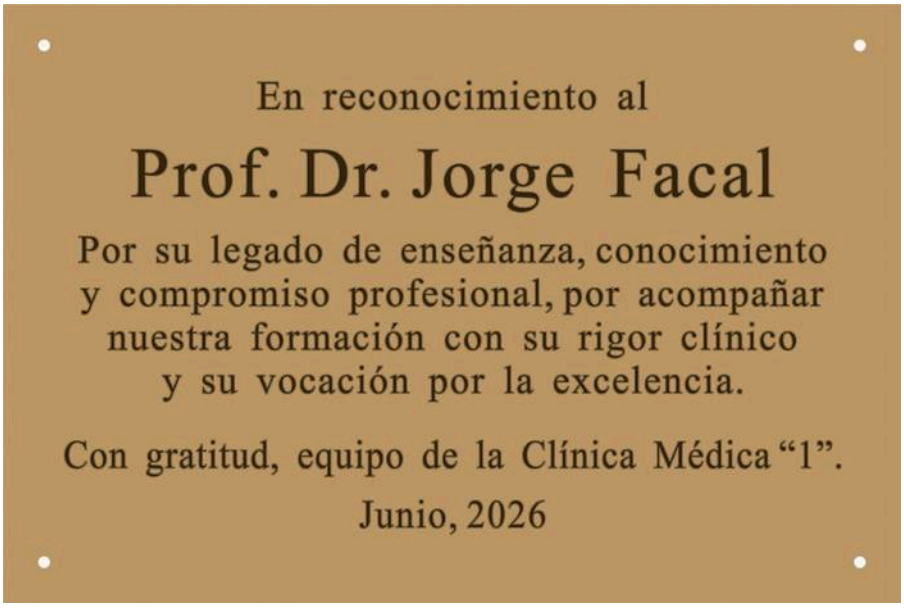
Reconocimiento a la trayectoria docente y asistencial del Prof. Dr. Jorge Facal en el Hospital Maciel

El jueves 11 de junio se realizó en el Hospital Maciel un cálido acto de profundo reconocimiento a la trayectoria docente y asistencial del Prof. Dr. Jorge Facal con motivo de su retiro de la institución.

Con 42 años de docencia ininterrumpida en la Facultad de Medicina e iniciando como Residente de Medicina del Hospital Maciel en 1989, desempeñó su trabajo en la Clínica Médica "1" desde entonces hasta ingresar como Profesor Titular en el año 2012, habiendo transitado también como Médico y Jefe del Departamento de Emergencia, así como posteriormente del Departamento de Medicina de este hospital.

Durante décadas, su trabajo en el Hospital Maciel dejó un huella profunda en la asistencia, la docencia e investigación, contribuyendo de forma sostenida al desarrollo de la medicina y a la formación de generaciones de profesionales.

El viernes 12 de junio a la noche se celebró una cena inolvidable de despedida junto a amigos, colegas, compañeros de su trayectoria, docentes, residentes y familia, que quedará en el recuerdo de todos para siempre.



Todos los asistentes, funcionarios, colegas, estudiantes y amigos participaron en forma entusiasta y agradecida al Prof. Facal por todo su trabajo en el Maciel, por su dedicación y su labor docente comprometida. Quedarán en el recuerdo de todos las palabras del Prof. Facal que transmitió su sentido agradecimiento, su porte docente y el compromiso con la medicina, el estudio y la enseñanza. Sus palabras fueron otro legado educativo, profesional y humano.

















IV Congreso Internacional de Gerontología: un espacio para seguir conectando saberes

Los días 14 y 15 de mayo se realizó el 4º Congreso Internacional de Gerontología, organizado por Ginkgo – Darle Vida a los Años, bajo el lema “Conectando saberes para el cuidado humano en el envejecimiento”. El encuentro reunió, en modalidad presencial y virtual, a destacados especialistas de Uruguay, Argentina, España, México y Perú, junto con profesionales, estudiantes e instituciones comprometidos con la atención y el bienestar de las personas mayores.



Durante las dos jornadas se abordaron temas de gran relevancia para la gerontología actual, entre ellos: salud mental, demencias, valoración geriátrica integral, acompañamiento al final de la vida, calidad del cuidado, transformación digital, vivienda colaborativa, sarcopenia, prevención de caídas, derechos de las personas mayores e inteligencia emocional aplicada al cuidado.



Más allá de los contenidos académicos, el congreso volvió a demostrar la importancia de generar espacios de encuentro, intercambio y construcción colectiva, en los que el conocimiento científico se une a la experiencia y al compromiso de quienes trabajan diariamente por un envejecimiento más digno, activo y humano. Con este compromiso renovado, Ginkgo reafirma su misión de dar vida a los años, promoviendo la capacitación, la innovación y el intercambio de experiencias, e impulsando acciones que contribuyan a una sociedad más inclusiva y preparada para el desafío del envejecimiento.


VARIABILIDAD SEGÚN
EL TIPO DE DEMENCIA
LOS PERFILES DE BPSD DIFIEREN ENTRE LOS DISTINTOS SUBTIPOS DE DEMENCIA:
GINKGO


Cinco ideas para llevarse
Decisión institucional
La primera persona
GINKGO


Adulto joven
GINKGO


¿Qué es la
Sarcopenia?
Causas Principales


Ahora, soñar con una mejor audición es tu realidad.
GENESIS
Gersitol


Perfil Audiológico
Presbiacusia

Tejidos del corazón para abrigar el frío

Un año más, la Fundación Secom llevó adelante en Tres Cruces la campaña solidaria Tejidos del Corazón, una iniciativa que convoca a voluntarias de distintas edades con un objetivo común: confeccionar prendas de abrigo para niños en situación de vulnerabilidad.



En esta 18º edición, más de 100 tejedoras participaron de la jornada elaborando gorros, bufandas, buzos, chalecos y otras prendas destinadas a enfrentar los meses más fríos del año. Gracias a este esfuerzo colectivo, se confeccionaron cerca de 500 prendas que serán donadas a diferentes instituciones que trabajan con infancia vulnerable en distintos puntos del país.



Además de su finalidad solidaria, la actividad se ha consolidado como un espacio de encuentro, intercambio y compromiso comunitario, donde el tejido se transforma en una herramienta para tender redes y generar impacto social. La jornada culminó con una presentación musical a cargo del taller de coro de la Fundación Secom, que aportó un momento de celebración y cierre para quienes participaron de esta nueva edición.

Desde su creación en 2009, Tejidos del Corazón ha donado más de 10.000 prendas de abrigo a organizaciones sociales, centros CAIF y merenderos de Montevideo y del interior del país, reafirmando año tras año su compromiso con quienes más lo necesitan.







POR SU COMODIDAD DE USO

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

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

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

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

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

Las referencias provienen de la IP de Evra.

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

GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión

LABORATORIO TRESUL
Calidad europea

Laboratorio Tresul S.A.
Av. Centenario 2980
TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com



Nelson González

Una mirada humana sobre el cuidado de los adultos mayores

El director de Memorias, un residencial con una mirada humana e integral sobre el cuidado de las personas mayores, repasa los principales desafíos del envejecimiento y reflexiona sobre la importancia de la escucha, el respeto y los vínculos cotidianos en esta etapa de la vida.

Con una extensa trayectoria vinculada al cuidado y acompañamiento de personas mayores, Nelson González ha dedicado gran parte de su vida profesional a trabajar junto a esta población, desarrollando una mirada profundamente humana sobre el envejecimiento y sus desafíos. Fisiatra de formación y director de Memorias, impulsa un modelo basado en la escucha, el respeto por la individualidad y la convicción de que la calidad de vida en esta etapa depende tanto de la atención profesional como de los vínculos cotidianos.

Esa visión dio origen a este proyecto de residencial que se define como la primera unidad de convivencia, un concepto que pone el foco en la escala humana, el trabajo multidisciplinario y la construcción de una comunidad de cuidado. Para Fernández, la clave no

está únicamente en la infraestructura o los servicios, sino en contar con equipos comprometidos, con formación, vocación de servicio y capacidad de comprender las necesidades de cada residente. En esta entrevista reflexiona sobre el envejecimiento saludable, la importancia de la socialización, los desafíos emocionales de la vida en una residencia y las enseñanzas que los adultos mayores le siguen brindando día a día.

Como fisiatra, ¿qué necesidades observa hoy en los adultos mayores que muchas veces no están siendo suficientemente atendidas en los modelos tradicionales de cuidado?

Desde la fisioterapia lo más importante es la demanda del propio adulto mayor, aunque a veces no hacemos suficiente hincapié en ese punto. Esto significa trabajar a partir de las necesidades que indica el paciente, y no únicamente de lo que indicamos nosotros. Si bien puede tratarse de una hemiplejia, una fractura, un ACV, u otros problemas de miembros inferiores o superiores, es importante saber hasta cuándo podemos trabajar con ellos y de qué manera, pero siempre observando qué nos dicen, qué nos transmiten. La prioridad la deben tener ellos siempre. Y, obviamente, la fisioterapia es una parte puntual y necesaria del proceso.

¿Cuál diría que es el diferencial de Memorias en términos concretos?

Memorias se define como una forma de hacer diferencia en el mercado. Y hay varias diferencias. Puntualmente, la primera sería que todos los residenciales no deberían superar una cantidad aceptable de 15 o 20 personas. Porque cuando no se respeta esa escala, tampoco se pueden respetar las demandas de los adultos mayores. Si tenemos 30 o 40 personas, es imposible trabajar de forma adecuada. Atender las demandas que ellos plantean, escucharlos y acompañarlos en su vulnerabilidad se vuelve difícil de sostener. Promovemos una vida plena y esto para mí significa sentarse, mirarlos a los ojos y hacer lo que en la jerga se llama una "marcación hombre a hombre". Y, para eso, la escala es muy importante.

"El impacto de los factores de socialización y de actividad es fundamental. En Memorias trabajamos para que todos los días los adultos mayores tengan alguna actividad que los motive".

Cada vez se habla más del envejecimiento saludable. ¿Cuáles son los pilares fundamentales para preservar la autonomía y la calidad de vida en esta etapa?

