HOLASALUD

AÑO 8 | Nº 95 | SETIEMBRE 2026

Prevenir para cuidar el corazón

Dr. Carlos Américo

SALUD SEXUAL PARA TODOS LOS CUERPOS

Dr. Santiago Cedrés



Dieta mediterránea y **salud cardiovascular**

Lic. Maren Torheim

35 años de SECOM

ALICIA ESQUIERA



Celebramos el Día Mundial del Farmacéutico

Q.F. Carlos Lacava y Dr. Q.F. Eduardo Savio

"ACOMPAÑAR A ALGUIEN SIGNIFICA MUCHO MÁS QUE ESTAR FÍSICAMENTE A SU LADO"

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº1 MARCA DE SKINCARE PRESCRITA POR **DERMATÓLOGOS** EN EL MUNDO[1]

EL ACTIVO CONTRA LA HIPERPIGMENTACIÓN

MELASYL™

EFICACIA MÁS FUERTE Y RÁPIDA
CONTRA 10 MOLÉCULAS REFERENTES[1]





NUEVO MELA B3 DOUBLE DOSE

DUPLICA LA DOSIS
1% MELASYL + PROXYLANE
-30% MANCHAS DE LA EDAD**.
+20% FIRMEZA***.

*Encuesta realizada en el mercado del cuidado de la piel por APLUSA y sus socios entre junio de 2025 y septiembre de 2025, con la participación de dermatólogos de 29 países, que representan más del 80% del PIB mundial.
**Ensayo in vivo frente a ácido ascorbico, resveratrol, ácido kójico, fenileti resorcinol, arbutina, 4-butil resorcinol, niacinamida, glucósido de ascorbilo, ácido tranexámico y glutatión.
***Estudio clínico en 42 sujetos. Mediciones realizadas a las 3 semanas, tras 12 semanas de uso diario de MelaB3 Double Dose.
****Mediciones instrumentales realizadas tras una aplicación en 40 sujetos. 1=pruebas in vivo frente a ácido ascorbico, resveratrol, ácido kójico, fenileti resorcinol, arbutina, 4-butil-resorcinol, niacinamida, ascorbil glucósido, ácido tranexámico, glutatión

www.laroche-posay.com.uy larocheposay

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
Dr. Santiago Cedrés
Lic. Maren Torheim
Dr. Stefano Fabbiani
Celia Zunini
Lucía Maidana

PORTADA
Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA
Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN
Alejandra Chiva
Soledad Martins

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

16 VIDRIERA
- Lancôme presentó su primera línea de cuidado facial construida sobre ciencia de longevidad celular
- Uruguay será sede del Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la FIP en 2028
- Virbac presentó Pronefra, una solución que transforma el abordaje de la salud renal en perros y gatos



02 EDITORIAL
La salud y el bienestar también se construyen desde el corazón
Por Lic. Griselda Castro

04 AQFU
Día Mundial de la Seguridad del Paciente: el desafío de una atención segura y continua



06 DESTACADOS
Alicia Esquiera: los 35 años de SECOM

09 MANAGEMENT
Experiencia del cliente y del colaborador: dos caras de una misma moneda
Por Celia Zunini

13 SALUD PARA TODOS
Antibióticos: un recurso que debemos cuidar
Por Dr. Stefano Fabbiani

22 PERFILES
Dr. Carlos Américo
Prevenir para cuidar el corazón

27 AQFU
Celebremos con orgullo el Día Mundial del Químico Farmacéutico
Por Q.F. Carlos Lacava y Dr. Q.F. Eduardo Savio

31 COSMÉTICA
Vello facial: por qué crece y cuáles son las opciones para eliminarlo

35 SALUD PARA TODOS
"Every Body": salud sexual para todos los cuerpos
Por Dr. Santiago Cedrés

39 NUTRICIÓN
Dieta mediterránea y salud cardiovascular
Por Lic. Maren Torheim

44 AQFU
Salud mental en las personas mayores

48 DESTINOS
Florencia, Italia

50 TIEMPO LIBRE
Lectura & Netflix

52 HORÓSCOPO
Horóscopo setiembre
Por Astróloga Lucía Maidana

La salud y el bienestar también



Por Lic. Griselda Castro

Hay ediciones que nos llenan de satisfacción, y esta es una de ellas, porque casi sin proponerlo un hilo conductor une muchas de estas páginas. Ese hilo es el bienestar entendido en su dimensión más amplia: cuidar el cuerpo, atender nuestras emociones, hablar de aquello que durante mucho tiempo permaneció en silencio y, también, reconocer a quienes han hecho del cuidado de los demás una forma de vida.

El conocimiento puede transformar nuestra manera de vivir, pero también nuestra manera de cuidarnos y de cuidar a los demás.

El 4 de septiembre se conmemoró el Día Mundial de la Salud Sexual, y para nosotros es un honor y un privilegio que el Dr. Santiago Cedrés, una autoridad académica de alcance mundial (léase en su columna), aborde la salud sexual desde el punto de vista del bienestar integral de la persona, independientemente de su edad, genero y orientación. Nuestra sexualidad nos acompaña durante toda la vida y el Dr. Cedrés aclara que educar, informar y acompañar es una responsabilidad que debe ser compartida por las familias, los profesionales de la salud, los centros educativos, los medios de comunicación, las instituciones y los gobiernos. Una mirada necesaria y profundamente actual.

En el Mes del Corazón, el Dr. Carlos Américo, presidente de la Sociedad Uruguaya de Cardiología, nos acerca una reflexión que representa genuinamente el espíritu de nuestra revista: “hay que actuar antes de que aparezcan los primeros síntomas”. La prevención no comienza cuando la enfermedad se manifiesta; comienza mucho antes, con información, educación, controles y decisiones cotidianas que pueden cambiar nuestro futuro. El Dr. Américo sintetiza que los factores de riesgo están centrados en la vida contemporánea, sedentarismo, alimentación rápida y poco saludable, diabetes, obesidad y, sobre todo convivir, con estrés sostenido. Centraliza su mensaje del Mes del Corazón diciendo: “tenemos que pasar de una cultura centrada en la enfermedad a una cultura que priorice preservar la salud”.

En esa misma dirección, la Lic. en Nutrición Marem Torheim nos acerca los beneficios de la dieta mediterránea para la salud cardiovascular, demostrando una vez más cuánto pueden hacer nuestros hábitos diarios por nuestra calidad de vida.

Una de las formas más profundas del bienestar es vivir dejando huella, construir pensando en otros y descubrir que la verdadera grandeza no siempre necesita hacerse escuchar. A veces simplemente se reconoce en lo que una persona ha sido capaz de sembrar a lo largo del camino. Los que cuidan. Los que acompañan. Los que construyen. Los que dan. Hay corazones que debemos aprender a cuidar y hay otros que, por su enorme capacidad de dar, merecen ser reconocidos.

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

se construyen desde el corazón

Existe una profunda connotación de simbolismo escondido, ya que es este mes celebramos los 35 años de SECOM, primer y único servicio de compañía de Uruguay y del mundo que hoy tiene presencia en todo nuestro país. La entrevista central de esta edición está dirigida a la creadora de SECOM: Alicia Esquiera, una mujer visionaria y sencilla, con una enorme trayectoria y, sobre todo, con un corazón gigante. Una mujer que ha sabido transformar ideas en proyectos y proyectos en realidades, sin renunciar a esa cercanía que distingue a quienes entienden que ningún éxito tiene verdadero sentido si no deja algo bueno en los demás.

Queridos lectores, nobleza obliga a compartirlo con ustedes. Dios me hizo coincidir en una etapa de mi vida con Alicia en que juntas estudiamos; doy fe del esfuerzo que implicó para Alicia llevar a cabo la creación de SECOM. Fue muy, pero muy difícil. Ella repetidas veces compartió que su vida no fue fácil, que estuvo signada por profundos sacrificios. Aun así, estudió y ya siendo maestra muy joven y estando internada sin nadie que la asistiera, vivió en carne propia la soledad profunda que se siente en esa situación. Explicar esta idea para llevarla a cabo fue tremendamente resistido: 37 años atrás pensar que una persona al estar internada pudiese ser cuidada y asistida por alguien que no fuera un ser querido o un familiar, era percibido como una locura. Fue así que golpeó puertas, (literalmente hablando), queriendo explicar esta necesidad latente.

Alicia no se dejó vencer y, gracias a su perseverancia, a su lucha, a su sacrificio económico, de tanto persistir, resistir e insistir pudo comunicar su idea a las autoridades sanitarias y llegar los medios de comunicación. Fue así que SECOM logró ver su primera luz, 35 años atrás, un 28 de agosto. Desde ese día su fundadora lidera desde el corazón y creó la Fundación SECOM con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de los afiliados, colaboradores y de la comunidad. Actualmente continúa funcionando y en 2026 mantiene una amplia programación de talleres gratuitos, algunos incluso abiertos a no socios. La fundación desarrolla, entre otras tareas, talleres de estimulación de la memoria, desarrollo personal, actividad física, teatro, literatura, idiomas, tecnología, alimentación saludable, prevención de caídas, apoyo a familiares de personas con Alzheimer, jubilación positiva y bienestar. Detrás de la empresaria está la mujer sencilla, cercana y generosa; alguien que ha sabido crecer sin perder la sensibilidad hacia quienes la rodean.

Cuando pienso en Alicia no puedo dejar de recordar a Dalái Lama: *"Cuanto más atención prestamos a la felicidad ajena, mayor es nuestro propio sentimiento de bienestar"*.

¡Hasta la próxima edición!

Lic. Griselda Castro

Día Mundial de la Seguridad del Paciente: el desafío de una atención segura y continua

Las enfermedades no transmisibles requieren cuidados prolongados y un vínculo sostenido con los sistemas de salud. Este año, el Día Mundial de la Seguridad del Paciente pone el foco en reducir los daños asociados a esa atención y garantizar cuidados seguros a lo largo de toda la vida.

La edición 2026 del Día Mundial de la Seguridad del Paciente se centra en una de las principales preocupaciones en materia de salud a nivel global: las enfermedades no transmisibles (ENT), que afectan a miles de millones de personas y provocan el 74 % de las muertes en el mundo. Estas son afecciones de larga duración, como las enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, el cáncer y la diabetes. Pueden afectar a personas de todas las edades y, con frecuencia, requieren cuidados continuos a lo largo de la vida.





Abordar las enfermedades no transmisibles constituye una prioridad mundial, tal como se establece en la declaración política de las Naciones Unidas sobre las ENT y la salud mental, que plantea la necesidad de fortalecer tanto la prevención como su gestión a largo plazo. Cumplir estos compromisos requiere garantizar el acceso a una atención segura y de calidad.

A escala mundial, uno de cada 10 pacientes sufre algún daño durante la atención de salud y se estima que cerca de la mitad de estos eventos podrían evitarse. Las personas con ENT son especialmente vulnerables debido a la duración de sus afecciones, la necesidad de tratamientos continuos y sus frecuentes interacciones con los sistemas de salud. Esta exposición reiterada aumenta la probabilidad de sufrir daños a lo largo del tiempo.

En algunas enfermedades, como el cáncer, hasta uno de cada tres pacientes experimenta eventos adversos durante la atención. Además, muchas personas conviven con múltiples afecciones crónicas, lo que incrementa aún más este riesgo.

El Día Mundial de la Seguridad del Paciente 2026 se centra, por lo tanto, en promover una atención segura para las enfermedades no transmisibles bajo el lema «¡Atención segura durante toda la vida!». La propuesta convoca a impulsar medidas multisectoriales y con participación de distintos actores para que ninguna persona sufra daños mientras recibe atención por una ENT.

Asociación de Química y Farmacia del Uruguay



www.hospitalbritanico.org.uy 2487 1020

HOSPITAL SCHEME HOSPITAL BRITÁNICO



Alicia Esquiera:
los 35 años de SECOM

A 35 años de la creación de SECOM, su fundadora cuenta cómo una experiencia personal dio origen a un servicio pionero en Uruguay, repasa el camino recorrido y reflexiona sobre el valor del cuidado y la calidez humana como pilares de una trayectoria que continúa creciendo.

Alicia Esquiera estaba internada y sola cuando comprendió, en primera persona, cuánto puede significar la presencia de alguien en un momento de vulnerabilidad. De aquella experiencia nació una idea profundamente humana: crear un servicio que pudiera acompañar, cuidar y contener a quienes atravesaban una internación. Era 1991 y en Uruguay todavía no existía una propuesta de esas características. Sin saberlo, Alicia acababa de encontrar la necesidad que marcaría su vida profesional y daría origen a SECOM.

La idea pronto dejó de ser solamente una pregunta. Alicia buscó asesoramiento, se reunió con autoridades del Ministerio de Salud Pública y comenzó a convocar personas dispuestas a asumir una tarea que todavía hoy define con palabras muy específicas: cuidar, acompañar y contener. Así nació SECOM, la primera empresa de servicios de compañía, que con el tiempo extendió su presencia a todo Uruguay y desarrolló su propia



“SECOM es la primera empresa de servicio de compañía y para mí sigue siendo, antes que nada, una empresa dedicada a cuidar personas”.

Escuela de Capacitación cuyo objetivo es formar profesionalmente a acompañantes de enfermos y personas en situación de dependencia, su programa tiene más de 250 horas de capacitación y se extiende durante un año otorgando el diploma de “Acompañante Calificado”.

Treinta y cinco años después, aquella iniciativa surgida de una vivencia íntima sostiene una trayectoria empresarial construida alrededor de una convicción que Alicia conserva intacta; la preparación es indispensable, pero el cuidado también necesita amor y calidez humana. Al frente de una empresa que abrió camino para una actividad que hoy forma parte de la vida cotidiana de miles de familias, Esquiera mira el recorrido con la cercanía de quien todavía reconoce, detrás de una organización de alcance nacional, la necesidad que estuvo en el origen de todo.

¿Qué era lo que más le importaba al momento de pensar ese servicio de compañía?

Para mí siempre fue fundamental la persona. Quien acompaña tiene que tener preparación, por supuesto, pero también amor y calidez humana. Eso es algo que no se puede perder.

Treinta y cinco años después, ¿qué reconoce de aquella primera idea en el SECOM actual?

Reconozco exactamente la misma esencia. Hoy tenemos 35 años de experiencia, estamos presentes en todo Uruguay y contamos con acompañantes calificadas, que pasan por nuestra Escuela de Capacitación. Pero seguimos buscando personas que tengan amor por lo que hacen y esa calidez humana que para nosotros es esencial.

¿Qué significa para usted que SECOM haya llegado a todo el país?

Es una enorme satisfacción. Pensar que todo nació de una necesidad que yo misma viví y que hoy podemos estar acompañando a personas en todo Uruguay es muy emocionante. Fueron muchos años de trabajo, pero también de aprendizaje.

¿Qué diferencia a un buen acompañante?

La capacitación es muy importante y por eso todos pasan por nuestra Escuela de Capacitación. Además, hay algo que también tiene que estar y es la vocación de cuidar. La persona que acompaña tiene que saber contener y estar cerca de quien la necesita. Tiene que haber humanidad.



“Acompañar a alguien significa mucho más que estar físicamente a su lado”.

¿Siente que aquella experiencia de estar sola durante una internación todavía guía sus decisiones?

Sí, porque nunca olvidé lo que sentí en ese momento. SECOM nació precisamente de pensar qué necesitaba yo estando en esa situación. Esa experiencia me permitió entender desde el comienzo que acompañar a alguien significa mucho más que estar físicamente a su lado.

Después de 35 años, ¿cómo define hoy a SECOM?

SECOM es la primera empresa de servicio de compañía y para mí sigue siendo, antes que nada, una empresa dedicada a cuidar personas. Ese fue el origen y eso es lo que tenemos que preservar.

