HOLASALUD

AÑO 8 | Nº 96 | OCTUBRE 2026

OSTEOPOROSIS,
la enfermedad silenciosa

Dra. Ana Belén Gómez Castro

Várices: por qué aparecen y qué se puede hacer

Dras. Laura Pradines Terra y Paola Ortiz





OCTUBRE ROSA

ENTREVISTA

Dra. GUIANEYA SANTANDER



Lo que cura es el vínculo

Lic. Alejandro De Barbieri

"HUMANIZAR LA ONCOLOGÍA EXIGE TRADUCIR LA ESCUCHA EN ACCIONES CONCRETAS"

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CANCER SUPPORT BY LA ROCHE-POSAY



NADIE DEBERÍA LUCHAR CONTRA EL CÁNCER EN SOLEDAD

LA ROCHE-POSAY APOYA A PACIENTES, CUIDADORES Y PROFESIONALES DE LA SALUD

Danielle, sobreviviente de cáncer, y sus hijas Lauryn y Kenya.

ÚNETE A NOSOTROS EN

cancer-support.com/es

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
Psic. Alejandro De Barbieri
Dr. Stefano Fabbiani
Dra. Ana Belén Gómez Castro
Lucía Maidana
Dra. Paola Ortiz
Dra. Laura Pradines Terra
Celia Zunini

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

02 **AQFU**
Discurso del presidente de la FIP, Sr. Paul Sinclair en el 84° Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, Montreal, Canadá



07 **DESTACADOS**
Dra. Guianeya Santander
"Humanizar la oncología exige traducir la escucha en acciones concretas"

12 **MANAGEMENT**
Confianza rota: el costo de la indiferencia
Por Celia Zunini

15 **SALUD PARA TODOS**
El regreso de las alergias de primavera
Por Dr. Stefano Fabbiani

18 **VIDRIERAS**
- Laboratorio Lazar inauguró centro logístico de 3.000 m²
- Fundación Hilo Rosa fue reconocida como Heroína Contemporánea del Bicentenario

19 **VIDRIERAS**
- Memorias celebró un año de historias, vínculos y una nueva forma de acompañar
- Endeavor Uruguay reunió a más de 700 referentes del sector empresarial



22 **PERFILES**
Ing. Roberto Chuhurra
Trastornos musculoesqueléticos: el desafío de prevenir antes de la lesión

26 **AQFU**
Resistencia a los antimicrobianos

33 **COSMÉTICA**
Várices: por qué aparecen, cuándo importan y qué se puede hacer
Por Dras. Laura Pradines y Paola Ortiz

38 **SALUD PARA TODOS**
Lo que cura es el vínculo
Por Psic. Alejandro De Barbieri

42 **NUTRICIÓN**
Frutas y verduras de primavera: ¿qué aporta comer según la estación?

46 **AQFU**
Demencia: señales, cuidados y prevención

51 **SALUD PARA TODOS**
Osteoporosis: una enfermedad silenciosa que se puede prevenir
Por Dra. Ana Belén Gómez Castro

54 **DESTINOS**
Mónaco

56 **TIEMPO LIBRE**
Lectura & Prime Video

58 **HORÓSCOPO**
Horóscopo Octubre 2026
Por Astróloga Lucía Maidana



Discurso del presidente de la FIP, Sr. Paul Sinclair

Ceremonia de apertura 84º Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, Montreal, Canadá

Honorable Secretario Parlamentario del Ministro de Salud, colegas presidentes, miembros de la Junta Directiva de la FIP, miembros distinguidos (Fellows) de la FIP, miembros y colegas: es un gran privilegio para mí estar aquí con ustedes en Montreal para el 84.º Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la FIP.

El último año ha estado repleto de diversas actividades de defensa de la profesión, colaboraciones con un propósito claro, resultados concretos e interacciones enriquecedoras. Ya fuera con la Organización Mundial de la Salud, los socios de la FIP, otros profesionales de la salud o con ustedes —nuestros valiosos miembros—, me siento tremendamente orgulloso de lo que la FIP ha logrado desde nuestro encuentro en Copenhague.