Cada vez que se habla de envejecimiento saludable, hay que tener en cuenta que existen distintos parámetros según cómo se mida y el contexto en el que se aplique. También se vincula con la preservación de la autonomía, aunque es un concepto complejo, porque depende de múltiples factores: la historia de cada persona, su entorno familiar y la "mochila" emocional que trae consigo, además de posibles dificultades cognitivas. Por eso, hablar de autonomía en muchos casos es relativo. Para mí, el envejecimiento saludable es un abanico de posibilidades que tiene el adulto mayor, donde se busca que "la máquina funcione como corresponde", es decir, que haya acompañamiento adecuado desde la familia y desde la residencia, y que se garantice una buena calidad de vida en aspectos como el trato, la alimentación y el descanso. Son temas complejos que requieren abordajes integrales. En el caso de Memorias, al trabajar con pocos residentes, se puede escuchar más, ser más cercanos y trabajar desde un vínculo más humano. Contamos con el apoyo de una socióloga del Mides, que aporta proyectos muy valiosos, además de talleres y actividades. El objetivo es fomentar ese envejecimiento saludable, sin perder de vista que cada persona llega con una forma de ser y una historia propia. No se trata de cambiar esa forma de vida, sino de abrir una puerta, de generar un espacio de luz y tranquilidad en lo que les queda de vida, sea poco o mucho.

¿Qué impacto tienen factores como la socialización, las actividades recreativas y el sentido de pertenencia en la salud física y mental de los adultos mayores?

El impacto de los factores de socialización y de actividad es fundamental. En Memorias trabajamos para que todos los días los adultos mayores tengan alguna actividad que los motive. Por ejemplo, contamos con talleres de musicoterapia, fisioterapia y distintas actividades recreativas. Estas instancias fomentan también la interacción entre ellos, algo clave. Al interactuar, se mantiene un aspecto de tipo familiar muy importante desde el punto de vista cognitivo. Por eso los talleres ocupan un lugar central. También trabajamos la dimensión cognitiva a través de distintas propuestas, que buscan estimular y mantener la mente activa. Siempre tienen que estar en movimiento, no sentados ni aislados. En ese sentido, realizamos actividades como salidas al cine, paseos o encuentros para tomar un té y escuchar música.



Desde su experiencia, ¿cuáles son los principales desafíos emocionales que enfrentan las personas al momento de mudarse a un residencial y cómo se trabaja para acompañar ese proceso?

Desde mi experiencia, después de muchos años, he visto de todo. En el ámbito de los residenciales, en algunos casos se ha vuelto muy comercial, aunque también hay colegas y equipos que hacen un trabajo excelente. Los desafíos emocionales son muy complejos porque las personas llegan desde su historia familiar, con su soledad, con emociones a veces deprimidas y con situaciones familiares difíciles. Nosotros somos un nexo; no para resolver todas esas situaciones, pero sí para acompañar, para promover una lucecita, un camino de cariño y de contención. En el caso de Memorias, lo que hacemos es, justamente, sentarnos y escucharlos. Cuando percibimos que algo les pasa, nos preocupamos por entender qué necesitan. Los adultos mayores son personas muy frágiles emocionalmente, pero con una gran experiencia de vida que hay que respetar. Muchas veces piden en silencio que los escuchen, y eso con frecuencia pasa desapercibido.

¿Por qué considera que el trabajo conjunto entre distintas especialidades es clave en el cuidado integral de los adultos mayores?

Memorias cuenta con un equipo multidisciplinario porque se entiende que hay diferencias importantes en los roles y en los alcances de cada función. En mi caso, me inclino técnicamente por la presencia de enfermería, porque es lo que permite sostener un abordaje más completo. El acompañante puede cumplir una función de compañía, pero desde nuestro enfoque eso no es suficiente. Lo que buscamos es que el equipo tenga formación técnica, pero también una dimensión

humana y vocación de servicio. No puede ser solo alguien que esté presente; debe haber formación, empatía y capacidad de respuesta frente a las necesidades del adulto mayor. En situaciones de urgencia, por ejemplo, se requiere necesariamente personal de enfermería. Y también hay que tener en cuenta que no es lo mismo el trabajo en un hospital que en una residencia. En el hospital no se convive; en una residencia sí, y eso cambia completamente la dinámica. Se genera un vínculo cotidiano, más cercano, casi familiar. Por eso, ese equipo multidisciplinario de médicos, sociólogos, fisiatras y personal de enfermería tiene que estar bien integrado para poder dar un cuidado realmente integral. Sin desvalorizar la figura del acompañante, mi postura es priorizar equipos con formación técnica, como enfermería, y desde ahí construir el proyecto de Memorias, para sostener ese enfoque integral en el cuidado de los adultos mayores.

El residencial incorpora espacios verdes, una capilla y actividades culturales. ¿Qué rol cumplen la naturaleza, la espiritualidad y la estimulación cognitiva en el bienestar de los huéspedes?

Sí, contamos con un parque hermoso. Desde la calle Sarmiento hasta la capilla hay casi una cuadra de verde. Es un gusto personal, porque me encantan los jardines y el contacto con la naturaleza. Me gusta el verde, respeto la naturaleza y también respeto la espiritualidad. La capilla, en este caso, no tiene una cruz. Es una decisión vinculada a mi manera de entender lo espiritual. También creo que como sociedad estamos en un proceso complejo. Tenemos grandes avances tecnológicos, pero a nivel humano muchas veces estamos involucionando. Y eso impacta en la forma en que nos vinculamos y en la capacidad de comprender al otro. Por eso, es fundamental trabajar en la empatía, en el respeto y en la conexión con uno mismo para poder conectar con los demás. Así, el proyecto de Memorias busca justamente eso; promover la naturaleza, la espiritualidad entendida desde el respeto, y la estimulación cognitiva, que se ve reflejada en el día a día de los residentes a través de las distintas actividades.

"Los adultos mayores son personas muy frágiles emocionalmente, pero con una gran experiencia de vida que hay que respetar".

Después de estos primeros meses de funcionamiento, ¿qué historias o experiencias le han confirmado que este proyecto está logrando el impacto humano que se propuso desde el inicio?

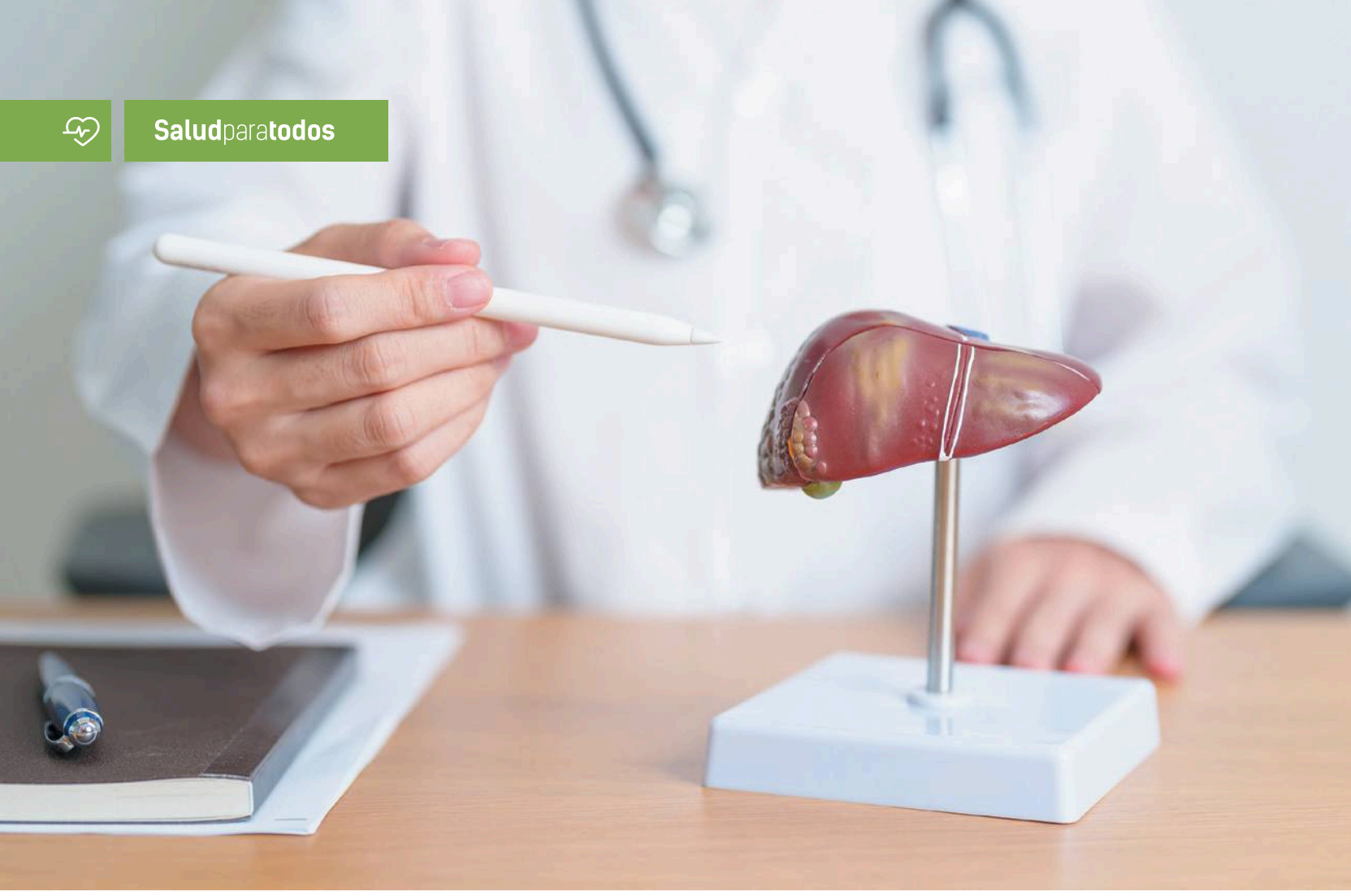
En este tiempo el impacto ha sido muy importante. Incluso a nivel técnico, el estudio jurídico con el que trabajamos no daba crédito de que pudiéramos llenar la residencia en menos de siete meses. Obviamente, la gestión la llevo adelante yo, junto con colaboradores, y todo en Memorias surge de ese esfuerzo. Pero sin duda fue algo que impactó en la zona y hay distintos aspectos que lo marcan. Por ejemplo, para nosotros es fundamental que ningún residente esté en una cama convencional; deben contar con camas automáticas para asegurar una mejor calidad de vida. También cuidamos la alimentación, sin escatimar en la calidad de la comida, así como la propuesta de talleres, el calor humano y el acompañamiento diario. A eso se suma el entorno: la naturaleza, la capilla, independientemente de la creencia de cada uno; y un sistema de transparencia que incluye cámaras en distintos espacios y una cocina vidriada, que permite ver cómo funciona todo.

A lo largo de su carrera, ¿qué le han enseñado los adultos mayores sobre la vida misma?

