# HOLASALUD

AÑO 8 | Nº 94 | AGOSTO 2026

## ¿Cuál es la conexión entre el cerebro y el intestino?

Dra. María Rosa Cruells

## PREVENIR LA ENFERMEDAD MENINGOCÓCCICA

Dra. Mónica Pujadas

## Rosácea: mucho más que un enrojecimiento facial

Dra. Melina Farías

## *El cuentacuentos*

Hernán Casciari

ENTREVISTA

## ALFONSINA ALMANDOZ



"NO EXISTE LA INCLUSIÓN REAL MIENTRAS SIGAMOS PENSANDO QUE ALGUIEN TIENE QUE SER INCLUIDO"

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 MARCA DE SKINCARE PRESCRITA POR **DERMATÓLOGOS** EN EL MUNDO

**NUEVO NEUROBIOMA**

PARA PIEL SECA Y/O CON TENDENCIA ATÓPICA

# LIPIKAR BAUME AP+MAX

## CONTROLA LA PICAZÓN, EVITA RASCARTE






# 72H*
# ALIVIO PARA LA PIEL SECA

* Encuesta realizada en el mercado del cuidado de la piel por APLUSA y sus socios entre junio y octubre de 2024, 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**
*Raquel Oberlander*
*Dra. Mónica Pujadas Ferrer*
*Dra. Melina Farías*
*Dra. María Rosa Cruells*
*Lic. Johanna Longo*
*Dra. Carina Levy*
*Dr. Álvaro Heller*
*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




**02** **AQFU**
Proteínas, probióticos e IA: el nuevo "boom" del autocuidado en farmacia





**05** **DESTACADOS**
*Alfonsina Almandoz*
"No existe la inclusión real mientras sigamos pensando que alguien tiene que ser incluido"

**11** **MANAGEMENT**
Las dos habilidades de IA que hoy considero más importantes
*Por Raquel Oberlander*

**16** **SALUD PARA TODOS**
Enfermedad meningocóccica: ¿cuándo sospecharla y cómo prevenirla?
*Por Dra. Mónica Pujadas Ferrer*

**19** **VIDRIERAS**
- Lounge Fertilab
- Nuevas iniciativas para seguir acompañando a los Valientes de la Fundación Pérez Scremini
- Fundación Mapfre abre convocatoria internacional para proyectos de investigación en salud

**22** **PERFILES**
Hernán Casciari
El cuentacuentos

**24** **SALUD PARA TODOS**
Prevenir salva vidas: recomendaciones para reducir el riesgo de incendios domésticos este invierno

**27** **COSMÉTICA**
Rosácea: mucho más que un enrojecimiento facial
*Por Dra. Melina Farías*

**30** **AQFU**
La mayor delegación de la FIP en la Asamblea Mundial de la Salud (OMS, Ginebra)

**33** **SALUD PARA TODOS**
Intestino y cerebro: dos órganos, una misma conversación
*Por Dra. María Rosa Cruells Álvarez*

**37** **NUTRICIÓN**
¿Quién decide lo que comés?: el entorno influye más de lo que creés
*Por Lic. Johanna Longo*

**41** **AQFU**
Problemas Relacionados con Medicamentos (PRM)

**43** **SALUD PARA TODOS**
Bruxismo, lo que la boca intenta decir cuando los dientes aprietan
*Por Dra. Carina Levy y Dr. Álvaro Heller*

**48** **DESTINOS**
Budapest

**50** **TIEMPO LIBRE**
Lectura & Netflix

**52** **HORÓSCOPO**
Horóscopo agosto
*Por Astróloga Lucía Maidana*

# Proteínas, probióticos e IA: el nuevo "boom" del autocuidado en farmacia

***El 23 % de europeos utiliza la IA para consultas sobre estilo de vida, alimentación y ejercicio. La farmacia constata un alza en productos de nutrición deportiva y salud digestiva.***

## *Informe "Stada Health Report 2026".*

El 23 % de europeos utiliza la inteligencia artificial (IA) para consultas sobre estilo de vida, planes de alimentación y ejercicio. Estos datos del informe Stada Health Report 2026 confirman el interés creciente por estos productos en la farmacia española. De hecho, hay un alza en la dispensación de productos de autocuidado, que han crecido un 5% impulsados por la nutrición deportiva y la salud digestiva. Así lo señala El Observatorio de Tendencias de Cofares en el Día Mundial del Autocuidado.

Dentro de la nutrición deportiva, cuya demanda de productos se ha incrementado un 36 % en las farmacias, el principal motor es el segmento de las proteínas, con un repunte del 15 %. Sin embargo, el grueso sigue estando en los productos de precompetición, como la creatina, con un 70 % del peso total.

## *Nutrición deportiva, una oportunidad para fortalecer la farmacia*

El sector del autocuidado cobra cada vez más importancia, lo que se refleja también a nivel económico. De hecho, el mercado Consumer Health cerró el año 2025 superando los 7.000 millones de euros y los 600 millones de unidades vendidas (datos hasta septiembre del 2025), lo que supone un crecimiento anual de en torno al 5%. Así lo señaló la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp) al cierre de 2025.

Aun así, aún hay margen para mejorar en prevención. Así, solo el 67 % de los europeos acude a algunas de las revisiones médicas preventivas a su disposición. Esto significa que uno de cada tres europeos (el 33%) prescinde por completo de todas las pruebas de cribado preventivo, según el informe de Stada.

El 24 % de los encuestados europeos menciona una prevención sanitaria insuficiente, cifra que se eleva al 56% y al 40% en Bulgaria y Serbia, respectivamente. El estado de la atención a las personas mayores preocupa al 29 %.

## *Herramientas de prevención*

Muchos europeos deciden tener sus propios isntrumentos de prevención en casa, de modo que el 85% tiene al menos una.



Las herramientas más utilizadas son:

1. Tensiómetros (58 %)
2. Aplicaciones de salud para teléfonos inteligentes (39 %), como los contadores de pasos, los monitores de sueño y los contadores de calorías.
3. Monitores de actividad o relojes inteligentes. Los utiliza aproximadamente una de cada tres personas (32 %).
4. Básculas inteligentes para controlar la composición corporal o el peso. Más de uno de cada cuatro europeos (27 %) las emplea.
5. Análisis de sangre para el autodiagnóstico. El 22 % ha recurrido a ellos.



ANA MARIA LAJUSTICIA | Rinque Pharma

# 5 fuentes de MAGNESIO

**MEJOR TOLERANCIA DIGESTIVA**

**BAJO EFECTO LAXANTE**

Óxido, carbonato
e hidróxido de magnesio

**MUY BUENA ABSORCIÓN**

Bisglicinato y citrato
de magnesio




**369 mg**
**MAGNESIO ELEMENTAL POR DOSIS**




**CARBONATO DE MAGNESIO**

Acidez estomacal




**MAGNESIO TOTAL 5 CON HARPAGO**

Movilidad articular




**CLORURO DE MAGNESIO**

Estreñimiento

35 AÑOS

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

Hace **35 años** surgió el primer
*Servicio de Compañía de Uruguay y del Mundo,*
**SECOM**

**Eso fue gracias a la visión extraordinaria de su fundadora *Alicia Esquiera.***

El estilo de **Secom** marca un **antes y un después**, generando **confianza, profesionalismo y respaldo.**

***Gracias*** *a los cientos de miles de afiliados y a todos los colaboradores* ***por permitirnos festejar 35 años.***

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



## *Alfonsina Almandoz*

# “No existe la inclusión real mientras sigamos pensando que alguien tiene que ser incluido”

***La creadora de la plataforma Cande Down Side Up convirtió una experiencia profundamente personal en una herramienta para derribar prejuicios y abrir conversaciones incómodas, pero necesarias. En esta entrevista invita a revisar las ideas que damos por sentadas sobre la discapacidad, la diversidad y el lugar que ocupan las personas en la sociedad.***

Cuando nació su hija Candelaria y recibió el diagnóstico de síndrome de Down, Alfonsina Almandoz descubrió que el mayor desafío no estaba en la condición de su hija, sino en el universo de prejuicios, miedos e información incompleta que la rodeaba. Aquella experiencia personal dio origen a Cande Down Side Up, una plataforma que comenzó como un espacio para compartir la cotidianeidad de su familia y que, con el tiempo, se convirtió en un referente para miles de personas que buscan comprender el síndrome de Down desde una mirada más cercana, informada y esperanzadora.

Su trabajo, sin embargo, trasciende ampliamente el acompañamiento a otras familias. A través de las redes sociales, de libros como *Rompemitos* y *¿Quién es diferente?*, y de una intensa tarea de divulgación, Almandoz propone revisar las prácticas, las decisiones y, sobre todo, la manera en que nos vinculamos con quienes perciben, aprenden o viven el mundo de forma diferente. En diálogo con HOLA SALUD, Almandoz comparte el recorrido que la llevó a convertirse en una voz de referencia en la promoción de una

***"No hay un molde del ser humano perfecto al que todos debamos adaptarnos. Somos diferentes y esa diversidad también alcanza a la discapacidad".***

sociedad donde la pertenencia no dependa de la aceptación de otros, sino del reconocimiento de un derecho inherentemente humano.

***Tu camino en temas sociales comenzó mucho antes del nacimiento de Candelaria. ¿Qué hitos marcaron ese recorrido y cómo fueron moldeando tu mirada sobre la inclusión y las oportunidades para todos?***

Me introduje en los temas sociales ya en el colegio, a través de propuestas de la pastoral que incluían el acompañamiento a merenderos y chicos que necesitaban apoyo escolar. Ya de más grande me sumé al Proyecto Grameen Bank, una iniciativa de microcréditos en asentamientos de Montevideo. A partir de esa experiencia surgió la propuesta de traer desde Chile el proyecto Techo, que empezamos en Uruguay con unas diez personas. Trabajé allí durante tres años y luego pasé otros dos al frente de la oficina latinoamericana, en Chile. Ese recorrido me permitió conocer realidades muy extremas, porque la pobreza extrema realmente lo es, y además en distintos países de Latinoamérica. Eran situaciones muy diferentes de las que nosotros conocíamos. Después seguí vinculada a distintas realidades sociales y, sobre todo, aprendiendo cómo abordarlas desde la comunicación: cómo generar impacto, cómo transmitir estas situaciones complejas para que el mensaje llegue y no sea rechazado. Muchas veces, cuando hablamos de temas que solemos discriminar o simplemente no queremos ver porque nos duelen, como la pobreza o la discapacidad, si el planteo se hace desde un lugar demasiado reivindicativo, la gente tiende a rechazarlo. Todas esas experiencias me enseñaron justamente a comunicar estos temas de una manera más cercana y mucho más empática.

***¿Qué aprendizajes te dejó la maternidad de una hija con síndrome de Down que quizás no habrías incorporado de otra forma?***

Creo que todavía no terminé de aprender. Como con cualquier hijo, uno va aprendiendo a medida que pasan las etapas. Tengo también un hijo transitando la adolescencia, que representa otros desafíos y otros aprendizajes. Con Candelaria y, específicamente, con el síndrome de Down, creo que la mayor enseñanza fue no idealizar. No idealizar la maternidad, ni tampoco a los hijos. No ponerles estándares imposibles de alcanzar para después frustrarnos cuando no los cumplen. Cada hijo es quien es: único, irrepetible y maravilloso. Y nuestro desafío como padres es descubrir esas características que hacen único a cada uno y darles todas las oportunidades para que puedan desarrollarlas y hacerlas brillar. La enseñanza más grande que me dejó el síndrome de Down fue justamente no prejuzgar, no dejar que una idea preconcebida o un miedo se interpongan entre mi hija y quien realmente es. Porque mi hija es Candelaria; el síndrome de Down es una de sus características, pero no la define.

***¿Qué te impulsó a crear la plataforma Cande Down Side Up y qué impacto ha tenido en otras familias?***

Lo que me impulsó fue que el contraste entre lo que nosotros creíamos que era el síndrome de Down y lo que descubrimos al vivirlo fue tan grande, tan revelador, que sentí la necesidad urgente de contarlo. Era como decir: "Tengo una buena noticia". Esto no es una tragedia. No es una razón para pensar que una vida no merece ser vivida, como muchas veces se transmite. Las personas con síndrome de Down tienen vidas felices, vidas con propósito, vidas plenas. Y eso fue lo que quise compartir; la realidad que estábamos viviendo en casa, una realidad que derribaba todos esos mitos y esa nebulosa de miedos que suele rodear al síndrome de Down. Sabía que una conversación de uno a uno no alcanzaba. Venía de trabajar en otras organizaciones sociales y entendía que, cuanto más amplio fuera el alcance del mensaje, mayor podía ser el impacto. Pero también tenía claro que debía ser un mensaje cercano y empático. No quería señalar a nadie, quería decir: "Yo también estuve ahí. Yo también tuve esos miedos. Yo también desconocía el tema". Porque la ignorancia sobre el síndrome de Down no era algo de los demás; también había sido mía. Creo que ese fue el motivo por el que tantas familias se sintieron identificadas. A lo largo de estos años recibimos muchísimos mensajes e historias. Más allá de nuestra página, hubo un movimiento mucho más grande de personas que empezaron a mostrar otra realidad. Y saber que para muchas familias ese espacio fue un lugar seguro, donde pudieron descubrir que esos miedos no eran reales y que sus hijos podían tener una vida feliz, es probablemente el impacto más importante que tuvo Cande Down Side Up.

***Desde tu experiencia, ¿qué cambios observás en la mirada social hacia las personas con capacidades diferentes en comparación con cuando nació Candelaria?***

Creo que, como sociedad, hemos ido dejando atrás muchos prejuicios y muchas ideas que durante mucho tiempo dimos por ciertas. Hubo épocas en las que se creía que las personas de otro color de piel eran inferiores, que las mujeres no podían votar o que una religión, una orientación sexual o cualquier diferencia justificaban la discriminación. Afortunadamente, la humanidad ha ido cuestionando esas miradas. Hoy entendemos cada vez más que no existe un único modelo de persona. No hay un molde del ser humano perfecto al que todos debamos adaptarnos. Somos diferentes y esa diversidad también alcanza a la discapacidad. La

***"La enseñanza más grande que me dejó el síndrome de Down fue justamente no prejuzgar, no dejar que una idea preconcebida o un miedo se interpongan entre mi hija y quien realmente es".***



mirada está cambiando porque empezamos a poner el foco no en lo que una persona no puede hacer, sino en todo lo que sí puede aportar. Lo veo, por ejemplo, en la forma en que hoy se comprende el trastorno del espectro autista. Son personas que tienen otra manera de ver el mundo, y esa mirada puede ser enormemente enriquecedora. Cuando la educación, el trabajo o la sociedad en general se abren a esas diferencias, todos nos enriquecemos. Lo mismo sucede con las personas con síndrome de Down o con discapacidades motrices: nos obligan, en el mejor sentido, a ampliar nuestra manera de pensar y de construir comunidad. Creo que el verdadero cambio es entender que el problema no está en las personas, sino en el molde que durante mucho tiempo intentamos imponer. Porque, ¿qué pasa con quien no entra en ese molde? Y no hablo solamente de una discapacidad física, motriz o cognitiva; también pienso en la salud mental o en cualquier condición que haga que una persona viva la realidad de otra manera. Pretender que todos encajemos en un mismo estándar es profundamente frustrante. Por suerte, ese molde hoy empieza a hacerse más amplio; no para "incluir" personas como si fueran una excepción, sino para construir una sociedad que realmente represente a todos quienes la integramos.

***La inclusión suele asociarse a la educación, pero atraviesa muchos otros ámbitos. ¿En cuáles sentís que todavía existen mayores barreras?***

Cuando empecé a transitar la maternidad de una hija con una condición diferente, la palabra "inclusión" siempre me generó cierto resquemor. Sentía que implicaba que mi hija tenía que ser autorizada a entrar a un lugar donde, en realidad, siempre debió tener espacio. Como si alguien dijera: "Te incluimos, te dejamos entrar". Con los años fui replanteándome ese concepto. Creo que colegios, empresas e incluso distintos ámbitos sociales han avanzado mucho en desarrollar políticas de inclusión, pero justamente ahí sigue estando una parte del problema. Mientras sigamos hablando de incluir, de alguna manera seguimos asumiendo que hay alguien que tiene el poder de permitir o no el ingreso. Para mí, el verdadero cambio es entender que no existe un lugar de la sociedad del que estas personas no deban formar parte. Ya son parte. Lo que nos corresponde a todos es generar las condiciones y las oportunidades para que esa participación sea real. Eso implica dejar de poner barreras, cupos o requisitos especiales que terminan excluyendo. Porque, como cualquier ciudadano, tienen derechos, pero también obligaciones. Forman parte de esta sociedad y de este Estado exactamente igual que cualquiera de nosotros. Por eso creo que el desafío ya no pasa solamente por hablar de inclusión, sino por preguntarnos qué falta para que realmente se sientan parte, sean parte y, sobre todo, para que nosotros también los reconozcamos como parte. Ahí es donde está el verdadero cambio.

***¿Qué creés que todavía nos falta entender como sociedad?***

Un poco lo que decía recién; que no existe la inclusión real mientras sigamos pensando que alguien tiene que ser incluido. Cande no está incluida en nuestra familia; Cande es parte de nuestra familia. Y sin Cande, nuestra familia no sería la misma. Tampoco está incluida en su colegio: es parte de su clase, y si ella no estuviera, esa clase tampoco sería la misma. Por eso creo que el cambio es otro. Más que hablar de inclusión, tenemos que preguntarnos si esa persona tiene todas las oportunidades que necesita para ser parte de aquello a lo que ya pertenece por derecho. Ese cambio también nos obliga a cuestionarnos qué es lo que todavía nos incomoda. Porque no siempre es fácil. Implica revisar estructuras que durante mucho tiempo dimos por naturales. En la educación, por ejemplo, tenemos todo muy tabulado: lo que un niño debería aprender a determinada edad, cómo debería comportarse, qué es lo "normal". Lo mismo ocurre en el mundo laboral o en otros ámbitos de la vida. Necesitamos dejar de pensar en esa idea de normalidad, en esa especie de caja donde intentamos que todos entren. Salir de ese esquema requiere trabajo y una disposición real para mirar más allá de los límites que nosotros mismos construimos como sociedad. Estoy convencida de que, si damos ese paso, la sorpresa va a ser enorme. Vamos a descubrir todo lo que nos hemos perdido por no escuchar otras formas de pensar, de sentir y de vivir. Todos percibimos el mundo de manera distinta y, cuando esas miradas conviven, enriquecen el diálogo, las decisiones y la sociedad que construimos entre todos.