La labor de la Junta Directiva, las secciones, los grupos constituyentes, los dirigentes, los voluntarios y el equipo de la FIP no se centra únicamente en productos y resultados tangibles; se trata, en realidad, de reafirmar el papel insustituible e invaluable de nuestra profesión en el sistema sanitario mundial, visualizando un mundo en el que todas las personas tengan acceso a medicamentos seguros, eficaces, de calidad y asequibles.

Es un honor para mí presidir la Junta Directiva de la FIP, órgano que dirige la ejecución de la estrategia de la FIP y rinde cuentas ante el Consejo de la FIP. Este equipo dedicado de vicepresidentes ha representado a la FIP y ha liderado comités y grupos de trabajo clave durante el último año, garantizando que todas las actividades contribuyeran a cumplir el Plan Estratégico y los Objetivos de Desarrollo de la FIP. Agradezco profundamente el tiempo, el esfuerzo, la experiencia, el compromiso y la dedicación de todos mis colegas de la Junta.

No sería posible cumplir nuestros objetivos y lograr avances para nuestra profesión y nuestras iniciativas más amplias sin el equipo de la FIP, liderado por nuestro Directora Ejecutiva (CEO). Expreso mi más sincero agradecimiento al equipo de la FIP por su pasión, profesionalidad y


Paul Sinclair

esfuerzos constantes para impulsar el progreso y generar impacto.

El lema de nuestro congreso de este año, “Una sola salud, una sola farmacia: uniendo ciencia, práctica y educación”, pondrá de relieve cómo los químicos farmacéuticos, los docentes de farmacia y los científicos farmacéuticos pueden contribuir a mejorar los resultados sanitarios, lograr un acceso equitativo a medicamentos esenciales y fomentar sistemas de salud resilientes en todo el mundo. Cada sesión, sesión plenaria y simposio reflejará el amplio alcance del papel de la farmacia en la mejora de la salud individual y pública, abarcando desde innovaciones en modelos de práctica, educación e investigación hasta la evidencia que

facilita el acceso a una atención de calidad.

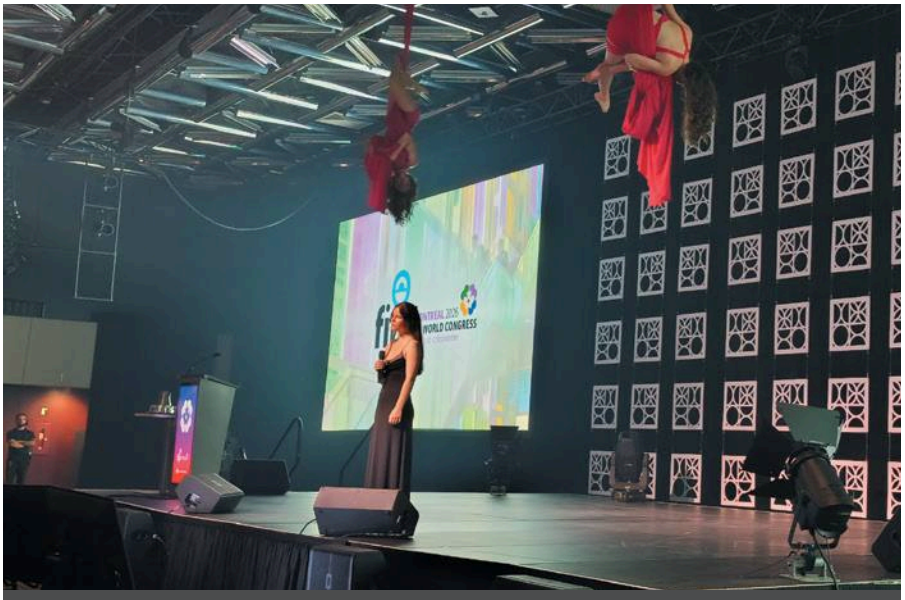
Esta semana exploraremos juntos cómo los químicos farmacéuticos, los docentes de farmacia y los científicos farmacéuticos pueden contribuir a fortalecer la atención primaria de salud, mejorar el uso responsable de los medicamentos, apoyar sistemas de suministro más eficientes y sostenibles, y garantizar que el personal sanitario esté preparado para satisfacer las necesidades de salud cambiantes de las comunidades de todo el mundo.

En consonancia con el lema del congreso —«combinar ciencia, práctica y educación como una sola Farmacia y, en última instancia, como una sola Salud» (One Health)—, quiero aprovechar este relato para reflexionar sobre las actividades y los logros de la FIP, así como sobre su alineación con las prioridades de «One FIP» durante el último año.