35 AÑOS

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

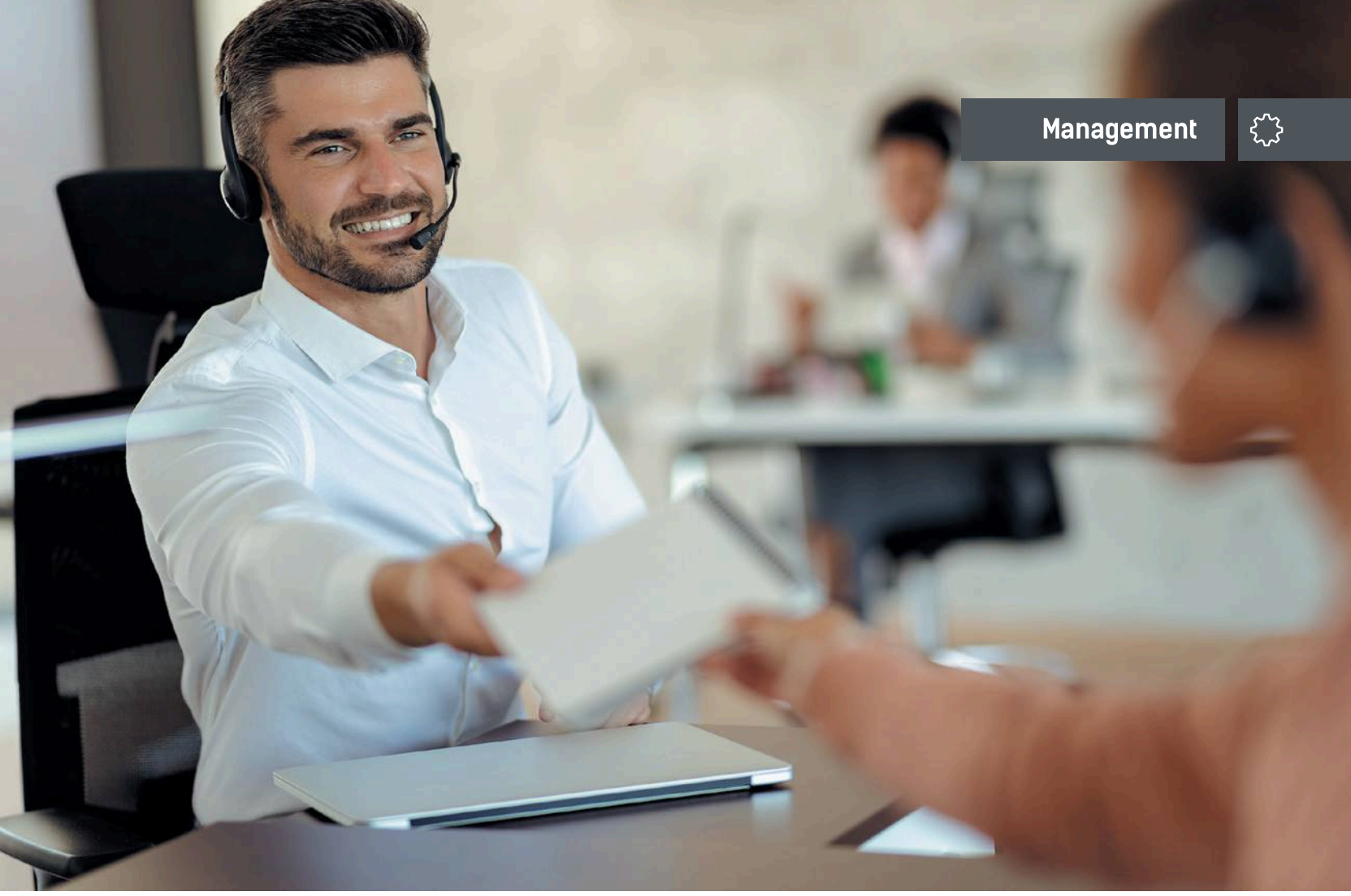
Hace **35 años** surgió el primer
Servicio de Compañía de Uruguay y del Mundo,
SECOM

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**



Experiencia del cliente y del colaborador: dos caras de una misma moneda

Por Celia Zunini. Consultora, conferencista y docente en Experiencia del Cliente.

La verdadera transformación de la experiencia del cliente no empieza hacia afuera, sino en la coherencia interna de la organización. Si una empresa pretende ofrecer una experiencia memorable, empática y cálida hacia afuera, debe preguntarse primero si esas mismas condiciones existen puertas adentro. Tarde o temprano, la vivencia del equipo se refleja inevitablemente en la interacción con el cliente.

El paradigma que lo cambia todo

Tengo la firme convicción de que, al hablar de experiencia, cometemos un error estratégico cuando fijamos la mirada únicamente en el cliente externo. Nos preocupamos por cómo atenderlo mejor, cómo sorprenderlo o cómo dejar una huella memorable en su interacción con nuestra organización. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a formular la pregunta que realmente sostiene toda la estructura: ¿cómo vive mi propio equipo la experiencia dentro de la organización?

Porque allí, en lo cotidiano y en aquello que resulta invisible para el cliente, es donde empieza todo. En el entorno empresarial contemporáneo, la experiencia del colaborador (Employee Experience o EX) ha dejado de

ser un asunto secundario o exclusivo del departamento de Recursos Humanos. Hoy representa una decisión estratégica que involucra a todas las áreas de la empresa y resulta crítica para la competitividad, la sostenibilidad y el crecimiento del negocio. Atraer talento de alto valor, reducir la rotación y lograr un compromiso genuino no ocurre por casualidad; exige diseñar experiencias intencionales desde el primer día.

Los datos lo respaldan. Estudios globales de Gallup (2024), firma especializada en investigación y análisis de datos, demuestran que los equipos con colaboradores altamente comprometidos logran hasta un 23% más de rentabilidad y un 10% más de satisfacción entre sus clientes.

La cultura no se sostiene con palabras: se diseña

Para entender el alcance de esta relación, debemos volver al origen: ¿qué es exactamente la cultura organizacional? A menudo se la percibe como algo abstracto, pero, en la práctica, es el conjunto de valores, creencias, comportamientos y hábitos compartidos que definen el modo en que una organización interactúa internamente y toma decisiones en su día a día. Es, en esencia, la "personalidad" de la empresa.

En mi práctica como consultora observo con frecuencia que existe un abismo entre la cultura declarada y la cultura vivida. La primera habita en los manuales de bienvenida, la página web y los discursos oficiales. La segunda se revela en lo cotidiano: en las decisiones que se toman bajo presión, en la forma en que se gestiona un error y en las emociones de quienes trabajan en esa organización. La cultura no se sostiene en los carteles de la pared, sino en la rutina: en lo que se premia, lo que se promueve y lo que definitivamente no se tolera.

Como decía Peter Drucker: "La cultura se come a la estrategia en el desayuno". La estrategia nos dice adónde queremos ir y dibuja el mapa; la cultura determina cómo se recorre ese trayecto y si existen la energía, la confianza y el clima necesarios para llegar a destino.

Recuerdo haber trabajado con empresas en las que ni siquiera existía el hábito de saludarse al llegar. Cada persona iba directo a su puesto y se sumergía en sus tareas. No era mala voluntad, era cultura: una forma instalada de habitar el trabajo. Pero cabe hacerse una pregunta incómoda: ¿cómo esperamos que alguien reciba a un cliente con calidez y presencia si esa vivencia no existe hacia adentro?

Seis claves para el diseño cultural

Para transformar esta realidad y lograr que la cultura sea un verdadero motor de la experiencia del cliente, es necesario trabajar de forma intencional en seis pilares clave:

Propósito claro: cuando el equipo entiende para qué existe la empresa, qué busca generar y por qué su trabajo importa, aparece algo mucho más potente que la simple ejecución: surgen el sentido y la alineación.

Valores traducidos a conductas: los valores no pueden limitarse a palabras aspiracionales. Si decimos que valoramos la cordialidad o el respeto, necesitamos poder mostrar cómo se expresa eso concretamente en una reunión, en una conversación difícil, al dar feedback o al corregir un error sin atacar a la persona.

Los "no negociables": diseñar la cultura implica también definir aquellos comportamientos que no se admiten porque van en contra de lo que queremos construir. Necesitamos mostrar qué cosas no tienen lugar, no por rigidez, sino por coherencia. Si hablo de experiencia humana, no puedo naturalizar la indiferencia; si quiero colaboración, no puedo premiar conductas que fragmentan.

Liderazgo coherente: los líderes son los principales modeladores de la cultura. No se puede exigir empatía o escucha hacia el cliente si la gestión interna de los colaboradores se ejerce desde la rigidez, la desconfianza o el control excesivo.

Escucha activa y sistemática: diseñar la experiencia que vive el equipo requiere abrir canales reales y continuos de diálogo. Escuchar a los equipos permite detectar puntos de dolor en su día a día y, al mismo tiempo, anticipar fallas en la experiencia que luego vivirá el cliente.

Reconocimiento alineado: lo que una organización celebra y premia es lo que termina multiplicándose. Reconocer y poner en valor las conductas coherentes con la cultura refuerza el compromiso y el sentido de pertenencia.

Diseñar una gran experiencia de cliente sin cuidar la experiencia humana de quien presta el servicio es una batalla perdida a largo plazo. Las organizaciones verdaderamente memorables son aquellas que entienden que el servicio es una consecuencia directa del clima interno. Existe una máxima difícil de ignorar en el diseño de experiencias: jamás podrás crear una gran experiencia hacia afuera si primero no la has construido hacia adentro.

Por eso, antes de diseñar la próxima campaña o el próximo protocolo de atención al cliente, vale la pena hacerse una pregunta simple: si hoy le preguntara a mi equipo cómo vive trabajar acá, ¿qué me respondería? La respuesta dice, muchas veces, más sobre el futuro de la experiencia del cliente que cualquier encuesta de satisfacción.



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

+

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

Rinque Pharma

cocemi | FEPREMI

RONDA COCEMI 33ª

El principal evento de salud del Uruguay



8&9 OCTUBRE
ANTEL ARENA

Inscripciones sin costo

Más información en *www.cocemi.com.uy*

rondacocemi Ronda Cocemi



Antibióticos: un recurso que debemos cuidar

El uso inadecuado de antibióticos favorece la aparición de bacterias resistentes y pone en riesgo la eficacia de tratamientos que hoy resultan fundamentales. Entender cuándo son necesarios, cómo utilizarlos correctamente y qué medidas ayudan a prevenir infecciones es parte de una responsabilidad compartida.

Por Dr. Stefano Fabbiani

Los antibióticos están entre los mayores avances de la medicina de las últimas décadas. Gracias a ellos, infecciones que alguna vez fueron una causa frecuente de muerte pueden tratarse hoy de manera eficaz. También hicieron posibles procedimientos que forman parte de la medicina actual, como cirugías complejas, trasplantes, quimioterapia y cuidados intensivos.

Sin embargo, este recurso fundamental está perdiendo efectividad: las bacterias están desarrollando resistencia a los antibióticos.

La resistencia antimicrobiana ocurre cuando los microorganismos dejan de responder a los medicamentos que antes podían eliminarlos o impedir su crecimiento. En el caso de las bacterias, esto significa que una infección puede volverse más difícil de tratar y requerir antibióticos más complejos, con mayor toxicidad, tratamientos más prolongados o incluso internación. Entre 2018 y 2023, la resistencia aumentó más de un 40 % y la Organización Mundial de la Salud estima un incremento continuo de las muertes asociadas a la resistencia a los antibióticos, que podrían llegar a 8 millones anuales para 2050.

La resistencia es producto de la capacidad de adaptación de las bacterias, que pueden adquirir cambios que les permiten sobrevivir a los antibióticos. Algunas desarrollan mutaciones y otras pueden adquirir genes de resistencia provenientes de otras bacterias. Cuando utilizamos un antibiótico, las bacterias sensibles son eliminadas o frenadas, mientras que aquellas que poseen mecanismos de resistencia pueden sobrevivir y multiplicarse. Por eso, cada vez que utilizamos un antibiótico ejercemos una presión selectiva sobre las bacterias. Esto no significa que debamos evitarlos cuando son necesarios, sino utilizarlos cuando realmente están indicados y de la manera correcta.

El uso adecuado empieza por el diagnóstico

Uno de los conceptos más importantes para la población general es que los antibióticos no sirven para tratar infecciones causadas por virus.

El resfrío común, la mayoría de las faringitis, muchas bronquitis y la gripe son ejemplos de enfermedades que habitualmente tienen un origen viral. Tomar un antibiótico en estas situaciones no acelera la recuperación y, en cambio, puede producir efectos adversos y favorecer la selección de bacterias resistentes. Esto explica una situación frecuente: una persona consulta por fiebre, tos o dolor de garganta y espera que le indiquen "algo fuerte". Pero que un antibiótico sea un medicamento potente no significa que sea el adecuado.

La decisión de utilizar un antibiótico debe basarse en la evaluación clínica y, cuando corresponde, en estudios microbiológicos. No todos los antibióticos sirven para todas las bacterias ni todos los pacientes necesitan el mismo tratamiento.

El uso racional de antibióticos busca obtener el máximo beneficio para quien los necesita, utilizando el medicamento adecuado, en la dosis y durante el tiempo apropiados, y evitando tratamientos innecesarios.

Algunas recomendaciones sencillas pueden ayudar:

- No tomar antibióticos por cuenta propia. Que un medicamento haya funcionado en una infección anterior no significa que sea apropiado para la actual.
- No utilizar antibióticos que hayan sobrado de un tratamiento anterior ni compartirlos con otra persona.
- No pedir antibióticos al médico cuando no están indicados. Una buena consulta médica no siempre termina con una receta.
- Tomarlos exactamente como fueron indicados, respetando la dosis, los intervalos y la duración del tratamiento.
- No modificar ni suspender el tratamiento por cuenta propia. Si aparecen efectos adversos o existen dudas, es mejor consultar al profesional que lo indicó.
- No guardar antibióticos "por las dudas" para utilizarlos en el futuro.
- No utilizar antibióticos para tratar cuadros virales, salvo que un profesional determine que existe además una infección bacteriana que requiera tratamiento.

El objetivo no es utilizar menos antibióticos a cualquier precio, sino utilizarlos mejor. En determinadas infecciones, no indicar un antibiótico puede ser tan importante como indicarlo correctamente en aquellas situaciones en las que sí resulta necesario.

Desde el punto de vista de la resistencia, la mejor infección bacteriana es aquella que podemos evitar. La vacunación, el lavado de manos, la higiene adecuada de los alimentos, el acceso a agua segura, las medidas de prevención y el control de las infecciones en los centros sanitarios reducen la cantidad de enfermedades que requieren tratamiento antimicrobiano.

¿Y si algún día los antibióticos dejan de funcionar?

Esta pregunta no es ciencia ficción. Algunas bacterias ya presentan resistencia a múltiples familias de antibióticos y pueden producir infecciones extremadamente difíciles de tratar. La resistencia reduce las opciones terapéuticas y puede hacer que procedimientos médicos habituales sean más riesgosos. Además, los tratamientos alternativos pueden ser más tóxicos, más costosos y requerir internaciones más prolongadas.

Por esta razón, la investigación científica busca nuevas herramientas. Una de las alternativas que ha recibido renovado interés es la fagoterapia, basada en el uso de bacteriófagos, también llamados fagos. Se trata de virus que infectan específicamente a determinadas bacterias y pueden destruirlas. A diferencia de un antibiótico, que puede actuar sobre distintos tipos de bacterias susceptibles, un bacteriófago puede tener una actividad extremadamente específica contra determinadas cepas.

Esta característica abre posibilidades interesantes, especialmente para algunas infecciones producidas por bacterias multirresistentes. Sin embargo, la fagoterapia todavía no constituye un reemplazo de los antibióticos.

La resistencia a los antibióticos no es solamente un problema de los médicos ni una responsabilidad exclusiva de los pacientes. Estos últimos, sin embargo, tienen un papel fundamental: no automedicarse, no exigir antibióticos cuando no son necesarios y utilizarlos exactamente como fueron indicados.

Los antibióticos no son un recurso infinito. Cada vez que los utilizamos de manera innecesaria contribuimos, aunque sea en pequeña medida, a un problema que afecta a toda la sociedad. Cuando los utilizamos correctamente, en cambio, contribuimos a preservar una de las herramientas más importantes que ha desarrollado la medicina.

NaturalLife

ESENCIALES
QUE TE ACOMPAÑAN

Magnesio+B6
Reduce el estrés, fatiga y calambres musculares

Omega 3
Esencial para el corazón, salud cerebral e hidratación de la piel



One
Más energía física y mental

Vitamina C
Refuerza defensas,

Rinque Pharma

SUPLEMENTOS DE CALIDAD

MADE IN USA

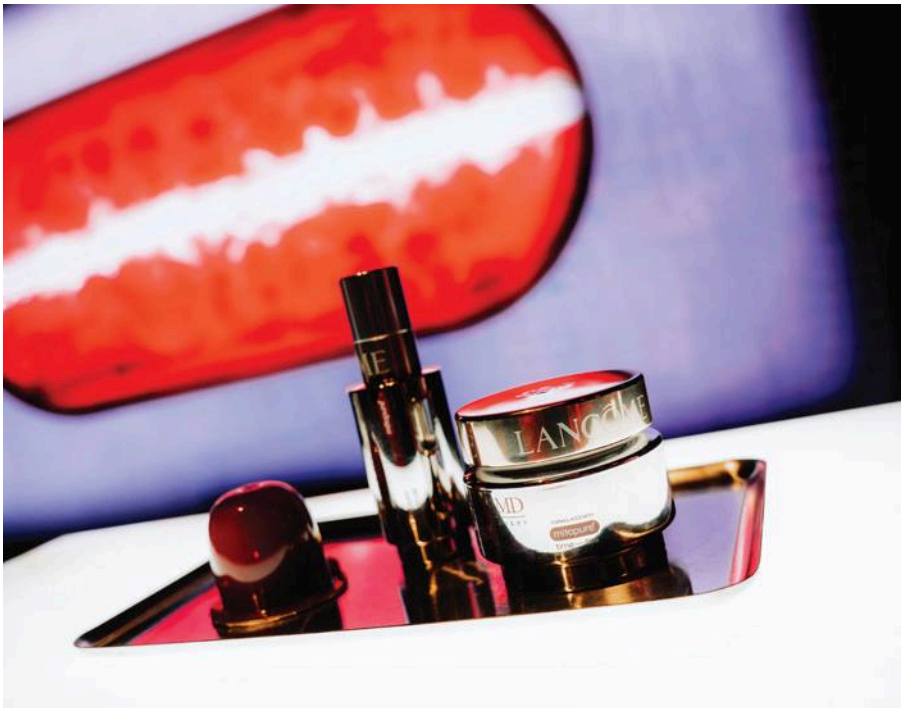
Lancôme presentó su primera línea de cuidado facial construida sobre ciencia de longevidad celular

Tras su lanzamiento en la convención de la American Academy of Dermatology, en Denver, Absolue Longevity MD de Lancôme desembarcó en Uruguay como su primera línea de cuidado facial construida sobre ciencia de longevidad celular. La presentación se enmarca en una estrategia global iniciada en 2024, cuando L'Oréal invirtió en Timeline, una biotecnológica suiza especializada en salud mitocondrial.