***En "¿Quién es diferente?" invitás a reflexionar sobre la diversidad. ¿Por qué creés que todavía nos cuesta tanto aceptar las diferencias?***

Porque durante mucho tiempo nos enseñaron que todo lo que se sale de la norma está mal, es complejo o debe corregirse. No hablo solamente de discapacidad. Hablo de diversidad corporal, de religión, de orientación sexual, de formas de pensar, de cualquier diferencia. Todo lo que rompe con esa idea de normalidad suele incomodarnos. El problema es que esa supuesta norma termina definiendo quién tiene voz, quién es escuchado y quién queda afuera. Y, cuando eso pasa, también dejamos afuera otras maneras de entender el mundo que pueden enriquecernos muchísimo. Muchas veces nos incomoda cuestionar esas certezas porque implica revisar cosas que dimos por hechas durante años. A mí, por ejemplo, me incomoda pensar que una persona no pueda entrar a un edificio porque solo hay una escalera. Y me incomoda todavía más pensar que, cuando alguien diseñó ese edificio, nunca se preguntó si todas las personas iban a poder acceder. Muchas veces nos refugiamos en la idea de que "la norma no lo exige", pero la norma la construimos nosotros. Nosotros decidimos qué consideramos normal y qué lugar le damos a las personas. Por eso creo que la diferencia no es un problema; es justamente lo que amplía nuestra mirada. Es lo que nos permite construir una sociedad donde nadie quede mirando la vida desde afuera, sino una sociedad pensada con la mirada de todos y para todos.

***¿Cómo pueden los profesionales de la salud contribuir a una experiencia más humana, respetuosa y esperanzadora para las familias de niños con síndrome de Down?***

Hace unos años se aprobó la ley de diagnóstico bien informado, impulsada por la senadora Carmen Sanguinetti, que busca que, cuando un bebé es diagnosticado con síndrome de Down, esa noticia se comunique a la familia con información correcta, sin prejuicios, sin miedos y sin mitos. Creo que ese fue un paso muy importante porque la forma en que se transmite el diagnóstico puede cambiar por completo la experiencia de una familia. Pero también creo que todavía hay un desafío para los profesionales de la salud: mirar a las personas con síndrome de Down, antes que nada, como personas. Sí, sabemos que pueden presentar algunas patologías con mayor frecuencia por su condición, pero eso no puede hacer que toda su atención médica gire únicamente alrededor del síndrome de Down. Son bebés, niños, adolescentes y adultos, y además tienen 46 cromosomas iguales a los de su familia. Muchas veces van a parecerse más a sus padres o a sus hermanos que a la condición que tienen. Otra cosa que me gustaría ver es que se les hable directamente a ellos. Me pasa con mi hijo mayor: cuando voy al médico y opino, enseguida me hacen notar que él ya tiene edad para responder por sí mismo. En cambio, con muchos jóvenes con síndrome de Down todavía sucede que todas las preguntas se les hacen a los padres, como si ellos no pudieran comprender. Y sí comprenden, muchísimo más de lo que muchas veces creemos. Si necesitan otra forma de comunicación, el desafío es encontrarla, no dejar de hablarles a ellos. A nadie le gustaría que, con 46 años, un médico hablara de su salud mirando a sus padres en lugar de mirarlo a uno. Si una persona necesita más tiempo o una explicación diferente para entender, lo que corresponde es adaptar la comunicación, no quitarle el lugar que le corresponde como paciente. Creo que, en definitiva, lo que hace falta es humanizar la atención. Poner siempre a la persona por delante de la condición y, además, mantener una actualización permanente sobre los avances que existen en torno al síndrome de Down. Me gustaría que las familias no tuviéramos que llegar siempre con la información debajo del brazo para compartirla con el médico, sino que también pudiéramos encontrarnos con profesionales que nos dijeran: "Salió esta nueva evidencia, me gustaría que la evaluáramos juntos como una opción para tu hijo". Ese también es un paso muy importante hacia una atención verdaderamente humana.

***"Me gustaría que pudiéramos mirarnos con más empatía, ponernos en el lugar del otro y preguntarnos, como sociedad, qué podemos hacer para que nadie se sienta afuera".***

***¿Qué sueño te gustaría ver cumplido en materia de inclusión en Uruguay durante los próximos años?***

Ojalá Uruguay llegue a un punto en el que ya no necesitemos hablar de inclusión. Me gustaría que fuéramos un país de avanzada, donde esa palabra dejara de ser necesaria porque todas las personas fueran reconocidas, naturalmente, como parte de la sociedad. Somos tan pocos que tenemos la oportunidad de conocernos, de mirarnos y de construir un país en el que todos tengan un lugar. Creo, aparte, que esa mirada no debería limitarse a la discapacidad. También debería alcanzar a la pobreza, a las distintas realidades sociales y a cualquier situación que hoy genere exclusión. Me gustaría que pudiéramos mirarnos con más empatía, ponernos en el lugar del otro y preguntarnos, como sociedad, qué podemos hacer para que nadie se sienta afuera. Ojalá tengamos los oídos más abiertos para escuchar, los ojos más abiertos para ver y, a veces, la boca un poco más cerrada para escuchar más de lo que hablamos. Y, sobre todo, el corazón abierto para entender que todos somos personas, todos somos diferentes y tenemos algo valioso para aportar. Estoy convencida de que, cuando logremos eso, seremos realmente tres millones y medio de uruguayos construyendo juntos un país que tiene muchísimo para dar. Ese es mi sueño.





45 años cuidando lo más importante:
la salud de los uruguayos.

45
AÑOS EN URUGUAY
1981 - 2026

Gador

AL CUIDADO
DE LA VIDA

NUEVA FÓRMULA!

PONTYN

# ISSUE
# PROTECCIÓN KERATINA

ISSUE RENOVÓ SU FÓRMULA PARA
**CUIDAR MÁS TU CABELLO**

Nueva tecnología de coloración, protege la fibra capilar del daño químico a nivel molecular

**KIT COMPLETO**
mantiene y protege la intensidad del color

**x20 lavados**

**35% MENOS DAÑO QUÍMICO**



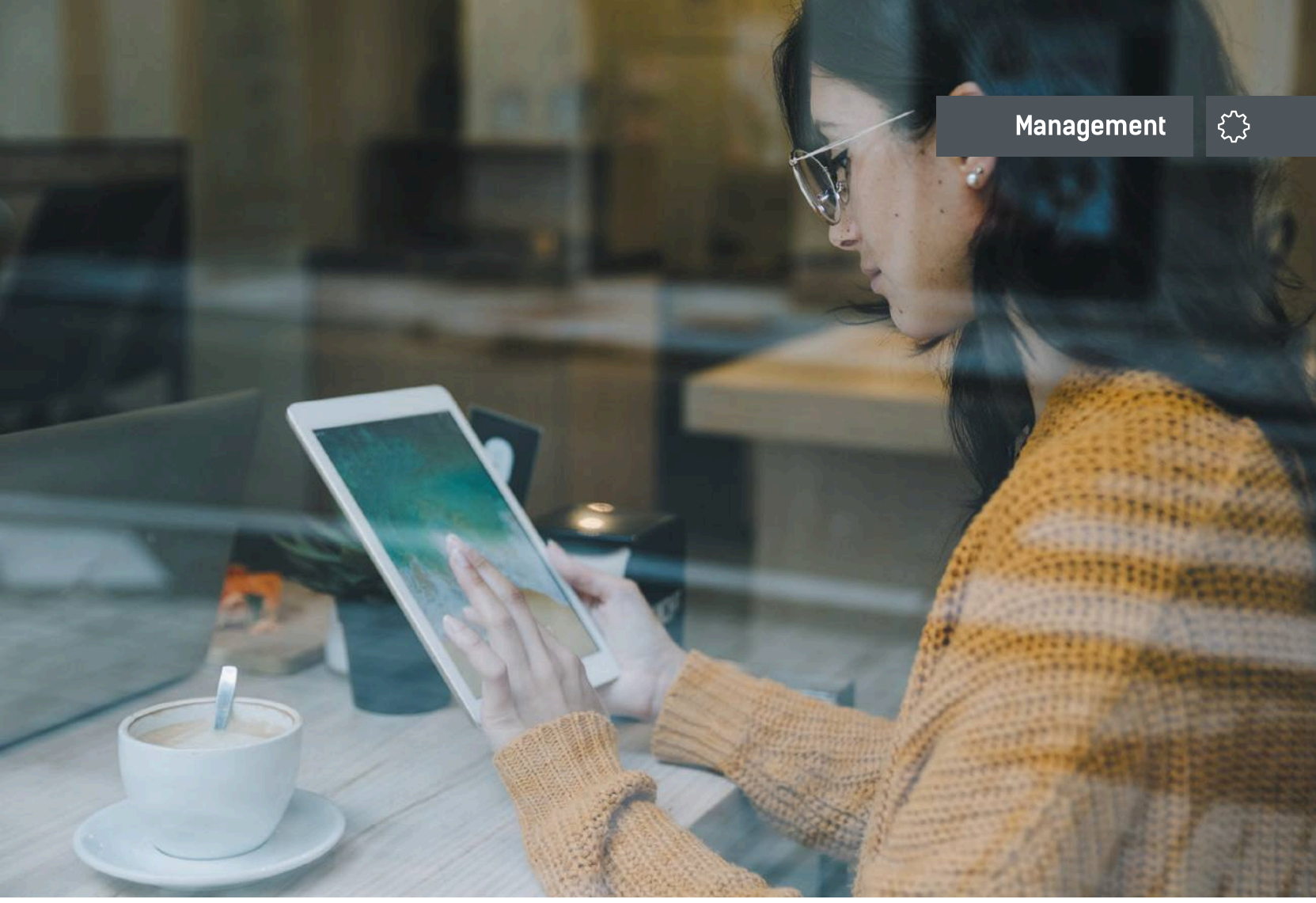

**SHAMPOO PH BALANCEADO PROTECCIÓN COLOR**
Previene el desvanecimiento del color, manteniendo la intensidad y el brillo como el primer día.

**MÁSCARA POST COLOR PROTECCIÓN COLOR**
Nutre y cuida la estructura del cabello, blindando la cutícula para proteger el color.

100% | COBERTURA DE CANAS*




SIN TESTEAR EN ANIMALES · DERMATOLÓGICAMENTE TESTEADO · FÓRMULA APTA VEGANA** · SIN PARABENOS



# Las dos habilidades de IA que hoy considero más importantes

*Por Raquel Oberlander*

Si me preguntabas hace dos años cuáles eran las habilidades más importantes para trabajar con inteligencia artificial, probablemente te hubiera hablado de prompts, herramientas o automatizaciones. Si me lo preguntás dentro de seis meses, quizás te responda algo diferente. Pero hoy, en este momento, creo que hay dos habilidades que marcan una diferencia enorme.

La primera es lograr que los textos realmente parezcan tuyos (o de tus clientes, si tenés una agencia). La segunda es construir el cerebro de tu empresa.

Y, curiosamente, ninguna de las dos tiene demasiado que ver con aprender una nueva herramienta.

## A. Que la IA no suene a IA

Cada vez es más fácil generar contenido. Un post de LinkedIn, un email, un artículo, un guion para video. En pocos segundos podemos tener algo bastante correcto. El problema es que correcto no siempre significa bueno y, mucho menos, humano.

De hecho, muchas veces significa exactamente lo contrario.

Todos hemos leído textos escritos por inteligencia artificial. Son prolijos, claros.

Pero no tienen alma ni tienen una opinión propia. No tienen una historia. Y si algo aprendí en todos estos años trabajando en marketing es que las personas no conectan con textos perfectos, conectan con personas. Por eso creo que una de las habilidades más valiosas hoy es enseñarles a nuestras herramientas cómo pensamos, cómo hablamos y cómo vemos el mundo. No se trata de usar menos IA; se trata de lograr que la IA amplifique nuestra

voz en lugar de reemplazarla. Cuando todos tenemos acceso a las mismas herramientas, la diferencia ya no está en la tecnología, sino en la identidad.

## B. Construir el cerebro de la empresa

La segunda habilidad es menos visible, pero probablemente mucho más importante. La mayoría de las empresas ya tiene toda la información que necesita para operar.

Está en documentos, reuniones, correos, planillas, conversaciones de WhatsApp y en la cabeza de algunas personas clave. El problema es que ese conocimiento está disperso. Y cuando incorporamos agentes de IA, pasa algo interesante: el problema no es que la inteligencia artificial no sepa cosas. El problema es que no sabe cuáles son las correctas para utilizar en cada contexto.

El primer paso es construir repositorios de información. Pero eso no es suficiente, porque acumular información no es construir un cerebro. Tu cerebro no solo guarda conocimiento; también sabe encontrarlo. Sabe distinguir qué información sigue vigente y cuál quedó obsoleta. Por eso creo que uno de los grandes desafíos de los próximos años será construir cerebros organizacionales.

Sistemas donde toda la experiencia acumulada de una empresa pueda ser utilizada por personas y agentes de IA para tomar mejores decisiones, trabajar más rápido y evitar empezar de cero una y otra vez.

## *Cómo construir un cerebro empresarial*

Después de analizar distintos modelos y experimentar con nuestros propios procesos, llegué a la conclusión de que un cerebro empresarial tiene cinco capas.

### 1. Captura

Todo empieza por capturar el conocimiento: reuniones, llamadas comerciales, procesos, aprendizajes, errores, buenas prácticas, documentación. En todas las empresas existe una enorme cantidad de conocimiento. El desafío es encontrar una forma de conservarlo.

Hoy, una de las maneras más simples es grabar las reuniones (internas o con clientes) y utilizar las transcripciones para alimentar agentes que procesen esa información y la incorporen a las bibliotecas o sistemas de conocimiento existentes.

Pero ese agente también necesita reglas. ¿Qué debe extraer de esas conversaciones? Algunas posibilidades son: biblioteca de objeciones, material de capacitación comercial, fuente de ideas para contenidos.

### 2. Recuperación

El sistema tiene que encontrar el contexto correcto en el momento correcto. Un agente que redacta una propuesta comercial no necesita toda la historia de la empresa. Necesita exactamente la información que le permita hacer bien esa tarea.

La magia no está en almacenar más; está en recuperar mejor. Es lo que en tecnología se conoce como retrieval o recuperación de información. Además, cuanto más contexto innecesario tenga que procesar la IA para responder, más tokens consumirá y más lento trabajará. Por eso suele ser más eficiente contar con distintos agentes especializados que con uno solo intentando resolver todo.

### 3. Permisos

Relacionado con el punto anterior, ni todos los agentes ni todas las personas necesitan acceder a toda la información. Cada flujo de trabajo debería tener acceso únicamente al conocimiento que necesita para cumplir su función.

### 4. Reglas y fuentes de verdad

¿Qué pasa cuando dos documentos dicen cosas diferentes? ¿Qué sucede si el manual de marca contradice una presentación reciente? Todo cerebro necesita reglas claras para determinar qué información tiene prioridad y cuál debe considerarse la fuente de verdad.

### 5. Aprendizaje continuo

Esta es la capa más importante. Cada vez que corregimos una respuesta de la IA, generamos aprendizaje. Cada vez que ajustamos un texto. Cada vez que aclaramos una regla. El problema es que, si no incorporamos una lógica de mejora continua, ese aprendizaje se pierde y no queda registrado para el futuro.

Un cerebro inteligente no solo recuerda; evoluciona. Pero, ¿dónde tiene que vivir ese cerebro? Muchos creen que cargar información en proyectos alcanza para que funcionen como la memoria de una empresa. En realidad, no es así. Los proyectos sirven para organizar información, pero la IA solo puede trabajar con una cantidad limitada de contexto a la vez. Aunque hayas cargado decenas de documentos, no los tiene todos "en la cabeza".

Cada vez que recibe una tarea, busca lo que considera más relevante y responde a partir de esa selección. El problema es que esa búsqueda no siempre recupera la información correcta y, cuanto más contenido acumulás en un proyecto, más difícil resulta encontrar exactamente lo que se necesita. Por eso, si querés construir una operación realmente escalable con IA, no alcanza con subir documentos. La información tiene que estar organizada de forma inteligente y separada por contextos, repositorios o sistemas especializados; por ejemplo, utilizando plataformas como GitHub para determinados tipos de documentación.

La verdadera diferencia entre usar IA para ahorrar tiempo y construir una empresa realmente AI-native está en la infraestructura. No se trata de tener más documentos.

Se trata de darle a la IA el contexto correcto en el momento correcto y combinarlo con procesos bien definidos que puedan mejorar continuamente a partir del feedback humano.

La pregunta más importante hoy ya no es qué herramienta de IA estás usando.

Es qué tan bien le estás enseñando quién sos y qué sabe tu organización.

Rinque Pharma

# Pilopeptan®

## Fortalece, repara y cuida tu cabello en cada etapa.

**Para cuero cabelludo seco**

Ayuda a controlar la caída, fortalece la fibra capilar y a mantener un cabello más fuerte y resistente.

**Para cuero cabelludo graso**

Ayuda a controlar la caída, fortalece la fibra capilar y a mantener un cabello más fuerte y resistente.

**Repara la fibra capilar, sella las cutículas, controla el frizz y aporta brillo y suavidad.**



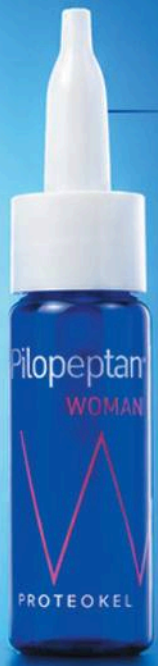







**Ampollas regeneradoras**

con proteoglicanos que ayudan a fortalecer el cabello desde la raíz, favorecen su crecimiento y contribuyen a reducir la caída, con una textura ligera y de rápida absorción.




Pilopeptan® WOMAN
**SÉRUM REPARADOR CAPILAR**

Pilopeptan®
**CHAMPÚ ANTICAÍDA**

Pilopeptan® WOMAN
**CHAMPÚ ANTICAÍDA**

Pilopeptan® WOMAN
**PROTEOKEL**

# La gama más completa

**para la prevención y el tratamiento de la caída del cabello.**

# 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:
20 a 03

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
7
7
3
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
CASA DE CAMPO LA TAHONA



# Enfermedad meningocóccica:

## ¿cuándo sospecharla y cómo prevenirla?

***La enfermedad meningocóccica es poco frecuente, pero cuando aparece puede evolucionar con gran rapidez y convertirse en una emergencia médica. Aunque la mayoría de las personas nunca la padecerán, conocer cómo se presenta, cuáles son sus síntomas de alarma y cómo prevenirla permite reconocerla a tiempo, actuar oportunamente y reducir el riesgo de complicaciones graves.***

*Por Dra. Mónica Pujadas Ferrer.*
*Pediatra, epidemióloga e infectóloga pediatra, diplomada en Vacunología*

En Uruguay, al igual que en otros países, durante los últimos meses se ha observado un aumento de los casos de enfermedad meningocóccica, causados principalmente por el serogrupo C de la bacteria. Esta situación ha llevado al Ministerio de Salud Pública a reforzar las estrategias de vacunación e insistir en la importancia de mantener una alta vigilancia clínica, especialmente durante los meses en que también aumentan las infecciones respiratorias.

La enfermedad es causada por una bacteria denominada Neisseria meningitidis, conocida habitualmente como meningococo. Existen varios tipos o serogrupos de esta bacteria, capaces de causar enfermedad en el ser humano. El meningococo puede provocar meningitis, una infección de las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal, pero también puede invadir el torrente sanguíneo y causar una infección generalizada o sepsis, una forma particularmente grave que puede comprometer rápidamente el funcionamiento de distintos órganos.