El mandato de la ONU relativo a «Una sola Salud» (One Health) se hace realidad cuando la FIP mantiene una estrecha alineación con la Organización Mundial de la Salud. A lo largo del año, la FIP ha apoyado los Días Mundiales de la Salud de la OMS mediante campañas en redes sociales y eventos digitales, colaborando con los órganos rectores de la OMS, presentando declaraciones individuales y defendiendo el papel de la farmacia en su totalidad ante los Estados miembros de la ONU.

A nivel regional, la FIP está representada en las reuniones regionales de la OMS. Ayer se presentó al Consejo de la FIP un informe exhaustivo sobre la colaboración de la organización con la OMS, el cual estará disponible próximamente en el sitio web de la FIP.

El mandato de la ONU sobre «Una sola Salud» solo se alcanza mediante la colaboración y el trabajo conjunto. Por cuarto año consecutivo, la FIP ha aprovechado la reunión mundial de ministros de salud y otros socios sanitarios en la Asamblea Mundial de la Salud (AMS) en Ginebra para fortalecer y ampliar su labor de incidencia política. En mayo, durante la 79.ª Asamblea Mundial de la Salud, una delegación de la FIP compuesta por 55 personas —entre ellas representantes de organizaciones miembros, la Junta Directiva, los grupos constitutivos, el Grupo de Químicos Farmacéuticos en los Inicios de su Carrera y el equipo de la FIP— representó a la profesión farmacéutica en más de 80 eventos; asimismo, la FIP participó como ponente en 15 eventos organizados por socios, ampliando considerablemente la presencia de la profesión en los debates sobre salud mundial. La FIP también organizó tres eventos paralelos sobre autocuidado, acción humanitaria y acceso a medicamentos, y cesación tabáquica. En julio, la FIP publicó un informe detallado de sus actividades en la AMS, el cual está disponible en su sitio web.



Ceremonia de apertura


Conferencia plenaria sobre enfermedades no transmisibles



El enfoque de «Una sola Salud» se consolida aún más cuando compartimos un objetivo común. La Alianza Mundial de Profesiones de la Salud (WHPA, por sus siglas en inglés) representa a las cinco principales profesiones sanitarias: enfermería, medicina, farmacia, odontología y fisioterapia. La WHPA representa a 47 millones de profesionales de la salud y es la única alianza que habla en nombre de estas cinco profesiones clave a nivel mundial; busca maximizar su impacto en el escenario global mediante la unión y la demostración de colaboración interprofesional, además de advertir a los ministerios de salud sobre los riesgos de sustituir a profesionales sanitarios por trabajadores menos cualificados o con menor nivel de competencias ante restricciones presupuestarias. Asimismo, es necesario proteger a los profesionales de la salud, a los centros sanitarios y a los pacientes durante situaciones de crisis y conflicto armado para garantizar que se salven vidas.

Lograremos una farmacia unida si nos mantenemos conectados. Durante el último año, la FIP estuvo presente en diversas regiones de la OMS en todo el mundo.

La filosofía de «Una sola farmacia» no implica trabajar en solitario ni de forma aislada. Junto con las 160 organizaciones miembros de la FIP, impulsamos el avance de la farmacia a escala mundial.

En “Una Farmacia”, siempre nos mantenemos unidos, codo a codo.

Durante nuestro congreso de este año, la FIP presentará la Declaración de Montreal de la FIP sobre enfermedades no transmisibles en la sesión plenaria del lunes por la tarde. Lo haremos junto con nuestros colegas de la Asociación Farmacéutica Canadiense y con el respaldo de muchos de ustedes: organizaciones y socios de la FIP.

Con esta declaración, la FIP adopta una postura firme sobre el papel de los farmacéuticos, los docentes de farmacia y los científicos farmacéuticos en relación con las enfermedades no transmisibles, así como sobre cómo podemos apoyar a los sistemas de salud para reducir, prevenir y tratar estas afecciones.

Para mostrar su apoyo a este importante hito, las organizaciones miembros pueden firmar la declaración en el stand de la FIP esta semana, y los delegados pueden confirmar su compromiso utilizando los globos de diálogo en las redes sociales.