El evento tuvo lugar en Casa de Campo La Tahona y contó con la participación del Prof. Diego Bernardini, MD, PhD, médico de familia, máster en Gerontología y doctor en Medicina por la Universidad de Salamanca, España. Acompañado por Rose Papantonakis, su charla abordó la importancia del cuidado de la salud en la adultez como un factor estrechamente vinculado con la autonomía, la libertad y la integración, y planteó distintas formas de invertir en el bienestar para transitar en mejores condiciones la denominada "segunda parte de la vida".

"El avance de la ciencia está cambiando profundamente la forma en que entendemos el cuidado de la salud en distintos momentos de la vida. Tenemos la convicción de que la innovación debe estar respaldada por evidencia científica y traducirse en beneficios concretos. La llegada de Absolue Longevity MD a Uruguay refleja ese compromiso y acerca al mercado local una nueva generación de soluciones inspiradas en la ciencia de la longevidad", comentó Nicolás Oberti, director general de L'Oréal Groupe en Uruguay.

El desarrollo se apoya en Mitopure, molécula patentada por Timeline a partir de Urolitina A, un postbiótico que activa la mitofagia, es decir, el proceso de renovación de las mitocondrias, responsables de la energía celular. El respaldo científico incluye más de US$ 50 millones invertidos en investigación y desarrollo, 15 años de estudios y más de 50 patentes internacionales. Timeline fue además reconocida en el certamen XPRIZE Healthspan, entre cientos de equipos postulantes. Este lanzamiento marca la primera vez que Mitopure se despliega a escala global a través de una marca de belleza, tras su uso previo exclusivo en suplementos.





María Noel Riccetto



Diego Bernardini y Rose Papantonakis.



Uruguay será sede del Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la FIP en 2028

Uruguay fue elegido como sede del Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) en 2028. El evento contará con la Asociación de Química y Farmacia (AQFU) como anfitriona, constituyendo una oportunidad que posicionará al país como punto de encuentro para profesionales y referentes de la farmacia de distintas partes del mundo.

Considerado el principal acontecimiento internacional del sector farmacéutico, el congreso se realiza anualmente y cambia de sede entre diferentes continentes. Es organizado por la FIP, entidad que representa a más de cuatro millones de profesionales a nivel global, y supone una instancia central para la actualización profesional y la discusión sobre los principales desafíos de la farmacia y las ciencias farmacéuticas.





Desde Uruguay, Virginia Olmos es recibida en Montreal por el presidente electo de la FIP, junto con la delegación de LATAM.

La noticia llegó en el marco de la realización de la 84° edición del congreso celebrado en Montreal, del 30 de agosto al 2 de septiembre, donde fue elegido como nuevo presidente de la federación Lars-Åke Söderlund. Bajo el lema “Una Salud, una Farmacia”, la actividad reunió a miles de profesionales de más de 100 países en un programa centrado en los avances de la disciplina y en los desafíos que atraviesan actualmente los sistemas de salud. En este contexto, se destacó la participación de Virginia Olmos como co-chair en nueva política de FIP sobre mujeres y cuidadoras. También fueron reconocidos como FIP Fellows los Q.F Leticia Caligaris y Carlos Lacava.













35 AÑOS

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Celebramos con profundo reconocimiento,
los primeros 35 años de SECOM
al servicio de la salud de Uruguay.**

**Agradecemos el profundo aporte
al bienestar y al cuidado de los pacientes.**

FARMANUARIO

Al servicio de la Salud

ballerina® natural

El mejor cuidado para tu piel

Jabón Líquido doble humectación

+90% de Ingredientes de origen NATURAL.

Para manos y cuerpo.

Respeta el pH natural de tu piel.

Sin Parabenos.

SIN PARABENOS

No testeado en animales.



@ballerina.uy

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

CARRAU&CIA. 1843

Toda una vida contigo

Virbac presentó Pronefra, una solución que transforma el abordaje de la salud renal en perros y gatos

Con la presencia de destacados profesionales de la medicina veterinaria, Virbac presentó oficialmente en Uruguay Pronefra, una innovadora suspensión oral formulada para el soporte y mantenimiento de la función renal en pequeños animales.

La jornada tuvo lugar en Sala Magnolio y contó con un ciclo de conferencias técnicas enfocado en los principales desafíos del diagnóstico y manejo de la enfermedad renal crónica en caninos y felinos. Durante el encuentro, los especialistas abordaron las particularidades fisiológicas del paciente renal y la importancia de contar con alternativas terapéuticas integrales y de alta palatabilidad que garanticen la adhesión al tratamiento en el hogar.



La enfermedad renal crónica es una de las patologías más prevalentes en mascotas senior, afectando progresivamente su calidad de vida. Frente a esta realidad, Pronefra llega al país respaldado por una sólida trayectoria de uso en el mercado europeo, ofreciendo una fórmula exclusiva basada en cuatro ingredientes de origen natural.



“Nuestro objetivo es brindar herramientas que simplifiquen el trabajo del veterinario en la consulta diaria y, al mismo tiempo, faciliten la rutina de las familias en el hogar”, destacaron desde Marketing de Virbac Uruguay. El producto ya se encuentra disponible en las presentaciones de 60 ml y 180 ml en veterinarias de todo el país, fortaleciendo el portafolio de soluciones que el laboratorio ofrece para el bienestar animal.



Dr. Carlos Américo

Prevenir para cuidar el corazón

En el marco de la Semana del Corazón, el presidente de la Sociedad Uruguaya de Cardiología analiza los principales desafíos de la salud cardiovascular en Uruguay, los factores de riesgo asociados al estilo de vida y los avances que están transformando la especialidad. También destaca la importancia de incorporar el cuidado del corazón mucho antes de que surjan los primeros síntomas.

Nacido en Paysandú, Carlos Américo encontró tempranamente su vocación por la medicina, inspirado en buena medida por la figura de un tío abuelo pediatra al que admiraba. El traslado a Montevideo para iniciar su formación universitaria marcó el comienzo de un camino que luego encontraría en la cardiología una combinación que continúa definiendo su manera de ejercer la profesión: el vínculo con el paciente, la precisión clínica y la posibilidad de comprender los mecanismos que explican cada enfermedad.

A lo largo de su carrera ha participado en investigaciones y publicaciones sobre distintas patologías cardiovasculares, siendo testigo de una profunda transformación de la especialidad, impulsada por los avances en imagenología, el acceso creciente a la evidencia científica y el desarrollo de tratamientos cada vez más específicos. Actualmente, como presidente de la Sociedad Uruguaya de Cardiología, suma a la práctica médica una mirada sobre los desafíos que enfrenta el país, entre ellos lograr un acceso equitativo a una atención cardiovascular de calidad y fortalecer la integración entre los profesionales de Montevideo y del interior.

En el marco de la Semana del Corazón, Américo pone especial énfasis en un desafío que comienza mucho antes de llegar al consultorio: prevenir. La hipertensión, el colesterol elevado, la

diabetes, el tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo continúan entre los principales factores de riesgo, a los que se suman hábitos propios de la vida contemporánea, como pasar demasiadas horas sentados, alimentarse de forma poco saludable o convivir con estrés sostenido. Frente a este escenario, propone avanzar hacia una cultura del cuidado que permita preservar la salud cardiovascular a lo largo de toda la vida.

¿Qué cambios de la práctica cardiológica ha visto en los últimos años que hayan transformado de manera significativa la forma de diagnosticar o tratar a los pacientes?

Creo que ha habido grandes hitos en la evolución de la medicina y particularmente de la cardiología, pero si tuviera que señalar qué define a la cardiología moderna, diría que es diagnosticar y tratar basándonos en evidencia científica. Estamos expuestos diariamente a una enorme cantidad de información y de nuevos estudios. Mantenerse actualizado se ha convertido en un verdadero desafío. Al mismo tiempo, la tecnología ha democratizado el acceso al conocimiento: nos permite conocer prácticamente en tiempo real lo que se está investigando, discutiendo y aplicando en los principales centros del mundo. Eso ha acortado distancias y nos obliga también a revisar permanentemente nuestra práctica. En el terreno diagnóstico, uno de los cambios más extraordinarios ha sido el desarrollo de la imagenología cardiovascular. Y, quizás, el otro gran cambio esté ocurriendo en el tratamiento. Estamos avanzando desde terapéuticas relativamente generales hacia una medicina cada vez más dirigida al mecanismo responsable de la enfermedad. Hoy, intentamos no solamente tratar las consecuencias o aliviar los síntomas, sino comprender qué está produciendo la enfermedad y actuar sobre ese mecanismo específico. Creo que esa combinación entre evidencia científica, enorme precisión diagnóstica y terapias cada vez más específicas está transformando profundamente nuestra especialidad y probablemente marque el camino de la cardiología de los próximos años.

“La prevención cardiovascular comienza mucho antes de la consulta con el cardiólogo”.

¿Cuáles considera que son actualmente los principales desafíos de la salud cardiovascular en Uruguay?

Uno de los más importantes es democratizar el acceso a una cardiología de calidad y lograr que esa calidad llegue de manera equitativa a todo el territorio nacional. Uruguay es un país pequeño, pero todavía existen diferencias entre la atención cardiovascular disponible en Montevideo y la que puede recibir un paciente en distintos puntos del interior. El desafío es que el lugar donde una persona vive no determine sus posibilidades de acceder a un diagnóstico adecuado, a un especialista o a un tratamiento oportuno. Para eso necesitamos cardiólogos distribuidos en todo el país, bien formados, actualizados y con posibilidades reales de desarrollarse profesionalmente en el lugar donde trabajan. Y eso implica también que sean reconocidos y adecuadamente remunerados. No alcanza con formar buenos especialistas si después el sistema no genera las condiciones necesarias para que puedan permanecer y desarrollarse en el interior. Otro aspecto fundamental es fortalecer la integración entre la cardiología del interior y la que se realiza en Montevideo. No deberían funcionar como realidades separadas, sino como una verdadera red nacional, en la que exista comunicación, formación continua, intercambio de conocimiento y circuitos de referencia claros para aquellos pacientes que requieren procedimientos o medicina de mayor complejidad. Uruguay ha avanzado mucho en este sentido. Cada vez existe mayor acceso a medicina de alta complejidad fuera de Montevideo y la tecnología también nos brinda herramientas extraordinarias para acercar conocimiento y especialistas.

Setiembre es el Mes del Corazón. ¿Qué cree que todavía necesitamos aprender como sociedad sobre el cuidado de la salud cardiovascular?

El mensaje es que debemos llegar antes de que aparezca la enfermedad. La herramienta más poderosa que tenemos sigue siendo la prevención. Durante muchos años hemos construido una medicina extraordinariamente eficaz para tratar las complicaciones: podemos tratar un infarto, intervenir una arteria coronaria, operar una válvula o tratar una insuficiencia cardíaca. Y todo eso es imprescindible. Pero el verdadero desafío es conseguir que cada vez menos personas lleguen a necesitar esos tratamientos. La prevención cardiovascular comienza mucho antes de la consulta con el cardiólogo. Empieza en la infancia, con educación: aprender a alimentarnos adecuadamente, incorporar la actividad física como parte natural de nuestra vida, evitar el tabaquismo y comprender que cuidar la salud no comienza cuando aparecen los síntomas. También significa aprender a vincularnos de otra manera con el sistema de salud, y consultar oportunamente. Muchas enfermedades cardiovasculares se desarrollan silenciosamente durante años antes de producir su primera manifestación clínica. Por eso, si tuviera que elegir un mensaje para el Mes del Corazón, sería precisamente ese: tenemos que pasar de una cultura centrada en tratar la enfermedad a una cultura que priorice preservar la salud.

¿Cuáles son hoy los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares?

Si quisiera resumirlo en un concepto, diría que el principal factor de riesgo cardiovascular de nuestro tiempo es la propia forma en que vivimos. La vida moderna nos ha dado enormes beneficios, pero también nos ha impuesto ritmos que muchas veces conspiran contra nuestra salud. Vivimos con

una permanente sensación de falta de tiempo. Tenemos menos tiempo para preparar y elegir adecuadamente nuestros alimentos, menos tiempo para realizar actividad física, pasamos muchas horas sentados y convivimos con niveles importantes de estrés. Y, en ocasiones, buscamos compensar ese estrés con hábitos que terminan siendo perjudiciales para nuestra salud. Desde el punto de vista médico, conocemos muy bien los grandes factores de riesgo cardiovascular: la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo. A ellos se suman factores que no podemos modificar, como la edad, la genética y los antecedentes familiares. Pero muchos de los factores modificables no aparecen de manera aislada: están profundamente relacionados con nuestro estilo de vida. El desafío es encontrar la manera de incorporar el cuidado cardiovascular dentro de esa realidad. No se trata de llevar una vida perfecta, sino de entender que pequeñas decisiones sostenidas en el tiempo pueden modificar de manera muy significativa nuestro riesgo cardiovascular a lo largo de la vida.

¿Qué controles considera fundamentales para conocer nuestro estado cardiovascular y con qué frecuencia deberían realizarse?

Lo primero y más importante es tomar contacto con el médico, particularmente a partir de los 40 años, aunque esto puede ser antes si existen antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura, síntomas o factores de riesgo conocidos. Ese primer contacto debería permitir conocer la historia personal y familiar, medir la presión arterial y realizar una evaluación básica de los principales factores de riesgo, incluyendo el perfil lipídico y la glucemia. Hoy también sabemos que es importante medir la lipoproteína (a) al menos una vez en la vida, porque es un factor de riesgo fundamentalmente determinado por la genética y que muchas veces permite identificar un riesgo cardiovascular que no es evidente en una evaluación convencional. A partir de allí, los estudios deben individualizarse. No creo en realizar estudios indiscriminadamente a todas las personas, sino en preguntarnos qué queremos conocer y qué información va a aportar cada prueba. Según la edad, los antecedentes familiares, los factores de riesgo encontrados y las características de cada paciente, podemos profundizar la evaluación con herramientas como el score de calcio coronario, la angiotomografía coronaria o diferentes modalidades de pruebas de ejercicio. La clave no está en hacer muchos estudios, sino en hacer los estudios adecuados en la persona adecuada y en el momento adecuado.

¿Existe una diferencia entre hombres y mujeres en la forma en que se manifiestan las enfermedades cardiovasculares?

Sí, existen diferencias importantes entre hombres y mujeres, tanto en la forma en que se desarrolla la enfermedad cardiovascular como en la manera en que puede manifestarse y, sobre todo,

El impacto del estrés en la salud del corazón

Según advierte Américo, existe una relación muy estrecha entre nuestras emociones, el estrés y el sistema cardiovascular. "Hoy sabemos que esa relación no es solamente una percepción, sino que tiene mecanismos fisiológicos concretos". El estrés, en sí mismo, es una respuesta normal del organismo. Frente a una situación de tensión se activa fundamentalmente el sistema nervioso simpático, aumenta la liberación de determinadas hormonas, se acelera la frecuencia cardíaca y puede aumentar la presión arterial. El problema aparece cuando esa situación deja de ser transitoria y se transforma en un estado de estrés sostenido en el tiempo.

El estrés crónico se asocia con mayor riesgo cardiovascular a través de diferentes mecanismos: alteraciones del sistema nervioso autónomo y de la respuesta neuroendocrina, fenómenos inflamatorios y metabólicos y, además, un efecto indirecto muy importante sobre nuestra conducta. Cuando estamos sometidos a estrés tendemos a dormir peor, realizar menos actividad física, alimentarnos peor y, en algunas personas, recurrir al tabaco u otros hábitos perjudiciales.

"Ahora bien, tampoco debemos transmitir la idea de que una situación de estrés por sí sola necesariamente va a provocar una enfermedad cardíaca", explica el especialista. "El riesgo depende del individuo y de su sustrato previo". En una persona con hipertensión, enfermedad coronaria, una arritmia predisponente u otra enfermedad cardiovascular, una respuesta intensa al estrés puede actuar como desencadenante de síntomas o, en determinadas circunstancias, de una complicación.