Uno de los mayores desafíos es que la enfermedad puede comenzar con síntomas similares a los de otras in-

fecciones mucho más frecuentes, como la gripe o las virosis respiratorias. Sin embargo, en pocas horas puede evolucionar hacia un cuadro potencialmente mortal. Por ello, el reconocimiento temprano de los signos de alarma constituye una de las principales herramientas para prevenir complicaciones.

### *Mecanismo de transmisión y presentación clínica*

El meningococo se transmite únicamente de persona a persona, a través de pequeñas gotas que se eliminan al hablar, toser, estornudar o besar. El contagio es más probable cuando existe un contacto cercano y prolongado, como ocurre entre convivientes, personas que comparten dormitorio o adolescentes que permanecen muchas horas juntos en centros educativos o reuniones sociales.

Una característica particular de esta bacteria es que muchas personas pueden alojarla en la nariz y la garganta sin presentar síntomas. Estas personas, llamadas portadoras, no están enfermas, aunque pueden transmitir la bacteria a otros. Se estima que entre un 5% y un 25% de la población puede ser portadora, especialmente los adolescentes y adultos jóvenes. Afortunadamente, solo una pequeña proporción desarrollará enfermedad invasiva, ya que la mayoría de las personas posee defensas capaces de impedir que la bacteria atraviese las mucosas y llegue a la sangre.

Aunque cualquier persona puede enfermar, el riesgo es mayor en los lactantes, los niños menores de cinco años, especialmente durante los dos primeros años de vida, y los adolescentes. También presentan mayor susceptibilidad las personas con enfermedades que afectan el sistema inmunológico, quienes no tienen bazo o presentan alteraciones en su funcionamiento, quienes reciben determinados tratamientos que disminuyen la inmunidad, especialmente en el contexto de enfermedades crónicas, y quienes viven o permanecen en lugares con gran concentración de personas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la mayoría de las personas que adquieren la infección eran previamente sanas.

Los primeros síntomas pueden ser inespecíficos. Habitualmente aparecen fiebre, decaimiento importante, dolor de cabeza, vómitos, rechazo de los alimentos o sensación de malestar general. En los lactantes puede observarse llanto persistente, irritabilidad, dificultad para alimentarse, mucho sueño o disminución de la actividad habitual. A medida que la enfermedad progresa pueden aparecer rigidez de cuello, dificultad




para despertarse, confusión, convulsiones o dificultad para respirar.

La forma más grave de presentación es el shock séptico meningocóccico. En estos casos, la bacteria invade rápidamente la sangre y desencadena una respuesta inflamatoria intensa que afecta la circulación y múltiples órganos. Debe prestarse especial atención a la aparición de manifestaciones que pueden indicar una enfermedad bacteriana grave, incluida la enfermedad meningocóccica, y ante las cuales se debe consultar de forma inmediata: mal aspecto general, sensación de que el niño no está bien, fiebre con escalofríos o sensación intensa de frío, llanto persistente, dificultad para alimentarse, disminución de la producción de orina, somnolencia o irritabilidad, confusión o desorientación, vómitos persistentes, dificultad para respirar, fatiga, frecuencia cardíaca elevada o presión arterial baja, cambios en la coloración de la piel (palidez, color morado o aspecto marmóreo), dolores corporales inespecíficos, especialmente en las extremidades, piel húmeda o sudorosa, aparición de manchas puntiformes rojas que no desaparecen al presionarlas con un dedo (petequias) o hematomas.

En esta enfermedad, el tiempo es un factor decisivo: cada hora cuenta para iniciar el tratamiento antibiótico y mejorar las posibilidades de recuperación. Pese a un diagnóstico y tratamiento oportunos, entre el 10% y el 15% de las personas que la desarrollan fallecen. Además, una de cada cinco personas que sobreviven puede presentar secuelas permanentes, como pérdida de audición, trastornos neurológicos, dificultades cognitivas, convulsiones o amputaciones de extremidades como consecuencia del compromiso circulatorio.

## Estrategias de prevención

La enfermedad meningocóccica es inmunoprevenible, ya que se dispone de vacunas efectivas y seguras. La vacunación constituye la medida preventiva más importante y ha demostrado disminuir tanto la incidencia de la enfermedad como la circulación de algunos serogrupos en la comunidad.

Desde 2025, Uruguay incorporó al calendario nacional, de forma gratuita y universal, las dos vacunas antimeningocóccicas. La vacuna frente al meningococo B se administra durante el primer año de vida y protege frente al serogrupo B, que históricamente fue el más frecuente en nuestro país. Por otra parte, la vacuna conjugada MenFive protege contra cinco serogrupos diferentes —A, C, W, Y y X— e integra el calendario nacional a los 12 meses de edad y nuevamente a los 11 años, además de formar parte de las campañas que el Ministerio de Salud Pública implementa según la situación epidemiológica.

Asimismo, en Uruguay también se comercializan la vacuna antimeningocóccica frente al serogrupo B Bexsero y la vacuna conjugada frente a los serogrupos A, C, W e Y Menactra (equivalente a MenFive del calendario), que pueden adquirirse con receta médica.

La vacunación no solo protege a quien la recibe, sino que, en el caso de la vacuna contra meningococo ACWY, también contribuye a disminuir la circulación de la bacteria en la población, reduciendo el riesgo de transmisión hacia personas vulnerables.

Además de las vacunas, existen medidas sencillas que ayudan a disminuir el riesgo de contagio. Lavarse frecuentemente las manos, cubrirse al toser o estornudar, ventilar diariamente los ambientes, evitar compartir vasos, botellas, cubiertos o utensilios de uso personal y reducir la exposición al humo del tabaco son recomendaciones que también contribuyen a prevenir otras infecciones respiratorias.

Durante el invierno, cuando circulan simultáneamente virus respiratorios y otras bacterias, mantener al día todas las vacunas recomendadas, incluida la vacuna antigripal, constituye una estrategia adicional para proteger la salud de niños, adolescentes y adultos.

Pese a ser poco frecuente, la impredecibilidad de la enfermedad meningocóccica y la rapidez de su evolución hacen fundamental que tanto las familias como los equipos de salud mantengan un alto nivel de alerta. La mayoría de los niños con fiebre tendrá una enfermedad viral leve, pero reconocer cuándo un cuadro no evoluciona de la forma habitual puede marcar la diferencia entre una recuperación completa y una enfermedad potencialmente fatal. Observar cuidadosamente la evolución de un niño con fiebre, consultar precozmente cuando aparecen signos de alarma y evitar que los niños con síntomas respiratorios concurran a centros educativos son medidas que ayudan a reducir la transmisión de infecciones y favorecen un diagnóstico oportuno.

Es necesario mantener al día todas las vacunas del esquema nacional y administrarlas oportunamente, respetando las edades recomendadas. También es muy importante seguir las recomendaciones de la autoridad sanitaria de acuerdo con la situación epidemiológica.

La enfermedad meningocóccica nos recuerda que algunas infecciones pueden evolucionar muy rápidamente. Frente a la presencia de fiebre acompañada de un deterioro evidente del estado general, la recomendación es clara: no esperar. Consultar de inmediato puede permitir iniciar el tratamiento a tiempo y mejorar el pronóstico. Y, al tratarse de una enfermedad inmunoprevenible, es fundamental que niños y adolescentes estén correctamente vacunados para estar protegidos.

# Lounge Fertilab

Con la participación de cerca de setenta médicos y profesionales de la salud, Fertilab realizó la primera edición de Lounge Fertilab, un espacio creado para fomentar el encuentro, el intercambio de ideas y la reflexión sobre los desafíos de la medicina actual. Realizado en Alquimista de Carrasco, el evento propuso un formato diferente al de los tradicionales congresos, privilegiando la conversación en un ambiente distendido, acompañado por una experiencia gastronómica inspirada en la cocina española.




Durante la apertura, el presidente honorario de Fertilab, Dr. José María Montes, destacó la importancia de recuperar los espacios de diálogo entre el laboratorio y el médico tratante en un contexto marcado por la inteligencia artificial y la creciente complejidad de




la práctica médica. Por su parte, la Directora General, Andrea Sánchez, dio la bienvenida a los asistentes y la Directora Técnica, Dra. Gabriela Martínez, reafirmó el compromiso de Fertilab con una medicina basada en la consulta permanente, la interpretación clínica y el trabajo conjunto.

La excelente respuesta de los invitados confirmó el valor de esta iniciativa, concebida para fortalecer los vínculos profesionales y generar una comunidad de intercambio en torno a la innovación, la calidad y el cuidado de las personas. Con esta primera edición, Fertilab inaugura un espacio que busca consolidarse como un encuentro periódico entre quienes comparten el compromiso de hacer una medicina cada vez mejor.

# Nuevas iniciativas para seguir acompañando a los Valientes de la Fundación Pérez Scremini

Impulsando iniciativas que fortalecen el acompañamiento integral de niños y adolescentes con cáncer y sus familias, la Fundación Pérez Scremini desarrolló nuevas actividades para los pacientes, lanzó importantes campañas solidarias y amplió su red de voluntariado en distintos puntos del país.



Entre las propuestas dirigidas a los Valientes se destacó una nueva edición del Portal de la Alegría, un encuentro virtual junto a la Fundación Renací de Paraguay que permitió compartir juegos y experiencias entre niños de ambos países. Además, la fundación se incorporó al proyecto De Puño y Letra, una iniciativa que promueve el intercambio de cartas manuscritas entre niños de escuelas rurales y urbanas para generar espacios de encuentro a través de la escritura. En esta oportunidad, los Valientes intercambiaron cartas con alumnos de la Escuela Rural N° 30 de Laureles, en Salto.




En materia de campañas solidarias, lanzó la octava edición de la Rifa Solidaria 1+1 y dio inicio a una nueva edición de ChocoLATE por los Valientes, una propuesta que continúa sumando empresas, instituciones y organizaciones de todo el país durante el invierno. Asimismo, presentó una nueva edición de la Carrera Pérez Scremini, que volverá a convocar a miles de personas en los 19 departamentos para correr, caminar y acompañar una causa que une a todo el Uruguay.












El trabajo de la fundación también continúa expandiéndose en el interior del país. En los últimos meses se inauguraron nuevas embajadas de voluntarios en Bella Unión, Colonia del Sacramento, Paso de los Toros y Dolores, alcanzando un total de 29 en todo el territorio nacional. Este crecimiento se complementa con recorridas por distintos departamentos y con instancias de formación orientadas a fortalecer el voluntariado, una pieza fundamental en el acompañamiento diario de los pacientes y sus familias.

# Fundación Mapfre abre convocatoria internacional para proyectos de investigación en salud

Fundación Mapfre lanzó una nueva edición de sus ayudas a la investigación Ignacio H. Larramendi por importe total de 275.000 euros, dirigidas a investigadores o equipos de investigación del ámbito académico y profesional, que desarrollen su trabajo de forma independiente o en el marco de universidades, hospitales, empresas o centros de investigación a los que estén adscritos y cuyo objeto de estudio esté relacionado con la promoción de la salud o el seguro y la previsión social.



Las ayudas para promover proyectos de investigación vinculados a la salud están dotadas individualmente con 30.000 euros brutos, como máximo. Los trabajos podrán versar sobre la prevención de la obesidad, fomento de la actividad física y bienestar emocional (incluyendo el uso adecuado de nuevas tecnologías); la educación en maniobras de emergencia para la población general, la valoración del daño corporal, la gestión sanitaria y la longevidad e influencia de los estilos de vida, entre otros.

Estas ayudas también se destinan a investigadores interesados en impulsar proyectos relacionados con el seguro, gerencia de riesgos, nuevas tecnologías en el ámbito asegurador y la previsión social: pensiones, ahorro, inversión, licuación patrimonial y economía sénior (economía de la longevidad), quienes recibirán hasta un máximo de 15.000 euros brutos por ayuda.

El ámbito de esta convocatoria es mundial y los proyectos pueden presentarse en español, inglés y portugués hasta el 22 de octubre de 2026. Las bases pueden consultarse en *www.fundacionmapfre.org.*



## *Hernán Casciari*

# El cuentacuentos

***El escritor argentino lleva años demostrando que las mejores historias pueden nacer de los episodios más cotidianos. En un paso breve por Montevideo, conversó con HOLA SALUD sobre la observación, la oralidad, el humor, la emoción y el poder de los desconocidos para cambiar una vida.***

Hernán Casciari tiene la particular habilidad de encontrar una historia donde otros apenas ven una anécdota. Un viaje en ómnibus, una conversación familiar, un recuerdo de infancia o un encuentro fugaz pueden convertirse, en su manera de narrar, en relatos de humor y emoción. Escritor y editor nacido al otro lado del Rio de la Plata, construyó una trayectoria marcada por una forma de contar que rompe la distancia entre quien relata y quien escucha. Sus historias tienen la intimidad de una charla entre amigos, pero también la precisión de alguien que entiende que detrás de cada escena cotidiana puede esconderse algo universal.

Desde sus primeros relatos publicados en internet hasta la creación de Orsai, la editorial y comunidad cultural que impulsó como una forma alternativa de acercarse a los lectores, Casciari desarrolló una obra atravesada por la memoria, los vínculos y la observación de esas pequeñas situaciones que suelen pasar inadvertidas. Su literatura nace de lo cercano: de sus padres, sus amigos, su pueblo, sus experiencias y de las personas que aparecen en el camino dejando una marca inesperada.

Esa mirada fue también el eje de su llegada a Montevideo invitado por Aprendemos Juntos, el proyecto global de BBVA, en el que presentó su charla "Desconocidos que te cambian la vida". El título resume buena parte de su propia historia y en su oratoria repasa el acontecimiento que cambió su vida para siempre: un infarto en Montevideo cuando corría el año 2015. Detrás de ese episodio quedaron los gestos de personas anónimas que aparecieron en el momento preciso y que confirmaron una de las ideas que atraviesan su obra: muchas veces, quienes cambian nuestro destino son aquellos que apenas pasan por nuestra vida.

***Si hoy fuese ese desconocido en la vida de alguien, ¿qué le gustaría generar en esa persona a través de una historia?***

La emoción. A mí me gusta mucho emocionar, pero de una manera rara. Rara en el siguiente sentido: me gusta mucho hacer reír y que, en medio de esa risa, entre por un costado la emoción. No me gusta emocionar cuando el otro

**“Me gusta emocionar cuando el otro piensa que simplemente estoy haciendo reír”.**

sabe que lo quiero emocionar. Me gusta emocionar cuando el otro piensa que yo simplemente estoy haciendo reír.

***¿De dónde cree que viene esa capacidad que, vista desde afuera parece innata, de transformar algo cotidiano en algo extraordinario?***

Ni siquiera sé si es una capacidad. Me parece que es una manera de defenderme de mis propias limitaciones. Tengo un oficio, que es el de escritor, en el que los mejores tienen una enorme imaginación y, si no tienen esa enorme imaginación, tienen un tremendo tesón, mucha perseverancia. El que tiene imaginación te hace una gran distopía, te cuenta un mundo del año 2500. El que no tiene esa enorme imaginación va a las hemerotecas y te cuenta una novela histórica, te dice cómo fue la Edad Media y no sé qué. Yo no tengo nada de eso. Nada más que las cosas que me pasaron, que fueron muy chiquititas y bastante tontas. Creo que lo que tengo es una enorme capacidad de observación. En un lugar donde vos no ves un cuento, yo lo veo. Pero no porque el cuento no exista. El cuento está, lo que pasa es que, justamente por la limitación de mi falta de imaginación y de perseverancia, tuve que desarrollar la observación.

***¿Qué tiene que tener una historia para que merezca ser contada?***

Que me emocione. Si a mí no me emociona, no va a funcionar. Si me emociona una vez y a la segunda vez que la recuerdo ya no me emociona, tampoco. Ahora, si algo que pasó en mi vida, cada vez que lo refiero, cada vez que lo recuerdo, cada vez que lo cuento en una sobremesa o que lo rememoro a la noche, siempre me emociona, eso es un cuento. Generalmente, lo que me emociona es una escena chiquitita. No es todo, es una cosa pequeña. Pero si yo te contara solamente eso, a vos no te emocionaría, porque no tenés el contexto. Todo lo hago para envolver esa emoción y contártela es el cuento.

***¿Cómo ha tomado el timing de lo que impacta en el público? ¿Lo practica antes en una sobremesa o ya tiene la capacidad de darse cuenta de que una escena va a funcionar?***

Yo tuve dos oficios y estuvieron muy separados. Escribí durante mucho tiempo sin jamás leer en voz alta, pero jamás. Escribí durante 15 años. Después tuve un infarto acá en Montevideo y no pude escribir más. Tuve que dejar de fumar y, al dejar de hacerlo, mi cerebro se puso en huelga de escritura. En ese momento empecé a leer en voz alta. Elijo los cuentos que me funcionaban a nivel literario, y sé que tienen más posibilidades de funcionar a nivel interpretativo. Trato siempre de encontrar la manera de que parezca coloquial. Hay muchos párrafos que hago por primera vez porque me divierte mucho el desafío de no decir siempre lo mismo, pero la base está muy probada en distintos escenarios.

***En ese ejercicio de tener que pasar de la escritura a la palabra hablada, ¿fue una sorpresa descubrirse como orador?***

Quizás no. Me fui a vivir a España a los veintitantos y antes era tremendamente locuaz y sociable. Tenía un germen parecido a este. Después, una vez allá, dejé de hacerlo, me puse a escribir y lo perdí completamente. Creo que lo retomé un poco. A mí me parece que lo más importante, o lo que con más fuerza intento conseguir, es que lo que cuento no parezca literatura. Ese es casi el objetivo: que al otro le dé la sensación de que está escuchando a un amigo en una sobremesa. Juego mucho con esa convicción del otro; es completamente actoral. Pero no soy un actor que quiere fingir ser otro. Soy un actor que quiere fingir ser yo mismo.

***Tiene un audiocuento en el que dice ser un uruguayo encerrado en el cuerpo de un argentino. ¿Qué tan cierta es esa historia?***

Por suerte escribí ese cuento en 2005, si no parecería un recurso tribunero.



Es algo que me pasó toda la vida, desde chiquito tuve una fascinación muy bestial por Montevideo. Cada vez que veía a un uruguayo en mi pueblo era como ver a un ídolo. Me gustaban muchísimo unos cómicos que actuaban en Argentina cuando yo era chico, que ustedes conocen como de Decalegrón y yo como Comicolor. Tenía ocho años y para mí los uruguayos eran todos unos genios. Después, cuando había noches muy claras en Mercedes, mi pueblo, podía sintonizar Canal 12 y era mágico. Recién a los 25 conocí Montevideo por primera vez.

***¿En qué sentido se siente uruguayo más? ¿Qué ve en los uruguayos para sentir esa cercanía?***

En Argentina pasa algo particular. Ustedes creen que el argentino es el porteño, pero todos los que venimos de lugares más chicos y tranquilos, donde existe la siesta, somos mucho más parecidos a los uruguayos. En lo que tiene que ver conmigo, hubo una fascinación inicial que no tenía una razón y que yo creo que finalmente la razón era que me iba a morir. No era algo del pasado. No era que en el pasado yo fui uruguayo. Era que en el futuro volvería a nacer acá.