Me han enseñado mucho y la verdad es que me siguen enseñando todos los días. Creo que la sociedad se debe a sí misma sentarse a escucharlos. Cuando empecé en esto todavía se hablaba de casas de salud; ahora hablamos de residenciales. Y en todo este tiempo, los adultos mayores me han enseñado a respetarlos cada vez más. Me han enseñado a escucharlos y valorar su experiencia de vida, que es de una riqueza inmensa para todos. Con toda la experiencia que tienen, ¿cómo no voy a aprender de ellos? Estoy muy orgulloso de este proyecto, que lo hice a semejanza de ellos y desde el respeto hacia ellos. Si ustedes visitan Memorias, van a ver que en cada rincón hay algo de ese amor y de ese respeto que el adulto mayor merece.

Un reconocimiento especial

Detrás de cada proyecto con vocación de servicio hay personas que sostienen el camino en silencio. Por eso deseo agradecer especialmente a mi esposa, Alicia Esquiera, por su apoyo incondicional y por creer siempre en este sueño, y al contador Darío Andreoli, cuya dedicación, profesionalismo y confianza fueron esenciales para transformar una idea en una realidad. Este logro también les pertenece.



Día Mundial de la Hepatitis: una oportunidad para informarse

Cada 28 de julio se conmemora una fecha para concientizar sobre la hepatitis viral, una infección que afecta a más de 400 millones de personas en el mundo. Aunque existen vacunas para prevenirla y tratamientos eficaces para controlarla e incluso curarla, millones de personas aún desconocen que la padecen o no tienen acceso a la atención que necesitan.

Por Dra. Nelia Hernández

Las infecciones por los virus de la hepatitis B y C afectan a millones de personas, pero se estima que solo el 5% sabe que las padece y menos del 1% tiene acceso al tratamiento específico. Estos datos resultan aún más impactantes si se considera que existen vacunas para prevenir la infección por el virus de la hepatitis B y medicamentos eficaces para tratarla, y que más del 95% de las personas con hepatitis C pueden curarse con tratamiento.

Hoy disponemos de pruebas rápidas y precisas, tratamientos eficaces y una vacuna probada contra la hepatitis B. Contamos con las herramientas necesarias para avanzar hacia su eliminación, pero todavía persisten importantes barreras para garantizar el acceso equitativo a las pruebas diagnósticas y a los tratamientos en muchas regiones del mundo.

Estas formas de hepatitis a menudo no presentan síntomas y pueden pasar desapercibidas durante mucho tiempo, favoreciendo el desarrollo de enfermedad hepática avanzada y de sus complicaciones. En este sentido, la conmemoración del día mun-

dial constituye una oportunidad para informar, concientizar, impulsar las pruebas diagnósticas y la vacunación, y exigir una mayor acción política alineada con el objetivo de eliminar la hepatitis B y C como problema de salud pública para 2030, tal como propone la Organización Mundial de la Salud.

¿Qué es la hepatitis?

La palabra hepatitis proviene del griego y significa, literalmente, inflamación del hígado: hepa significa hígado e itis es el sufijo médico que indica inflamación. El término describe cualquier proceso inflamatorio que afecte a las células hepáticas (hepatocitos), independientemente de su causa.

La hepatitis puede ser aguda o crónica (de más de seis meses de duración), leve o grave, y deberse a múltiples causas. En las formas agudas, las más frecuentes son las infecciones virales (virus de la hepatitis A, virus de la hepatitis E, citomegalovirus y virus de Epstein-Barr), las inducidas por medicamentos, hierbas o suplementos y las asociadas a enfermedades autoinmunes. Entre las causas de hepatitis crónica se encuentran el consumo de alcohol, los virus de la hepatitis B y C y las enfermedades autoinmunes, entre otras menos frecuentes.

En cuanto a los síntomas, es importante saber que muchas veces no presentan manifestaciones específicas. En general, las hepatitis virales agudas son las que con mayor frecuencia producen síntomas, siendo el cansancio de aparición reciente el más habitual. La coloración amarillenta de la piel y las mucosas (ictericia) puede aparecer precedida o acompañada de orina oscura. También es frecuente un período previo, denominado prodrómico, con síntomas que pueden confundirse con una gripe, como fiebre no muy alta, dolores musculares y articulares y, en ocasiones, manifestaciones digestivas como vómitos o diarrea.

La hepatitis por virus A se adquiere por el consumo de agua contaminada o por el contacto estrecho con una persona infectada. Las medidas de higiene y las vacunas, disponibles en Uruguay, son altamente eficaces para prevenir esta infección. En el caso de la hepatitis E, si bien también puede adquirirse al ingerir agua contaminada, la principal vía de infección en nuestro medio es el consumo de carne de cerdo contaminada, generalmente con escasa cocción. La vacuna contra la hepatitis E fue desarrollada y se utiliza principalmente en China. No está disponible ni autorizada en Uruguay ni en gran parte de América Latina.

Los medicamentos, las hierbas y los suplementos constituyen una causa importante de hepatitis aguda, aunque su reconocimiento puede resultar difícil. Es indistinguible de otras causas de hepatitis y no existe un examen de laboratorio que permita confirmarla. Su diagnóstico se basa en un alto índice de sospecha clínica, en el descarte de otras causas y en la evolución de la hepatitis tras suspender el agente sospechoso.

En los últimos años, los registros internacionales de toxicidad hepática han documentado un aumento significativo de las hepatitis agudas vinculadas al uso de hierbas o suplementos, en su mayoría utilizados con el objetivo de perder peso, mejorar el bienestar o prolongar la vida. La escasa regulación, el fácil acceso y el falso mensaje de que "lo natural" es inocuo son algunas de las razones que explican este incremento. El consumo cada vez más difundido de concentraciones elevadas de cúrcuma asociada a pimienta negra, ashwagandha y té verde, entre otras sustancias, es responsable del aumento de casos de hepatitis por suplementos, muchos de ellos graves.

Las hepatitis por los virus B y C tienen una alta probabilidad de evolucionar hacia hepatitis crónica y enfermedad hepática avanzada si no se diagnostican a tiempo. Comparten varias vías de transmisión, como las transfusiones sanguíneas inseguras, el uso compartido de jeringas para inyectarse drogas u otros elementos que entren en contacto con sangre infectada y las relaciones sexuales sin protección. Esta última vía es muy importante para la transmisión del virus B, pero mucho menos frecuente en la hepatitis C. Aun así, un porcentaje importante de los pacientes diagnosticados no presenta o no recuerda factores de riesgo como los mencionados.

Otra característica que comparten es su escasa expresión clínica. Suelen producir pocos síntomas y con frecuencia se diagnostican al detectarse alteraciones en los análisis de sangre, como la elevación de las enzimas hepáticas, o mediante estudios específicos solicitados para descartar estas infecciones. Las personas que presenten alguno de los factores de riesgo mencionados deberían realizarse estudios específicos para descartarlas.

En Uruguay, independientemente de la presencia o ausencia de factores de riesgo, los marcadores de hepatitis B y C forman parte de los controles trimestrales durante el embarazo y de los estudios realizados a los donantes de sangre. Más recientemente, también se incorporó la oferta de detección de hepatitis C al carné de salud.

¿Qué puedo hacer si tengo hepatitis B o C?

El hallazgo de cualquiera de estos marcadores en sangre debe dar lu-

gar a una evaluación más completa por parte de un especialista en hepatología o infectología para definir el grado de lesión hepática y determinar la necesidad de tratamiento.

En el caso de la hepatitis B, se dispone de antivirales de alta potencia que controlan eficazmente la replicación del virus, aunque rara vez logran su curación. Por este motivo, suelen administrarse durante períodos prolongados e, incluso, en algunos casos, durante toda la vida.

La situación es diferente para la infección por el virus de la hepatitis C. Actualmente existen tratamientos por vía oral que, administrados durante tres o seis meses, logran la curación de la infección en casi el 100% de los casos. Además, presentan una excelente tolerancia y efectos adversos mínimos.

Es importante destacar que la eficacia de estos tratamientos, tanto para controlar la infección por hepatitis B como para curar la hepatitis C, es muy elevada. Sin embargo, cuando se indican en pacientes con enfermedad hepática avanzada, es posible que el daño ya establecido no revierta completamente y que sea necesario mantener controles periódicos para reducir el riesgo de complicaciones.

La mayoría de las hepatitis virales pueden prevenirse, tratarse e incluso curarse. Sin embargo, para que eso sea posible, el primer paso sigue siendo el diagnóstico. Muchas personas conviven durante años con hepatitis B o C sin saberlo, ya que la enfermedad suele evolucionar de forma silenciosa. Informarse, prevenir y consultar a tiempo permite detectar la infección antes de que produzca un daño hepático irreversible. Cuando el diagnóstico es precoz, el pronóstico mejora, las complicaciones pueden evitarse y, en muchos casos, la enfermedad puede controlarse o curarse.

En este Día Mundial de la Hepatitis, el mensaje es claro: vacunarse cuando exista una vacuna, adoptar medidas de prevención, realizarse las pruebas diagnósticas oportunamente y garantizar el acceso al tratamiento son acciones fundamentales para acercarnos a un futuro en el que la hepatitis viral deje de ser un problema de salud pública.



Un servicio humano y profesional

- Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- Más de 78 millones de horas de compañía brindada.
- Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)

Además cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022.
Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores y proveedores.

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

0800 4584 | www.secom.com.uy

Toda la línea

Nosotras®



Nosotras multiestilo
Presentaciones: 100 y 20 unidades



Nosotras Largos
Presentaciones: 50 y 15 unidades



Nosotras Ultra Invisible
Presentación: 8 unidades



Nosotras Delgada
Presentación: 30 unidades



Nosotras Clásica
Presentaciones:
30, 16 y 8 unidades

Los Tampones Nosotras son una excelente opción para que vivas esos días como si nada.





Tampones Nosotras Mini
Presentación: 8 unidades



Tampones Nosotras Regular
Presentación: 8 unidades



Tampones Nosotras Súper
Presentación: 8 unidades

20% de DESCUENTO

en todos los productos de Nosotras



Nosotras Normal Clásica
Presentaciones: 16 y 8 unidades



Nosotras Nocturna Suave y Nocturna Invisible
Presentaciones: 30, 16 y 8 unidades



Nosotras Normal (diarios) Presentaciones: 100, 60, 20 y 15 unidades

pH BALANCEADO®

Su cubierta contiene Acido Láctico, ingrediente natural que no altera el pH de tu zona íntima, evitando irritaciones y posibles olores.

AJUSTE SEGURO

Tecnología con forma única que se adapta a tu cuerpo, moviendose con vos para total comodidad y protección.

TELA TIPO ALGODÓN®

Suave cubierta tipo tela con los beneficios del extracto de algodón.

DERMATOLÓGICAMENTE COMPROBADO

Todos nuestros productos cuentan con el aval dermatológico de médicos especialistas.

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

CARRAU&CIA. 1843

suavinēx

¿Sabias que..

la piel del bebé
es hasta un
30% *más fina*
que la de un
adulto?