Incluso existen situaciones muy particulares, como el síndrome de Takotsubo o "síndrome del corazón roto", en las que un estrés físico o emocional intenso puede desencadenar una alteración cardíaca aguda. "Por eso creo que hoy debemos incorporar el bienestar emocional como una parte más del cuidado cardiovascular. La medicina moderna nos está enseñando cada vez más que no podemos separar completamente la salud del corazón de la salud de la persona".

en cómo debemos estudiarla. Esto es particularmente evidente en la enfermedad coronaria. En los hombres es más frecuente encontrar el modelo clásico de enfermedad aterosclerótica obstructiva de las grandes arterias coronarias. En las mujeres, aunque por supuesto también existe este tipo de enfermedad, adquieren mayor relevancia otros mecanismos, como la disfunción de la microcirculación coronaria, la disfunción endotelial y el vasoespasmo. Es decir, una mujer puede presentar angina o incluso evidencia objetiva de isquemia y, sin embargo, no mostrar las obstrucciones coronarias significativas que tradicionalmente esperábamos encontrar. También existen momentos específicos de la vida de la mujer que aportan información sobre su riesgo cardiovascular. Los trastornos hipertensivos del embarazo, la diabetes gestacional, la menopausia precoz y determinadas enfermedades inflamatorias o autoinmunes, entre otros factores, deben formar parte de una evaluación cardiovascular moderna. Por eso, más que hablar de enfermedades cardiovasculares diferentes, diría que compartimos muchas de las mismas enfermedades, pero su fisiopatología, su expresión clínica y su evolución pueden ser diferentes. Reconocer esas diferencias nos permite diagnosticar mejor y, sobre todo, evitar que la enfermedad cardiovascular en la mujer sea subestimada.

Desde su rol al frente de la Sociedad Uruguaya de Cardiología, ¿qué mensaje le gustaría que quedara asociado a este Mes del Corazón?

Para mí es un enorme privilegio y, al mismo tiempo, una gran responsabilidad presidir la Sociedad Uruguaya de Cardiología. Es un lugar que obliga a pensar más allá de lo individual y a intentar representar los intereses y las necesidades de los cardiólogos de todo el país. Uno de los objetivos que me he planteado es acercar cada vez más la Sociedad a los colegas del interior y también a las nuevas generaciones. Me interesa especialmente que los cardiólogos jóvenes encuentren en la Sociedad un espacio donde participar, formarse, proponer ideas y sentirse parte. Creo que una sociedad científica tiene que estar viva, renovarse permanentemente y ser capaz de representar a distintas generaciones y distintas realidades de la cardiología nacional. Al mismo tiempo, tenemos el desafío de seguir modernizando y haciendo crecer nuestra sociedad, buscando estar a la altura de las principales sociedades científicas de la región y del mundo. Parte de nuestra tarea es también mirar hacia afuera: construir vínculos y acuerdos internacionales, generar oportunidades de intercambio y acercar la cardiología de primer nivel a nuestros colegas, facilitando el acceso al conocimiento. Vivo este período con una enorme alegría y con mucha responsabilidad. Sé que los cargos son transitorios y que un año pasa muy rápido. Mi aspiración es mucho más sencilla que pensar en grandes transformaciones: espero poder dejar un pequeño granito de arena, alguna estructura, algún vínculo o alguna oportunidad que permanezca y que resulte útil para los colegas que vengan después. Y si tuviera que asociar un mensaje desde este lugar para el Mes del Corazón, sería que el cuidado cardiovascular es una responsabilidad compartida. De los médicos, acercando conocimiento y una medicina de calidad a toda la población; de las instituciones, generando las condiciones para hacerlo posible; y de cada uno de nosotros, entendiendo que la prevención comienza mucho antes de que aparezca la enfermedad. Si conseguimos que cada vez más personas incorporen esa idea, habremos dado un paso importante.



"Tenemos que pasar de una cultura centrada en tratar la enfermedad a una cultura que priorice preservar la salud".

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



Celebremos con orgullo el Día Mundial del Químico Farmacéutico

"Capacitar a los químicos farmacéuticos para un futuro más saludable" es el lema de este día especial que se celebra el 25 de septiembre.

Por Q.F. Carlos Lacava y Dr. Q.F. Eduardo Savio

Actualmente, varias de las principales partes interesadas en la salud mundial reconocen a los químicos farmacéuticos como profesionales de la salud, entre ellas las Naciones Unidas, la Organización Internacional del Trabajo, la Organización Mundial de la Salud y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

En las farmacias. se prestan una amplia gama de servicios de salud, además del suministro de medicamentos y del asesoramiento sanitario. Sin embargo, la profesión químico farmacéutica necesita el reconocimiento universal de su lugar único en la atención primaria de la salud.

Necesitamos que los formuladores de políticas consideren la cobertura farmacéutica universal al abordar la cobertura sanitaria universal. Debemos hacer más para promover nuestra identidad profesional, lo que facilitará la prestación de más servicios farmacéuticos con beneficios tangibles para nuestras comunidades.

Por eso, desde la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU) trabajamos siguiendo los lineamien-

tos de la FIP para aumentar la presencia del químico farmacéutico en la farmacia comunitaria y potenciar el papel de la farmacia como centro de salud y queremos resaltar:

- Los químicos farmacéuticos son profesionales de la salud.
- Los químicos farmacéuticos son los proveedores de atención primaria de salud más accesibles.
- Los químicos farmacéuticos brindan una amplia gama de servicios de salud.

Existe una gran confianza del público en los químicos farmacéuticos. Esta profesión demostró su valor para los sistemas de salud durante la pandemia de COVID-19 y continúa haciéndolo.

Algunos gobiernos ya han implementado cambios para facilitar la expansión de los servicios farmacéuticos y mejorar el acceso a la atención de salud, y otros también deberían hacerlo.

A medida que las necesidades sanitarias siguen evolucionando –impulsadas por el cambio demográfico, las enfermedades no transmisibles, la transformación digital y las presiones climáticas–, capacitar a los químicos farmacéuticos con las habilidades, el reconocimiento y el apoyo del sistema que necesitan es más importante que nunca.

La contribución fundamental de estos profesionales a la prevención, el acceso a la atención, la resiliencia y la sostenibilidad de los sistemas de salud se destaca en el lema de este año: "Capacitar a los químicos farmacéuticos para un futuro más saludable". Ante la intensificación de los desafíos sanitarios mundiales, la FIP, líder mundial en el avance de la farmacia, insta a los gobiernos, los responsables políticos, los organismos reguladores, las aseguradoras de salud y la ciudadanía a fortalecer las políticas de apoyo, invertir en educación y garantizar la plena integración de los químicos farmacéuticos en los sistemas de salud.

Un día con historia

El Día Mundial del Químico Farmacéutico conmemora el aniversario de la fundación de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP, por su sigla en francés, Fédération Internationale Pharmaceutique) en 1912 y fue adoptado por el Consejo de la FIP en 2009. Por ello, la campaña del Día Mundial del Químico Farmacéutico es liderada anualmente por la FIP, con un tema elegido por su Junta Directiva. En 2020, la FIP también creó la Semana Mundial de la Farmacia, extendiendo las celebraciones a toda la profesión y abarcando abiertamente todos sus sectores.

"Capacitar a los químicos farmacéuticos significa dotarlos de las competencias, el reconocimiento y los entornos laborales necesarios para satisfacer las necesidades sanitarias en constante evolución", afirmó el presidente de la FIP, Paul Sinclair. Los químicos farmacéuticos ocupan una posición privilegiada en la intersección del suministro de medicamentos, las innovaciones científicas y la atención al paciente. Cuando se les permite ejercer su profesión al máximo de su capacidad, los sistemas de salud resultan más accesibles, eficaces y sostenibles. La FIP subraya que fortalecer la profesión no es opcional, sino esencial para construir sistemas más sólidos y preparados para el futuro.

Cada día, los químicos farmacéuticos de todo el mundo atienden necesidades sanitarias críticas. El Día Mundial del Químico Farmacéutico, celebrado cada 25 de septiembre, es nuestra oportunidad para celebrar y visibilizar las contribuciones de la profesión para lograr mejores resultados en salud. También es un momento para abogar por la plena integración de los químicos farmacéuticos en las estrategias de salud y para recordar a los gobiernos, las instituciones y las partes interesadas que invertir en químicos farmacéuticos es invertir en un futuro más saludable para todos.





Asociación de Química y Farmacia del Uruguay

Intilac®

Jabón Íntimo femenino
para el cuidado diario.



pH Equilibrado 24h pH Equilibrado

GINECOLÓGICAMENTE TESTEADO

INTILAC® Cuidado diario

INTILAC® Cuidado diario Humectante (x3)
PRE y POST Climaterio

Exclusiva fórmula con ÁCIDO LÁCTICO, LACTOBIO® un prebiótico 100% natural que promueve el crecimiento de las bacterias beneficiosas de la piel y OLIGOVITA® un humectante natural que promueve la hidratación, suavidad y sensación de frescura.

Frasco 200 mL.

HIPOALERGÉNICO · DERMATOLÓGICAMENTE TESTEADO · NO IRRITANTE · SIN ALCOHOL · SIN PARABENOS · CRUELTY FREE

Gramón Bagó



Cuidado esencial estrías

NUEVA FÓRMULA

Colágeno marino + Silanol

Aceite de germen de trigo

Manteca de karité

Vitamina E

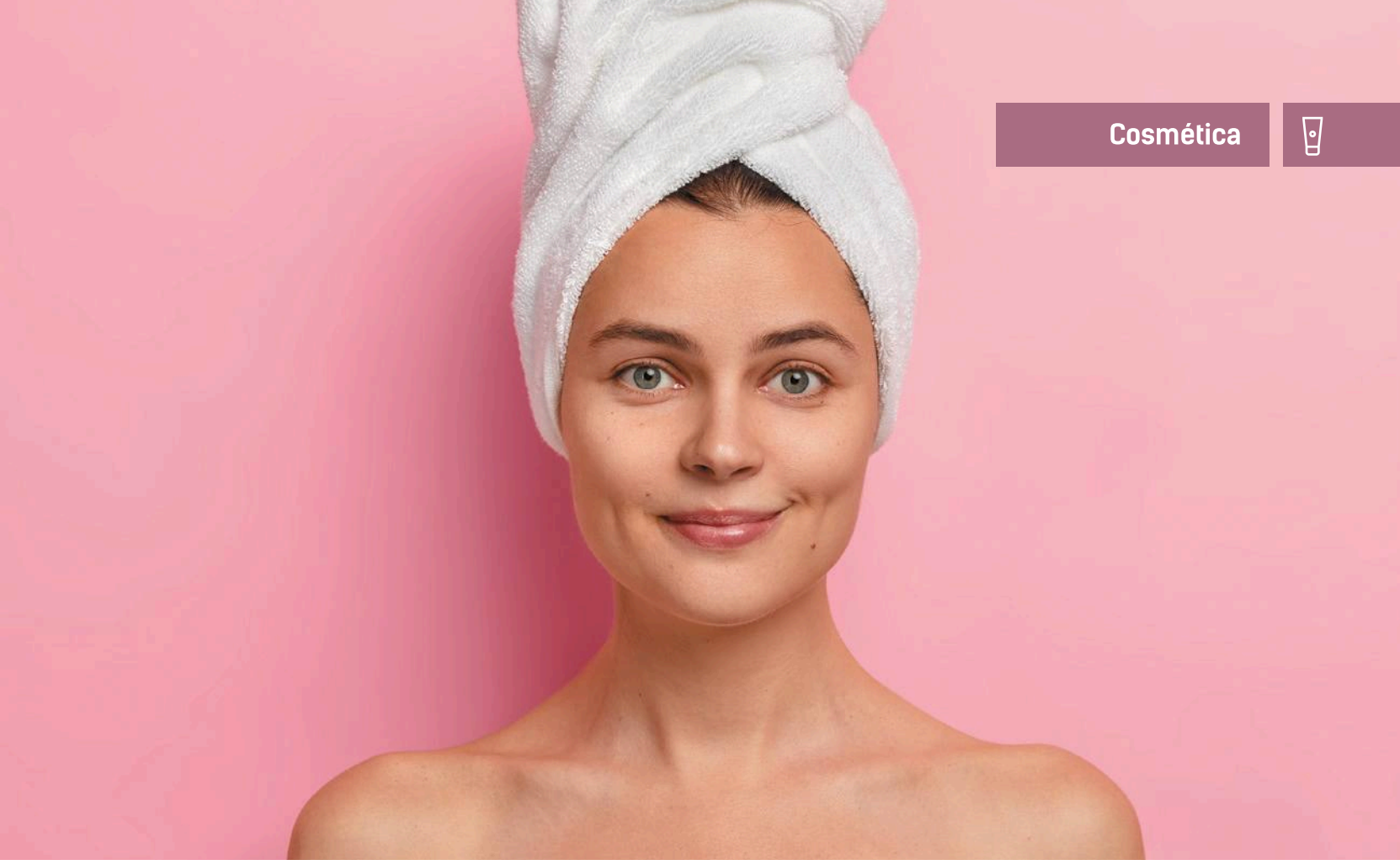
Compatible con la lactancia

Apta para embarazadas



Clínicamente testado bajo control ginecológico y dermatológico.

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



Vello facial: por qué crece y cuáles son las opciones para eliminarlo

El crecimiento del vello facial depende de factores genéticos, hormonales y de la edad. Aunque en muchos casos forma parte de las variaciones normales del cuerpo, cuando aumenta de forma marcada puede estar asociado a alteraciones hormonales y requerir evaluación médica. Existen distintas alternativas para reducirlo o eliminarlo, según el tipo de piel y de vello.

El vello facial forma parte de las características normales de la piel y está presente, en mayor o menor medida, tanto en hombres como en mujeres. Puede ser fino, claro y apenas perceptible, o adquirir un mayor grosor y pigmentación. La genética, la edad, los cambios hormonales y la sensibilidad de los folículos pilosos influyen en estas diferencias.

Por eso, tener vello en el rostro no implica necesariamente que exista un problema de salud. Sin embargo, cuando en una mujer crece vello oscuro y grueso en zonas habitualmente asociadas al patrón masculino, como el labio superior, el mentón, el pecho, el abdomen o la espalda, puede tratarse de hirsutismo.

El hirsutismo es el crecimiento excesivo de vello terminal, es decir, más grueso, oscuro y largo, en mujeres y en áreas sensibles a la acción de los andrógenos. Estas hormonas están presentes tanto en hombres como en mujeres, aunque en diferentes concentraciones. En muchos casos, se relaciona con niveles elevados de andrógenos o con una mayor sensibilidad de los folículos a su acción. Esto significa que una persona puede presentar un crecimiento marcado del vello incluso sin tener necesariamente valores hormonales muy elevados. La predisposición genética también es importante. La cantidad y distribución del vello varían entre familias y poblaciones, por lo que aquello que se considera excesivo no es igual para todas las personas.

El momento en que se produce un aumento del vello puede aportar información sobre su origen. Durante la adolescencia, los cambios hormonales propios de la pubertad modifican el crecimiento del pelo corporal y facial.

También pueden producirse variaciones durante etapas de importantes cambios hormonales. En la menopausia, por ejemplo, algunas mujeres notan pelos más gruesos en el mentón, el labio superior o las mejillas debido, entre otros factores, al cambio en la relación entre estrógenos y andrógenos.

Un crecimiento gradual no suele tener el mismo significado que un cambio brusco. Si el vello aumenta rápidamente en pocos meses, se vuelve muy grueso o se acompaña de otros signos, como alteraciones menstruales, acné intenso, caída de cabello en el cuero cabelludo, aumento de la masa muscular o cambios en la voz, es recomendable realizar una consulta médica.

¿Cuál es el tratamiento?

No todas las personas con vello facial necesitan tratamiento médico. La elección dependerá de la causa, de la cantidad y características del vello y, fundamentalmente, de cuánto interfiera en la vida cotidiana o genere incomodidad. Cuando existe una alteración hormonal o una enfermedad de base, el tratamiento puede orientarse hacia esa causa.

En algunos casos se utilizan medicamentos que disminuyen la acción de los andrógenos u otros tratamientos hormonales, siempre bajo indicación y seguimiento médico. Los resultados no suelen ser inmediatos. El ciclo de crecimiento del pelo hace que los tratamientos farmacológicos necesiten varios meses para mostrar cambios, por lo que las guías recomiendan evaluar su respuesta después de un período prolongado y no esperar modificaciones de un día para otro.

Los tratamientos médicos pueden complementarse con diferentes métodos de eliminación del vello. La elección depende del tipo de piel, el color y grosor del pelo, la zona que se desea tratar y la sensibilidad cutánea.

Métodos para eliminar o reducir el vello facial

Depilación con cera. Elimina el pelo desde la raíz y sus resultados duran más que el afeitado. Puede utilizarse en algunas zonas del rostro, aunque es importante controlar la temperatura y evitar una manipulación agresiva. En pieles sensibles puede provocar irritación, inflamación o cambios en la pigmentación.

Depilación con láser. Utiliza energía lumínica dirigida al pigmento del pelo para dañar progresivamente el folículo piloso. Requiere varias sesiones y puede conseguir una reducción muy prolongada del crecimiento. Sin embargo, los resultados dependen del tipo de pelo y de piel y, particularmente en el rostro femenino, pueden ser necesarias sesiones de mantenimiento debido a la influencia hormonal. El láser suele responder mejor frente al pelo oscuro, porque necesita pigmento para dirigir la energía hacia el folículo. Actualmente existen distintas tecnologías que permiten tratar diversos fototipos de piel, pero la elección del equipo y de sus parámetros debe adaptarse a cada persona.