# Prevenir salva vidas:

## recomendaciones para reducir el riesgo de incendios domésticos este invierno

***Con la llegada del invierno y el aumento del uso de sistemas de calefacción en los hogares, la Dirección Nacional de Bomberos del Ministerio del Interior reitera una serie de recomendaciones para prevenir incendios domésticos y proteger la vida de las personas.***

Las autoridades advierten que muchas de las emergencias registradas durante los meses más fríos del año están asociadas a prácticas cotidianas que incrementan el riesgo de incendio, como el uso inadecuado de estufas y calefactores, instalaciones eléctricas precarias, fallas en los sistemas de gas, la falta de ventilación o el descuido al dejar fuentes de calor encendidas sin supervisión.

Las cifras reflejan la magnitud del problema. Según datos de la Dirección Nacional de Bomberos, en 2024 se registraron 63 víctimas fatales por incendios en Uruguay, mientras que en 2025 la cifra fue de 45 fallecidos. En lo que va de 2026 ya se contabilizan 620 incendios de magnitud en estructuras, principalmente viviendas, y 15 personas fallecidas.

Frente a esta realidad, Bomberos mantiene vigente la campaña “Prevenir salva vidas”, una iniciativa que busca promover hábitos seguros y reducir la ocurrencia de incendios domésticos.

En caso de incendio, las autoridades recuerdan la importancia de aplicar el ABC de la evacuación:

- Alertar a los demás ocupantes, manteniendo la calma.

- Buscar la salida más cercana y evacuar de forma rápida y ordenada, sin correr.
- Comunicar de inmediato la emergencia al servicio 911, informando el estado de las personas evacuadas y la posible existencia de víctimas.

## *¿Cómo prevenir?*

### Calefacción segura

Antes de encender estufas o calefactores por primera vez en la temporada, es importante verificar que funcionen correctamente. Si el equipo presenta fallas, chispas, ruidos inusuales o cualquier otro signo de mal funcionamiento, debe apagarse inmediatamente y evitar su utilización hasta que sea reparado.

También se recomienda mantener una distancia segura entre las fuentes de calor y materiales inflamables como cortinas, mantas, colchones, muebles o elementos de madera. Asimismo, nunca deben colocarse prendas de vestir sobre estufas o calefactores para acelerar su secado y todos los sistemas de calefacción deben apagarse antes de dormir o al salir del hogar.

### Instalaciones eléctricas y de gas

Bomberos aconseja evitar el uso de alargues, zapatillas eléctricas o múltiples adaptadores para conectar equipos de calefacción de alto consumo, ya que pueden provocar sobrecargas en la instalación eléctrica.

En el caso de los equipos a gas, es fundamental revisar periódicamente el estado de mangueras, válvulas y conexiones, además de mantener una ventilación adecuada mediante una ventana parcialmente abierta para favorecer la renovación del aire y disminuir el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.

### En la cocina

Las hornallas nunca deben quedar encendidas sin supervisión. Además, es importante mantener alejados del fuego repasadores, manteles, envoltorios de papel y cualquier otro material combustible que pueda favorecer el inicio de un incendio.

Adoptar estas medidas de prevención contribuye a reducir significativamente el riesgo de incendios en el hogar y permite atravesar el invierno con mayor seguridad para todos los integrantes de la familia.




# LINEA hidravit

## Altas dosis de Vitamina A + E

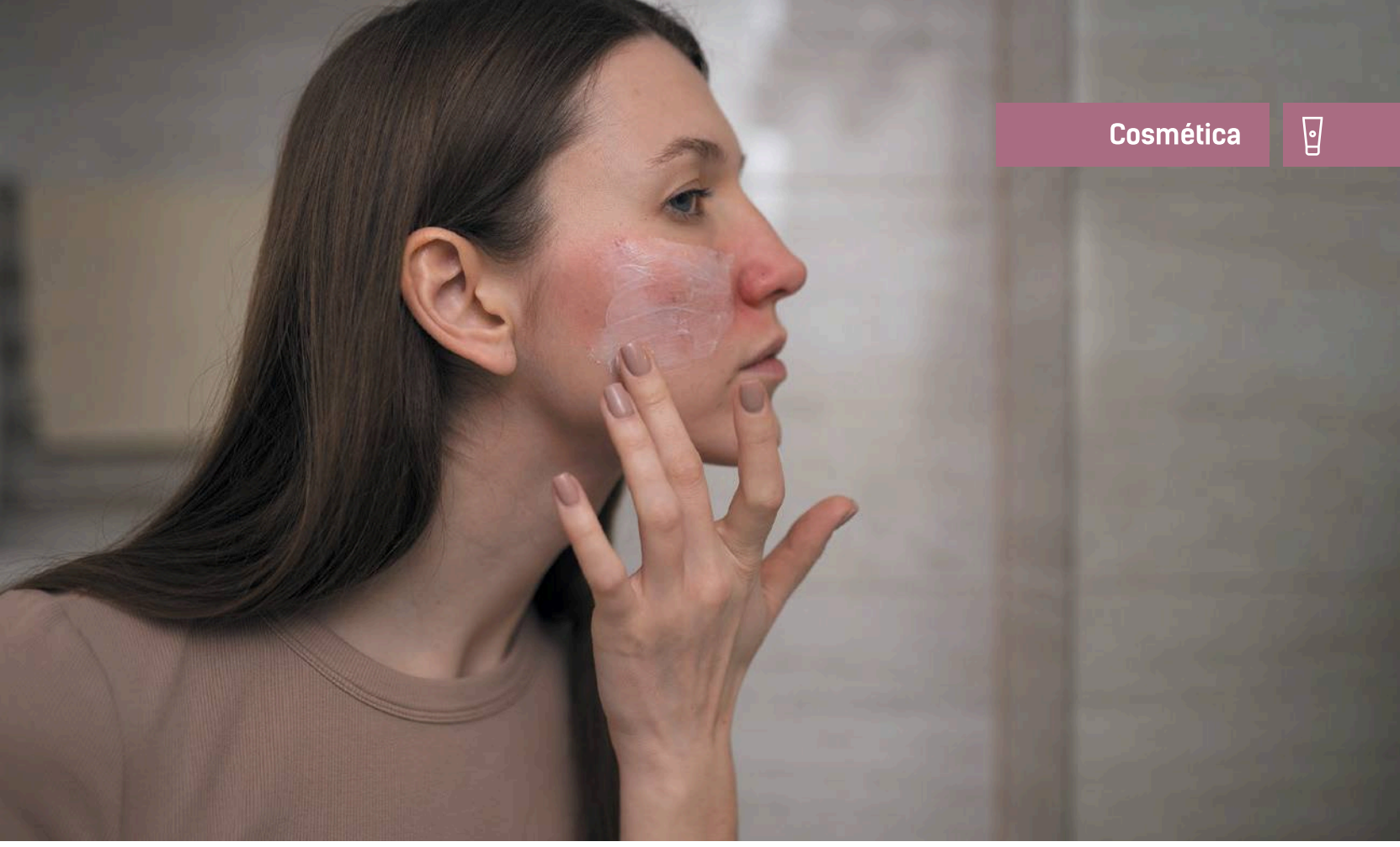



**DIFERENTES PRESENTACIONES PARA UNA MISMA CREMA**

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

AGAM LABORATORIOS

Espinillo 1355 - MONTEVIDEO
Tel.: 2203 6105



# Rosácea: mucho más que un enrojecimiento facial

***La rosácea es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que afecta principalmente la región centrofacial. Es muy frecuente y puede generar un importante impacto en la calidad de vida de quienes la padecen. Sin embargo, muchas personas conviven durante años con sus síntomas sin recibir un diagnóstico, ya que suelen atribuir el enrojecimiento del rostro a una característica propia de su piel.***

*Por Dra. Melina Farías*

La rosácea suele comenzar entre los 30 y los 50 años, y es más frecuente en mujeres y en personas de piel clara. Su manifestación más característica es el enrojecimiento persistente de las mejillas, la nariz, la frente y el mentón. Muchas veces este enrojecimiento comienza con episodios pasajeros de rubor intenso (flushing), desencadenados por el calor, la exposición al sol, las bebidas calientes, el alcohol, las comidas picantes, el ejercicio físico o incluso las emociones. Con el tiempo, estos episodios pueden hacerse más frecuentes y el enrojecimiento permanecer de forma persistente.

Además del enrojecimiento, pueden aparecer pequeños vasos sanguíneos visibles (telangiectasias), lesiones inflamatorias como pápulas y pústulas que suelen confundirse con acné, sensación de ardor, picazón o una mayor sensibilidad de la piel. A diferencia del acné, la rosácea no presenta comedones, lo que suele facilitar el diagnóstico.

Los ojos también pueden verse afectados. Algunas personas presentan ardor, sensación de arenilla, ojos secos o enrojecidos y molestias en los párpados. Como estos síntomas no siempre se relacionan con las manifestaciones cutáneas, pueden pasar desapercibidos o atribuirse a otras causas.

## ¿Cuándo consultar al dermatólogo?

**Es recomendable consultar al dermatólogo cuando el enrojecimiento del rostro persiste en el tiempo, aparecen lesiones inflamatorias de forma repetida, se observan telangiectasias o se presentan episodios frecuentes de flushing. También es importante hacerlo cuando los síntomas afectan la vida cotidiana, generan malestar o no mejoran con las medidas habituales de cuidado de la piel.**

**Muchas personas normalizan el enrojecimiento facial o creen que simplemente tienen la piel sensible. Sin embargo, un diagnóstico precoz permite iniciar el tratamiento antes de que la enfermedad progrese y favorece mejores resultados.**

**Afortunadamente, hoy conocemos mucho mejor la rosácea y disponemos de tratamientos eficaces para controlar el enrojecimiento, disminuir los brotes y aliviar los síntomas. Consultar al dermatólogo permite recibir un diagnóstico preciso, identificar los factores desencadenantes y establecer un tratamiento adaptado a las características de cada paciente. Con un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado, la mayoría de los pacientes logra controlar la enfermedad y mejorar significativamente su calidad de vida.**

La rosácea presenta una gran variabilidad clínica y no todos los pacientes manifiestan las mismas características. En algunos predomina el enrojecimiento facial persistente, mientras que en otros pueden observarse lesiones inflamatorias, pequeños vasos sanguíneos visibles (telangiectasias), engrosamiento de la piel (cambios fimatosos), especialmente a nivel de la nariz, o compromiso ocular. Estas manifestaciones también pueden presentarse de forma simultánea en un mismo paciente.

Actualmente, el tratamiento se individualiza según las manifestaciones predominantes de cada paciente, permitiendo un abordaje más preciso y eficaz. Aunque no representa un riesgo para la vida, la rosácea puede afectar significativamente la calidad de vida, la autoestima, las relaciones sociales y el bienestar emocional, ya que compromete una zona visible como el rostro.

### *¿Por qué aparece y cómo se trata?*

La rosácea es una enfermedad multifactorial en cuyo desarrollo intervienen factores genéticos, alteraciones del sistema inmunológico, cambios en la regulación de los vasos sanguíneos de la piel, microorganismos de la microbiota cutánea y diversos factores ambientales.

Entre los factores implicados en la fisiopatología de la rosácea se encuentra el demodex, un ácaro microscópico que forma parte de la microbiota normal de la piel y habita los folículos pilosos y las glándulas sebáceas. Diversos estudios han demostrado una mayor densidad de demodex en pacientes con rosácea, lo que sugiere que podría contribuir a la respuesta inflamatoria característica de la enfermedad.

Existen además factores que favorecen la aparición de los brotes o empeoran los síntomas. Entre los más frecuentes se encuentran la exposición al sol, el calor, los cambios bruscos de temperatura, las bebidas calientes, el alcohol, las comidas picantes, el ejercicio físico, el estrés y algunos productos cosméticos irritantes. Como estos desencadenantes varían de una persona a otra, aprender a reconocerlos constituye una parte importante del tratamiento.

Aunque la rosácea no tiene una cura definitiva, hoy disponemos de tratamientos muy eficaces para controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida. El cuidado diario de la piel es uno de los pilares del tratamiento. Se recomienda utilizar limpiadores suaves, hidratar la piel diariamente, aplicar protector solar durante todo el año y evitar productos que produzcan irritación. Cuando predominan las lesiones inflamatorias, como pápulas y pústulas, se indican tratamientos tópicos como ivermectina, metronidazol o ácido azelaico.

En pacientes con enfermedad moderada o severa puede considerarse el uso de antibióticos orales del grupo de las tetraciclinas durante períodos limitados. Estos tratamientos deben ser indicados por un profesional médico, priorizando el uso racional de antibióticos y la reevaluación periódica de la respuesta clínica.

Cuando el principal problema es el enrojecimiento persistente o la presencia de pequeños vasos sanguíneos visibles, algunos procedimientos como el láser vascular o la luz pulsada intensa pueden ofrecer excelentes resultados. Es importante evitar la automedicación y, especialmente, el uso de cremas con corticoides sin indicación médica, ya que pueden empeorar la enfermedad y dificultar su tratamiento.

# RUBOX

**Cuidado específico para la rosácea**

Crema dérmica de uso tópico con **clorhidrato de oximetazolina al 1%**, indicada para el **enrojecimiento facial** persistente asociado a la **rosácea** en adultos.





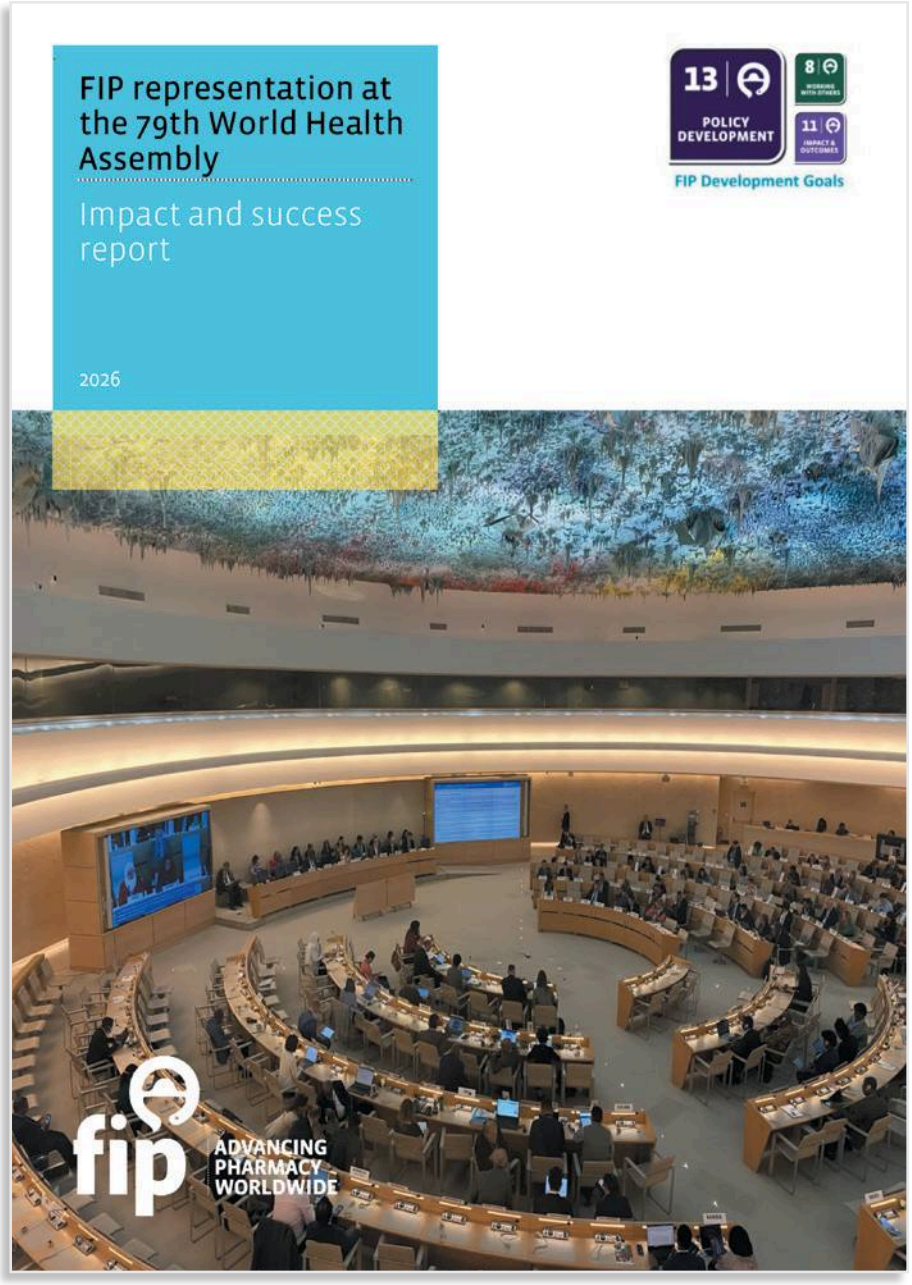
Promofarma

# La mayor delegación de la FIP en la Asamblea Mundial de la Salud (OMS, Ginebra)

La Federación Internacional Farmacéutica ha publicado un nuevo informe que presenta la mayor campaña de promoción que ha llevado a cabo hasta la fecha en la 79ª Asamblea Mundial de la Salud (AMS79), celebrada en mayo del presente año.

Con una delegación de 55 representantes de la Junta Directiva de la FIP, organizaciones miembros, equipos técnicos de diferentes secciones afines, el Grupo de Profesionales Farmacéuticos Jóvenes de la FIP y el equipo de la FIP, nuestra organización constituyó una de las delegaciones más numerosas en Ginebra. En conjunto, los delegados representaron a la farmacia en más de 80 eventos y participaron como ponentes en 15 eventos de socios, ampliando así la presencia de la profesión en los debates sobre salud global. La FIP también organizó tres eventos paralelos sobre autocuidado, acción humanitaria y acceso a medicamentos, y cesación del consumo de tabaco.

El informe demuestra cómo la FIP y sus miembros a nivel mundial siguen fortaleciendo la voz de la farmacia a la hora de delinear las políticas sanitarias internacionales y promover una mejor salud en todo el mundo.




"Estar presentes en Ginebra durante el evento más importante del calendario de gobernanza sanitaria permitió a la FIP fortalecer su relación con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y brindó una oportunidad invaluable para presenciar, establecer contactos e influir en las políticas de salud mundiales, al tiempo que defendíamos el papel fundamental de los farmacéuticos, los educadores farmacéuticos y los científicos farmacéuticos en la salud mundial", dijo el presidente de la FIP, Paul Sinclair.