Por eso,
*las **pieles delicadas***
merecen un cuidado
experto

MICROBIOME TECH
[Avena BIO+Prebiótico]



NUEVO complejo exclusivo
Avena Bio + Prebiótico

Alta tolerancia desde el nacimiento

Ingredientes de origen natural

pH Balance

Clínicamente testado bajo control dermatológico, pediátrico y oftalmológico

isla blanca. www.islablanca.com.uy - Tel: 095 237 929 - ventas@islablanca.com.uy



La piel durante el embarazo:

un reflejo de los grandes cambios de esta etapa

Las transformaciones que ocurren durante el embarazo también se reflejan en la piel. Manchas, estrías, cambios vasculares y variaciones en su textura son algunas de las modificaciones habituales de esta etapa, que pueden acompañarse con cuidados adecuados y asesoramiento dermatológico.

Por Dermatóloga Dra. Gimena Pisorno

El embarazo es una etapa única en la vida de la mujer, en la que se producen importantes transformaciones a nivel físico, emocional y hormonal. La piel, como órgano sensible a estos cambios, no queda al margen y puede manifestar diferentes modificaciones a lo largo de los nueve meses.

Estos cambios suelen ser respuestas normales del organismo frente a las variaciones hormonales y al crecimiento del bebé. Conocerlos permite transitar esta etapa con mayor tranquilidad y consultar al dermatólogo cuando sea necesario.

Uno de los cambios más frecuentes durante el embarazo es el aumento de la pigmentación de la piel. Las hormonas estimulan la producción de melanina, lo que puede dar lugar a la aparición de manchas o zonas más oscuras en distintas áreas del cuerpo.

El ejemplo más conocido es el melasma, también llamado "cloasma", que se presenta como manchas marrones en la cara, especialmente en la frente, mejillas, nariz y labio superior. La exposición solar es un factor que puede favorecer su aparición y empeoramiento, por lo que el uso diario de protector solar resulta fundamental.

También es frecuente observar un aumento de la pigmentación en zonas como axilas, ingle, línea media abdominal (línea alba) y areolas. En muchos casos, estas modificaciones tienden a aclararse progresivamente luego del parto.

Durante el embarazo también aumenta el volumen sanguíneo y se producen cambios en la circulación que pueden verse reflejados en la piel. Algunas mujeres pueden notar la aparición de pequeñas arañitas vasculares, mayor enrojecimiento facial, vasos sanguíneos más visibles o angiomas. A su vez pueden exacerbarse algunas condiciones preexistentes, como la rosácea, debido a la influencia hormonal y vascular propia de esta etapa.

El crecimiento del abdomen, el aumento del volumen mamario y los cambios corporales propios del embarazo generan un estiramiento progresivo de la piel. Cuando las fibras de colágeno y elastina no logran adaptarse completamente a esta distensión, pueden aparecer las estrías.

Las estrías suelen comenzar con una coloración rojiza o violácea y, con el tiempo, volverse más claras. Aunque no siempre es posible prevenirlas por completo, mantener la piel hidratada y realizar controles dermatológicos permite recibir recomendaciones personalizadas.

Entre otros cambios que se dan en la gestación, suele ser frecuente la aparición de modificaciones en la textura y el comportamiento de la piel. Algunas mujeres presentan mayor oleosidad y empeoramiento del acné, mientras que otras pueden notar cambios en la sensibilidad o resequedad.

Consejos para cuidar la piel en la gestación

Usá protector solar todos los días para prevenir y reducir el riesgo de melasma.

Mantené la piel bien hidratada para mejorar su elasticidad y confort. Elegí productos con vitamina E, ceramidas y centella asiática.

Elegí productos suaves y seguros, evitando los retinoides, la hidroquinona y el ácido salicílico en altas concentraciones. Es importante consultar antes de iniciar tratamientos despigmentantes o con activos específicos.

Evitá la exposición solar directa en los horarios de mayor radiación.

Recordá que muchos cambios de la piel son transitorios y suelen mejorar luego del embarazo.

El embarazo representa una de las experiencias más extraordinarias de la vida: la capacidad del cuerpo femenino de crear una nueva vida. Los cambios en la piel forman parte de ese proceso de transformación y, con el acompañamiento adecuado, es posible cuidarla mientras se disfruta de esta etapa tan especial.

El rol del dermatólogo durante el embarazo

La respuesta de cada piel es individual y está influenciada por factores hormonales, genéticos y ambientales. La consulta dermatológica durante el embarazo es una herramienta fundamental para acompañar estos cambios. El dermatólogo puede orientar sobre qué productos son seguros para utilizar, cuáles deben evitarse y qué cuidados son más adecuados según cada tipo de piel.

Además, es importante recordar que muchos de estos cambios son transitorios y pueden mejorar luego del nacimiento del bebé. En aquellos casos en los que alguna alteración persista y genere incomodidad, existen tratamientos disponibles para mejorarla una vez finalizado el embarazo.

También pueden observarse cambios en los lunares o nevos, principalmente debido a las modificaciones hormonales y al estiramiento de la piel. Es frecuente que algunos lunares aumenten levemente de tamaño, se tornen más oscuros o se hagan más evidentes. Sin embargo, es importante diferenciar estos cambios esperables de aquellos que pueden ser signos de alarma.

La aparición de asimetrías, bordes irregulares, cambios marcados de color, crecimiento rápido, sangrado o picazón persistente deben motivar una evaluación dermatológica. El embarazo no aumenta por sí mismo el riesgo de melanoma, pero no debe retrasarse el control de lesiones que presenten cambios sospechosos.

ISISPHARMA

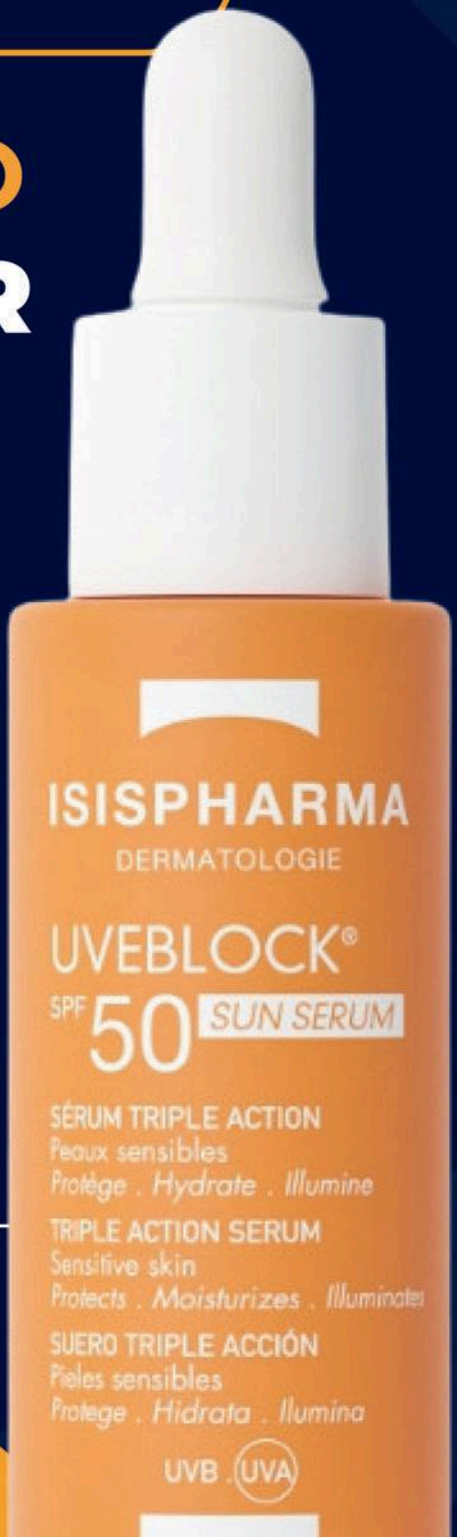
DERMATOLOGIE

1° **SÉRUM SOLAR DERMATOLÓGICO**

ESTO NO ES SOLO UN SÉRUM SOLAR DE ALTA PROTECCIÓN.

TAMBIÉN ES UN **SHOT DE HIDRATACIÓN**, UN **ESCUDO ANTIOXIDANTE** Y **BOOST DE LUMINOSIDAD.**

✓ MUY BUENA TOLERANCIA
✓ SIN PERFUME NI ALCOHOL



EFECTO **GLOW**

PROTEGE, HIDRATA 8H, ILUMINA

+10

Rinque Pharma

¡NOS VOLVEMOS A ENCONTRAR!

XIV JORNADA

DEL DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN FARMACIA HOSPITALARIA



Desde 2004, impulsando la profesionalización de la farmacia asistencial en Uruguay.

VIERNES 31 DE JULIO 2026

TORRE DE LAS TELECOMUNICACIONES
Montevideo

ACTIVIDAD SIN COSTO con inscripción previa obligatoria

¡ASEGURÁ TU LUGAR! Escaneá el QR o ingresa en la URL e inscribite a través del formulario

¡Inscribite aquí!

https://shorturl.at/gUFqx

ORGANIZAN:

Facultad de Química
UDELAR - Uruguay

Biofarmacia y Terapéutica

Asociación de Química y Farmacia del Uruguay

¡Te esperamos!

Un espacio de encuentro, actualización e intercambio para seguir creciendo juntos.



Cuidar las heridas:

desafíos y avances hacia una mejor atención

Autor: Lic. en Enf. Hospital HBSE Rossina Boutrón

Las heridas forman parte de la vida cotidiana, desde un corte pequeño en la cocina o lugar de trabajo hasta lesiones más complejas que pueden darse en cualquier ámbito de nuestra vida diaria y que requieren seguimiento. Aunque muchas veces pensamos que basta con limpiar y cubrir, la realidad es que un mal cuidado puede traer complicaciones como infecciones o una cicatrización lenta.

Conscientes de esta realidad y guiados por una filosofía de atención centrada en las personas, el Hospital de BSE, como centro de referencia nacional en rehabilitación, impulsa la creación de una Unidad Interdisciplinaria para el Manejo de Heridas. Este espacio está destinado a brindar atención especializada a usuarios con heridas agudas y crónicas, mediante un abordaje integral, seguimiento personalizado y la intervención de un equipo de salud capacitado y en formación continua.

La creación de esta unidad responde a las características particulares de la población asistida en el Hospital de BSE, integrada por personas que han sufrido accidentes laborales, muchas de ellas con lesiones complejas, traumatológicas y heridas que requieren abordajes especializados y seguimiento prolongado dentro de un proceso de rehabilitación integral.

¿Por qué una unidad de heridas?