Luz pulsada intensa. Al igual que el láser, utiliza energía lumínica para reducir progresivamente la actividad de los folículos. No se trata exactamente de la misma tecnología: la luz pulsada emplea un espectro más amplio de longitudes de onda. Puede ser una alternativa en determinados casos, aunque sus resultados también dependen del color del pelo, el fototipo y las características de la zona.

Cremas depilatorias. Actúan sobre la estructura del pelo situada por encima de la superficie de la piel y permiten retirarlo sin arrancarlo desde la raíz. Son rápidas e indoloras, pero pueden causar irritación, especialmente en el rostro. Es importante utilizar únicamente productos indicados para uso facial y realizar previamente una prueba en una pequeña zona.

Depilación con pinzas. Puede ser práctica cuando existen pocos pelos aislados, especialmente en el mentón o alrededor de las cejas. A diferencia de una creencia bastante extendida, retirar el pelo con pinzas no hace que el folículo se fortalezca ni que el pelo crezca necesariamente más grueso. La extracción repetida, sin embargo, puede irritar la piel y favorecer pelos encarnados en algunas personas.

Afeitado. También puede utilizarse en el rostro y no modifica el grosor, el color ni la velocidad de crecimiento del pelo. Al cortarlo al ras, la punta queda recta y puede sentirse más áspera al crecer, lo que genera la impresión de que el vello se volvió más fuerte, pero el folículo no cambia.

Electrólisis. Es otra alternativa para la eliminación del vello. Consiste en introducir una corriente eléctrica en cada folículo para dañarlo y evitar que vuelva a producir pelo. Puede resultar especialmente útil para pelos claros, sobre los que el láser tiene menor eficacia. Requiere múltiples sesiones y debe realizarse por profesionales capacitados para reducir el riesgo de irritación, quemaduras o cicatrices.

No existe un procedimiento ideal para todas las personas. Para unos pocos pelos aislados puede resultar suficiente recurrir a pinzas, afeitado o cera. Cuando el vello es abundante y oscuro, la fotodepilación puede ofrecer resultados más prolongados. En pelos muy claros, la electrólisis puede ser una alternativa.

También es importante considerar el estado de la piel. La sensibilidad, la tendencia a las manchas, la presencia de acné o determinados tratamientos dermatológicos pueden modificar qué técnicas resultan más convenientes.

Por otra parte, eliminar el pelo y tratar la causa del crecimiento son dos cosas diferentes. Una persona puede optar por depilarse por razones estéticas, aunque no exista ninguna alteración hormonal. En cambio, cuando hay hirsutismo asociado a una causa médica, reducir el vello visible puede formar parte del tratamiento, pero no sustituye la evaluación del problema de base.

Ante un aumento marcado o rápido del vello facial, especialmente si se acompaña de otros cambios hormonales, conviene consultar con un profesional de dermatología, ginecología o endocrinología. Identificar la causa permite elegir el abordaje más adecuado y, al mismo tiempo, encontrar el método de depilación que mejor se adapte a cada piel.

ISISPHARMA

DERMATOLOGIE

NUEVO

NO ES SOLO UN BÁLSAMO LABIAL.

TAMBIÉN ES UN TRATAMIENTO ULTRA REPARADOR Y DE LARGA DURACIÓN PARA LABIOS AGRIETADOS Y FRÁGILES, INCLUSO BAJO TRATAMIENTOS SECANTES.



99,98%* Lanolina purificada

Rinque Pharma

* Combinación de lanolina y aceite de lanolina purificados.



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

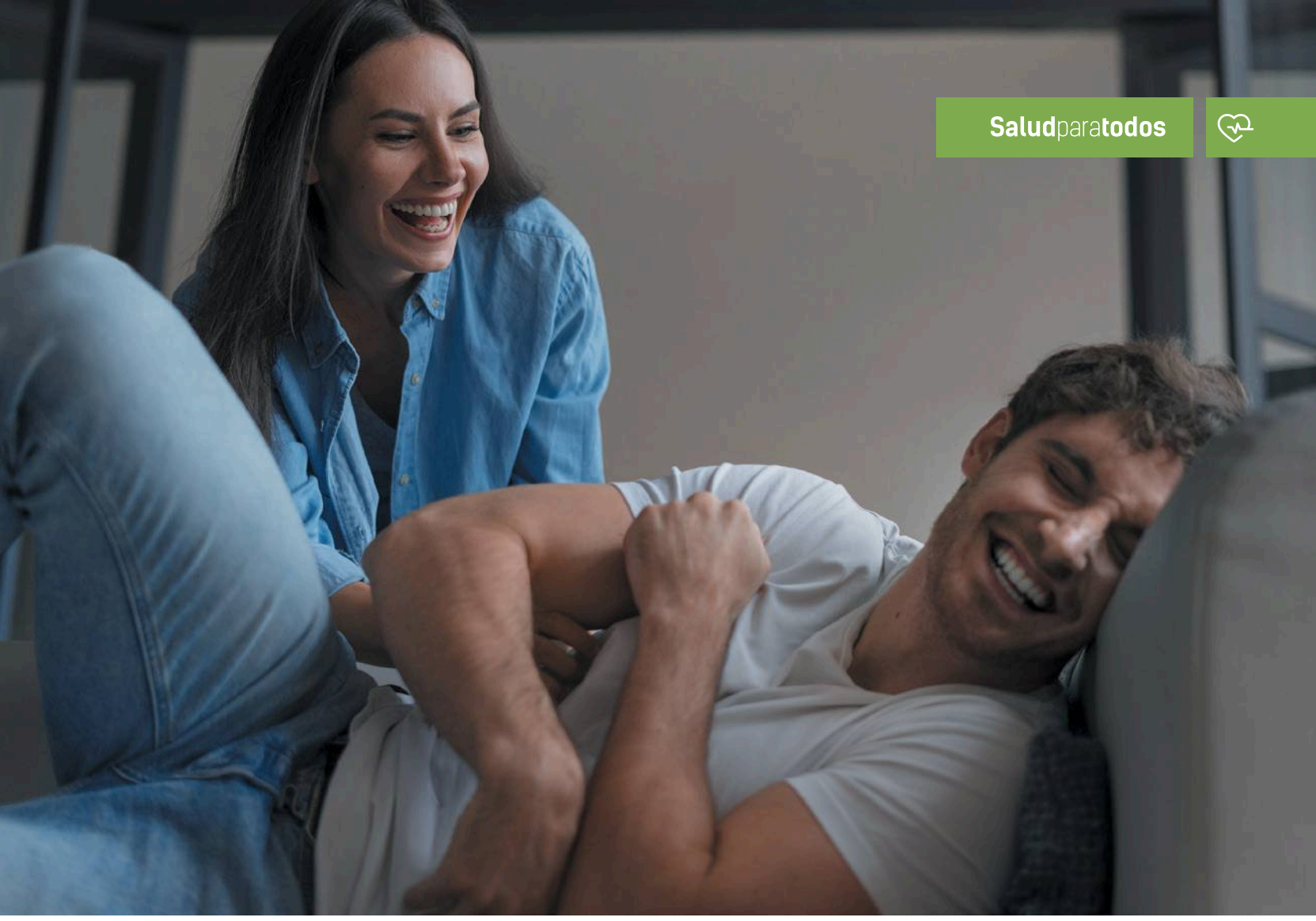
Las referencias provienen de la IP de Evra.

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



“Every Body”: salud sexual para todos los cuerpos

La salud sexual forma parte del bienestar a lo largo de toda la vida y atraviesa dimensiones físicas, emocionales y sociales. El lema “Every Body” invita este año a poner el foco en la diversidad, la autonomía y el acceso a una atención libre de prejuicios.

Por Dr. Santiago Cedrés.
Presidente de la Academia Internacional de Sexología Médica.
Vicepresidente de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología y Educación Sexual.
Médico internista y sexólogo.

Cada 4 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Salud Sexual, una iniciativa de la World Association for Sexual Health destinada a promover una comprensión positiva, integral y respetuosa de la sexualidad. El lema elegido para 2026 es “Every Body”. Está escrito deliberadamente como dos palabras porque encierra una idea poderosa: significa, al mismo tiempo, todas las personas y cada cuerpo.

Cada persona importa. Cada cuerpo merece respeto. Y todas las personas, cualquiera sea su edad, género, orientación sexual, identidad, condición física, estado de salud o situación social, tienen derecho a recibir información, atención y acompañamiento para vivir su sexualidad con salud, libertad, seguridad y dignidad.



La salud sexual es parte de la salud integral

La salud sexual no consiste solamente en no tener infecciones de transmisión sexual o disfunciones sexuales. Es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Incluye la posibilidad de conocer el propio cuerpo, construir vínculos respetuosos, comunicar deseos y límites, tomar decisiones informadas y acceder a experiencias sexuales seguras y satisfactorias, libres de coerción, violencia y discriminación.

Nuestra sexualidad nos acompaña durante toda la vida. No comienza exclusivamente con las relaciones sexuales ni desaparece con el envejecimiento. Se transforma a medida que atravesamos diferentes etapas, experiencias, enfermedades, tratamientos y cambios personales. Por eso, cuidar la salud sexual también implica cuidar la autoestima, la intimidad, los afectos, la comunicación y la calidad de vida.

El lema “Every Body” nos invita además a mirar una realidad que muchas veces permanece oculta: aunque todas las personas habitamos un cuerpo, no todos los cuerpos encuentran las mismas posibilidades de ser escuchados, respetados y atendidos.

Todavía existen personas cuya sexualidad es invisibilizada debido a la edad, una discapacidad, una enfermedad crónica, su aspecto físico, su identidad de género o su orientación sexual. Persisten prejuicios que suponen que los adultos mayores no tienen vida sexual, que las personas con discapacidad no sienten deseo, que determinados cuerpos no pueden experimentar placer o que algunas formas de vincularse merecen menos reconocimiento que otras.

Estas creencias generan silencio, vergüenza y barreras para consultar. También pueden hacer que síntomas importantes sean minimizados o que muchas personas atraviesen sus dificultades en soledad. La salud sexual exige una mirada inclusiva; una atención que no juzgue, que respete la diversidad y que comprenda que no existe un único cuerpo correcto ni una sola manera válida de vivir la sexualidad.

Hablar de sexualidad también es hacer prevención

Las dificultades sexuales son frecuentes, pero no siempre se consultan. La falta de deseo, las alteraciones de la excitación, el dolor durante las relaciones, la disfunción eréctil, los problemas orgásmicos o eyaculatorios y la insatisfacción sexual pueden afectar profundamente el bienestar personal y de pareja.

En algunos casos, además, pueden relacionarse con trastornos hormonales, cardiovasculares, neurológicos, metabólicos, ginecológicos, urológicos o psicológicos. También pueden aparecer como consecuen-



cia de medicamentos, cirugías o tratamientos oncológicos.

Consultar a tiempo permite identificar sus causas y ofrecer alternativas terapéuticas. La medicina sexual actual cuenta con recursos eficaces, pero el primer paso continúa siendo poder hablar del problema sin vergüenza y encontrar un profesional dispuesto a escuchar.

La educación sexual basada en conocimientos científicos también es una herramienta de prevención. Permite reconocer situaciones de abuso, comprender el consentimiento, evitar infecciones de transmisión sexual, prevenir embarazos no intencionales y diferenciar la información confiable de los mitos que circulan, especialmente en internet y en las redes sociales.

Consentimiento, autonomía y placer

No puede existir salud sexual sin consentimiento. Toda persona tiene derecho a decidir sobre su propio cuerpo, aceptar o rechazar una interacción y cambiar de opinión en cualquier momento. El consentimiento debe ser libre, informado, específico y reversible. No puede presumirse por el silencio, por una relación previa, por el matrimonio ni por haber aceptado antes otra práctica. Tampoco es válido cuando existe coerción, manipulación, violencia o incapacidad para decidir.

Reconocer la autonomía corporal implica comprender que el cuerpo de otra persona nunca nos pertenece. El respeto por los límites no disminuye la intimidad: la vuelve más segura, genuina y humana. Durante muchos años se habló de sexualidad casi exclusivamente desde el riesgo, la reproducción o la enfermedad. Sin embargo, una visión verdaderamente integral también debe reconocer el bienestar, la intimidad y el placer.

Hablar de placer no significa imponer la actividad sexual como una obligación. Cada persona tiene derecho a vivir su sexualidad de acuerdo con sus deseos, valores y circunstancias, incluyendo el derecho a no mantener relaciones sexuales. El placer saludable requiere libertad, consentimiento, respeto y seguridad. No debería ser motivo de culpa, un privilegio de determinados cuerpos ni una dimensión ignorada durante la consulta médica.

Una responsabilidad compartida

Promover la salud sexual no corresponde únicamente a los especialistas. Es una responsabilidad compartida por las familias, los centros educativos, los profesionales de la salud, los medios de comunicación, las instituciones y los gobiernos.

Necesitamos educación sexual integral y adecuada para cada edad; servicios sanitarios accesibles y confidenciales; profesionales capacitados para preguntar y escuchar; y políticas que protejan a las personas frente a la discriminación y la violencia.

También debemos construir espacios en los que hablar de sexualidad no provoque temor ni vergüenza. Una pregunta formulada con respeto puede abrir la puerta a una necesidad que lleva años silenciada.

En este Día Mundial de la Salud Sexual, desde la Academia Internacional de Sexología Médica invitamos a la población a reconocer la salud sexual como una parte esencial de la salud y de la dignidad humana.

“Every Body” nos recuerda que detrás de cada cuerpo hay una persona con una historia, necesidades, derechos, emociones y formas particulares de vivir la intimidad. Ningún cuerpo debería ser excluido, ridiculizado, violentado o privado de atención por no responder a determinados modelos sociales.

Cada persona merece información científica y comprensible. Cada cuerpo merece una atención respetuosa. Cada vínculo debe construirse sobre el consentimiento. Y toda dificultad sexual merece ser escuchada con la misma seriedad que cualquier otro problema de salud.

La salud sexual no es un lujo ni una preocupación secundaria. Es bienestar, prevención, autonomía, derechos, intimidad y calidad de vida. Porque cada persona importa, cada cuerpo merece respeto y todas las personas tienen derecho a vivir su sexualidad con salud, libertad y dignidad, libres de discriminación y violencia.

PSYLLIUM

El psyllium es una fibra soluble de origen vegetal obtenida de la **cáscara de las semillas de *Plantago ovata***. Al entrar en contacto con el agua, forma un gel que puede contribuir al normal funcionamiento del sistema digestivo.

SU ACCIÓN CONTRIBUYE A:

- Favorecer la regularidad intestinal.
- Mejorar la consistencia de las deposiciones.
- Facilitar el tránsito intestinal.
- Complementar el aporte diario de fibra.

DATOS CLAVE

- **100% NATURAL**
- **FUENTE DE FIBRA**
- **SIN GLUTEN**
- **SIN AZÚCAR**



Promofarma



Dieta mediterránea y salud cardiovascular

La nueva pirámide de la dieta mediterránea actualiza sus recomendaciones a partir de la evidencia científica, los cambios en los hábitos alimentarios y la preocupación por la sostenibilidad. Qué propone hoy este modelo y cómo llevarlo a la vida cotidiana para cuidar la salud cardiovascular.

Por Lic. Maren Torheim

Hablar de dieta mediterránea suele convocar una lista conocida: aceite de oliva, verduras, frutas, pescado, frutos secos y también pasta (de grano duro, eso sí), quesos y vino. Mientras que los primeros tienen cierto halo de alimentos "permitidos", los tres últimos ya nos generan algunas dudas sobre su conveniencia. Y en esas dudas podemos quedarnos, sin saber qué hacer y, por lo tanto, sin llevar las recomendaciones a la práctica.

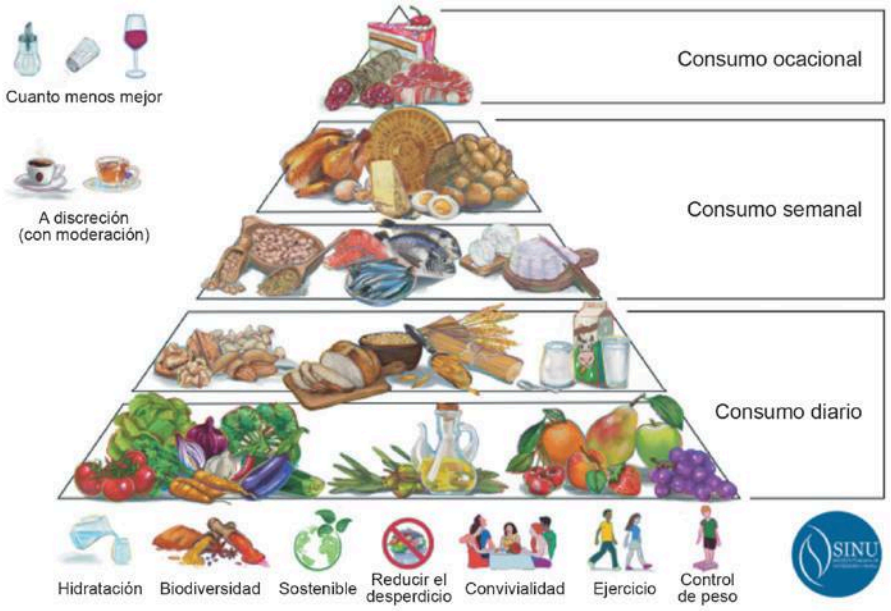
La dieta mediterránea es quizás —y me atrevo a decir que sin quizás— la más estudiada del mundo. Sus efectos benéficos están demostrados en miles de trabajos. La investigación continúa y ha aportado mucha información sobre los alimentos, sus compuestos y su interacción con el cuerpo humano, que sigue respaldando las ventajas de esta forma de alimentarnos y arroja nueva luz sobre sus bases bioquímicas y fisiológicas. Los avances en el conocimiento del rol de la fibra y de los compuestos bioactivos de las plantas, como polifenoles y carotenoides, ayudan a comprender por qué esta dieta tradicional es tan saludable, tanto para nuestro sistema cardiovascular como para todo el organismo, incluyendo nuestras neuronas.