## 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 2989
TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com




# Bio Grip®

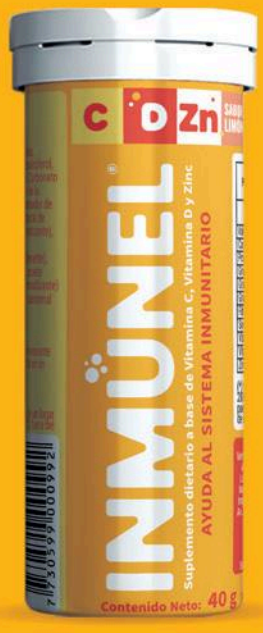
**+ COMPLETO + SEGURO**

**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

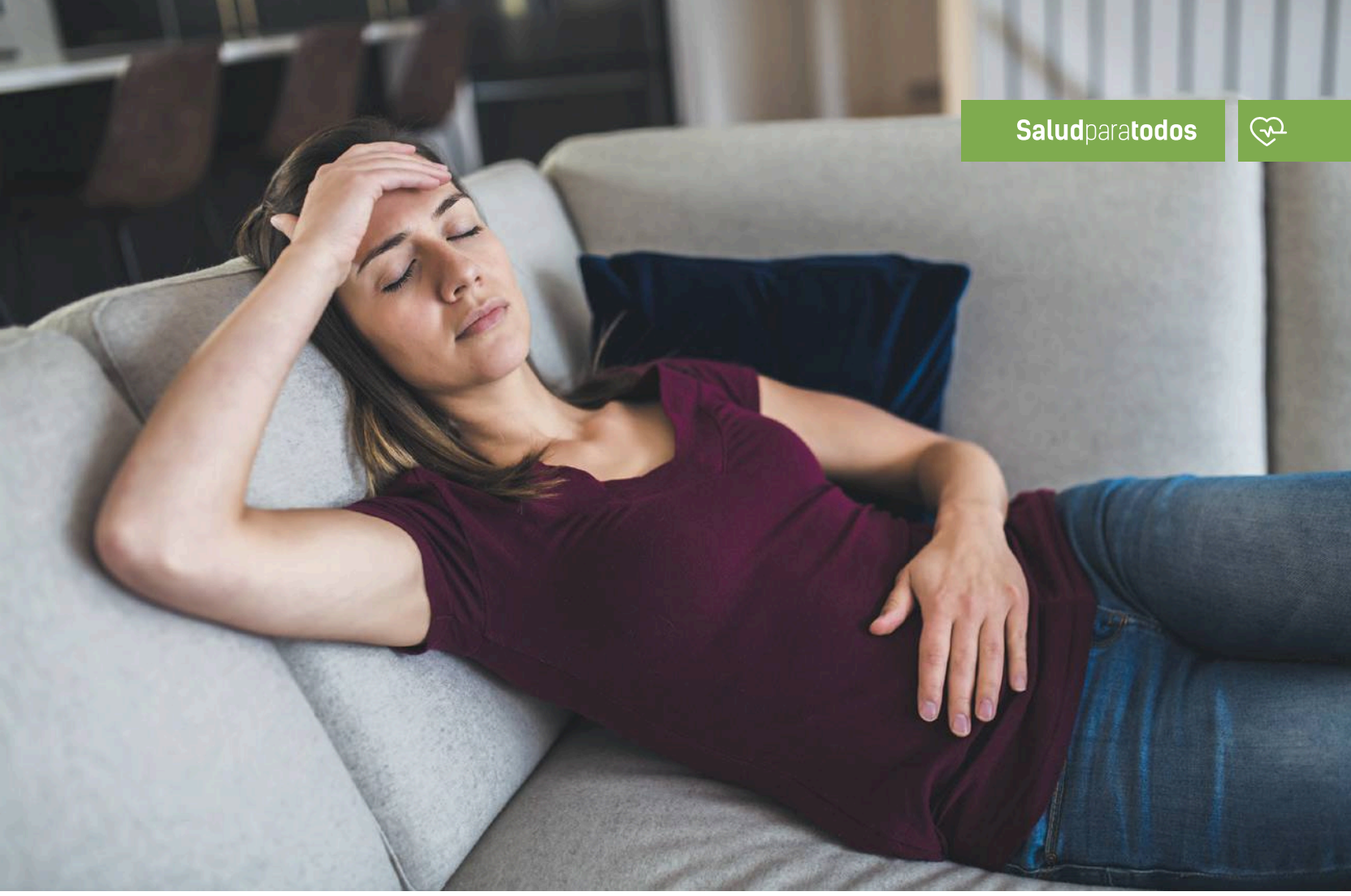
SABOR LIMÓN

VITAMINA D

Zn

Gramón Bagó

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



# Intestino y cerebro: dos órganos, una misma conversación

***A través del denominado eje intestino-cerebro, ambos órganos mantienen una comunicación permanente que influye en funciones tan diversas como la digestión, el estado de ánimo, las defensas y el desarrollo de numerosas enfermedades.***

*Por Dra. María Rosa Cruells Álvarez.*
*Médica gastroenteróloga. Jefa del Servicio de Gastroenterología de Seguro y Sanatorio Americano.*
*Profesora Adjunta de Gastroenterología. Expresidenta de la Sociedad de Gastroenterología del Uruguay.*

Ya en épocas inmemoriales, Hipócrates (460-370 a.C.), médico de la antigua Grecia y considerado el padre de la medicina, sostenía que todas las enfermedades se iniciaban en el intestino. Sus afirmaciones se basaban en la observación clínica, una de las herramientas más valiosas de la medicina de todos los tiempos. La experiencia cotidiana ofrece múltiples ejemplos de esta conexión. ¿Quién no ha experimentado molestias digestivas en momentos de estrés?

El estrés puede desencadenar una gran diversidad de síntomas, como acidez, pesadez, digestión lenta, distensión abdominal, hinchazón, dolor, exceso de gases, diarrea, estreñimiento o la alternancia entre ambos. También puede asociarse a manifestaciones no digestivas, como insomnio, irritabilidad, ansiedad, depresión o contracturas musculares. La pregunta es: ¿existe algo que relacione todos estos síntomas o se trata de una simple casualidad?

Nada es casual. La explicación está en los microorganismos que viven en nuestro intestino, cuyo conjunto

conocemos como microbiota intestinal. Estos microorganismos producen sustancias con acción sobre el sistema nervioso y el cerebro, conocidas como neurotransmisores, que generan distintas respuestas y participan en la regulación del estado de ánimo, la presión arterial e incluso el ritmo cardíaco. Del mismo modo, el cerebro también se comunica con el intestino para estimular o frenar esta producción y regular diferentes funciones del organismo. A esta comunicación bidireccional la conocemos como eje intestino-cerebro.

La siguiente pregunta es inevitable: ¿cómo es posible que en el intestino se produzcan neurotransmisores? El intestino posee su propio sistema nervioso. De hecho, lejos de tener uno solo, cuenta con dos redes nerviosas. Ambas se encuentran en la pared intestinal. La más superficial transmite señales de dolor, distensión y plenitud, mientras que la más profunda, ubicada en la capa muscular, controla los movimientos intestinales o peristalsis.

Teniendo en cuenta lo anterior, el intestino alberga más neuronas que la médula espinal y constituye una compleja red nerviosa que le ha valido el nombre de "segundo cerebro". Esta característica ha dado lugar incluso a plantear el debate sobre el verdadero protagonismo del intestino en múltiples funciones del organismo. A este nivel se produce cerca del 90% de la serotonina del cuerpo y una importante cantidad de otros neurotransmisores, como la dopamina.

La dopamina regula, entre otras funciones, la motivación, el placer y la recompensa a nivel cerebral. En el resto del organismo participa en procesos como la coordinación de los movimientos, razón por la cual su déficit se asocia a enfermedades neurológicas, como el Parkinson, y ayuda a explicar la constipación que suele acompañar a esta patología.

La serotonina, conocida popularmente como la hormona de la felicidad, participa en la regulación del estado de ánimo, la calma, la concentración, el sueño, el apetito y la digestión. Su disminución se relaciona con trastornos como la depresión, el insomnio y la ansiedad.

Otro aspecto importante es que algunos de los neurotransmisores producidos en el intestino también son responsables de regular su propia motilidad. Pero ¿qué tiene que ver la motilidad intestinal? ¿Es realmente importante? La respuesta es sí.

Los seres humanos obtenemos la energía y los nutrientes a partir de los alimentos. A medida que estos avanzan por el tubo digestivo, el organismo absorbe los componentes necesarios para sostener todos los procesos metabólicos y energéticos. Si no existiera motilidad intestinal, los alimentos no avanzarían, los nutrientes no podrían absorberse y la vida, simplemente, no sería posible.

La microbiota intestinal desempeña un papel esencial en este proceso. Mientras el ser humano depende de ella para mantener numerosas funciones vitales, estos microorganismos constituyen un ecosistema complejo capaz de mantenerse y perpetuarse, desarrollando sus funciones de manera coordinada.

Ahora bien, ¿cómo hacen los neurotransmisores para llegar desde el intestino hasta el cerebro? La principal vía de comunicación entre el intestino y el cerebro es el nervio vago. A través de él circula la mayor parte de la información y, de forma llamativa, la mayoría de esos mensajes viajan desde el intestino hacia el cerebro. En otras palabras, el intestino le habla al cerebro mucho más de lo que solemos imaginar.

Además de producir neurotransmisores, la microbiota desempeña un papel fundamental en nuestras defensas y en el control de la inflamación. Actúa como una barrera que dificulta el desarrollo de microorganismos capaces de producir enfermedades y, además, algunos de sus integrantes generan sustancias con propiedades antibióticas y antiinflamatorias.

Pero ¿qué tiene que ver la inflamación? La base de la salud es el equilibrio de la microbiota. Cuando los distintos microorganismos que la componen conviven en armonía, el organismo funciona adecuadamente. Sin embargo, si ese equilibrio se altera, aumentan los microorganismos capaces de generar inflamación y sustancias potencialmente tóxicas pueden atravesar la pared intestinal, favoreciendo el desarrollo de enfermedades.

El eje intestino-cerebro puede resumirse, entonces, como una comunicación permanente y bidireccional entre el segundo cerebro (el intestino) y nuestro cerebro. Como vimos, gran parte de esa comunicación se origina en el intestino y depende de la microbiota, cuya participación resulta indispensable para la vida.

Al mismo tiempo, es importante señalar que el desequilibrio de la microbiota también altera el funcionamiento del eje intestino-cerebro y puede favorecer la aparición de diferentes enfermedades. Cuando pensamos en esta relación, es habitual asociarla con enfermedades digestivas, algunas de ellas sin una lesión orgánica demostrable, como el síndrome de intestino irritable.

Sin embargo, este eje también participa en numerosas enfermedades extradigestivas. Entre ellas se encuentran las enfermedades metabólicas, como la diabetes, la obesidad y las alteraciones del colesterol; las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial; enfermedades neurológicas, como el Parkinson y el Alzheimer; e incluso condiciones del neurodesarrollo, como los trastornos del espectro autista.

### *¿Cómo mantener una microbiota saludable y en equilibrio?*

Es importante tener presente que muchos medicamentos modifican la microbiota intestinal. Por eso, conviene evitar la automedicación y, especialmente, el uso innecesario de antibióticos.

Los antibióticos actúan contra familias completas de bacterias, independientemente del lugar del organismo donde se encuentren. Cuando una persona recibe un antibiótico para tratar, por ejemplo, una infección urinaria, el medicamento viaja por el torrente sanguíneo hasta alcanzar el sitio de la infección. El problema es que, durante ese recorrido, también puede afectar bacterias beneficiosas que forman parte de la microbiota intestinal. Como estos fármacos no distinguen entre bacterias "buenas" y "malas" de una misma familia, su uso puede alterar el equilibrio de la microbiota. Esto explica, entre otras cosas, la aparición de diarrea asociada al tratamiento antibiótico y la importancia de proteger la microbiota siempre que sea posible.

Quizás el mensaje más importante sea que gran parte de este sistema puede modularse a través de la alimentación y de un estilo de vida saludable. Esto supone incluir alimentos ricos en fibras prebióticas, como banana, kiwi, cebolla, ajo, espárragos, manzanas y lentejas; legumbres, como garbanzos, lentejas y porotos; cereales integrales, como avena, arroz integral, quinoa, lino y chía; alimentos fermentados, como chucrut, kéfir de agua y yogur natural; además de verduras, cacao, té e infusiones. Algunos quesos, como el roquefort, también pueden aportar microorganismos beneficiosos. En cambio, se recomienda limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados y grasas trans y saturadas.

El estilo de vida saludable también comprende la práctica regular de actividad física, el contacto social, una adecuada higiene del sueño y el mantenimiento de un peso saludable.

Como conclusión, nuestro cerebro y nuestro intestino mantienen una comunicación permanente. A través de ella regulan funciones esenciales relacionadas con el bienestar, el estado de ánimo, las defensas, el comportamiento y múltiples aspectos de nuestra salud. Comprender el funcionamiento del eje intestino-cerebro nos permite entender mejor cómo pequeños cambios en nuestros hábitos cotidianos pueden contribuir a preservar el equilibrio de la microbiota y, con ello, favorecer una mejor calidad de vida.




# Vitalidad

by HOSPITAL BRITÁNICO

***Todo es cuestión de tiempo.***

Nuestros pequeños desarrollan nuevas habilidades cada año
y nos desafían a seguirles el paso.

En Hospital Scheme, el seguro del Hospital Británico,
nuestro equipo multidisciplinario de Pediatría y Clínica Adolescente
los acompaña en cada etapa para ayudarlos a alcanzar todo su potencial
y promover en ellos hábitos saludables.

Por eso, crecen con vitalidad y, con el paso del tiempo, se van transformando
en jóvenes que son parte de nuestra cultura del bienestar.



www.hospitalbritanico.org.uy 2487 1020

HOSPITAL SCHEME HOSPITAL BRITÁNICO



# ¿Quién decide lo que comés?:
## el entorno influye más de lo que creés

***Desde el tamaño del plato hasta la forma en la que organizás tu heladera, el entorno moldea nuestras decisiones alimentarias mucho más de lo que solemos imaginar. Entender ese mecanismo es el primer paso para transformarlo a nuestro favor.***

*Por Lic. Johanna Longo*

Pensá en la última vez que elegiste qué comer. Tal vez sentiste que fue una decisión personal, incluso racional: tenías hambre, evaluaste opciones y elegiste la que más te convencía. Pero, ¿fue realmente así?

La ciencia del comportamiento alimentario lleva décadas mostrando algo incómodo: muchas de nuestras decisiones sobre comida no nacen del pensamiento consciente, sino del entorno que nos rodea. El supermercado, la heladera, los horarios e incluso el tamaño del plato empiezan a influir mucho antes de que seamos plenamente conscientes de nuestras elecciones.

Esto no es una crítica ni un juicio de valor. Es biología aplicada al mundo moderno. Nuestro cerebro evolucionó en un contexto de escasez, donde encontrar alimentos ricos en energía representaba una ventaja para sobrevivir y no una tentación permanente. Hoy vivimos rodeados de estímulos pensados para captar nuestra atención y despertar el deseo de comer: colores, envases, publicidad y una disponibilidad casi constante de alimentos. El resultado es que, muchas veces, comemos menos por hambre física que por simple exposición.

Basta con salir a la calle para comprobarlo. Vidrieras iluminadas, aromas que se liberan estratégicamente cerca de las entradas de los locales y envases diseñados para llamar la atención no son casualidad. Son el resultado de años de investigación sobre comportamiento del consumidor y estrategias de marketing que buscan captar nuestro interés antes incluso de que intervenga la razón.

Cuando entendemos esto, dejamos de preguntarnos “qué me pasa que no tengo voluntad” y empezamos a preguntarnos “qué estímulos estoy recibiendo todos los días y con qué frecuencia”.

## *El entorno como arquitecto invisible de tus elecciones*

En nutrición y salud pública existe un concepto clave: el entorno obesogénico. Se refiere a todos aquellos factores externos que favorecen el consumo de alimentos ultraprocesados y dificultan el acceso o la elección de alimentos frescos: la cercanía de un local de comida rápida frente a la lejanía de una feria, la publicidad dirigida a niños o la diferencia de precio entre una fruta y un paquete de galletitas. Ninguno de estos factores depende de la fuerza de voluntad individual y, sin embargo, todos influyen silenciosamente en lo que millones de personas terminan comiendo cada día.

Un ejemplo muy simple son los platos. Diversos estudios muestran que las personas suelen comer más cuando el plato es más grande, aun cuando la sensación de saciedad sea la misma. No significa que tengan menos autocontrol; simplemente, el cerebro utiliza referencias visuales para estimar cuánto comer. Cambia el plato y, muchas veces, cambia también la cantidad.

Algo similar ocurre con los envases familiares, las promociones del tipo “llevá dos y pagá uno” o los combos que incluyen bebidas azucaradas por defecto. Estas estrategias fueron diseñadas para incentivar un mayor consumo y funcionan porque apelan a mecanismos automáticos de decisión que utilizamos todos los días.

El entorno también influye a una escala más amplia. En muchos barrios resulta mucho más sencillo encontrar un kiosco o un local de comida rápida que una verdulería o una feria. En salud pública, estas zonas se conocen como desiertos alimentarios: lugares donde el acceso a alimentos frescos y de calidad es limitado, mientras abundan las opciones ultraprocesadas, generalmente más económicas y fáciles de conseguir. En estos contextos, hablar solamente de “elegir mejor” sin considerar el entorno ofrece una visión incompleta del problema.

La influencia del entorno no termina ahí. También intervienen la disponibilidad y la accesibilidad de los alimentos dentro de nuestra propia casa. Aquello que está al alcance de la mano tiene muchas más probabilidades de ser consumido. Si las frutas están lavadas y visibles mientras las galletitas quedaron guardadas en el estante más alto, aumentan las probabilidades de elegir la fruta, no necesariamente porque tengamos más disciplina, sino porque el camino de menor esfuerzo cambió de dirección.

Lo mismo ocurre en el entorno digital. Las plataformas de delivery y los algoritmos de las redes sociales aprenden nuestros hábitos y vuelven a mostrarnos, una y otra vez, aquello que ya consumimos, buscamos o con lo que interactuamos, reforzando nuestras elecciones sin que muchas veces lo advirtamos.

El contexto social también pesa. Comemos distinto cuando estamos solos que cuando compartimos una comida. Numerosos estudios muestran que tendemos a imitar, de manera inconsciente, tanto la cantidad como el tipo de alimentos que consumen quienes nos rodean.

Incluso el descanso influye. Dormir poco altera las hormonas que regulan el apetito y aumenta el deseo de alimentos ricos en grasas y azúcares al día siguiente. El estrés crónico, por su parte, favorece la búsqueda de alimentos altamente palatables y de rápida preparación, no por falta de voluntad, sino porque el organismo prioriza la recompensa inmediata cuando percibe que está bajo presión.

## *Rediseñar el entorno: una estrategia que realmente funciona*

La buena noticia es que, si el entorno influye en nuestras decisiones, también podemos modificarlo para que juegue a nuestro favor. La Medicina del Estilo de Vida trabaja justamente sobre esta idea. En lugar de depender exclusivamente de la fuerza de voluntad, un recurso limitado que suele agotarse a lo largo del día, propone diseñar el entorno para que la opción saludable sea también la opción más fácil. En ciencias del comportamiento, este enfoque se conoce como arquitectura de las decisiones: pequeños cambios en el contexto que facilitan el hábito que queremos construir sin recurrir a prohibiciones permanentes.