Durante el último año, la FIP ha servido de puente entre la ciencia, la práctica y la educación mediante la elaboración de una amplia gama de recursos, lo cual ha sido posible gracias a la dedicación de nuestras organizaciones miembros, volun-



Virginia Olmos

Cetaphil PRO → Cuidado especial para la piel sensible de todos

Gramón Bagó

PRO AC DERMACONTROL

Piel con imperfecciones y tendencia acneica, bajo control.

Una rutina de dos pasos que remueve el exceso de sebo, controla el brillo y protege del sol.

IDEAL PARA PIELES
GRASAS Y SENSIBLES.



Presentación: 236 mL y 118 mL



Presentación: 236 mL

PRO AD RESTORADERM

La piel con tendencia atópica no solo necesita hidratarse. Necesita restaurarse.

Con tecnología de filagrina, que refuerza la barrera natural de la piel, alivia la sequedad y la comezón.

IDEAL PARA PIELES
SECAS Y MUY SENSIBLES.

La ciencia que restaura tu piel desde adentro

#1 En Investigación para Piel Sensible en el Mundo

tarios y participantes. Entre ellos se incluyen:

- Publicaciones como conjuntos de herramientas, informes y manuales
- Traducciones a idiomas distintos del inglés
- Recursos digitales como *CPD Bites*, pódcasts, infografías y la nueva incorporación: la serie de perfiles de país de la FIP (*FIP Country Profile Series*)
- Artículos de revistas y publicaciones de resúmenes de congresos
- Nuevos programas que han recibido el Sello de la FIP

Para obtener todos los detalles sobre estos recursos, consulte el Informe Anual de la FIP, visite el sitio web de la FIP y acérquese al stand de la FIP en la zona de exposición.

A través de la campaña anual del Día Mundial del Farmacéutico de la FIP, seguimos uniendo la ciencia, la práctica y la educación. Empoderar a los químicos farmacéuticos para lograr futuros más saludables exige convencer a gobiernos, responsables de políticas, organismos reguladores, aseguradoras de salud y al público en general de que los farmacéuticos ocupan una posición única en la intersección entre el suministro de medicamentos, las innovaciones científicas y la prestación de atención al paciente. Cuando los farmacéuticos, los docentes de farmacia y los científicos farmacéuticos pueden ejercer aprovechando al máximo sus competencias, los sistemas de salud



se vuelven más accesibles, receptivos y sostenibles.

¡Acompáñenos el 25 de septiembre en la celebración del Día Mundial del Químico Farmacéutico de este año!

Estoy seguro de que se estará planteando la siguiente pregunta: ¿Quién es el responsable de garantizar que unamos la ciencia, la práctica y la educación?

¿Son las Naciones Unidas, la Organización Mundial de la Salud o la Alianza Mundial de Profesiones de la Salud? ¿Se trata de los foros regionales, las organizaciones miembros o los ministros de salud nacionales?

¿Es la Junta Directiva de la FIP, las secciones o los grupos que integran la FIP?

¿O son los dirigentes, los voluntarios o el equipo de la FIP...?

La respuesta es...

No es la ONU, ni siquiera los ministros de salud. En realidad, depende de todos nosotros.

Porque al conectar la ciencia, la práctica y la educación, no solo nos convertimos en una sola farmacia y en una sola salud, sino que también nos unimos como una sola FIP.

Es este colectivo unido a nivel mundial el que logrará cumplir el mandato de impulsar la farmacia en todo el mundo.

Avanzamos con la farmacia. Avanzamos con la FIP.

¡Bienvenidos a Montreal!

In Memoriam

La FIP ha recibido la triste noticia del fallecimiento del Dr. Kamal Midha, presidente de la organización entre 2006 y 2010, ocurrido la mañana del 30 de agosto en Abu Dabi. El Dr. Midha fue un líder visionario bajo cuya dirección se hizo realidad el establecimiento y la incorporación de la educación como el tercer pilar de la FIP. «Resulta significativo que hayamos recibido esta noticia esta mañana, nosotros, la gran familia de la FIP, dado que Kamal era una figura conocida por tantos de los aquí presentes», declaró el Sr. Sinclair. Hoy, el Consejo de la FIP ha culminado el mandato de crear una Junta Directiva unificada e integrada y de reformar todas las estructuras, materializando así la visión de Kamal aquí, en 2026.