A su vez, surgen nuevos desafíos en el mundo: los alimentos de origen animal se consideran menos amiga-

bles con el ambiente; el sistema de comercialización y consumo genera una gran cantidad de desperdicios; y el procesamiento industrial empobrece nuestros alimentos al quitarles fibra y micronutrientes, a la vez que incorpora aditivos, exceso de sal, azúcares refinados y grasas de mala calidad.

Todo esto genera la necesidad de profundizar en qué podemos considerar hoy dieta mediterránea. A raíz de ello se han desarrollado "reversiones" de la pirámide clásica que atienden temas específicos, como la osteoporosis o el manejo del dolor.

Hoy nos detenemos en la propuesta de la Sociedad Italiana de Nutrición Humana (SINU), que intenta contemplar estos aspectos. Publicada en 2025, actualiza la tradicional pirámide de la dieta mediterránea, atendiendo tanto a la evidencia científica acumulada en las últimas décadas como a los cambios en nuestros hábitos alimentarios y a la creciente preocupación por la sostenibilidad. La primera representación gráfica de la dieta mediterránea había sido publicada en 1995. La nueva propuesta de SINU no constituye una revisión sistemática de toda la evidencia disponible, sino que pretende funcionar como una herramienta



¿Cómo aplico la pirámide?

Una de las dificultades con "esto de las dietas" es que hay que llevarlas a la práctica, incorporar sus ideas a la vida cotidiana. No alcanza con preguntarnos qué alimento es saludable: tenemos que decidir cómo lo vamos a cocinar, en qué momento y con qué lo vamos a comer. Y surgen las primeras barreras: ¿me gustará?, ¿les gustará en casa?, ¿dónde lo compro? Es un cambio, y cambiar nos cuesta. Justamente, la dieta mediterránea no consiste en una lista de alimentos saludables. Es un patrón que se construye comida tras comida, a partir de lo que elegimos, de lo que reemplazamos, de la calidad de los alimentos y también de la manera en que los incorporamos a nuestra vida cotidiana.

Cuando hablamos de alimentación y salud, no alcanza con preguntarnos qué alimento es saludable; también tenemos que pensar cómo lo vamos a usar. El típico ejemplo de agregar una ensalada a una comida es una buena estrategia, pero necesitamos ir un paso más allá e incorporar nuevos favoritos a nuestro repertorio. Un desafío interesante es pensar cómo transformar una comida basada en la carne como aporte proteico en otra basada en leguminosas: el famoso tuco de lentejas o porotos negros es delicioso. Si estás pensando en los efectos secundarios de las leguminosas, duplicá el tiempo de remojo y cambiá el agua más veces.

Del mismo modo, elegir frutos secos en lugar de otros picoteos o cereales integrales en lugar de sus versiones refinadas modifica el patrón sin demasiado esfuerzo. Las hierbas y las especias tienen un lugar primordial en esta dieta. ¿Se imaginan una salsa de tomate sin ajo, orégano, mejorana o laurel? En esta reversión, y en otras de los últimos años, se destaca su importancia para la salud: están repletas de sustancias bioactivas protectoras muy variadas. Las plantas son maestras de la ingeniería química.

Para cuidar el corazón, no necesitamos encontrar el alimento "mediterráneo" perfecto. Necesitamos, más bien, construir una alimentación en la que los alimentos protectores tengan protagonismo de manera natural en nuestro día a día.

educativa para interpretar algunos de estos cambios.

La pirámide propone alimentos de consumo cotidiano que se complementan con aquellos de uso semanal u ocasional. Dentro de los primeros dos grupos establece, además, una segunda distinción para estimular en mayor o menor medida el consumo de cada categoría. Veamos.

¿Qué ponemos en la base, es decir, a diario?

En la nueva pirámide, frutas, verduras y aceite de oliva extra virgen ocupan la base: son alimentos de consumo cotidiano. Por encima se ubican los cereales integrales y los frutos secos. Estos grupos suelen representarse "al revés" en la pirámide clásica. El motivo del cambio es que actualmente no utilizamos tanta energía, por lo que los alimentos que aportan mayor cantidad de combustible pasan a consumirse en menor proporción.

En el caso del aceite de oliva, la propuesta hace una precisión: debe ser extra virgen. La razón es que, además de aportar principalmente grasas monoinsaturadas, conserva una mayor cantidad de compuestos bioactivos, entre ellos sustancias fenólicas a las que se atribuyen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Los autores consideran que esta cualidad del alimento merece ser reconocida explícitamente.

Los cereales integrales también mantienen su protagonismo, aunque se ubican en el segundo escalón de la base. Son presentados como una fuente cotidiana de energía y carbohidratos, acompañados de fibra, vitaminas y otros compuestos bioactivos. La propuesta recupera, además, una combinación muy propia de la tradición mediterránea: cereales junto con verduras y/o leguminosas.

Los frutos secos completan esta parte de la base. Su aporte de grasas poliinsaturadas, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos explica su presencia cotidiana, aunque en cantidades moderadas debido a su densidad energética.

¿Cómo seguimos construyendo esta pirámide?

Las leguminosas y el pescado ocupan una posición preferente dentro del consumo semanal. El uso de leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos) quizás no sea lo primero que asociamos con la dieta mediterránea. Sin embargo, basta con repasar un libro de cocina mediterránea, o incluso nuestra propia experiencia, para encontrar el fainá o farinata, el minestrone y los tucos de porotos negros o lentejas. La carne de ave y los huevos quedan en un nivel intermedio, junto con los quesos. Las carnes rojas y, especialmente, las procesadas pasan al vértice de la pirámide y quedan reservadas para un consumo ocasional.



Un detalle quizás curioso: la papa

Hay un cambio que probablemente sorprenda a más de uno: la papa deja de estar en la base de la pirámide y pasa al nivel de consumo semanal. Los autores no plantean que sea un alimento que deba evitarse. El argumento es más contextual. Señalan que actualmente suele utilizarse como guarnición, a veces reemplazando a las verduras y otras sumándose a una comida que ya contiene una cantidad importante de cereales u otras fuentes de carbohidratos. También citan evidencia que muestra diferencias metabólicas entre el consumo habitual de papa y cantidades equivalentes de cereales integrales. En lugar de entenderlo como una condena a la papa, podemos pensar este cambio como una invitación a considerar cómo se integra cada alimento dentro de una comida.

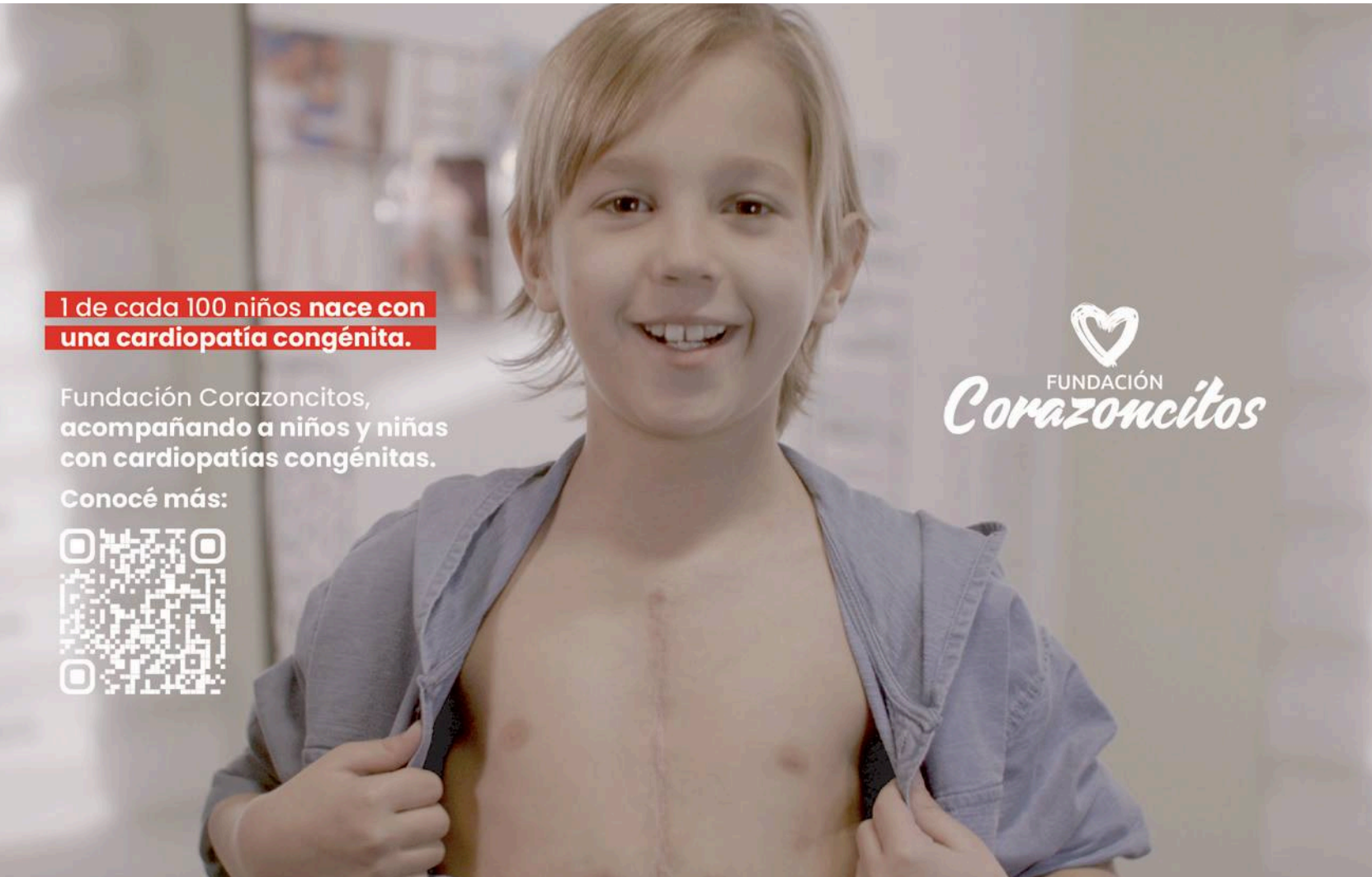
¿Y qué bebemos?

Las bebidas quedan fuera de la pirámide propiamente dicha, con el agua como opción preferente. Un cambio importante se plantea en relación con el vino, que queda en un recuadro junto a la sal y el azúcar bajo la sugerencia "cuanto menos, mejor". En cambio, el café, y también el té, se consideran beneficiosos. "A discreción, con moderación".

Más que dieta, un estilo de vida

Además de las bebidas, la SINU incorpora aspectos como la actividad física, la hidratación, la convivialidad, la elección de alimentos frescos y de temporada, el menor grado de transformación industrial, el uso de hierbas y especias, la reducción del desperdicio y el respeto por la biodiversidad. Así, la dieta mediterránea vuelve a plantearse como algo más amplio que una selección de alimentos. Es una manera de comer, pero también de relacionarnos con la comida. La convivialidad, por ejemplo, forma parte de la propuesta. Compartir la mesa, cocinar, disfrutar de los alimentos y recuperar la dimensión social de la comida son elementos propios de la cultura mediterránea que difícilmente puedan expresarse en gramos de nutrientes.

Esta versión de la pirámide mediterránea no descubre que las verduras son saludables ni que conviene comer menos carnes procesadas. La mayoría de estas recomendaciones ya forman parte de las guías alimentarias contemporáneas de muchas latitudes. La propuesta de SINU pone en primer plano una alimentación predominantemente vegetal, diversifica las fuentes de proteína, reserva las carnes rojas y procesadas para ocasiones puntuales, limita azúcares, sal y alcohol, y recupera dimensiones de la alimentación que exceden a los nutrientes, como la estacionalidad, la convivialidad y el cuidado del ambiente.



Qualivits®

DOCTOR FORMULATED

Super Omega 3
EPA + DHA

Nutrición que acompaña tu bienestar cardiovascular.

EPA 300 mg + DHA 200 mg · Heavy Metals Tested







Salud mental en las personas mayores

La población mundial envejece con rapidez. En 2023 había 1100 millones de personas de 60 años o más y las previsiones indican que esta cifra casi se duplicará hasta alcanzar los 2100 millones en 2050, lo que equivaldrá aproximadamente a una quinta parte de la población mundial. Hacia finales de la década de 2060, el número de personas de 60 años o más llegará a 2500 millones y superará al de menores de 18 años. También se prevé que, entre 2023 y 2060, la población de 80 años o más se multiplique por más de tres y alcance los 545 millones.

Las personas mayores contribuyen a la sociedad como integrantes de sus familias y comunidades, y muchas de ellas continúan trabajando o realizando tareas de voluntariado. Aunque la mayoría goza de buena salud, algunas pueden atravesar problemas de salud mental, como depresión o trastornos de ansiedad. También pueden presentar dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad, demencia u otras afecciones que requieran atención prolongada. Además, la probabilidad de convivir con varios problemas de salud a la vez aumenta con la edad.

Se calcula que alrededor del 14,75% de las personas de 70 años o más presenta algún trastorno mental, generalmente ansiedad o depresión. Estas afecciones representan el 6,8% del total de años vividos con discapacidad en ese grupo de edad. Asimismo, cerca de una sexta parte de las personas que mueren por suicidio, el 16,6%, tiene 70 años o más.

A pesar de su frecuencia, los problemas de salud mental en las personas mayores suelen pasar inadvertidos o no recibir un tratamiento adecuado. A esto se suma la estigmatización, que en algunos casos puede desalentar la búsqueda de ayuda.

Factores de riesgo

En la vejez, la salud mental depende tanto del entorno físico y social como de los efectos acumulados de las experiencias vividas y de las dificultades propias del envejecimiento. Entre ellas se encuentran el duelo, la disminución de los ingresos, la pérdida de metas o de una ocupación significativa tras la jubilación y el deterioro de las capacidades físicas y mentales. A pesar de las numerosas contribuciones que realizan a la sociedad, muchas personas mayores también sufren discriminación por motivos de edad, una situación que puede afectar gravemente su bienestar emocional.

El aislamiento social y la soledad afectan a cerca de una cuarta parte de las personas mayores y constituyen factores de riesgo importantes para la salud mental. A esto se suma el maltrato: una de cada seis personas mayores sufre violencia física, verbal, psicológica, sexual o económica, o situaciones de desatención, muchas veces por parte de quienes tienen a su cargo su cuidado. Estas experiencias pueden tener consecuencias graves y favorecer la aparición de depresión y ansiedad.

Muchas personas mayores asumen, además, el cuidado de su cónyuge cuando este atraviesa una enfermedad crónica, como la demencia. Esta

responsabilidad puede volverse abrumadora y repercutir negativamente en su propia salud mental.

El riesgo de sufrir depresión o ansiedad también puede ser mayor entre quienes viven en condiciones difíciles, tienen problemas de salud física o no cuentan con acceso adecuado a servicios y redes de apoyo. Entre estas situaciones se incluyen las emergencias humanitarias, las enfermedades crónicas, como cardiopatías, cáncer o accidentes cerebrovasculares, las afecciones neurológicas, como la demencia, y los problemas relacionados con el consumo de sustancias.

Promoción y prevención

Las estrategias de promoción y prevención de la salud mental dirigidas a las personas mayores buscan favorecer un envejecimiento saludable. Para ello es necesario crear entornos físicos y sociales que contribuyan al bienestar y permitan continuar realizando actividades significativas, incluso frente a la pérdida progresiva de algunas facultades.

Entre las principales medidas se encuentran reducir la inseguridad económica y las desigualdades de ingresos, ofrecer viviendas, edificios públicos y medios de transporte seguros y accesibles, brindar apoyo social a las personas mayores y a quienes las cuidan, promover hábitos saludables y desarrollar programas de atención social y sanitaria destinados especialmente a grupos vulnerables, como quienes viven solos, en zonas remotas o con enfermedades crónicas.

Las relaciones sociales cumplen un papel fundamental en la reducción del aislamiento y la soledad. La participación en actividades comunitarias puede mejorar la salud mental, la satisfacción con la vida y la calidad de vida, además de contribuir a aliviar los síntomas depresivos. Entre las intervenciones posibles se encuentran las iniciativas de acompañamiento, los grupos comunitarios y de apoyo, la enseñanza de habilidades sociales, las actividades artísticas, los servicios recreativos y educativos y los programas de voluntariado.