Algunas estrategias sencillas cuentan con sólido respaldo científico: mantener agua visible y accesible en lugar de bebidas azucaradas; dejar frutas o vegetales listos para consumir; utilizar platos de menor tamaño; evitar hacer las compras con hambre; planificar previamente una lista de supermercado; y reorganizar la heladera y la alacena para que los alimentos más nutritivos sean los primeros que vemos al abrirlas.

También podemos aplicar estos principios fuera de casa. Llevar una vianda o una colación saludable al trabajo disminuye la dependencia de máquinas expendedoras o locales de comida rápida. Del mismo modo, revisar el contenido que consumimos en redes sociales y dejar de seguir cuentas que promueven constantemente alimentos ultraprocesados también forma parte de construir un entorno más saludable.

Entender todo esto no nos exime de responsabilidad, pero sí nos ayuda a dejar de atribuir cada decisión alimentaria únicamente a la fuerza de voluntad. La próxima vez que te preguntes por qué elegiste determinado alimento, quizá valga la pena mirar primero el contexto que te rodea antes de buscar la respuesta únicamente dentro de vos.

Porque, muchas veces, la pregunta correcta no es por qué comí esto, sino qué aspectos de mi entorno favorecieron esa elección. Una vez que identificamos esos factores, dejamos de depender exclusivamente de la disciplina para empezar a construir un ambiente que haga más fácil cuidar nuestra salud.

NaturalLife

# MÁS ENERGÍA
## FÍSICA Y MENTAL

### MULTIVITAMÍNICO
12 VITAMINAS + 10 MINERALES




- 1 COMPRIMIDO AL DÍA
- REFUERZA DEFENSAS
- REDUCE LA FATIGA
- MEJORA LA CONCENTRACIÓN

MADE IN USA

Rinque Pharma

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

# Problemas Relacionados con Medicamentos (PRM)

Son problemas de salud entendidos como resultados clínicos negativos, derivados de la farmacoterapia que, producidos por diversas causas, conducen a la no-consecución del objetivo terapéutico o a la aparición de efectos no deseados.

### *Clasificación de los problemas relacionados con medicamentos*

PRM se clasificaron de la siguiente manera:

### Necesidad:

- PRM 1: El paciente sufre un problema de salud consecuencia de no recibir una medicación que necesita.
- PRM 2: El paciente sufre un problema de salud consecuencia de recibir un medicamento que no necesita

### Efectividad:

- PRM 3: El paciente sufre un problema de salud consecuencia de una inefectividad no cuantitativa de la medicación
- PRM 4: El paciente sufre un problema de salud consecuencia de una inefectividad cuantitativa de la medicación

### Seguridad:

- PRM 5: El paciente sufre un problema de salud consecuencia de una inseguridad no cuantitativa de un medicamento
- PRM 6: El paciente sufre un problema de salud consecuencia de una inseguridad cuantitativa de un medicamento

Entendiéndose que:

- Un medicamento es necesario cuando ha sido prescrito o indicado para un problema de salud concreto que presenta el paciente.
- Un medicamento es inefectivo cuando no alcanza suficientemente los objetivos terapéuticos esperados.
- Un medicamento es inseguro cuando produce o empeora algún problema de salud.
- Un PRM se considera cuantitativo cuando depende de la magnitud de un efecto.

Factores de riesgo asociados a los PRM

Dentro de los factores de riesgo asociados a la ocurrencia de los problemas relacionados con medicamentos se agrupan en tres categorías:

A. Los que se deben a la prescripción

B. Los que se deben al paciente

C. Los que se deben al propio medicamento.

### *A. Los que se deben a la prescripción*

Los problemas de necesidad en nuestro país están íntimamente relacionados con el acceso a medicamentos principalmente por el cubrimiento del Sistema de Seguridad Social en Salud, aunque también debe abordarse el tema de errores de formulación, los cuales son definidos como "cualquier evento previsible y evitable que pueda causar el uso inapropiado de la medicación"

Para la evaluación de una correcta prescripción es necesario tener en cuenta si se está utilizando el fármaco adecuado para la patología existente y si específicamente en el caso del paciente concreto era la mejor elección o si había alguna terapia alternativa con una mayor efectividad o seguridad, así mismo si el tiempo de la terapia era el óptimo para alcanzar el efecto terapéutico esperado.

Además de este ítem es importante considerar a su vez los errores pro-

| Dosis Prescrita | Cumplimiento del paciente |
|---|---|
| **Dosis administrada** | Ritmo y magnitud de la absorción Tamaño y composición corporal Distribución en tejidos biológicos Unión en plasma y tejidos<br>Ritmo de eliminación |
| **Concentración en el sitio de acción** | Variables fisiológicas Factores patológicos Factores genéticos<br>Interacciones con otros fármacos<br>Desarrollo de tolerancia |
| **Intensidad del efecto** | Interacciones Fármaco-receptor Estado funcional<br>Efectos placebo |



ducidos durante la dispensación o en la administración de los medicamentos especialmente en los tratamientos ambulatorios donde el paciente por lo general no tiene un seguimiento terapéutico adecuado.

Dentro de los problemas de efectividad y seguridad han de contemplarse tanto las características propias del paciente, como las del medicamento.

### *B. Los que se deben al paciente*

Respecto a los factores que dependen del paciente se pueden evaluar aquellos que modifican el efecto farmacológico tanto por el comportamiento del paciente como por las características intrínsecas del mismo (ver tabla):

1. El cumplimiento del paciente es decir su adherencia a la terapia es un factor determinante, en el efecto terapéutico, muchas veces por olvido e incluso por la aparición de reacciones adversas el paciente interrumpe su terapia o cambia la dosificación de la misma. En caso de disminuir la dosis prescrita los niveles plasmáticos del fármaco pueden no alcanzar el nivel terapéutico y obviamente un efecto mínimo o inexistente. Cuando el paciente modifica su terapia incrementando la dosificación puede implicar niveles plasmáticos elevados que desemboquen en toxicidad.
2. Variables fisiológicas. Dentro de las variables fisiológicas a estudiar como determinantes en la ocurrencia de PRM encontramos la edad, el género y el embarazo.
3. Comportamiento del paciente: Condiciones especiales como el fumar, el ingerir alcohol, y ciertos hábitos alimenticios modifican los efectos terapéuticos del medicamento.
4. Factores patológicos: Entre los más relevantes están las afecciones renales y hepáticas que modifican la farmacocinética del medicamento, por cambios en la metabolización del mismo.
5. Factores genéticos: Condiciones raciales en ocasiones determinan el desempeño de los fármacos en el organismo.

### *C. Los que se deben al propio medicamento*

Respecto a los factores de riesgo dependientes del medicamento están las interacciones medicamentosas, los estrechos márgenes terapéuticos, la farmacotécnia del producto, y las deficiencias de calidad de los mismos.

### Fallo terapéutico

Aunque no hay una definición establecida, se considera que ha habido un fallo terapéutico cuando el nivel plasmático del fármaco es insuficiente para generar el efecto terapéutico para el cual fue administrado. Los factores determinantes para provocarlo son múltiples, y van asociadas generalmente a la farmacotécnia del producto, aunque deben considerarse todos los factores dependientes del paciente, de la correcta administración y uso del medicamento, y las interacciones entre fármacos.

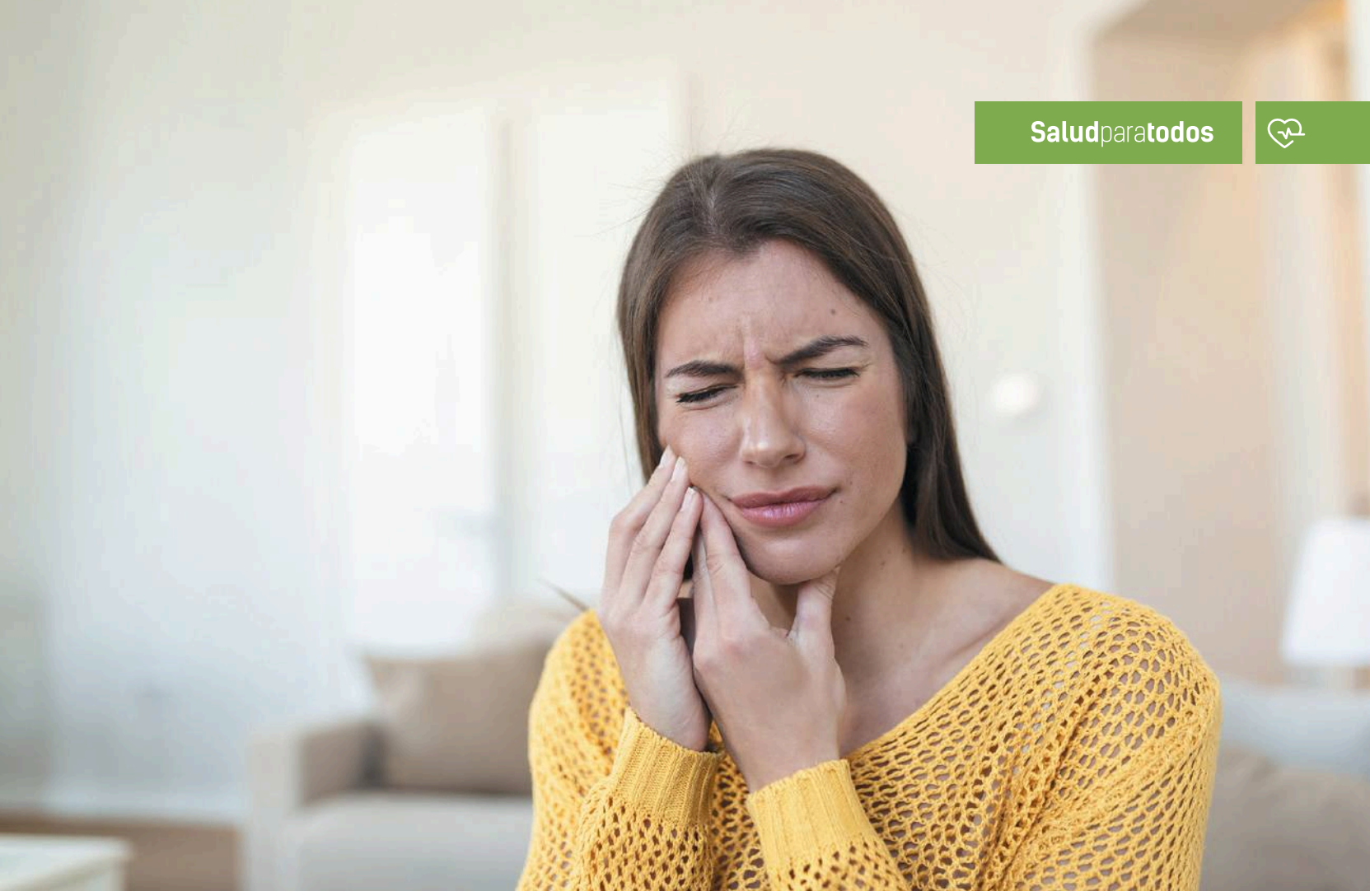
### Abordaje de los PRM

El abordaje de los problemas relacionados con medicamentos generalmente se da por medio de estudios clínicos, donde se evalúan temas como acceso, errores en la formulación, hábitos en el consumo, etc., ya sea asociado a las características del paciente o a los grupos de medicamentos. Dichos estudios proporcionan.

información sobre las causas puntuales de la ocurrencia de problemas relacionados con medicamentos para posteriormente generar estrategias que atenúen la ocurrencia de los mismos. La Fármacovigilancia de los problemas relacionados con medicamentos debe incluir tanto la vigilancia a eventos como la vigilancia a factores de riesgo.

Otra de las estrategias es la determinación del fallo terapéutico el cual se puede observar en casos aislados al realizar seguimiento terapéutico a los pacientes, en este seguimiento participan en nuestro medio profesionales de la salud, quienes deben notificar sobre su ocurrencia.

*Fuente: Portal del Instituto de Previsión Social de Paraguay*



# Bruxismo, lo que la boca intenta decir cuando los dientes aprietan

***Muchas personas creen que el bruxismo consiste únicamente en rechinar los dientes mientras duermen y que una placa es suficiente para solucionarlo. Sin embargo, hoy sabemos que también puede manifestarse durante el día, afectar mucho más que los dientes y responder a distintas causas, por lo que requiere abordajes terapéuticos diferentes.***

*Por Dra. Carina Levy y Dr. Álvaro Heller, Cínica Odontológica Bio Smile*

Son las siete de la mañana. Te despertás con la mandíbula cansada, el cuello rígido y un dolor de cabeza que atribuís a una mala noche. Mientras preparás el café, notás que un diente molesta al morder una tostada. Pensás que simplemente dormiste mal. Sin embargo, esos pequeños síntomas pueden ser las primeras señales de un problema mucho más frecuente de lo que imaginamos: el bruxismo.

Hay quienes descubren que lo padecen porque alguien les comenta que, mientras duermen, hacen un ruido intenso al rechinar los dientes. Otros consultan porque se levantan con dolores de cabeza de tipo tensional, sensación de cansancio en la mandíbula o contracturas persistentes en el cuello y los músculos de la cara. También están quienes llegan al consultorio después de que se fracturó un diente, una restauración o incluso un implante, sin imaginar que detrás de ese problema podía existir una sobrecarga provocada por el bruxismo.

Durante muchos años, se creyó que el bruxismo consistía únicamente en rechinar los dientes durante el sueño. Hoy la evidencia científica demuestra que también puede presentarse durante la vigilia. Muchas personas aprietan los dientes mientras trabajan frente a una computadora, conducen, estudian o atraviesan momentos de

concentración, sin siquiera ser conscientes de que mantienen la mandíbula contraída.

Además, no todas las personas bruxan de la misma manera. Algunos deslizan los dientes unos contra otros, favoreciendo un desgaste progresivo del esmalte. Otros realizan pequeños golpes repetitivos. Pero existe una forma que suele pasar más desapercibida y que, en muchos casos, resulta la más agresiva: el apretamiento sostenido, en el que los músculos permanecen contraídos durante largos períodos y generan fuerzas muy intensas.

Lo llamativo es que el daño no siempre comienza donde el paciente puede verlo. Antes de observar dientes muy desgastados pueden aparecer retracciones de las encías, pequeñas lesiones cerca del cuello del diente (conocidas como abfracciones) o incluso una sobrecarga que comprometa el hueso que sostiene las piezas dentarias. Por eso, una sonrisa aparentemente sana no descarta la presencia de bruxismo.

Como odontólogo también experimenté sus consecuencias. Hace algunos años, durante un vuelo corto, se fracturó mi último molar inferior izquierdo. Décadas más tarde ocurrió algo muy similar con el último molar inferior derecho, esta vez mientras dormía. Ambos dientes terminaron siendo reemplazados por implantes. Esa experiencia personal reforzó algo que observo todos los días en la consulta, y es que la fuerza que puede desarrollar nuestro sistema masticatorio durante el bruxismo es mucho mayor de lo que solemos imaginar.

## *La placa ayuda, pero no siempre alcanza*

Es una reacción lógica: cuando algo duele o se rompe, buscamos una solución inmediata. Pero en el bruxismo, resolver la consecuencia no siempre significa resolver el problema. Las férulas o placas de protección constituyen una herramienta muy importante porque ayudan a proteger dientes, restauraciones e implantes frente a las fuerzas que genera el bruxismo. Sin embargo, pensar que todas las placas son iguales es uno de los errores más frecuentes.

Su diseño depende de múltiples factores como la forma de morder, el funcionamiento de los músculos, el tipo de bruxismo que presenta cada paciente e incluso la posición natural en la que descansa la mandíbula. Una placa adecuada para una persona puede no ser la indicada para otra. Incluso su espesor puede marcar la diferencia. Si modifica demasiado la apertura de la boca, en determinados pacientes puede aumentar la actividad muscular en lugar de disminuirla. Por eso, su elección nunca debería basarse únicamente en una impresión dental, sino en un diagnóstico funcional completo.

Actualmente, existen diferentes tipos de férulas. Algunas están diseñadas para proteger durante el sueño, mientras que otras son muy delgadas y pueden utilizarse en situaciones específicas durante la vigilia. La indicación depende siempre de una evaluación clínica individual.

En ciertos casos también puede ser conveniente realizar un equilibrado oclusal, es decir, pequeños ajustes muy precisos sobre la mordida cuando existen interferencias que favorecen la sobrecarga. No se trata de "desgastar dientes", como muchas personas creen, sino de corregir únicamente aquellos contactos que realmente están alterando el funcionamiento del sistema masticatorio.

## *Detrás del bruxismo hay una persona, no solo una mordida*

Durante mucho tiempo, el tratamiento del bruxismo estuvo centrado casi exclusivamente en proteger los dientes. Hoy sabemos que esa es solo una parte del abordaje. Cada paciente tiene una historia distinta. Hay personas que aprietan los dientes mientras trabajan frente a una computadora durante horas. Otras lo hacen en momentos de concentración intensa, durante la práctica deportiva o en períodos de mayor exigencia emocional. Muchas ni siquiera son conscientes de que mantienen la mandíbula contraída durante buena parte del día.

Por eso, el diagnóstico moderno no consiste únicamente en observar la mordida. También implica escuchar al paciente, conocer sus hábitos, comprender su rutina e identificar qué situaciones pueden estar favoreciendo esa sobrecarga muscular. El objetivo no es encontrar una única causa, sino entender cómo interactúan distintos factores biológicos, funcionales, emocionales y conductuales para producir el problema.

Cuando un paciente rompe un diente, rara vez el verdadero problema es solamente la fractura. Esa rotura suele ser la consecuencia visible de un proceso que comenzó mucho antes. Reparar el diente es importante, pero comprender qué llevó a que esa fuerza se generara es lo que realmente ayuda a prevenir que vuelva a ocurrir.

Por eso, el tratamiento suele requerir una mirada interdisciplinaria.

Además de la evaluación odontológica, pueden intervenir fisioterapeutas y otros profesionales que colaboran en el manejo de alteraciones musculares, posturales y funcionales. En algunos pacientes también resulta fundamental aprender a reconocer cuándo están apretando los dientes durante la vigilia para interrumpir ese hábito antes de que produzca daño.

Las férulas, los ajustes oclusales (cuando están indicados), los ejercicios funcionales, la fisioterapia y otras herramientas terapéuticas continúan siendo fundamentales. Sin embargo, hoy el objetivo ya no es solamente proteger dientes o restauraciones. El verdadero desafío es comprender por qué esa persona aprieta los dientes, identificar qué estructuras están siendo afectadas y construir un tratamiento verdaderamente personalizado.

El bruxismo nos recuerda que la boca no funciona de manera aislada del resto del cuerpo. Detrás de un diente desgastado, una restauración fracturada o una mandíbula dolorida suele haber una historia que merece ser escuchada. La odontología actual ya no busca únicamente reparar las consecuencias, sino comprender qué las originó.