Las heridas agudas y crónicas constituyen un problema de salud frecuente que puede generar complicaciones importantes cuando no reciben un abordaje adecuado. En este contexto, la creación de una Unidad Interdisciplinaria para el Manejo de Heridas surge como una estrategia fundamental para brindar una atención especializada, sistemática y centrada en la persona.

Un cuidado integral y oportuno permite prevenir complicaciones, disminuir el riesgo de infecciones, reducir la necesidad de hospitalizaciones prolongadas y evitar secue-

las que impactan negativamente en la calidad de vida de las personas. La intervención temprana y el seguimiento continuo son claves para lograr una evolución favorable y segura.

Esta unidad propone una atención integral, que va más allá del tratamiento local de la herida. El abordaje contempla a la persona en su totalidad, acompañándola durante todo el proceso de rehabilitación, considerando no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales, sociales y educativos. El trabajo conjunto de los integrantes del equipo asistencial favorece a una mirada amplia y coordinada, orientada a mejores resultados clínicos y como consecuencia una mejor calidad de vida para las personas atendidas.

Otro pilar fundamental de esta unidad es la humanización del cuidado, promoviendo una atención basada en la escucha, la empatía y el respeto, donde cada persona se sienta contenida, orientada y acompañada. La educación al usuario y su entorno forma parte esencial del proceso terapéutico, fortaleciendo la adherencia al tratamiento y el autocuidado.

De igual importancia resulta el enfoque en la educación continua del personal de salud, entendida como una herramienta clave para garantizar prácticas basadas en la evidencia científica y la mejora continua de la calidad asistencial. La unidad promueve la capacitación permanente, la actualización de conocimientos y el fortalecimiento de competencias específicas en el manejo de la integridad cutánea, favoreciendo la estandarización de cuidados y la seguridad del paciente.

Asimismo, nos planteamos como objetivo el desarrollo de actividades de investigación, orientadas a generar conocimiento, evaluar resultados clínicos y contribuir a la mejora de las prácticas asistenciales. La producción y difusión de evidencia científica permite optimizar los



procesos de atención y posicionar a la institución como referente en el abordaje integral de heridas como una parte fundamental del proceso de rehabilitación.

Finalmente, se espera promover el intercambio y la articulación con otras instituciones y equipos especializados, fomentando el trabajo en red, el aprendizaje colaborativo y el intercambio de experiencias. Esta interacción fortalece el crecimiento institucional, favorece la innovación en los cuidados y consolida un modelo de atención integrado, sustentable y de calidad.

Un beneficio para todos

La creación de la Unidad Interdisciplinaria para el Manejo de Heridas representa un beneficio que trasciende la atención directa de los usuarios, posicionándose como un espacio estratégico para la generación de conocimiento, el desarrollo de pautas de tratamiento y la mejora continua de las prácticas asistenciales. Esta unidad comenzó a funcionar en enero de 2025, está integrada por 1 Lic. en Enfermería y 2 Auxiliares de Enfermería y permite el control y seguimiento de los usuarios con heridas agudas y crónicas de los servicios ambulatorio e internación. Asimismo, el trabajo de este equipo se extiende a la elaboración y ejecución de instancias de capacitación al personal asistencial, seguimiento de resultados a través de la medición de indicadores, implementación de planes de mejora y actualización de procedimientos.

Desde este ámbito se promueve la sistematización de cuidados, la elaboración de protocolos y guías de abordaje basadas en la evidencia científica, adaptadas a las necesidades de la población asistida en el HBSE. Estas pautas permiten estandarizar intervenciones, optimizar recursos y fortalecer la seguridad del paciente, contribuyendo a una atención más eficiente y de calidad.

Asimismo, la unidad se proyecta como un ámbito de referencia para la formación y capacitación de los equipos de salud, favoreciendo la actualización permanente y el intercambio interdisciplinario. La articulación entre asistencia, docencia e investigación posibilita evaluar resultados clínicos, generar evidencia local y contribuir al fortalecimiento del sistema integrado de salud.

En definitiva, cuidar una herida es mucho más que tratar una lesión: es acompañar a la persona en su proceso de recuperación. A través de esta unidad, el Hospital de BSE reafirma su compromiso con un modelo de atención humanizado, basado en el conocimiento, la prevención y la mejora continua, transformando las políticas públicas en acciones concretas que impactan positivamente en la vida de las personas y en la comunidad.


NO TE HAGAS
LA PELÍCULA CON TU FUTURO
ARMÁ TU PLAN
CON AHORRO + VIDA
VOS ELEGÍS CUÁNDO Y CUÁNTO COBRAR.
CONSULTÁ CON TU ASESOR DE CONFIANZA, EN NUESTRAS OFICINAS, O EN BSE.COM.UY.
VIDA BSE
EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

84° Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la FIP

Montreal, Canadá

30 de agosto -
2 de septiembre de 2026

Tema del congreso:

"Una sola salud, una sola farmacia: tendiendo puentes entre la ciencia, la práctica y la educación"

Montreal2026.fip.org

#FIPCongress2026







El Congreso Mundial de la FIP 2026, cuyo tema es **«Una sola salud, una sola farmacia: tendiendo puentes entre la ciencia, la práctica y la educación»,** tiene como objetivo explorar cómo los químicos farmacéuticos pueden impulsar el progreso hacia mejores resultados en materia de salud, el acceso equitativo a los medicamentos esenciales y a sistemas de salud resilientes en todo el mundo. El congreso también explorará cómo los químicos farmacéuticos, los científicos farmacéuticos y los educadores pueden contribuir a fortalecer la atención primaria de salud, mejorando el uso responsable de los medicamentos, apoyando sistemas de suministro más eficientes y sostenibles, y garantizando que el personal sanitario
esté preparado para satisfacer las necesidades sanitarias cambiantes de las comunidades de todo el mundo.

El congreso se estructura en torno a tres subtemas, cada uno de los cuales aborda aspectos clave de este tema general.

- El subtema **«Salud integrada»** se centra en cómo los químicos farmacéuticos aplican el concepto «Una sola salud» en la práctica, abordando retos interconectados a nivel humano, medioambiental y sistémico.
- **«Innovar con propósito»** hace hincapié en cómo los avances con propósito, ya sea a través de nuevos modelos de atención, descubrimientos científicos, métodos educativos o tecnología, pueden dar forma al futuro de la farmacia.
- **«Colaborar por la equidad»** explora cómo los químicos farmacéuticos y las partes interesadas del sector farmacéutico pueden impulsar el progreso hacia la equidad en salud mediante la colaboración y las prácticas inclusivas.

¡Únase a nosotros en Montreal para participar en este debate!

Anfitrión
Federación Internacional Farmacéutica (FIP)
Socio del congreso
Asociación Canadiense de Farmacéuticos (CPhA)

MONTREAL 2026
FIP WORLD CONGRESS
30 August - 2 September



Variabilidad en la eficacia del tratamiento con GLP-1:

¿por qué no funciona igual en todos los pacientes?

Los agonistas del receptor GLP-1 representan uno de los mayores avances recientes en el tratamiento de la obesidad. Sin embargo, su eficacia no es uniforme: mientras algunos pacientes alcanzan descensos de peso significativos, otros obtienen resultados más modestos. Comprender qué factores explican esta variabilidad es clave para avanzar hacia una medicina cada vez más personalizada.

Por Dr. Leonardo Sande

Los análogos sintéticos del péptido similar al glucagón (GLP-1), como la semaglutida y la tirzepatida, han generado una verdadera revolución en el tratamiento de la obesidad. La aparición de estos fármacos marca un punto de inflexión e inaugura, de alguna forma, "la era farmacológica de la obesidad".

Este grupo de medicamentos, que tanto impacto ha generado en la población, aplaudido, galardonado y también criticado, llegó para instalarse y, sobre todo, para impulsar la investigación de nuevos fármacos destinados a tratar la mayor pandemia de salud de la humanidad.

¿Por qué son importantes en el tratamiento de la obesidad? Entre los cambios en el estilo de vida y la cirugía bariátrica, la medicina no conta-

La variabilidad genética explica hasta un 21% de las diferencias individuales en la respuesta a los análogos de GLP-1

ba con grandes herramientas para tratar la obesidad. La aparición de estos fármacos disminuye la brecha que existía entre ambas estrategias terapéuticas: ahora contamos con una nueva opción para ofrecer a nuestros pacientes.

Los cambios en el estilo de vida siempre constituyen la base del tratamiento de la obesidad y de cualquier otra enfermedad. Una adecuada prescripción de actividad física, una alimentación adaptada a las características y objetivos del paciente y la terapia psicológica para abordar los aspectos de la conducta que interfieren con la adherencia al tratamiento son pilares fundamentales.

Pero, para quienes critican el tratamiento farmacológico y lo consideran un atajo, les pregunto: ¿alguien trataría a un paciente hipertenso únicamente con dieta y ejercicio? ¿O le diría a una persona con diabetes: "¿Por qué no podés controlar la glucemia sin metformina?"?

Siempre existe variabilidad en el efecto que producen los fármacos, y esta depende de factores como la genética, la edad, el estilo de vida y las interacciones con otros medicamentos o enfermedades. Este grupo de fármacos no es la excepción. En las personas que utilizan agonistas del receptor GLP-1, como la semaglutida o la tirzepatida, existe variabilidad tanto en la pérdida de peso como en el control de la glucemia y en la aparición de reacciones adversas.

En un estudio sobre la eficacia de la semaglutida para la reducción del peso corporal se observó que, en promedio, los pacientes descendieron un 10,2% de su peso inicial. El 4,9% logró una reducción superior al 25% del peso corporal, mientras que el 32,2% obtuvo una reducción inferior al 5%. (Ryan DH et al. Efectos a largo plazo de la semaglutida en la pérdida de peso en la obesidad sin diabetes en el ensayo Select Nat. Med. 2024).

Identificar los factores que predicen la respuesta de una persona a los análogos del GLP-1 puede ayudar a orientar la estrategia terapéutica, elegir el fármaco más adecuado, definir la dosis y establecer la velocidad de escalamiento del tratamiento, entre otros aspectos. De esta manera, sería posible identificar con mayor precisión en qué pacientes el tratamiento tendría mayores probabilidades de éxito y en cuáles la respuesta sería más limitada.

Variabilidad genética en la eficacia de los GLP-1

En los últimos años se publicaron diversos estudios que muestran cómo ciertas variaciones genéticas del receptor del péptido similar al glucagón pueden influir en los resultados del tratamiento con estos fármacos.

Algunos trabajos analizaron la asociación entre el genoma, la pérdida de peso y la aparición de efectos secundarios. Un estudio publicado en Nature evaluó a 27.885 personas que recibieron tratamiento con agonistas del receptor GLP-1. Los investigadores identificaron variantes del gen GLP1R asociadas con una mayor pérdida de peso, específicamente de 0,76 kg adicionales por cada copia del alelo. Además, las personas portadoras de esa variante genética presentaban una menor frecuencia de reacciones adversas, como náuseas y vómitos.