También es fundamental proteger a las personas mayores frente al edadismo y el maltrato. En este ámbito resultan importantes las políticas y leyes contra la discriminación, las actividades educativas y las iniciativas intergeneracionales. Asimismo, existen distintas formas de apoyo para los cuidadores, como servicios de relevo, asesoramiento, formación, ayuda económica e intervenciones psicológicas. Estas medidas pueden contribuir a sostener vínculos de cuidado más saludables y a reducir el riesgo de maltrato.

Tratamiento y atención

La detección y el tratamiento oportuno de los problemas de salud mental son fundamentales, al igual que la atención de las afecciones neurológicas y los trastornos relacionados con el consumo de sustancias que pueden presentarse en estas edades.

El abordaje debe contemplar pautas de atención integrada y comunitaria que tengan en cuenta las necesidades de cuidado prolongado, la pérdida de facultades y la formación y el apoyo necesarios para quienes brindan asistencia. En general, se recomienda combinar las intervenciones de salud mental con otras medidas destinadas a responder a las necesidades de salud, cuidado personal y acompañamiento social.

La demencia constituye un motivo frecuente de preocupación, ya que puede afectar la salud mental y provocar, entre otros síntomas, manifestaciones psicóticas o depresivas. Por esta razón, las personas que viven con esta condición deben tener acceso a una atención de salud mental de calidad.

La prevención también es esencial frente al maltrato. Entre las intervenciones que se han ensayado se encuentran la obligación de notificar determinadas situaciones, los grupos de autoayuda, las líneas telefónicas de asistencia, los refugios de emergencia, los programas de intervención psicológica dirigidos a quienes ejercen el maltrato, la formación del personal de salud y otras medidas de apoyo a los cuidadores.

¿Cuál es la respuesta de la OMS?

La OMS trabaja junto a distintos organismos y gobiernos para responder a las necesidades de salud mental de las personas mayores. Entre sus principales iniciativas se encuentra la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, una estrategia mundial de colaboración cuyo propósito es mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

A esta iniciativa se suma el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, respaldado por los Estados Miembros de la OMS, que promueve mejoras en la salud mental y en la atención correspondiente para todos los grupos de población, incluidas las personas mayores.

Por otra parte, el Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) ofrece protocolos clínicos basados en evidencia para evaluar y tratar distintas afecciones mentales, neurológicas y relacionadas con el consumo de sustancias en entornos no especializados. Entre ellas se encuentran la depresión y la demencia. Su guía de intervención 2.0 también incluye recomendaciones específicas para la atención de las personas mayores.

Durante la pandemia de COVID-19, la OMS y sus asociados del Comité Permanente entre Organismos elaboraron además el conjunto de materiales Adaptarse a los tiempos, formado por carteles ilustrados destinados a ayudar a las personas mayores a preservar una buena salud mental.

Entre otras acciones, la OMS también desarrolla intervenciones psicológicas aplicables a gran escala para tratar la depresión y la ansiedad, realiza estudios y formula orientaciones para reducir el aislamiento social y la soledad, y trabaja en la búsqueda de soluciones costo-eficaces destinadas a prevenir el maltrato.

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
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



Florencia, Italia

Arte, historia y arquitectura conviven en esta ciudad con una naturalidad difícil de encontrar en otros destinos. Su centro histórico concentra palacios, iglesias, museos y plazas que permiten recorrer siglos de cultura en apenas unas pocas cuadras.

Florencia tiene la particularidad de resultar familiar incluso antes de conocerla. La cúpula de Brunelleschi elevándose sobre los tejados rojizos, el Ponte Vecchio atravesando el rio Arno y la silueta almenada de Palazzo Vecchio forman parte de un imaginario reproducido durante siglos. Sin embargo, es en la cercanía entre esos edificios, plazas y obras de arte que la ciudad revela su verdadera singularidad.

La historia de Florencia es bastante anterior al Renacimiento. La antigua Florentia fue una colonia romana fundada en el siglo I a. C. y parte de aquella trama todavía puede reconocerse en el centro actual. Siglos después, el crecimiento económico de la ciudad y el ascenso de los Medici la convertirían en uno de los principales centros políticos y culturales de Europa.

Durante los siglos XV y XVI, la ciudad tuvo una influencia decisiva en el desarrollo de la arquitectura y las artes. Brunelleschi, Donatello y Masaccio participaron allí de una transformación que modificó la forma de concebir el espacio y la representación. Leonardo da Vinci y Miguel Ángel se formaron en ese contexto, mientras el mecenazgo de comerciantes, banqueros y familias poderosas produjo una concentración extraordinaria de encargos artísticos. En 1982, su centro histórico fue incorporado a la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO.

Florencia se descubre mejor caminando y dejando que sus distintas capas históricas se sucedan prácticamente sin transición. Iglesias, palacios, plazas, museos y puentes forman un recorrido compacto, en el que cada parada permite entender una faceta distinta de la ciudad. Estas son algunas de las visitas imprescindibles para aproximarse a su patrimonio artístico, arquitectónico y cultural.

Piazza del Duomo

Pocas imágenes sintetizan Florencia con tanta precisión como Santa Maria del Fiore y su gran cúpula de terracota. Piazza del Duomo reúne la catedral, el Campanile de Giotto y el Baptisterio de San Giovanni en un conjunto fun-

damental de la arquitectura florentina. La cúpula, construida por Filippo Brunelleschi entre 1420 y 1436, resolvió un desafío técnico extraordinario para la época y se convirtió en uno de los grandes hitos de la arquitectura renacentista. El recorrido se completa con el campanario iniciado por Giotto y el Baptisterio, uno de los edificios religiosos más antiguos de la ciudad.

Piazza della Signoria y Palazzo Vecchio

Piazza della Signoria concentra buena parte de la historia política de Florencia. Junto a ella se levanta Palazzo Vecchio, construido entre los siglos XIII y XIV y todavía sede de la administración municipal. Su arquitectura fortificada remite al poder de las instituciones medievales, mientras sus interiores reflejan las transformaciones impulsadas posteriormente por los Medici.

La plaza funciona además como un museo al aire libre. La Loggia dei Lanzi reúne esculturas como el Perseo de Benvenuto Cellini y El rapto de las sabinas de Giambologna. Frente al palacio también se encuentra una copia del David de Miguel Ángel en el sitio que ocupó originalmente la obra.

Galería Uffizi

A pocos pasos de Piazza della Signoria, la Galería Uffizi reúne una de las colecciones de arte más importantes del mundo. El edificio fue encargado por Cosimo I de' Medici a Giorgio Vasari en el siglo XVI para albergar oficinas del gobierno florentino y, con el tiempo, recibió las colecciones artísticas reunidas por la familia Medici. Sus salas permiten recorrer la evolución de la pintura europea a través de obras de Giotto, Piero della Francesca, Botticelli, Leonardo da Vinci, Rafael, Tiziano y Caravaggio. El nacimiento de Venus y La Primavera, de Botticelli, se cuentan entre sus piezas más emblemáticas.

Ponte Vecchio y Oltrarno

Construido en el siglo XIV, el Ponte Vecchio conserva los pequeños locales incorporados a su estructura, ocupados desde fines del siglo XVI principalmente por talleres y comercios de orfebrería. Sobre ellos se extiende el Corridoio Vasariano, creado en 1565 para conectar Palazzo Vecchio con Palazzo Pitti.

Al cruzar el río Arno comienza Oltrarno, una zona vinculada históricamente a los oficios artesanales y con una escala más íntima que el centro monumental. Los barrios de Santo Spirito, San Frediano y San Niccolò reúnen talleres, pequeños comercios, cafés y restaurantes. Piazza Santo Spirito, presidida por la basílica diseñada por Brunelleschi, es uno de sus puntos de referencia.

Palazzo Pitti y Jardines de Boboli

Palazzo Pitti fue concebido en el siglo XV como residencia del comerciante Luca Pitti y, tras ser adquirido en 1549 por Eleonora de Toledo, esposa de Cosimo I de' Medici, pasó a convertirse en la gran residencia de la familia. Su extensa fachada de piedra domina la plaza y sus antiguos salones albergan hoy varios museos, entre ellos la Galería Palatina. Detrás se extienden los Jardines de Boboli, uno de los grandes ejemplos del jardín italiano. Terrazas, avenidas, esculturas y grutas acompañan el recorrido por la colina y ofrecen otra perspectiva de Florencia.





Santa Croce

La basílica de Santa Croce reúne algunos de los grandes nombres de la historia artística y cultural de la ciudad. La iglesia gótica, iniciada a fines del siglo XIII, conserva frescos de Giotto, esculturas de Donatello y la Capilla Pazzi, proyectada por Brunelleschi. También es uno de los principales espacios de memoria de Italia, guardando en su interior los monumentos funerarios de Miguel Ángel, Galileo Galilei y Nicolás Maquiavelo, entre otras figuras destacadas.

Piazzale Michelangelo y San Miniato al Monte

Piazzale Michelangelo ofrece una de las mejores vistas panorámicas de Florencia. Proyectada en el siglo XIX por Giuseppe Poggi, la plaza permite reconocer desde lo alto la cúpula de Santa Maria del Fiore, Palazzo Vecchio, Santa Croce, el río Arno y sus principales puentes.

Unos minutos más arriba se encuentra San Miniato al Monte, uno de los ejemplos más destacados del románico toscano. La fachada de mármoles blancos y verdes y su emplazamiento sobre la colina justifican extender el recorrido. Desde su explanada, la ciudad se despliega en conjunto y permite comprender la extraordinaria cercanía entre los edificios y monumentos que definieron buena parte de su historia.

Lectura



El gato que no quería ser vegano

Sanne Vogel

Una novela deliciosa, inspirada en un gato real, que narra las vivencias de una mujer, una pareja y una comunidad a través de los ojos de un felino muy especial. Esta es la historia de Míster, un gato de lo más divertido y estrafalario que vive en Ámsterdam con su dueña, una mujer vegana que nunca le da carne… ¡como si él también tuviese que serlo! Con su mirada felina y desenfadada, Míster nos invita a conocer a sus peculiares vecinos: un niño que ha perdido a su padre, un ex acróbata que pasa los días viendo reality shows o una anciana que cree reconocer en él a su difunto marido. Nos revela el significado profundo que se esconde en los encuentros mundanos y cómo los animales pueden tener un impacto real en la vida de las personas.

Todos nuestros veranos

Carley Fortune

Percy Fraser pasa los veranos en su moderno departamento de Toronto, muy lejos del recuerdo de la resplandeciente orilla del lago de su adolescencia. Sin embargo, una noche recibe una llamada que la lleva de vuelta a Barry's Bay y a Sam Florek. Durante seis veranos de tardes largas en el bosque y noches cálidas en el restaurante de su familia, Sam y Percy fueron inseparables. Y poco a poco, su amistad se fue convirtiendo en algo más profundo antes de desmoronarse por completo. Cuando Percy regresa al pueblo más de una década después, descubre que la química entre ellos sigue intacta. Pero hasta que no se enfrente a las decisiones que tomó, no podrán descubrir si el amor que sienten es mayor que los errores que han cometido.





Así es como lo verás mañana

Elisabeth Clapés

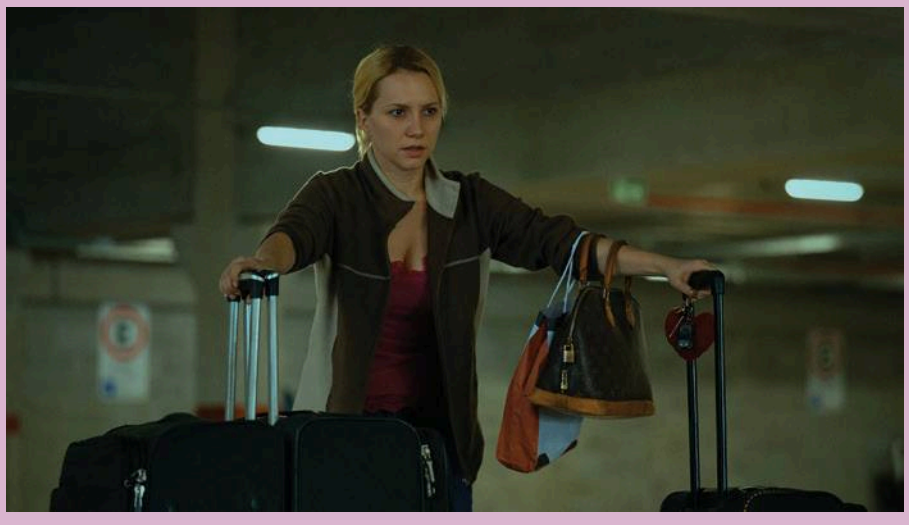
En esta preciosa guía para la vida, la psicóloga Elizabeth Clapés presenta la teoría de los seis problemas, un método transformador con el que aprenderás herramientas prácticas para regular tus emociones, habitarte desde un lugar más consciente, frenar la rumiación y construir un yo más seguro y feliz. Una nueva actitud ante la vida que te acompañará para siempre. En sus propias palabras, la autora del bestseller *Querida yo: tenemos que hablar*, asegura: "Tienes la posibilidad de hacerte la vida más amable. Te lo prometo. Aprende a ordenar tu mente para sufrir menos y vivir mejor. Los problemas y el dolor forman parte de la experiencia de vivir. No podemos hacer mucho para evitarlos, pero sí podemos cambiar nuestra forma de afrontarlos".

Netflix

Elize: Sombras de una mujer







Este thriller dramático brasileño llegó a Netflix para desentrañar uno de los casos más mediáticos del gigante sudamericano. Dirigida por Felipe Vellas, la película se sumerge en la compleja psicología de su protagonista, interpretada con gran intensidad por Lorena Comparato, alejándose del simple morbo para explorar las dinámicas de poder y clase que anteceden a una tragedia inevitable.

La trama nos presenta a Elize, una joven de orígenes humildes cuyo destino da un vuelco total al casarse con Marcos, el acaudalado heredero de un imperio de la industria alimentaria. Lo que en un principio se proyecta como el clásico cuento de hadas moderno, pronto se transforma en una jaula de oro. El rechazo sistemático de la alta sociedad, los secretos familiares y el peso de las mentiras comienzan a resquebrajar la relación de la pareja. La atmósfera se vuelve asfixiante cuando la desconfianza mutua y las sospechas de traición destruyen cualquier rastro de la vida perfecta que pretendían construir.

Con una duración de 91 minutos, el largometraje equilibra el suspenso cinematográfico con el respeto a los hechos históricos, convirtiéndose en una pieza fundamental para los amantes del true crime que buscan entender los factores psicosociales detrás de los titulares de prensa. Además de recordar un famoso crimen, *Elize: Sombras de una mujer* invita a reflexionar sobre las máscaras sociales y los límites de la resistencia humana.



Horóscopo



Este es un mes importante porque sentirás que las cosas están "patas para arriba". Habrá momentos de crisis, días de mucha tensión y se presentarán situaciones que te invitarán a realizar cambios. No es un buen momento para diligenciar trámites o tener conversaciones importantes. Incluso puedes sentir que hay situaciones poco claras o personas que te juzgan. Lo ideal es actuar con mesura y evitar movimientos importantes. Respira hondo. El consejo para septiembre es: déjate sorprender por la vida y no quieras controlarlo todo.



Este es un mes para comunicarte y pasar a la acción. Es importante que te ordenes tanto a nivel familiar como profesional, lo que te ayudará a transitar mejor los próximos meses. Las cuestiones sentimentales estarán intensas: no tomes decisiones importantes y deja que las cosas se den. También es un buen momento para aclararte a nivel interno. Presta mucha atención a los gastos que realices. El consejo para septiembre es: toma distancia de las situaciones que no te hacen bien para priorizar tu paz.



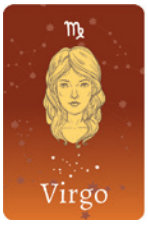
Hasta el 10 de septiembre, las cuestiones profesionales y familiares presentarán algunas dificultades. Después de esta fecha les encontrarás un sentido y verás que las cosas se acomodan de la mejor manera. Las cuestiones económicas se verán favorecidas y será un buen momento para tomar decisiones en esta área o realizar compras. También será un período excelente para temas de estudio y para diligenciar trámites. El consejo para septiembre es: recuerda que la mejor herramienta que tienes es tu palabra. Pon sobre la mesa aquello que te incomoda y expresa lo que deseas.



Durante este mes se presentarán situaciones restrictivas o limitantes. Las cosas estarán pasando más rápido de lo que deseas y, por ello, deberás tener cuidado con la ansiedad, ya que puede llevarte a cometer errores. Es importante que prestes atención a los temas de salud. A partir del 10 de septiembre, las cuestiones sentimentales serán protagonistas. Pon el corazón en todo lo que hagas. El consejo para septiembre es: recuerda que tú tienes el poder para hacer que tu vida cambie y mejore.



Este es un mes neutral. Utilízalo para recomponerte energéticamente y consolidar movimientos que se fueron dando en meses anteriores. Las cuestiones de comunicación se verán favorecidas después del 10 de septiembre. A nivel sentimental habrá dificultades que sabrás resolver, así que no te desesperes con estos temas. Presta atención a cuestiones vinculadas con vehículos y viajes. El consejo para septiembre es: no te obsesiones. Las cosas pueden llegar de maneras distintas a las que pensabas y está bien que así sea. Acepta las situaciones como se van dando.