Dra. Guianeya Santander

“Humanizar la oncología exige traducir la escucha en acciones concretas”

En el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, la oncóloga analiza los cambios que están transformando su detección y tratamiento. Desde una medicina cada vez más precisa hasta una atención que contemple el recorrido completo de cada paciente, plantea los avances alcanzados y los desafíos que Uruguay todavía tiene por delante.

El cáncer de mama es el área a la que la Dra. Guianeya Santander ha dedicado buena parte de su trayectoria profesional. Médica oncóloga, actualmente está al frente del Servicio de Oncología del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, una responsabilidad que amplió su mirada más allá de la consulta y la llevó a involucrarse también en la forma en que se planifica y evalúa la atención oncológica.

Ese cruce entre la práctica clínica y la gestión le permite observar los cambios de la especialidad desde distintos ángulos. El mayor conocimiento sobre la biología molecular del cáncer de mama abrió nuevas posibilidades terapéuticas, al tiempo que la evaluación del riesgo individual modificó la manera de pensar la detección precoz. También creció la posibilidad de seleccionar mejor qué tratamiento

"Creo que hoy Uruguay cuenta con una base sobre la que podemos avanzar hacia un marco común para organizar la atención del cáncer de mama en todo el país".

necesita cada paciente y cuándo una intervención puede evitarse.

Pero los avances médicos son apenas una parte de la atención. Para la Dra. Santander, la calidad también depende de cómo una mujer atraviesa el proceso y de que pueda comprender las decisiones que se toman sobre su salud. En esta entrevista repasa qué controles se recomiendan actualmente, qué lugar ocupan los estudios genéticos y qué significa, en la práctica, construir una oncología más centrada en las personas.

¿Qué te llevó a elegir la oncología y, dentro de ella, a especializarte también en mastología?

Mi elección fue el resultado de varias circunstancias. Como les ocurre a muchas personas en Uruguay, tuve vivencias cercanas con el cáncer. A eso se sumaron experiencias durante mi formación y docentes que me marcaron. Me atrajo la amplitud de una especialidad que abarca desde las políticas de prevención hasta decisiones terapéuticas basadas en el conocimiento molecular, con una innovación científica constante. Esa diversidad ofrece muchos caminos de dedicación como la clínica, la investigación, la docencia o la gestión; y la posibilidad de construir una trayectoria que evolucione con los propios intereses. El cáncer de mama me interesó especialmente por su frecuencia y su diversidad clínica. A la vez, es una enfermedad que frecuentemente interpela aspectos muy íntimos de la vida de una mujer: su cuerpo, su imagen, sus vínculos, sus proyectos y, muchas veces, las responsabilidades que sigue sosteniendo mientras atraviesa la enfermedad. La formación en mastología me permitió ampliar mi comprensión de las diversas aristas que compromete la enfermedad y avanzar hacia un abordaje más integral de la paciente y su familia.

¿Cómo cambió tu mirada sobre el cáncer de mama al pasar de atender pacientes individualmente a pensar también en cómo se organiza su atención dentro de una institución?

Más que cambiar, mi mirada se amplió. La perspectiva institucional me llevó a prestar más atención al recorrido completo: desde la sospecha y la confirmación del diagnóstico hasta la evaluación de la extensión de la enfermedad, el tratamiento y el seguimiento. La navegación del paciente busca acompañar ese proceso, coordinar sus etapas e identificar las barreras que pueden dificultarlo. Creo que hoy Uruguay cuenta con una base sobre la que podemos avanzar hacia un marco común para organizar la atención del cáncer de mama en todo el país. Desarrollarlo y validarlo con los equipos y las propias pacientes permitiría definir etapas, responsabilidades y criterios de calidad, contemplando las distintas realidades asistenciales. Sería una oportunidad para coordinar mejor las capacidades existentes, evaluar los resultados y dondequiera que una mujer reciba atención.

¿Qué aprendizajes te dio estar al frente de un servicio de oncología que quizás no aparecen de la misma manera en la consulta médica?