También se ha observado variabilidad genética en la eficacia de estos fármacos para el control de la glucosa. Un estudio publicado en The Lancet Diabetes & Endocrinology, que incluyó a 4.571 adultos, identificó variantes genómicas que modificaban la eficacia de los agonistas del receptor GLP-1 sobre el metabolismo de la glucosa. En particular, se analizó su efecto sobre la reducción de la hemoglobina glicosilada, un parámetro que refleja los niveles promedio de glucosa durante los últimos dos o tres meses.

Los polimorfismos del gen GLP1R, que codifica el receptor del GLP-1, pueden explicar parte de la variabilidad observada en la respuesta al tratamiento. Algunas variantes se asocian con una mayor pérdida de peso, mientras que otras se relacionan con una respuesta más modesta y con una mayor predisposición a presentar náuseas o vómitos.

Sin embargo, la mayor parte de la variabilidad en el descenso de peso, la aparición de reacciones adversas leve y el control de la glucemia está determinada por la adherencia a los demás componentes del tratamiento.

Los análogos del GLP-1 forman parte del tratamiento, pero no constituyen el tratamiento completo. Si los pacientes no realizan actividad física es probable que la reducción de grasa corporal sea menor y que pierdan una mayor proporción de masa muscular. Del mismo modo, si la alimentación no es adecuada, difícilmente logren descensos importantes de peso y, además, aumentará el riesgo de presentar reacciones adversas como náuseas y vómitos.

El efecto de la genética es moderado, al menos según la evidencia disponible hasta el momento. Las diferencias más importantes en la eficacia del tratamiento con agonistas del receptor GLP-1 siguen estando determinadas por la adherencia al resto de las medidas terapéuticas.

Magnesio Total® 5

369 mg magnesio elemental por dosis

Conjunto de 5 fuentes de magnesio

Muy buena absorción

→ Bisglicinato y
citrato de magnesio

Mejor tolerancia digestiva y bajo efecto laxante

→ Óxido, carbonato
e hidróxido

SIN GLÚTEN

SIN AZÚCAR
SUGAR FREE

SIN LACTOSA



ANA MARIA LAJUSTICIA

Rinque Pharma



Marbella

Fusión de historia, naturaleza y gastronomía

Entre el azul del Mediterráneo y las laderas de Sierra Blanca, Marbella combina el encanto de un casco histórico de raíces andalusíes con una vibrante vida cultural, una reconocida oferta gastronómica y más de 27 kilómetros de costa. Mucho más que un destino de sol y playa, invita a descubrir siglos de historia, espacios naturales y una identidad que ha sabido conservar su esencia pese a su proyección internacional.

El despegue turístico de Marbella comenzó a mediados del siglo XX, aunque su historia se remonta mucho más atrás. Fenicios, romanos, musulmanes y cristianos dejaron su huella en una ciudad que evolucionó desde una villa amurallada hasta convertirse en uno de los destinos más prestigiosos de la Costa del Sol.

Hoy Marbella destaca por la calidad de su oferta turística, cultural y deportiva. Su privilegiada ubicación entre el Mediterráneo y Sierra Blanca genera un microclima con una temperatura media anual cercana a los 19 °C, lo que permite disfrutar del destino durante todo el año.

El recorrido comienza en el Casco Antiguo, un entramado de calles blancas adornadas con flores que conserva la esencia andaluza. La Iglesia de Nuestra Señora de la Encarnación, la Plaza de los Naranjos, la Ermita de Santiago y las Murallas del Castillo resumen la riqueza histórica de la ciudad. Muy cerca, la Avenida del Mar exhibe esculturas al aire libre y conecta con el Paseo Marítimo, uno de los lugares preferidos para caminar junto al mar.

Para quienes buscan naturaleza, la ascensión a La Concha ofrece algunas de las mejores vistas de la Costa del Sol, mientras que el Monumento Natural Dunas de Artola y la Villa Romana de Río Verde permiten descubrir el patrimonio natural y arqueológico del municipio.

Las playas, que se extienden a lo largo de más de 27 kilómetros, ofrecen ambientes muy diversos. Desde las tranquilas aguas de Cabopino hasta los sectores urbanos próximos al centro, la costa se complementa con Puerto Banús, el Puerto Deportivo de Marbella, Marina La Bajadilla y Cabopino, donde se desarrollan actividades náuticas durante todo el año.

Con sabor a mar

Pocas ciudades de su tamaño pueden presumir de una oferta gastronómica tan reconocida internacionalmente. Marbella reúne cientos de restaurantes donde conviven la cocina tradicional andaluza y las propuestas





contemporáneas de inspiración internacional.

Los productos del mar ocupan un lugar central en la mesa marbellí. El espeto de sardinas, el gazpacho, el ajoblanco, la ensalada malagueña y la sopa campera forman parte del recetario más representativo. En torno al puerto pesquero y en los chiringuitos frente a la playa es posible degustar pescados y mariscos frescos en un ambiente relajado.

La diversidad cultural de la ciudad también se refleja en su cocina, con restaurantes especializados en gastronomía italiana, japonesa, francesa, asiática, argentina y de otras partes del mundo, convirtiendo cada comida en un recorrido por diferentes tradiciones culinarias.

Celebraciones típicas

El calendario festivo mantiene vivas las tradiciones locales. Las fiestas de San Bernabé, en junio, y las de San Pedro de Alcántara, en octubre, llenan las calles de música, casetas y folclore andaluz. El 16 de julio, la procesión marítima de la Virgen del Carmen reúne a vecinos y visitantes junto al mar, mientras que la Semana Santa convierte el centro histórico en escenario de solemnes procesiones que reflejan la profunda identidad cultural de Marbella.



Celebración de la feria de Marbella y Romería San Bernabé



Plaza de los Naranjos

PONTYN

ISSUE

SIN AMONÍACO

NUEVA FORMULA APTO VEGANA*



COLORACIÓN EN CREMA CON ACEITE DE LINO



NO TESTEADO EN ANIMALES

No se va con los lavados
Máxima cobertura de canas
Color natural y con más brillo

AHORA CON TRATAMIENTO

SHOCK NUTRICIÓN con aceite de palta

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

+HIDRATACIÓN **-FRIZZ**

Lectura



El día del golero

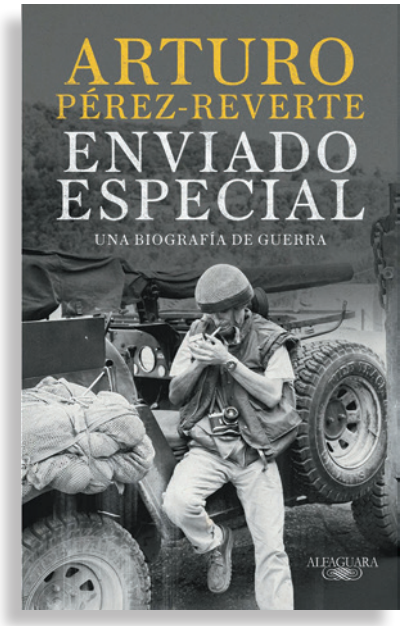
Jorge Señorans

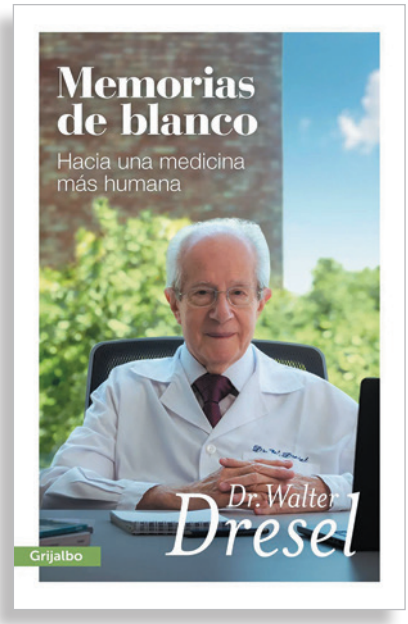
Hay historias increíbles: un arquero que le atajó un penal a Pelé, otro que jugó con Pablo Escobar, uno que terminó en el arco por accidente, y hasta leyendas de vestuarios, supersticiones y partidos que rozan lo imposible. Pero más allá de lo insólito, hay algo que atraviesa todo el libro: la esencia del golero. Ese que sabe que el error no se perdona. Ese que muchas veces fue el gran olvidado. Con una prosa cercana y cargada de humanidad, Señorans construye un homenaje a estos personajes que sostuvieron el fútbol desde el lugar más incómodo y más honesto. En El día del golero, el autor rescata ese mundo a través de historias reales que mezclan épica, locura y una nostalgia inevitable por un fútbol que ya no existe.

Enviado especial

Arturo Pérez-Reverte

Durante 21 años como reportero de guerra, Arturo Pérez-Reverte vivió en primera línea los conflictos más cruentos del último tercio del siglo XX. Su experiencia en escenarios bélicos de todo el mundo marcó su vida y dejó huella en su posterior obra literaria. Con el tiempo, el antiguo reportero fue configurando una biografía de guerra que es, además, uno de los relatos más extraordinarios del periodismo en lengua española. Este libro reúne, en orden cronológico, una selección de crónicas y reportajes escritos entre los 70 y los 80, a los que se añaden los artículos publicados en las últimas décadas sobre conflictos pasados y presentes. Páginas acerca de la memoria de un hombre que estuvo donde pocos querían estar y contó lo que muchos prefieren olvidar.