Aprovecha este mes para comunicarte y resolver situaciones pendientes. A partir del 10 de septiembre surgirán movimientos en el plano económico y será un buen momento para realizar compras o ventas. Presta atención a la forma en que estás manejando tu dinero: es una buena oportunidad para tomar mayor conciencia de tu economía. Las cuestiones sentimentales y de disfrute se verán favorecidas durante este mes. Recuerda que los días previos a tu cumpleaños pueden resultar agotadores. El consejo para septiembre es: todo lo que haces dará fruto. No te des por vencido.



Este es un mes en el que las cuestiones de comunicación, económicas y estéticas serán protagonistas. Puede pasarte que te sientas "raro/a" y que haya algunas cosas que no termines de entender. Incluso pueden surgir temas vinculados con la autoridad, jefes, padres o personas del sexo masculino. En todas las áreas, la recomendación es actuar con prudencia y mesura. Durante este mes, presta atención a la salud y recuerda organizar bien tus tareas. El consejo para septiembre es: viaja, diviértete, ponte en movimiento y conecta con la naturaleza.



Después del 10 de septiembre, las cuestiones económicas y sentimentales se verán favorecidas. Aprovecha para realizar compras o ventas, planificar un viaje o disfrutar de una salida agradable con tu pareja. Quienes están solteros pueden darse la oportunidad de conocer a alguien nuevo. También es un período ideal para iniciar una terapia, poner sobre la mesa lo que te sucede y resolver temas vinculados con la salud o la economía. Anímate a hacer algo diferente. El consejo para este mes es: escucha a tu corazón, sigue tu intuición y haz cosas divertidas.



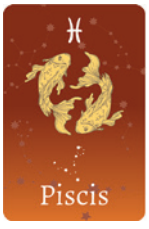
Este es un mes para analizar tus metas y conectar con tu poder de expansión y crecimiento. También surgirán situaciones relacionadas con hijos o personas de tu entorno. Aprovecha septiembre para divertirte y pasarla bien. La recomendación es adoptar una actitud liviana y tranquila, evitando preocuparte en exceso por situaciones complejas. El consejo para este mes es: date permiso para hacer algo que te gusta, quieres o deseas. No le busques la quinta pata al gato a cada situación que se te presenta.



Aprovecha los primeros días del mes para comunicarte y diligenciar trámites. Después del 10 de septiembre, estas cuestiones podrían complicarse. Tómate tu tiempo y tu espacio para resolverlas. Evita sobrecargarte con tareas pesadas; lo ideal es que puedas hacer lo justo y necesario. Las cuestiones sentimentales mejorarán hacia finales de septiembre. Durante este mes es importante que cuides tu energía y prestes atención a las situaciones o personas en las que estás enfocando tu atención. El consejo para septiembre es: modifica tu rutina para provocar cambios y renovar energías.



Este es un mes para estar tranquilo/a. Después de un agosto turbulento, con muchas ideas y vueltas, ahora tienes que descansar y reflexionar para encaminarte hacia algo nuevo. Las cuestiones vinculadas con la comunicación, los trámites y los estudios mejorarán después del 10 de septiembre. El área más complicada del mes estará relacionada con el hogar y la familia. Evita discusiones en este ámbito. El consejo para septiembre es: acepta y crea nuevas oportunidades, desapegándote de todo aquello que no te permite crecer.



Este será un mes algo extraño, pero irá mejorando poco a poco. A partir del 10 de septiembre experimentarás una mejora en la comunicación y en el área sentimental. Verás que algunas situaciones comienzan a desbloquearse y podrás ir resolviendo los temas que aparezcan. A partir del 23 de septiembre sentirás un alivio importante. También pueden surgir cuestiones relacionadas con tu salud y vitalidad, por lo que es fundamental que recuerdes descansar. El consejo para septiembre es: no siempre te sentirás así. Recuerda que todo pasa.



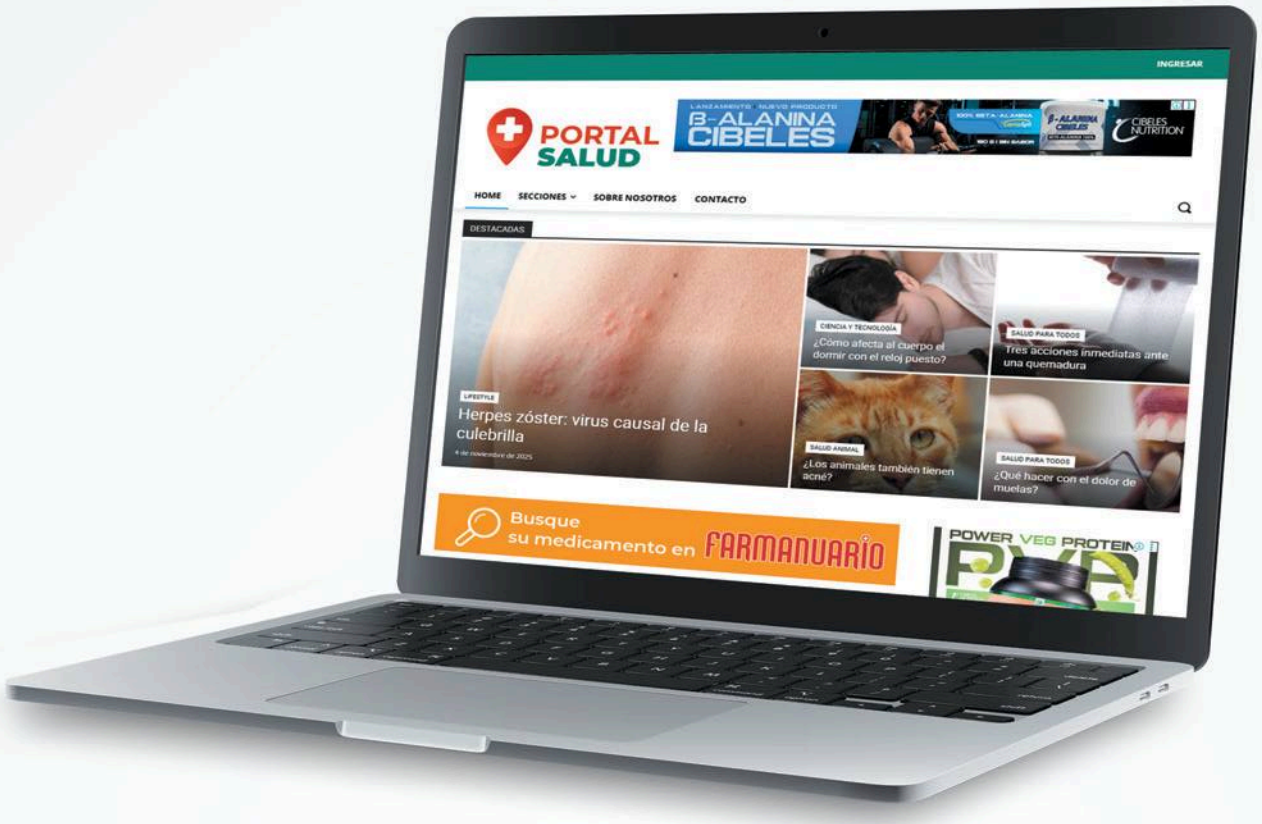
Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyastrolu

Tu fuente de información médica en Internet

PORTAL SALUD





Todo sobre salud y bienestar

portalsalud.com.uy - portalsalud.global



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

06 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)*.



Seguridad basada en datos

TECNOLOGÍA | INNOVACIÓN | CONFIANZA

Securitas

securitasuruguay.com

Lanzamientos destacados del mes de agosto

SINLIP EZ

Gador

Nuevo **Producto**



Rosuvastatina-ezetimibe 10/10-20/10. Combinación a dosis fija de dos hipolipemiantes con mecanismos de acción sinérgico. Mayor reducción del LDL-c y mejor adherencia en una sola toma diaria. Rosuvastatina es un inhibidor de la HMG-CoA reductasa de alta potencia que reduce la síntesis hepática de colesterol; ezetimibe es un inhibidor de la absorción intestinal de colesterol.
Usos: Tratamiento de la hipercolesterolemia primaria familiar heterocigota y no familiar cuando no se alcanzan los objetivos terapéuticos en la reducción de los valores de cLDL con rosuvastatina en monoterapia.

SINLIP EZ 10/10, Comp Rec x 30..... **$ 1.368,00**
SINLIP EZ 20/10, Comp Rec x 30..... **$ 1.835,00**

CICAPRO LIPS

Rinque Pharma

ISISPHARMA DERMATOLOGIE



Bálsamo labial ultra-reparador con una fórmula minimalista concentrada en 99,98 % de lanolina purificada. Nutre, protege y repara los labios agrietados y debilitados por las agresiones externas o por tratamientos resecantes como la isotretinoína. Su textura bálsamo crea un film protector invisible pero ultra resistente, que se adhiere a los labios y proporciona una protección de larga duración durante todo el día.

CICAPRO LIPS, Tubo x 15 ml..... **$ 962,00**

BALLERINA CREMAS DE PEINAR

Cremas de peinar. Sin enjuague. Sin sal.

ballerina natural

CARRAU&CIA. 1843 Toda una vida contigo

15% OFF



"Imágenes referenciales"

Cremas de peinar Ondas y Rizos e Hidratación Intensa, Pomo 200 ml ..... **$ 115,00**

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

BALLERINA JABÓN LÍQUIDO

Jabón líquido 1300 ml

ballerina natural

CARRAU&CIA. 1843 Toda una vida contigo

25% OFF EXTRA



"Imágenes referenciales"

Jabón líquido, Envase de 1300 ml..... **$ 218,00**

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

Lanzamientos del mes de agosto

ARLYT RGP, MEGALABS-POEN
Solución estéril limpiadora, desinfectante, conservadora, lubricante para lentes de contacto rígidos y de gas permeable.

ARLYT RGP, Sol p/lentes de contacto x 120 ml ..... $ 981,00

BENLIV, EUROFARMA
Levetiracetam 100 mg/ml. Antiepiléptico de mecanismo de acción múltiple. Uso en adultos y niños mayores de 16 años.

BENLIV, Sol oral x 150 ml + jeringa dosificadora ..... $ 2.550,00

BUP XL*, EUROFARMA
Bupropión clorhidrato 150-300 mg. Antidepresivo. Coadyuvante en el tratamiento de cesación del tabaquismo.

BUP XL* 150 MG, Comp Rec LP x 30 ..... $ 4.195,00
BUP XL* 300 MG, Comp Rec LP x 30 ..... $ 4.835,00

CICAPRO LIPS, RINQUE FARMA-ISISPHARMA
Bálsamo labial ultra-reparador concentrado en 99.98% de lanolina purificada (lanolina y aceite de lanolina).

CICAPRO LIPS, Tubo x 15 ml ..... $ 962,00

CLINDA PEDIATRICO, SPEFAR
Clindamicina 150 mg/5 ml. Antibiótico lincosamida.

CLINDA PEDIATRICO, Sol oral x 75 ml ..... $ 1.944,00

COLAGENO HIDROLIZADO SYLAB, EDATIR (SIEGFRIED)
Suplemento de colágeno hidrolizado en polvo.

COLAGENO HIDROLIZADO SYLAB, Polvo x 300 g ..... $ 1.375,00

FUNGUEAL, LAZAR
Terbinafina 250 mg. Antimicótico.

FUNGUEAL, Comp Rec x 14 ..... $ 950,00
Comp Rec x 28 ..... $ 1.700,00

SANCOR BEBE ADVANCED AR, SIEGFRIED-SANCOR
Fórmula nutricional para lactantes de 0 a 12 meses con reflujo.

SANCOR BEBE ADVANCED AR, Lata x 400 g ..... $ 920,00

SANCOR BEBE ADVANCED COMFORT, SIEGFRIED-SANCOR
Fórmula láctea para lactantes de 0 a 12 meses. Mejora los malestares digestivos funcionales (cólicos, constipación y regurgitaciones).

SANCOR BEBE ADVANCED COMFORT, Lata x 400 g $1.060,00

SANCOR BEBE ADVANCED PREMATUROS, SIEGFRIED-SANCOR
Fórmula para lactantes prematuros y/o de bajo peso al nacer.

SANCOR BEBE ADVANCED PREMATUROS, Lata x 400 g ... $ 1.270,00

SINLIP EZ, GADOR
Combinación a dosis fija de dos hipolipemiantes con mecanismos de acción sinérgico.

SINLIP EZ 10/10, Comp Rec x 30 ..... $ 1.368,00
SINLIP EZ 20/10, Comp Rec x 30 ..... $ 1.835,00

TEROS, EUROFARMA
Ketorolac trometamina 10 mg. Antiinflamatorio y analgésico sublingual de rápida acción.

TEROS, Comp SL x 10 ..... $ 388,00

TORANTE, EUROFARMA
Hedera hélix 15 mg/ml. Fitoterápico antitusivo y expectorante.

TORANTE, Jarabe x 100 ml ..... $ 699,00

WEGOVY, MEGALABS-NOVO NORDISK
Semaglutida 0.25-0.5-1-1.7-2.4 mg. Agonista del receptor GLP-1.

WEGOVY 0.25 MG, 1 Pluma precargada FlexTouch c/Sol inyectable S/C x 1.5 ml. ..... $ 7.837,00
WEGOVY 0.5 MG, 1 Pluma precargada FlexTouch c/Sol inyectable S/C x 1.5 ml. ..... $ 15.051,00
WEGOVY 1 MG, 1 Pluma precargada FlexTouch c/Sol inyectable S/C x 3 ml ..... $ 17.383,00
WEGOVY 1.7 MG, 1 Pluma precargada FlexTouch c/Sol inyectable S/C x 3 ml ..... $ 22.444,00
WEGOVY 2.4 MG, 1 Pluma precargada FlexTouch c/Sol inyectable S/C x 3 ml ..... $ 24.938,00

Actualización de precios en HolaSalud del mes de agosto

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

Laboratorio	Fecha
ADIUM	01/05/2026
BAYER	01/09/2026
EUROFARMA	10/08/2026
EUROFARMA - Benliv	ago-26
EUROFARMA - Bup XL	ago-26
EUROFARMA - Teros	ago-26
EUROFARMA - Torante	ago-26
GADOR - Sinlip EZ	21/08/2026
GlaxoSmithKline	01/09/2026
LAKINOR - AML	set-26
LAKINOR - Genové Línea	set-26
LAKINOR - Natural Life	set-26
LAZAR	01/09/2026
LAZAR - Fungueal	30/07/2026
MEDILAND - Citizen	ago-26
MEGALABS - Arlyt RGP	ago-26
MEGALABS - Wegovy	ago-26
RINQUE PHARMA - Cantabria Labs	sep-26
RINQUE PHARMA - IsisPharma	set-26
SPEFAR	01/09/2026
URUFARMA	03/08/2026

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 octubre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 28 de setiembre de 2025.


PONTYN
ISSUE
Durante todo setiembre y octubre
todos los productos Issue
colaboran con:
Comisión
Honoraria de
Lucha contra
el Cáncer
SUMATE AL
#COMPROMISO
Rosa
JUNTOS
NOS SUMAMOS!

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 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: 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

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: 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

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

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.
Carrasco Hub - Cno, Carrasco 7011 Of. 108,
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
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

RINQUE PHARMA
Ultimo mes de vigencia del producto.
Carrasco Hub - Cno, Carrasco 7011 Of. 108,
2600-0106 - 0800-1887
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

VALUGE URUGUAY
Mes del vto.
Rambla Concepción del Ururuguay 1775 Ap. 1008
T. 2618-7873 - 095 134 596
valuge@valugeuruguay.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*

UN PLUS DE ENERGÍA PARA TODA LA FAMILIA

CN PLUS

Suplemento nutricional completo y balanceado enriquecido en proteínas, omega 3 y fibra.

CN HIPERPLUS

Suplemento nutricional completo hipercalórico e hiperproteico, para situaciones en las cuales los requerimientos nutricionales son mayores.

Nutrición que se integra naturalmente a la rutina diaria: sin sabor, fácil de mezclar y práctica para incorporar en cualquier comida



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

GMP HACCP SIN GLUTEN

CIBELES NUTRITION

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 95 | SETIEMBRE 2026

PORTAL SALUD
todo sobre salud y bienestar
portalsalud.global

CeraVe
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

LINEA hidravit
Altas dosis de Vitamina A + E
AGAM LABORATORIOS

Abstract VITAMINA C SERUM
8 VECES MÁS ESTABLE QUE EL ÁCIDO ASCÓRBICO PURO
Hidratación
Antienvejecimiento
Combate la flacidez
Acción antioxidante
Promofarma
www.promofarma.com.uy

B12GAN 1000
La falta de vitamina B12 puede pasar inadvertida, pero sus efectos no.
Único suplemento de vitamina B12 de industria nacional 100% vegano.
Gramón Bagó

LABORATORIO TRESUL
Calidad internacional al alcance de sus manos

ernex
Alivia el dolor de garganta, desinflama y recupera la VOZ
Gador