Aunque la gestión está presente en cada tarea médica, conducir un servicio exige una mirada más amplia. Me llevó a prestar más atención a las condiciones en las que asistimos. Una decisión clínica necesita un equipo que pueda llevarla adelante, recursos disponibles y una organización que acompañe. Desde esa perspectiva, planificar supone conocer nuestras capacidades, reconocer las dificultades y decidir qué debemos mejorar. También amplió mi interés por los indicadores y los resultados: contar con información confiable, cuidarla y utilizarla para evaluar la calidad de la atención. Escuchar a las pacientes y sus cuidadores me permitió comprender aspectos que los números, por sí solos, no lo muestran. Aprendí, además, que sostener esas mejoras exige cuidar al equipo, alentar su desarrollo y darle participación. Incorporar innovación en infraestructura, tecnología y modelos de atención.

Desde que comenzaste a ejercer hasta hoy, ¿qué cambió de manera más significativa en la forma de detectar y tratar el cáncer de mama?

Destacaría el avance en el conocimiento de la biología molecular del cáncer de mama y la incorporación de múltiples medicamentos. En la detección y la prevención, la evolución en la evaluación del riesgo individual y con ello las nuevas estrategias de tamizaje. En el diagnóstico y la asistencia, la incorporación de las soluciones de IA y herramientas digitales. Además, ha crecido la atención a la vida después del cáncer: las secuelas, la calidad de vida y la salud a largo plazo.

¿Cuáles son actualmente las recomendaciones que una mujer debería conocer respecto de los controles mamarios?

Lo primero es conocer el riesgo individual, porque los controles pueden variar según la edad y los antecedentes. En Uruguay, la referencia es la guía de práctica clínica del Ministerio de Salud Pública para la detección precoz del cáncer de mama, actualizada en 2024. Para mujeres sin síntomas y de riesgo promedio, la guía recomienda mamografía anual entre los 40 y 49 años, y cada dos años entre los 50 y 74. Los antecedentes personales, la historia familiar y una predisposición hereditaria pueden hacer necesario comenzar antes, modificar la frecuencia o incorporar una resonancia magnética.

Durante mucho tiempo las campañas pusieron mucho énfasis en el autoexamen mamario. ¿Qué lugar considerás que tiene hoy?

Hoy el énfasis está en conocer las propias mamas y consultar ante cambios nuevos, más que en realizar una técnica de autoexamen obligatoria todos los meses. El autoexamen sistemático no ha demostrado reducir la mortalidad por cáncer de mama y no sustituye los controles ni la mamografía indicada según la edad y el riesgo. Sin embargo, reconocer un bulto o un cambio en la piel o el pezón puede motivar una consulta, y eso por supuesto colabora en acercarse al equipo de salud.

También se habla cada vez más de estudios genéticos y genómicos. ¿En qué situaciones están indicados y qué información pueden aportar tanto para la paciente como para su familia?

Uruguay ha dado un paso importante al incorporar la financiación



"Escuchar a las pacientes y sus cuidadores me permitió comprender aspectos que los números, por sí solos, no lo muestran".

de estudios de predisposición hereditaria al cáncer a través del Fondo Nacional de Recursos para quienes cumplen los criterios establecidos. Existe, además, acceso a asesoramiento oncogenético gratuito. La evaluación considera el diagnóstico, los antecedentes personales y familiares y las posibles implicancias del resultado. Su importancia trasciende a la paciente: identificar una variante hereditaria asociada a mayor riesgo puede orientar su tratamiento y permitir que familiares aún sanos conozcan si la heredaron. Así pueden planificarse controles y medidas de reducción de riesgo. Tener esa predisposición no significa que necesariamente se desarrollará cáncer. Los estudios genómicos del tumor tienen otra finalidad: ayudan a orientar determinadas decisiones terapéuticas.

¿Estamos asistiendo a tratamientos más eficaces y a su vez menos agresivos para determinados tipos de cáncer de mama?

Sí, en determinadas situaciones, aunque mayor eficacia y menor agresividad no siempre van de la mano. Hoy podemos seleccionar mejor quién necesita cada tratamiento, así como en qué momento y quién puede evitar una intervención que aportaría poco beneficio. En algunos cánceres de mama tempranos, por ejemplo, las características clínicas y las pruebas genómicas ayudan a decidir si es necesario agregar quimioterapia. También hemos avanzado hacia cirugías menos extensas y esquemas de radioterapia más breves en pacientes seleccionadas. A la vez, nuevos medicamentos han mejorado los resultados en distintos subtipos. El objetivo es ajustar la intensidad del tratamiento al beneficio esperado, considerando tanto el control de la enfermedad como la calidad de vida de cada paciente.