Porque cuidar una sonrisa no siempre empieza en los dientes. Muchas veces empieza escuchando la historia de quien la lleva.

bruxi calm

# Protectores Bucales
# Bruxismo



La **detección temprana** del **bruxismo** ayuda a prevenir el desgaste dental y otras complicaciones.

- Producto sanitario termo moldeable
- Férula de descarga dental
- Adaptable a cada dentadura
- Mayor comodidad gracias a su diseño anatómico




**CUIDADO Y PROTECCIÓN BUCAL**

One Size

Con estuche protector

PRIM

cibeles
Confianza que genera resultados
cibeles.com.uy

Producto fabricado en España



# Cómo cuidar el cabello fino sin sobrecargarlo

El cabello fino tiene una particularidad que lo distingue de otros tipos: cada hebra tiene menor diámetro, lo que lo hace más liviano y también más propenso a quebrarse, perder volumen y verse "aplastado" con facilidad. Según especialistas en tricología, no se trata de un problema de cantidad de pelo, sino de su estructura: el fino requiere productos formulados específicamente para no sobrecargarlo.

Las principales recomendaciones para cuidar el cabello fino son:

- **Lavado moderado**: el exceso de lavado reseca el cuero cabelludo, pero si lo espaciamos demasiado, la grasa natural puede aplastar el cabello. Lo ideal es encontrar una frecuencia intermedia según cada cuero cabelludo.
- **Evitar el exceso de acondicionador en la raíz**: aplicarlo solo de medios a puntas previene el efecto "pelo pegado".
- **Cepillado suave**: usar cerdas naturales o de púas anchas reduce la rotura, especialmente con el pelo húmedo.
- **Protección térmica**: el cabello fino es más sensible al calor de planchas y secadores, por lo que conviene usar siempre un protector antes de aplicar calor.
- **Cortes regulares**: eliminar puntas abiertas cada 6 a 8 semanas ayuda a mantener la sensación de densidad.
- **Usar aceites capilares**: para dar brillo y suavidad sustituir las siliconas por aceites capilares.



### *Aceites vs. siliconas*

Muchos productos capilares contienen siliconas para dar brillo y suavidad instantáneos, proteger al cabello del sol y eliminar el frizz. El problema es que las siliconas suelen depositarse sobre la fibra capilar sin penetrarla, generando con el uso continuo un efecto de acumulación (buildup) que apelmaza el cabello fino y lo vuelve opaco con el tiempo. En este caso es conveniente usar un exfoliante de cuero cabelludo para poder eliminar el exceso de productos.

Los aceites capilares, en cambio, actúan de forma distinta tienen la capacidad de penetrar parcialmente la fibra o de formar una película más liviana y permeable, aportando nutrición real —ácidos grasos, antioxidantes, vitaminas— en lugar de un simple efecto cosmético superficial. Bien formulados y en la dosis correcta, no generan el mismo efecto de peso que otros sellantes.

### *La opción para cabello fino*

Con este propósito surge el **Suero Capilar PRIMICIA para cabello fino,** un sérum capilar desarrollado en Uruguay por Laboratorio Artobe, específicamente para nutrir sin apelmazar. Su fórmula libre del efecto pesado de las siliconas busca aportar brillo, manejabilidad y protección térmica, respetando el volumen natural del cabello fino. Además, contiene vitamina E que sirve para hidratar profundamente, aportar brillo natural y proteger la fibra capilar contra el daño diario. Sus propiedades principales actúan mejorando la salud del folículo y reduciendo el quiebre.

Del mismo laboratorio, el **Exfoliante capilar PRIMICIA** ayuda a limpiar en profundidad el cuero cabelludo para tener un pelo mas sano.

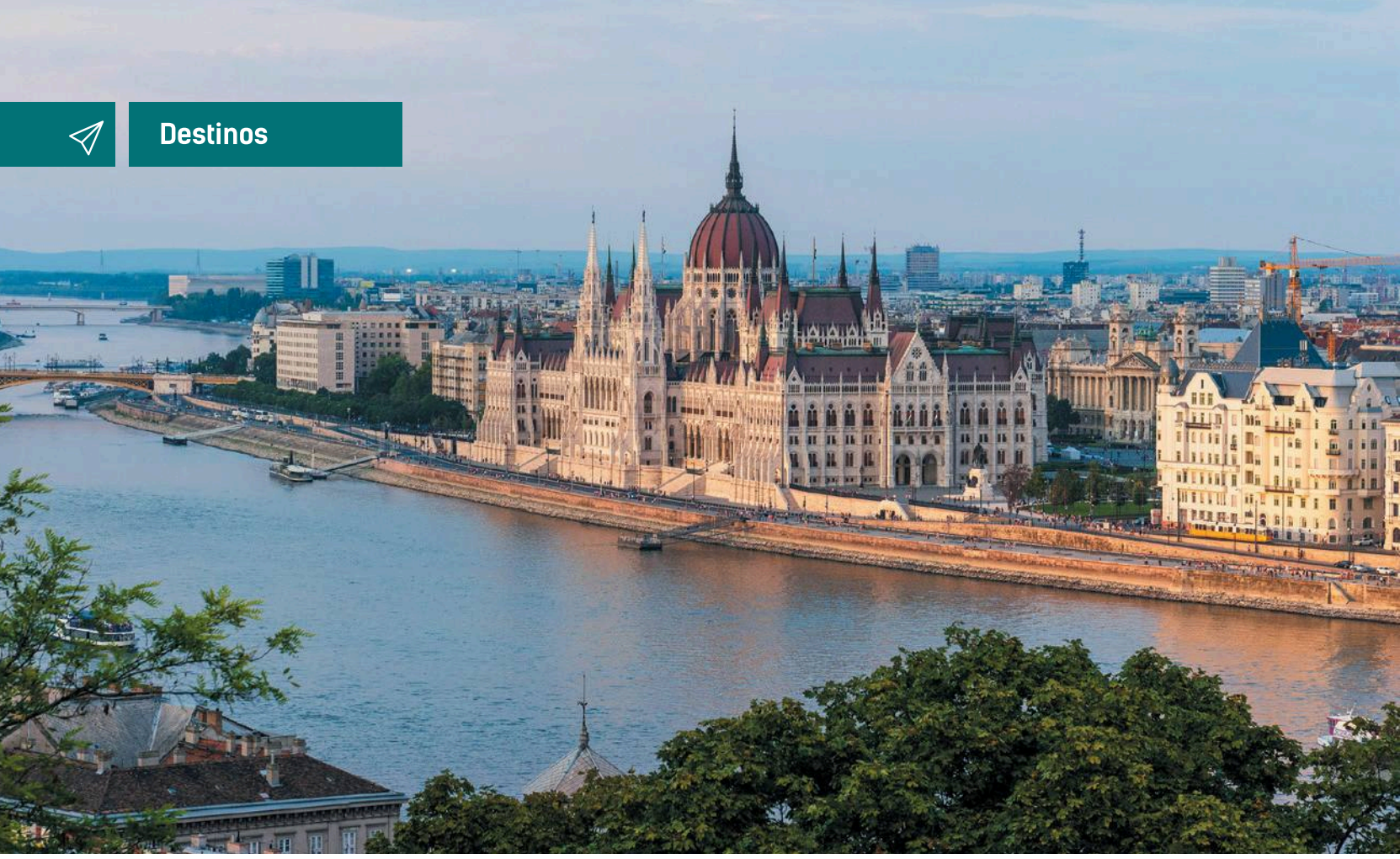
La tendencia hacia fórmulas “clean” y libres de siliconas gana terreno entre quienes buscan productos que cuiden la fibra capilar en profundidad, y no solo camuflen el daño de forma temporal.

Para el cabello fino, esta diferencia es clave: la nutrición liviana permite lucir un pelo con más cuerpo, brillo saludable y menor rotura en el día a día.







# Budapest

***Separada por el Danubio y unida por algunos de los puentes más emblemáticos de Europa, Budapest combina siglos de historia, una arquitectura monumental, una reconocida tradición termal y una gastronomía que convierte cada comida en parte del viaje. Castillos, mercados, cafés históricos y barrios llenos de vida hacen de la capital húngara un destino que invita a descubrirla sin apuro.***

A primera vista, Budapest impresiona por la silueta de su Parlamento, las cúpulas que dominan el horizonte y el perfil del Castillo de Buda recortado sobre el Danubio. Pero su verdadero encanto aparece cuando se la recorre a pie. La ciudad revela una sucesión de plazas, callejones, edificios centenarios y cafés donde todavía se respira el espíritu de la Europa imperial.

La capital de Hungría nació de la unión de dos ciudades, Buda y Pest, cada una con una identidad propia. Mientras la primera conserva un aire histórico y residencial, con calles empedradas y miradores privilegiados, la segunda concentra la actividad cultural, comercial y gastronómica. Esa dualidad es, precisamente, una de las razones por las que Budapest figura entre los destinos más atractivos del continente.

Su patrimonio arquitectónico reúne estilos que van desde el gótico y el barroco hasta el art nouveau y el neogótico, reflejando las distintas etapas de una ciudad marcada por el Imperio austrohúngaro. A ello se suma una tradición termal de más de dos mil años, una agenda cultural permanente y una cocina que fusiona recetas tradicionales como el goulash con una nueva generación de chefs que reinterpretan la identidad culinaria del país.

## *Recorridos para conocer el destino en pocos días*

### El barrio del Castillo

La visita suele comenzar en la colina de Buda, donde se encuentra el Castillo de Buda, antigua residencia de los monarcas húngaros y actual sede de importantes museos. Muy cerca aparecen dos de las postales más famosas de la ciudad: el Bastión de los Pescadores, con sus terrazas panorámicas sobre el Danubio, y la Iglesia de Matías, uno de los templos más representativos de Hungría.



### Pest: monumentos, cultura y vida urbana

Del otro lado del río, el Parlamento de Hungría se convierte en el gran protagonista del paisaje urbano. Su imponente fachada neogótica domina la ribera del Danubio y representa uno de los edificios más fotografiados de Europa. A pocos minutos se encuentran la Basílica de San Esteban, la elegante avenida Andrássy y la Plaza de los Héroes, un recorrido que resume buena parte de la historia y la identidad del país.

### El Danubio, un gran escenario de la ciudad

El Danubio es el eje alrededor del cual gira Budapest. Un paseo en barco permite contemplar los principales monumentos desde una perspectiva privilegiada, especialmente al anochecer, cuando la iluminación transforma la ciudad. Sobre sus orillas también se encuentra el Memorial de los Zapatos, uno de los sitios más conmovedores de Budapest, dedicado a las víctimas del Holocausto.



## Una ciudad moldeada por la historia

**La Budapest actual nació oficialmente en 1873, cuando las ciudades de Buda, Pest y Óbuda se unificaron para formar una única capital. Sin embargo, cada una conservó rasgos que aún hoy resultan evidentes para quien la recorre. Buda, asentada sobre colinas, mantiene un carácter histórico y residencial, dominado por el Castillo y antiguos edificios medievales. Pest, construida sobre una extensa llanura, concentra la actividad política, comercial y cultural de la ciudad.**

**Esa unión coincidió con uno de los períodos de mayor prosperidad del Imperio austrohúngaro, que impulsó un ambicioso proceso de transformación urbana. Fue entonces cuando se construyeron grandes avenidas, puentes, edificios públicos y palacios que dieron a Budapest la monumentalidad que hoy la distingue entre las capitales europeas.**

**A esa herencia arquitectónica se suma otra característica singular: la ciudad se levanta sobre una extensa red de manantiales de aguas termales. Desde la época romana, y posteriormente durante la dominación otomana, estas aguas dieron origen a una tradición de baños públicos que continúa vigente. Actualmente, Budapest cuenta con decenas de complejos termales históricos, una particularidad que ha convertido al bienestar en una parte inseparable de su identidad y le ha valido el reconocimiento internacional como una de las grandes ciudades termales del mundo.**

### La experiencia de los baños termales

Pocas capitales europeas están tan ligadas al agua como Budapest. Alimentados por decenas de manantiales naturales, sus históricos baños termales forman parte de la vida cotidiana de los habitantes y de la experiencia de quienes la visitan. Széchenyi, Gellért y Rudas son tres de los complejos más emblemáticos que vale la pena conocer.

### El Mercado Central

La cocina húngara es otro de los grandes atractivos del destino. El Mercado Central ofrece una excelente introducción a los sabores locales, entre embutidos, quesos, especias y productos típicos. El goulash, preparado con carne y paprika, sigue siendo el plato más representativo, mientras que el kürtőskalács (conocido como chimney cake) se ha convertido en uno de los dulces favoritos para disfrutar mientras se recorren sus calles. La experiencia se completa en los tradicionales cafés históricos, verdaderos íconos de la vida cultural de Budapest.

# Lectura




## Una niña buena

*Elísabet Benavent*

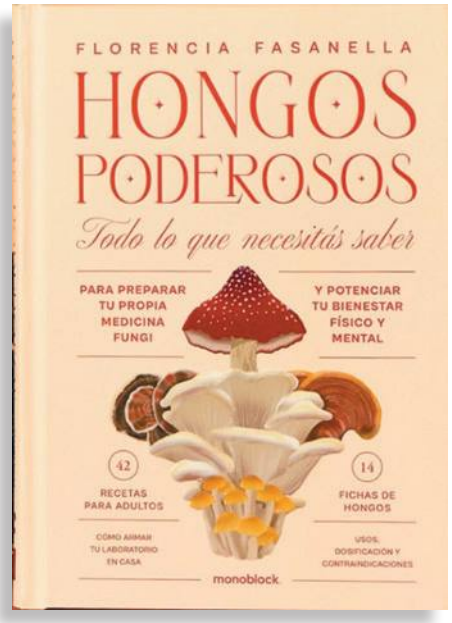
Júlia Casanovas trabaja en un bar de tapas de Barcelona. Hace ya una década fue una actriz de éxito, pero su naturaleza complaciente la llevó a aceptar un papel que hizo añicos su amor por la interpretación… y su carrera. Sin embargo, todo cambiará cuando un desconocido aparezca en el local en el que trabaja con un mensaje bastante críptico: "Creo que te necesito". Júlia ha de tomar la decisión de arriesgarse, ocultarle a su controladora madre que está a punto de lanzar de nuevo los dados y dejarse guiar por su instinto. Lo que desconoce es que además ese golpe sobre la mesa abrirá el cajón de los amores olvidados.

## Yo, papá

*Daniel Viglione*

Algo ha cambiado en la crianza. Hoy se ha puesto en valor el tiempo de cuidados y responsabilidades de los varones en el día a día con sus hijos. Este libro recorre la forma en que padres con distintas trayectorias de vida han enfrentado ese desafío. *Yo, papá busca* promover que este sea un tema de conversación general, aportando sus propias dudas y emociones, pues es algo pendiente que precisamos compartir y dialogar entre todos. Estar presente, ser coherentes con el decir y el hacer, prestar atención, querer a cada hijo de la manera que precisa, abrazar la potencia de la presencia materna, incluir la duda, la fragilidad, la conexión, una cadena cotidiana de errores y aprendizajes, y de tiempo.




## Hongos poderosos

*Florencia Fasanella*

Este libro reúne saberes tradicionales y evidencia científica actual para ofrecerte una guía clara y práctica, que te ayudará a incorporar el universo fungi a tus prácticas de autocuidado cotidianas. Florencia Fasanella, farmacéutica, fitoterapeuta y ahora también micoterapeuta, nos ofrece una mirada única que articula biología, química, hábitos y contexto emocional. Su compromiso con el conocimiento la llevó a viajar a Japón, cuna de la medicina natural, para comprender de primera mano la visión oriental del universo de los hongos y poder plasmar en este libro todo lo que ella considera fundamental para iniciarse en la micoterapia de forma segura y consciente.

# Netflix

## Te encontraré



La miniserie de Netflix *Te encontraré* (basada en la novela de Harlan Coben) narra la desesperada historia de David Burroughs, un exprofesor de derecho que cumple cadena perpetua tras ser falsamente condenado por el brutal asesinato de su propio hijo, Matthew. Destruido por la culpa y tras pasar cinco años en prisión en la más absoluta desesperanza, su vida da un vuelco drástico cuando su excuñada Rachel aparece con una revelación impactante: una fotografía reciente donde se sugiere que el niño sigue vivo.



A partir de ese instante, convencido de que es víctima de una oscura conspiración, David decide escapar de la cárcel para iniciar una frenética carrera contrarreloj, descubrir la verdad y rescatar a su hijo, todo mientras es tenazmente perseguido por la policía y el FBI.



Esta producción de ocho episodios se estructura como un rompecabezas psicológico donde nadie es lo que parece. Con un ritmo vertiginoso y giros inesperados en cada capítulo, la trama explora los límites de la justicia y los sacrificios de la paternidad. La atmósfera opresiva de la persecución se combina con la constante revelación de secretos familiares enterrados. Al final, el viaje del protagonista no es solo una huida por la supervivencia, sino una obsesiva búsqueda de redención.



# Horóscopo




Este es un mes para viajar, ponerte en movimiento y expandirte. Adoptá una actitud de optimismo y confianza en todo lo que hagas. A partir del 10 de agosto se abre una etapa favorable para la comunicación y será un buen momento para realizar trámites o estudiar. Desde el 11 de agosto pueden surgir imprevistos en el área familiar. A nivel vincular, cambia tu perspectiva y tu forma de relacionarte. El consejo para este mes es: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.




Durante este mes puede presentarse un conflicto entre tus ambiciones y tu vida familiar. El gran desafío será encontrar un equilibrio entre ambas. Aprovechá agosto para tomar decisiones y establecer prioridades. Relacionate con personas que te aporten armonía y bienestar. Evitá las discusiones y los excesos de terquedad; buscá puntos de encuentro. Si no sabes cómo resolver una situación laboral, pedí ayuda. El consejo para agosto es: si tienes que tomar una decisión, elige siempre por amor a ti.



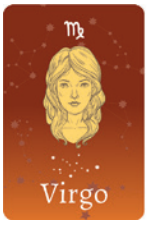

En agosto concentrá tu energía en las cuestiones económicas y laborales. Durante los primeros días del mes, hacé todo aquello que tengas ganas de hacer, ponete en movimiento y pasá a la acción. En el área sentimental y vincular, todo mejora a partir del 7 de agosto. Desde el 26 de agosto pueden surgir imprevistos en el hogar o en el ámbito familiar. El consejo para este mes es conectar con aquellas personas y situaciones que te permiten brillar y mostrarte de forma auténtica.




Este es un mes especial para ti. Marte, el planeta de la acción y la voluntad, estará en tu signo, brindándote la energía necesaria para ocuparte de tu bienestar físico, comenzar una actividad o tomar decisiones importantes. A partir del 7 de agosto puede surgir alguna diferencia o desorganización en el ámbito familiar, por lo que será importante apelar a la paciencia. A nivel vincular, recordá ponerte en primer lugar. El consejo para este mes es priorizarte sin culpa.




Este mes es muy importante para ti porque en tu signo tendrá lugar un eclipse de Sol. Una situación que comenzó a gestarse en febrero ahora podrá encontrar un cierre o verse desde una nueva perspectiva. Durante agosto habrá acontecimientos que te invitarán a dejar algo atrás y avanzar. Concentrá tu energía en crecer y expandirte en cualquier área de tu vida. Recordá que los días previos a tu cumpleaños pueden sentirse algo extraños. El consejo para este mes es: empoderate.