Memorias de blanco

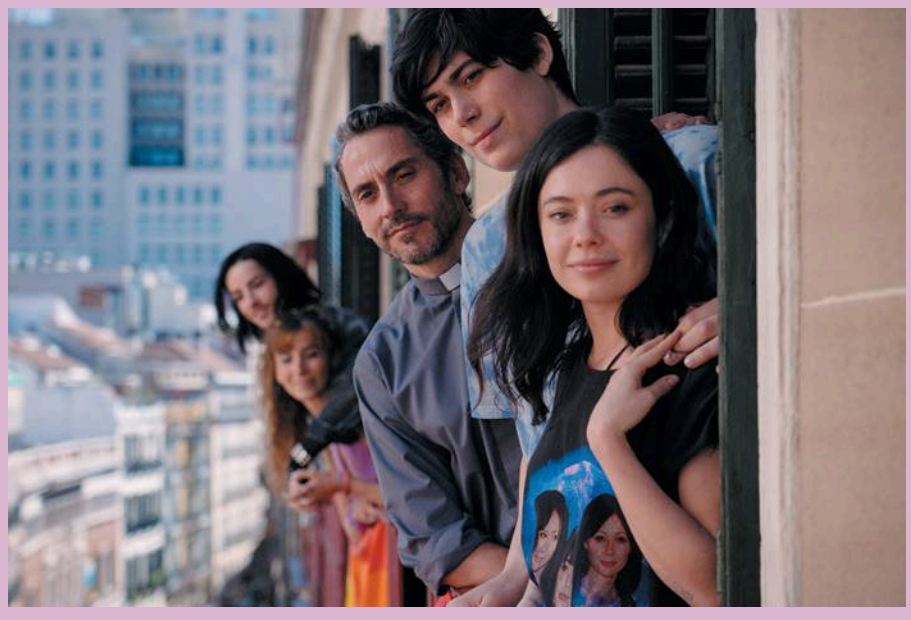
Walter Dresel

Cincuenta años dedicados a escuchar, sostener, aliviar y curar merecían un libro que recogiera estas memorias del arte de sanar. Es este el título más personal en la nutrida producción literaria del doctor Walter Dresel, en el que vuelca una vida dedicada con pasión a entender al ser humano desde lo más profundo. Diálogos francos, experiencias reveladoras, hondos aprendizajes y un profundo conocimiento de sus pacientes se revelan en estas páginas, a través de anécdotas y reflexiones, una rica historia personal que asombrará al lector y lo acercará como nunca antes a este cultor del ser humano en su versión más completa.

Netflix







Mi querida señorita

Mi querida señorita es una película dramática española disponible en Netflix que narra la historia de Adela, interpretada por Elisabeth Martínez, una mujer de 26 años que vive en la Pamplona de finales de los años 90. Criada en el seno de una familia acomodada y profundamente conservadora, transcurre sus días entre el negocio de antigüedades familiar y las clases de catequesis que imparte, siempre bajo la atenta mirada de una madre sobreprotectora.

Su realidad cambia por completo cuando un inesperado descubrimiento médico le revela que es intersexual. Hasta ese momento, su identidad había estado marcada por el desconocimiento y la represión emocional que su entorno le impuso desde la infancia. La noticia la obliga a cuestionar todo aquello que creía saber sobre sí misma y a emprender un proceso de autodescubrimiento que transformará su forma de entender quién es, qué desea y cómo quiere vivir. En ese camino conoce a Isabel, la fisioterapeuta de su abuela, una mujer libre e independiente que le abre las puertas a una realidad muy distinta de aquella en la que creció; y un sacerdote recién llegado al pueblo, antiguo amigo de la infancia que reaparece en su vida.

Producida por Los Javis y dirigida por Fernando González Molina, la película reinterpreta en clave contemporánea el clásico homónimo de 1972 y pone el foco en la búsqueda de la identidad, la aceptación personal y la valentía necesaria para construir una vida propia y encontrar el amor en los lugares más inesperados.



En la pandemia,
Gonzalo Moratorio
ayudó a que **Uruguay**
desarrollara su **test PCR**,
para que todos
pudiéramos acceder al
diagnóstico cuando más lo
necesitábamos.

A GONZALO LE DEBEMOS UNA.



Hoy la historia se dio vuelta. Gonzalo enfrenta una enfermedad muy agresiva y necesita **nuestra ayuda** para acceder a un tratamiento de alto costo.

AYUDALO.

Llamando desde teléfono fijo al:

0900 9200

Colaborá con **$200**

Enviando un SMS desde ANTEL con la palabra

"GRACIAS" al **92 000**

Colaborá con **$100**

Cuenta **HSBC 3699135** UYU y USD (Ibañez natalia y/o Moratorio Gonzalo) | Colectivo **Abitab 146734 (** A nombre de Gonzalo Moratorio)



Horóscopo



Este es un mes en el que las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas. Habrá limitaciones u obstáculos que requerirán paciencia de tu parte. Es un período para revisar proyectos, atender pendientes y finalizar situaciones. Tanto en el área laboral como en la sentimental, es tiempo de tomarte las cosas con calma y reflexionar. Después del 22 de julio sentirás que todo fluye con mayor facilidad. El consejo para julio es dedicar tiempo a estar solo en un lugar que te guste mucho. Disfruta.



Julio no se trata de tener razón, sino de llegar a acuerdos y negociar lo que es mejor para vos. Este es un mes social: salí de tu casa. En el área laboral es tiempo de revisar proyectos, ordenarte y mirar hacia el futuro. En el área sentimental las cosas mejoran a partir del 9 de julio. Si estás soltero/a, es un buen momento para reflexionar sobre qué tipo de pareja te gustaría tener. El consejo para julio es conectar con el presente.



Este es un mes especial porque en tu signo se encuentran Marte y Urano. Ambos planetas te aportan fuerza, acción, movimiento e imprevistos. La clave está en que no te apures cuando hagas algo. En el área laboral, cultiva tus ideas y dales tiempo para madurar. Cuidado con discusiones y peleas. A nivel sentimental surgen situaciones importantes. Es un buen momento para tener una conversación incómoda o resolver un tema pendiente en esta área. El consejo para julio es agradecer por todo lo que tienes y por quien eres.



Los días previos a tu cumpleaños pueden resultar agotadores; lo ideal es hacer lo justo y necesario. Mercurio, el planeta de la comunicación, estará retrógrado en tu signo, lo que te invitará a reflexionar sobre las decisiones que has tomado en el último tiempo. A nivel laboral es un buen momento para revisar proyectos y ocuparte de pendientes; no inicies ningún tipo de proyecto. En el área sentimental es un tiempo de introspección. El consejo para julio es dejarte llevar por la vida.



Este es un mes importante para ti porque Júpiter, el planeta de la expansión y el crecimiento, ingresó a tu signo. Esto marca el comienzo de grandes oportunidades y crecimiento en todas las áreas de tu vida. Empieza un período de limpieza necesario para sacar todo aquello que no te deja avanzar. Tanto en el área laboral como en la sentimental, será importante gestionar adecuadamente tu tiempo. El consejo para julio es hacer algo nuevo y diferente. Busca nuevas experiencias.



En este mes pueden surgir imprevistos o discusiones en el área profesional. Podrás sentirte distraído/a y percibir que las cosas cuestan más de lo habitual. A partir del 9 de julio, Venus, el planeta del amor y del disfrute, ingresará a tu signo para favorecerte en el área sentimental y ayudarte a tomar decisiones. Aprovecha este mes para comprarte algo que necesitabas y disfrutar de aquello que te gusta. El consejo para julio es aprender a decir no y poner límites. A veces no hacer nada está bien y también es saludable.



Este es un mes para ordenarte. Revisa tu vida a nivel económico, profesional y familiar. No es momento de tomar decisiones importantes; lo ideal es identificar qué herramientas tienes y cómo puedes utilizarlas. A partir del 23 de julio verás las cosas con mayor claridad. Aprovecha para resolver temas pendientes y cerrar etapas. El consejo para julio es ordenar tus espacios personales y recordar ponerte en primer lugar. Estás en un momento propicio para mejorar la relación que tienes contigo mismo/a.



Es un mes propicio para realizar cualquier tipo de cambio. Haz cosas nuevas, especialmente en el área económica. Conecta con tu parte espiritual y realiza actividades que te permitan liberar el exceso de energía. Aprovecha este período para revisar tus creencias respecto al dinero y la forma en que te vinculas con él. A partir del 23 de julio será un buen momento para temas de estudio, planificación o viajes. El consejo para julio es hacer una limpieza de todo aquello que ya no usas.



Las dinámicas vinculares y los temas de pareja serán protagonistas durante el mes. Cuidado con las discusiones y presta mucha atención a la forma en que dices las cosas. Después del 9 de julio habrá asuntos relacionados con la economía del hogar y con el equilibrio entre el tiempo que dedicas a tus afectos y al trabajo. Revisa los gastos de la casa y la manera en que te organizas laboralmente. El consejo para julio es aceptar todo lo que sucede sin juzgar.



Durante este mes, los demás estarán marcando el pulso de tu día a día. Si no sabes cómo resolver una situación o te sentís perdido, pedí ayuda o buscá un buen consejo. Esto te ayudará a poner las cosas en perspectiva. Recordá darte tiempo y tenerte paciencia; no todo tiene que resolverse de inmediato. El área sentimental se verá favorecida a partir del 9 de julio. A nivel laboral habrá demoras que podrás sortear sin dificultad. El consejo para julio es no tener miedo a incomodarte.



Este es un mes especial porque Júpiter, el planeta de la expansión, ingresa a tu signo opuesto y complementario: Leo. Esto da comienzo a un período para hacer las cosas de una manera diferente. Si no sabes cómo resolver una situación, es importante que pidas ayuda y no intentes hacerlo todo solo/a. Tanto en el área laboral como en la sentimental comienza una etapa de renovación. El consejo para julio es trabajar en tus dinámicas vinculares y recordar que los sueños se pueden cumplir.



Este es un mes para enfocarte en el área laboral y profesional. Estarás replanteándote temas relacionados con la economía del hogar. Es un buen momento para revisar la manera en que estás administrando tu dinero. También pueden surgir desperfectos en electrodomésticos o compras de objetos nuevos para la casa. A nivel sentimental, después del 9 de julio será conveniente guardar silencio y evitar conversaciones importantes. El consejo para julio es cambiar tu energía realizando pequeñas transformaciones en tu forma de verte.



Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyastrolu



LANZAMIENTO

HMB CIBELES

[β-HIDROXI- β-METILBUTIRATO]

Facilita la síntesis de proteínas musculares, promoviendo la acumulación de masa magra y reduce el catabolismo muscular. De este modo tiene una función dual sobre los músculos, aumentando su volumen y disminuyendo su desgaste.



POTENCIA LA SÍNTESIS DE PROTEÍNAS

Estimula la construcción de nuevo tejido muscular tras el ejercicio.



REDUCE LA DEGRADACIÓN MUSCULAR [ANTICATABÓLICO]

Protege los músculos del daño y desgaste por entranamientos intensos.



MEJORA LA RECUPERACIÓN POST -ENTRENAMIENTO

Acelera la recuperación muscular, permitiendo un próximo entrenamiento de mejor performance.



AUMENTA LA FUERZA Y MASA MUSCULAR MAGRA

Contribuye al aumento progresivo de fuerza y al desarrollo de masa muscular magra.

FUNCIÓN DUAL SOBRE LOS MÚSCULOS:



MODO DE USO



MODO DE PREPARACIÓN

Agregar una medida dosificadora (4 g) a cualquier bebida de su agrado. Puede ser consumido en cualquier momento del día.

Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.
Cibeles Nutrition cn_uy | cibeles.com.uy

GMP HACCP
SIN GLUTEN

CIBELES NUTRITION

Lanzamientos del mes de junio

AUNLAIR, MEGALABS
Suplemento dietario a base de complejo de ácidos grasos.

AUNLAIR, Comp x 30 ..... $ 4.282,20

BENLIV 500, EUROFARMA
Levetiracetam 500 mg. Antiepiléptico de mecanismo de acción múltiple.

BENLIV 500, Comp x 30 ..... $ 2.032,00

CALCITREN, CIPHARMA
Calcitriol 0.25 mcg. Análogo de la vitamina D.

CALCITREN, Cáps blandas x 30 ..... $ 1.150,00

DOLUTEGRAVIR 50 MG, ICU VITA
Dolutegravir 50 mg. Antirretroviral anti VIH.

DOLUTEGRAVIR 50 MG ICU VITA, Comp x 30 ..... $ 22.388,00

DOLUTEGRAVIR + LAMIVUDINA + TENOFOVIR, ICU VITA
Asociación antirretroviral a dosis fija.

DOLUTEGRAVIR + LAMIVUDINA + TENOFOVIR ICU VITA, Comp x 30 ..... $ 22.388,00

ESOMEPRAZOL, OPKO Pharmaceuticals
Esomeprazol. Antiulceroso. Inhibidor de la secreción gástrica.

ESOMEPRAZOL 20 MG OPKO, Cáps c/gránulos c/recubrimiento entérico ..... $ 371,00
ESOMEPRAZOL 40 MG OPKO, Cáps c/gránulos c/recubrimiento entérico ..... $ 477,00

ELIDEL, URUFARMA-ASPEN
Pimecrolimus 10 mg/g. Inmunosupresor, antiinflamatorio de uso tópico.

ELIDEL, Crema x 15 g ..... $ 3.105,75

ESTROGEL 0.06%, SERVIMEDIC BESINS Healthcare
Estradiol hemihidrato 0.06%.
Estrógeno para administración transdérmica.

ESTROGEL, Gel transdérmico c/bomba dosificadora x 80 g ..... $ 2.530,00

LIXENTA PLUS 2.5/850, MEGALABS
Linagliptina 2.5 mg, metformina clorhidrato 850 mg.
Combinación a dosis fija de antidiabéticos orales.

LIXENTA PLUS 2.5/850, Comp Rec x 30 ..... $ 1.090,00

NOVOFINE 4, MEGALABS-NOVO NORDISK
Agujas estériles para aplicadores inyectables subcutáneos de insulina.

NOVOFINE 4, 100 Agujas 32G 4 mm ..... $ 7.159,00

PERIFAR 800, SPEFAR
Ibuprofeno 800 mg. AINE, analgésico.

PERIFAR 800, Comp Rec x 8 ..... $ 199,00

PERIFAR DESCONGESTIVO, SPEFAR
Antigripal con ibuprofeno, fenilefrina clorhidrato y clorfeniramina maleato.

PERIFAR DESCONGESTIVO, Comp Rec x 16 ..... $ 540,00

RENOVANZ EMULSION UREA 10%, AGAM
Emulsión hidratante con urea 10%.

RENOVANZ EMULSION UREA 10%, Fco/dispensador x 500 g ..... $ 990,00

RIVAROXABAN, ICU VITA
Rivaroxabán 10-15-20 mg. Anticoagulante oral de acción directa.

RIVAROXABAN 10 MG, Comp x 10 ..... $ 650,00
RIVAROXABAN 15 MG, Comp x 15 ..... $ 1.100,00
RIVAROXABAN 20 MG, Comp x 15 ..... $ 787,00
RIVAROXABAN 20 MG, Comp x 30 ..... $ 1.431,00

UTROGESTAN 300 MG, SERVIMEDIC BESINS Healthcare
Progesterona micronizada natural 300 mg.

UTROGESTAN 300 MG, Cáps blandas x 15 ..... $ 3.280,00

VALLAXY, EUROFARMA
Valaciclovir 500 mg. Antiviral. Tratamiento del virus herpes zóster.

VALLAXY, Comp Rec x 10 ..... $ 732,00

Actualización de precios en HolaSalud del mes de junio

Nómina de laboratorios que han comunicado a HolaSalud cambios de precio en sus productos.

Laboratorio	Fecha
AGAM	17/06/2026
CELSIUS DERMUR	01/07/2026
CIBELES - Glutamina Cibeles	15/06/2026
CIPHARMA	02/07/2026
DISPERT	01/07/2026
EUROFARMA - Benliv 500	jun-26
EUROFARMA - Ramicor 5	27/05/2026
EUROFARMA - Vallaxy	jun-26
GRAMON BAGO	01/07/2026
GRAMON BAGO - Clarix Pro Age	may-26
GRAMON BAGO - Dinamil M	may-26
HAYMANN	jul-26
Homeopatía Alemana	abr-26

Laboratorio	Fecha
ICU VITA	01/07/2026
MEGALABS	01/07/2026
MEGALABS - Aunlair	jun-26
MEGALABS - Lixenta Plus	jun-26
MEGALABS - Novofine 4	jun-26
NOVOPHAR	01/07/2026
SERVIMEDIC	01/07/2026
SERVIMEDIC - Estrogel 0,06%	jun-26
SERVIMEDIC - Utrogestan 300	jun-26
SPEFAR	01/07/2026
SPEFAR - Perifar 800 compimidos	jun-26
SPEFAR - Perifar Descongestivo	jun-26
URUFARMA - Elidel	26/06/2026

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a produccion@farmanuario.com y atencionalcliente@farmanuario.com

Para la actualización de precios del mes de agosto en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 30 de julio de 2025.

VENTA DE ENTRADAS

LOTE 1	01/07/26 AL 31/07/26	$1,500
LOTE 2	01/08/26 AL 15/08/26	$1,800
LOTE 3	16/08/26 AL 31/08/26	$2,000
LOTE FINAL	01/09/26 AL 20/09/26	$2,300

VENTA DE ENTRADAS:
ticketfácil.uy

NO TE LA PODÉS PERDER

HORARIO:
19 a 02

FIESTA
DE LA
FARMACIA
EDICION 2026

KERMESSE

26 DE SETIEMBRE DE 2026


CENTRO DE FARMACIAS
CFU
DEL URUGUAY
FIESTA
DE LA
FARMACIA
EDICION 2026
ESTE AÑO,
SE TRANSFORMA EN
KERMESSE
BINGOS
RULETAS
JUEGOS DE REALIDAD VIRTUAL
ÁREAS VIP
FOOD TRUCKS
BARRA LIBRE
Y MUCHO BAILE
NO TE LA PODÉS PERDER
26 DE SETIEMBRE DE 2026

Lanzamientos destacados del mes de junio

BALLERINA



"Imágenes referenciales"

ballerina natural

CARRAU&CIA. 1843
Toda una vida contigo

Packs de Champú de 750 ml
y Acondicionador de 410 ml.

Pack de frasco 750 ml + 410 ml ..... $ 269.00*
**Precio de venta sugerido.*

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

ESOMEPRAZOL OPKO

Nuevo **Producto**

OPKO Pharmaceuticals



Esomeprazol 20-40 mg. Antiulceroso. Inhibidor de la secreción ácida gástrica. Isómero del omeprazol. Bloquea la secreción ácida por inhibición de la bomba de protones de la célula parietal en forma selectiva y permanente.
Usos: Esofagitis, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), erradicación de Helicobacter pylori en combinación con antibióticos, prevención y tratamiento de úlceras asociadas a AINE. Síndrome de Zollinger-Ellison. Úlcera gastroduodenal. Hemorragia por úlcera péptica, luego de la hemostasis, como prevención del resangrado. Pediatría: Esofagitis erosiva y ERGE en mayores de 1 año; en mayores de 4 años coadyuvante en la erradicación de *H. pylori*.
Posología: Por V/O en adultos y mayores de 12 años: 20-40 mg, 30-60 minutos antes del desayuno; mantenimiento 20 mg/día, hasta por 6 meses. Tratamiento de *Helicobacter pylori* 40 mg/día por 10-14 días asociado a amoxicilina y claritromicina.

ESOMEPRAZOL 20 MG OPKO, Cáps c/gránulos c/recubrimiento entérico x 30..... **$ 371,00**
ESOMEPRAZOL 40 MG OPKO, Cáps c/gránulos c/recubrimiento entérico x 30..... **$ 477,00**

GLUTAMINA CIBELES

Nuevo **Producto**

CIBELES NUTRITION



Suplemento dietario en polvo a base a L-glutamina 100% para solución oral. Tecnología Ajinomoto® (referente mundial en aminoácidos de alta pureza, trazabilidad y estándares de calidad farmacéutica).

Usos: Contribuye a la reparación de las células musculares después del ejercicio. Apoya la salud del sistema inmunológico y digestivo después de períodos de estrés físico. Ayuda a restaurar los niveles plasmáticos de glutamina que se reducen luego de esfuerzos físicos prolongados. Sin gluten, apto para celíacos, libre de lactosa y colesterol.

Modo de uso: Agregar una medida dosificadora con copete a cualquier bebida. Puede ser consumido en cualquier momento del día.

GLUTAMINA CIBELES,
Lata x 150 g ..... **$ 1.410,00**

Securitas

Hogar + Pyme protegidos

Plan DUO



Tu ecosistema de seguridad total

50%OFF
EN TU HOGAR

30%OFF
EN TU PYME

los primeros 12 meses

Conocé más acá

www.securitasuruguay.com

Bases y condiciones en www.securitasuruguay.com/hogaresypymes



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

07 Guía de medicamentos

60 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)*.

LANZAMIENTO

GLUTAMINA CIBELES

L-GLUTAMINA PURA

Elaborada con materia prima **Ajinomoto®**, referente mundial en aminoácidos de alta pureza, trazabilidad y estándares de calidad farmacéutica.

¿Por qué elegir Glutamina Cibeles?

- Alta pureza y consistencia.
- Trazabilidad garantizada.
- Procesos de fabricación bajo estrictos estándares de calidad.
- Materia prima utilizada y recomendada por profesionales de la salud en todo el mundo.



- ✓ Contribuye a la reparación de las células musculares después del ejercicio.
- ✓ Apoya la salud del sistema inmunológico y digestivo después de períodos de estrés físico.
- ✓ Contribuye a restaurar los niveles plasmáticos de glutamina que se reducen luego de esfuerzos físicos prolongados.



Agregar 1 medida dosificadora con copete a cualquier bebida de su agrado, puede ser consumido en cualquier momento del día.

Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.
Cibeles Nutrition | cn_uy | **cibeles.com.uy**

GMP HACCP

SIN GLUTEN

CIBELES NUTRITION®

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 93 | JULIO 2026