Agosto es un mes especial, especialmente a nivel emocional, porque en tu signo tendrá lugar un eclipse de Luna. Será un momento para mirar hacia adentro y conectar con tus emociones más profundas. No es tiempo de racionalizarlo todo, sino de sentir. Es importante que hables de lo que quieres, de lo que te inquieta y de lo que te sucede. El consejo para agosto es darte gustos personales, disfrutar de tu hogar y de tu familia, y defender los espacios que son importantes para ti.




A partir del 7 de agosto algunas situaciones comenzarán a mejorar y eso te traerá alivio. Aprovechá este mes para ordenarte y cerrar asuntos que tenías pendientes. Durante agosto elegí permanecer en aquellos espacios donde encuentras armonía y paz. Liberate de situaciones complejas y recordá que estás atravesando una etapa en la que necesitas desarrollar una actitud más independiente. El consejo para agosto es ocupar los roles que te corresponden, sin intentar salvar a nadie. Date tu lugar en el mundo y respetalo.




Hasta el 9 de agosto será un excelente momento para comunicarte y realizar trámites. Luego se abre una etapa propicia para tener conversaciones incómodas y expresar aquello que te molesta. Podrán presentarse desafíos tanto a nivel profesional como familiar, y será un tiempo para sostener el esfuerzo. A partir del 11 de agosto será clave que pongas tus ideas en práctica. El consejo para este mes es darte tiempo y evitar las decisiones apresuradas. Respetá tus propios procesos.




A partir del 11 de agosto comenzarás a sentirte más cómodo con los cambios que has realizado en el último tiempo. Si aparece una oportunidad de cambio, decile que sí. Habrá situaciones externas que influirán en tu rutina, pero evitá engancharte más de la cuenta. En tus vínculos y en el ámbito laboral será importante ordenarte y conectar desde la libertad. El consejo para agosto es ser tú mismo y recordar ponerle el corazón a todo lo que hagas.




Este es un mes para trabajar en la confianza que tienes en ti. El 11 de agosto Marte ingresará en Cáncer, tu signo opuesto complementario. Será importante conectar con tus emociones y actuar desde un lugar diferente. Cambiá tu perspectiva. Si no sabes cómo resolver una situación, pedí ayuda. En el plano vincular, es un buen momento para observar las cosas desde otro punto de vista. Prestá atención a las discusiones innecesarias. El consejo para agosto es hacer más espacio para aquello que disfrutas.




Este es un mes que te invitará a cerrar un proceso que comenzó hace aproximadamente seis meses. Esto te llevará a replantearte la forma en que te vinculas y aquello que realmente deseas. Además, el Nodo Norte ingresará en tu signo e impulsará el inicio de un nuevo ciclo, invitándote a animarte a hacer esas cosas que siempre quisiste. Aprovechá agosto para probar algo nuevo y cerrar etapas. El consejo para este mes es valorar todo lo bueno que ya tienes.

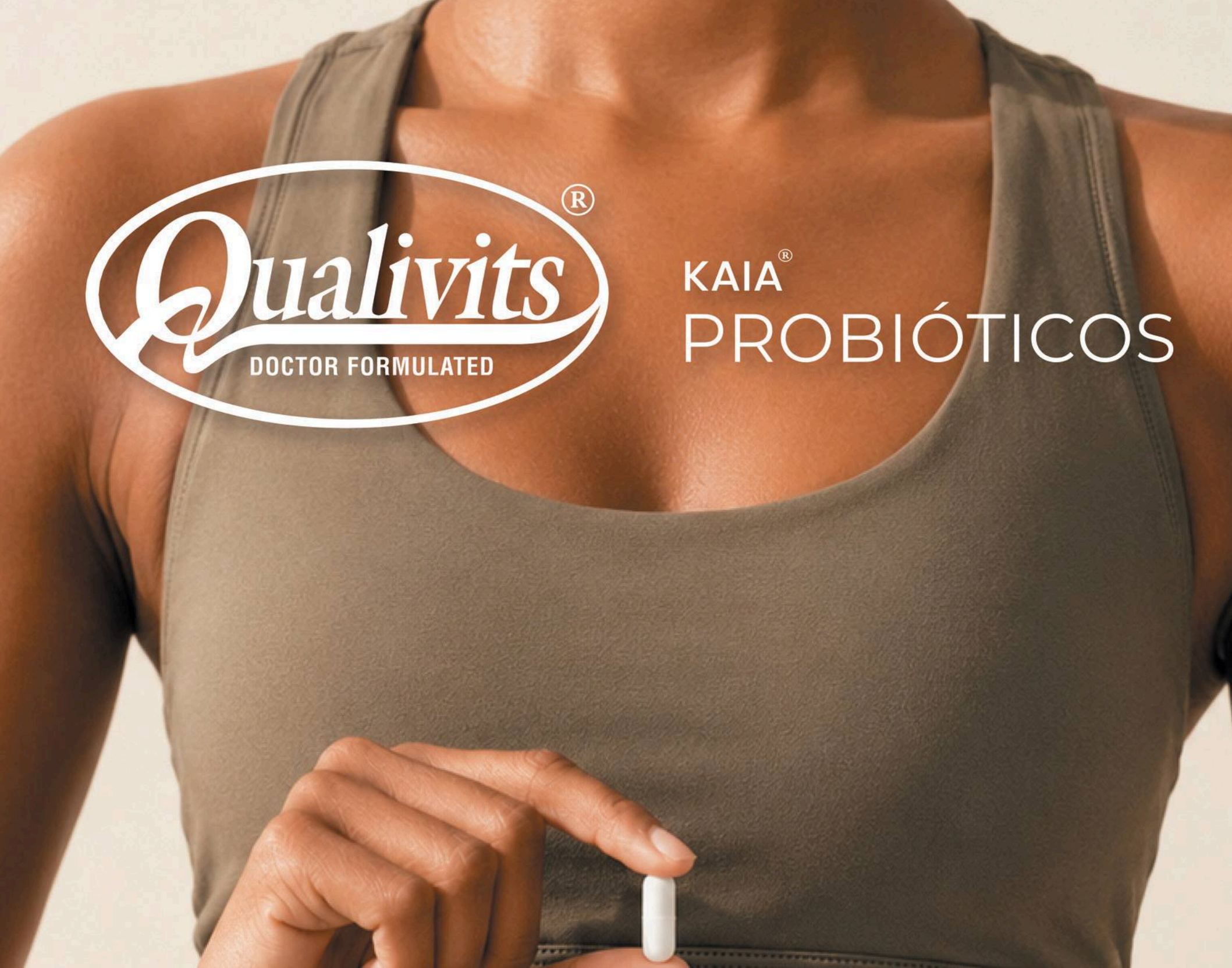



En agosto te resultará beneficioso hacer una pausa y preguntarte de qué manera puedes capitalizar las experiencias vividas durante el último tiempo. A partir del 11 de agosto comenzará un ciclo de renovación energética. Aprovechá para divertirte, disfrutar y conectar con tu costado más creativo. Será un excelente momento para conocer personas nuevas y animarte a hacer cosas diferentes. El consejo para este mes es: jamás permitas que alguien que renunció a sus sueños te influya hasta el punto de abandonar los tuyos.



**Astróloga Lucía Maidana**
097 543 547
@soyastrolu




Qualivits®
DOCTOR FORMULATED
KAIA®
PROBIÓTICOS

# Eje intestino cerebro

El poder de las cepas correctas, **donde más lo necesitás.**






# Contenidos HOLASALUD


**03** Farmanovedades

**05** 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)*.

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

# Lanzamientos destacados del mes de julio

## 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

## HMB CIBELES

Nuevo **Producto**




CIBELES NUTRITION

Suplemento dietario a base de HMB (100 % β-hidroxi-β-metilbutirato), metabolito del aminoácido leucina. Facilita la síntesis de proteínas musculares, promoviendo la acumulación de masa magra y reduce el catabolismo muscular. Obteniendo una función dual sobre los músculos, aumentando su volumen y disminuyendo su desgaste. Sin gluten. Apto para celíacos, libre de lactosa y colesterol.

**Indicaciones:** Mejora la fuerza muscular en combinación con ejercicios de entrenamiento de resistencia intensos. Minimiza la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento.

**Modo de uso**: Agregar una medida dosificadora (4 g) a cualquier bebida. Puede ser consumido en cualquier momento del día.

**HMB CIBELES,** Polvo p/Sol oral x 120 g ..... **$ 2.003,00**

## UVEBELOCK SPF50+ SUN SERUM

Nuevo **Producto**




Rinque Pharma

ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

Suero hidratante ultra fluido. Protege, hidrata 8 h e ilumina. Textura fluida, no grasa ni pegajosa, se absorbe rápidamente.
Efecto glow, acabado invisible sin marcas blancas. Apto para todo tipo de piel, incluso piel sensible.
Sin perfume ni alcohol

**UVEBLOCK SPF50+ SUN SERUM,**
Serum x 28 ml..... **$ 2.722,00**

# Actualización de precios en HolaSalud del mes de julio

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

| Laboratorio | Fecha |
|---|---|
| CELSIUS - Sertralix Solución oral | jul-26 |
| CIBELES | 20/07/2026 |
| COXERY | ago-26 |
| ION | 28/07/2026 |
| LAKINOR - Genové Línea | mar-26 |
| LAKINOR - Natural Life | may-26 |
| LUKENOR Pharma - Gentech | 01/07/2026 |
| MEGALABS - Tecuatro | jul-26 |
| NOVOPHAR- Nutrilon Premium + C Biotik | 08/07/2026 |
| RINQUE PHARMA - IsisPharma | jun-26 |
| SIEGFRIED | 01/08/2026 |
| SIEGFRIED - Veral | jul-26 |
| URUFARMA - Alvetide | 14/07/2026 |

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 setiembre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 31 de agosto de 2026.***

## JABÓN LÍQUIDO BALLERINA




"Imágenes referenciales"

ballerina natural

CARRAU&CIA. 1843
Toda una vida contigo

Jabones Ballerina 750 ml

**JABÓN LÍQUIDO,**
Todas las fragancias, ..... **$ 138,00***

**Precio de venta sugerido.*

SOLO POR AGOSTO
25% Dto.

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

## NUTRILON PREMIUM + C-BIOTIK

Nuevo **Producto**

Fórmula nutricional para lactantes nacidos por cesárea desde el nacimiento hasta los 12 meses.
Única con mezcla de prebióticos scGOS/lcFOS (9:1), HMO (oligosacárido de la leche materna) 2'-FL, cepa probiótica Bifidobacterium breve M-16V e inmunonutrientes (DHA, ARA, vitaminas C, D y E, zinc).

**NUTRILON PREMIUM + C-BIOTIK,** Lata x 400 g.....**$ 1.381,00**

Laboratorios Novophar-Quimfa

NUTRICIA

# Lanzamientos del mes de julio

### ALVETIDE, URUFARMA-ELEA
Broncodilatador inhalatorio asociado a un corticoide. C/inhalación libera: 184 mcg de furoato de fluticasona, 22 mcg de vilanterol.

**ALVETIDE,** 30 Cáps c/polvo p/inhalar .....**$ 2.500,00**

### HBM, CIBELES
Suplemento dietario a base de HMB (100 % β-hidroxi-β-metilbutirato).

**HBM CIBELES,** Polvo p/Sol oral x 120 g .....**$ 2.003,00**

### NUTRILON PREMIUM + C-BIOTIK, NOVOPHAR-NUTRICIA
Fórmula nutricional para lactantes nacidos por cesárea desde el nacimiento hasta los 12 meses.

**NUTRILON PREMIUM + C-BIOTIK,** Lata x 400 g .....**$ 1.381,00**

### SERTRALIX*, CELSIUS
Sertralina 20 mg/ml. Antidepresivo. Inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina. ISRS.

**SERTRALIX*,** Sol oral x 60 ml .....**$ 700,00**

### UVEBLOCK PF 50+ SUN SERUM, RINQUE PHARMA-ISISPHARMA
Protector para el autocuidado y prevención del daño dérmico agudo y crónico por radiaciones UV solares con FPS mayor o igual a 50.

**UVEBLOCK PF50+ SUN SERUM,** Serum x 28 ml .....**$ 2.722,00**

### VERAL*, SIEGFRIED
Venlafaxina 75 mg. Antidepresivo ISRSN.

**VERAL*,** Comp Rec x 30 .....**$ 641,00**
Comp Rec x 60 .....**$ 1.099,00**

HOLASALUD Canjedemedicamentos
farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf

## ABARLY
60 días antes del vto, Lun a Vie de 9 a 17 h.
Carabelas 3289, T. 2208-1415 W. 099-666976
abarly@abarly.com.uy - six.com.uy

## ABBOTT
60 días después del vto en Cno. Carrasco 6264, Lunes a Viernes de 8:30 a 16:30 h.
Av. Rivera 6329 Of. 201,Tel. 2600-9966,
Ventas: T. 2601-1999
atencionalcliente.uy@abbott.com

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

## ADIUM
Hasta el último día del mes de vencimiento.
Susana Pintos 3040 Ventas: 0800 1502,
W. 093-531-179
uyventas@adium.com.uy

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

## ALCON
Susana Pintos 3040 (Farmalog) T. 2915-0915
alcon.uruguay@alconlabs.com

## ALGORTA
Callao 3364 esq. Centenario, T. 2219-9999 - F. int. 109
algorta@algorta.com.uy

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

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

## ASTRAZENECA
Ver Gramón Bagó.

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

## BALIARDA
60 días antes del vto, mes corriente y 30 días depués del vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.
Blas Basualdo 3621 T. 2309-6966
ventas@baliarda.com.uy

## BARNA FARMA
De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
T. 2204-1038 - 094440069
barna@adinet.com.uy

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

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

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

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

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

## BOTICA DEL SEÑOR
30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.
Pedro Cosio 2175 bis, T. 2522-5895 - 099161118
ventas@boticadelsenor.com.uy

## CAILLON & HAMONET
Ver SIEGFRIED.

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

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

## CIBELES
L a V de 8 a 16 h. Canjes: enviar a FARMARED Canjes, Tel. 094-483-260. Serán canjeados por unidades nuevas únicamente los productos a vencer, devueltos hasta el mes de vto.
12 de Diciembre 767, Ventas Farma T. 2209-1001
nutricion@cibeles.com.uy

## CIPHARMA
Mes del vencimiento.
Bvar. Batlle y Ordoñez 1546, T. 2614-4467/4358
info@cipharma.com.uy

## COXERY (VivaChek)
Luis A. de Herrera 1248 WTC Torre 1 Of. 207
T. 2628-1299 - 098775964
coxery@coxery.com.uy

## DISPERT
Recepción de pedidos: en Dispert 2487-3083
092 260 122 atc@dispert.com.uy
Canjes, devoluciones y retiro de pedidos: en Distribuidora D4 atc@d4.uy o 2683-7099 int. 350

## EBROMAR
De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.
Expedición: Ramón Márquez 3411, T. 2203-9759
info@ebromar.com.uy

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

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

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

## FU humanova
Avda. D.A. Larrañaga 4479 T. 2215-2302
ventas@fu.com.uy - www.humanovalab.com

## GADOR
Dentro del mes de vto, en J. Paullier 1860 del 10 al 25 de c/mes, de 9 a 12 h
Depósito de expedición: Polo Logístico Nacional,
Pantaleón Pérez 4881, de 9 a 16:30 h
Fax Ventas: 2400-0034
uy-ventas@gador.com

## Genacol (MVD Pharma)
Treinta y Tres 1512 Of. 12B, T. 2915-4545 - 0800-4545
ventas@mvdpharma.uy

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

## GRAMON BAGO
En el mes del vencimiento, de Lunes a Viernes de 8:30 a 16 h en Cno. Carrasco 6264, Tel. 0800-1856
Av. Joaquín Suárez 3359, T. 2200-4611*
Pedidos: T. 2200-0142*
ventas@gramonbago.com.uy

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

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

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

## ICU VITA
30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.
Lunes de 9 a 12 y de 14 a 17 h.
Cno. Castro 489, T. 2307-8414/8516
ventas@icuvita.com.uy

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

## ISLA BLANCA - Suavinex
T. 4376-1965 - 095-237-929
ventas@islablanca.com.uy - www.islablanca.com.uy

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

## L'ORÉAL
90 días antes del vencimiento
Ruta 101 - Km 24.200 T. 2682-9515 - Canelones
Av. Italia 4273, T. 0800-8204, F. 2613-4238

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

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

## LIBRA
3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h
en Cno. Carrasco 5119. Hasta 30 días después del vto, productos discontinuados: hasta 90 días después de la fecha de retiro de la lista de precios.
Solferino 4096 casi Av. Italia, T. 1704 - F. 1704 +5
info@lablibra.com

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

## MATIAS GONZALEZ
Colonia 842 piso 2, T. 2903-2228
www.matiasgonzalez.com

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

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

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

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

## NOVOPHAR-QUIMFA
Distribuido por Celsius: ATC@d4.uy o T. 2683-7099
Nutricia y Fleet: 30 días antes y hasta 15 días después del vto.
T. 2904-2292 - 2909-3545
ventas@novophar.com.uy

## OPKO Pharmaceuticals
Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, T. 2915-0216
iuruguay@opko.com.uy

## PFIZER
60 días antes de vto en Droguerías.
Líneas de Oncología, Neurología y antiinfectivos: distribuidas por Scienza.
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, T. 2626-1212
pfizeruruguay@pfizer.com

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

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

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

## RELVER
Mes del vto.
Arenal Grande 1435 Apto 404, T. 2400-8961
relver@relver.com.uy

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

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

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

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

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

## SERVIMEDIC
Mes anterior, actual y posterior al vencimiento, a través de Distribuidora D4
Pedidos T. 2336-5446 Whatsapp 0958-66650
ventas@servimedic.com.uy

## SIDUS Dermocosmética
Avda. Pedro Blanes Viale 6254,
T. 2603-2603 - 099-433-214
alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar
www.sidusdermocosmetica.com.ar

## SIEGFRIED
Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo, en Fco. Muñoz 3280, de 9 a 16 h.
Avda. Italia 7519/302, T. 2605-1411 int. 102
ventas@siegfried.com.uy

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

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

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

## TEVA Uruguay
Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

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

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

## Centros de Logística

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

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

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

**FARMARED:** Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636

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

bruxi calm

# Protectores Bucales
# Bruxismo

La **detección temprana** del **bruxismo** ayuda a prevenir el desgaste dental y otras complicaciones.

- Producto sanitario termo moldeable
- Férula de descarga dental
- Adaptable a cada dentadura
- Mayor comodidad gracias a su diseño anatómico




**CUIDADO Y PROTECCIÓN BUCAL**

One Size

Con estuche protector

PRIM

cibeles
Confianza que genera resultados

cibeles.com.uy

Producto fabricado en España

# HOLASALUD

AÑO 8 | Nº 94 | AGOSTO 2026

