Uno de tus campos de interés es la atención centrada en las personas. ¿Qué implica llevar ese concepto a la práctica cuando una paciente atraviesa un diagnóstico y un tratamiento oncológico?

Humanizar la oncología exige traducir la escucha en acciones concretas y planificar con las pacientes. La calidad de la atención también se expresa en cómo viven el recorrido y en el acompañamiento que reciben. Implica conocer qué es importante para esa paciente y darle un lugar en las decisiones: sus expectativas, sus preocupaciones y las circunstancias de su vida. Requiere explicar las opciones con claridad, comprobar que la información se comprendió y ofrecer espacio para preguntar y decidir, respetando cuánto desea participar cada persona. También supone atender el dolor, los efectos adversos, la salud emocional y las dificultades prácticas que pueden aparecer durante el tratamiento. La continuidad, la privacidad y saber a quién acudir forman parte de ese cuidado.

¿Qué aspectos de la atención del cáncer de mama creés que Uruguay todavía necesita mejorar?

Creo que debemos seguir fortaleciendo la continuidad de la atención y la equidad en el acceso. Contar con estudios y tratamientos es fundamental; pero también lo es, que cada mujer pueda completar su transicion de manera oportuna, independientemente de dónde viva. Una oportunidad sería desarrollar y validar un marco nacional para ese recorrido, con participación de los equipos definiendo responsabilidades, tiempos e indicadores de calidad y contemplando las distintas realidades asistenciales. También necesitamos dar mayor espacio a la rehabilitación, la salud emocional y sexual, y al cuidado a largo plazo. Sin duda la posibilidad de nuestras pacientes de participación en estudio clínicos.




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!



Confianza rota: el costo de la indiferencia

La confianza en una empresa no se rompe necesariamente por una falla en la prestación de un servicio, sino por la indiferencia con la que se responde ante ella. Por qué diseñar la posventa dejó de ser un detalle operativo para convertirse en una decisión estratégica de negocio.

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

Los clientes no suelen abandonar una empresa por un error puntual, sino por la indiferencia con la que son tratados después de ese error. Se dice popularmente que un cliente que se va por un problema de servicio no regresa por ningún precio. Cuando alguien pierde la confianza en una marca, es muy difícil que vuelva. Diseñar la experiencia del cliente de principio a fin, con especial atención a la posventa, es hoy una decisión estratégica, dado el alto costo que implica mantener y cuidar la base de clientes.

Cuando nadie se hace cargo: la anatomía de un reclamo

Ninguna organización es inmune a las fallas: un pedido que llega tarde, un servicio que se interrumpe o un sistema que cae. Sin embargo, lo que define la permanencia de un cliente no es el incidente en sí, sino cómo responde la empresa ante el incumplimiento.

Recientemente viví una experiencia como cliente que me llevó a perder la confianza y a no volver a comprarle a esa empresa, aunque necesitaba su servicio. Tras la cancelación de un vuelo que no pudo reprogramarse, solicité el reembolso correspondiente. Pasaron más de ocho meses y la respuesta de la aerolínea fue siempre un bucle de frases automatizadas: “Hemos derivado su consulta al área de reembolsos”, “aún no contamos con una fecha estimada”, “estamos elevando su reclamo nuevamente a supervisión”.

No había un responsable asignado, plazos claros ni certezas, solo un área de atención al cliente sin respuestas. Las cosas pueden salir mal en la operación, pero la confianza se pierde cuando el cliente detecta que no hay nadie dispuesto a hacerse cargo de la situación. La indiferencia genera frustración, y esa frustración probablemente sea bidireccional: tanto para el cliente como para la persona que atiende y no tiene margen para ofrecer una solución clara.

La fragilidad de la confianza en la era digital

Vivimos en un entorno en el que la confianza se construye lentamente, pero puede destruirse en minutos. Pensá en alguna experiencia que hayas vivido como cliente: es posible que hayas compartido con más personas las malas experiencias que las buenas.

En la era digital, además, una mala experiencia publicada en redes sociales se vuelve pública y puede viralizarse, con un impacto directo en la percepción de una marca. Por eso, la reputación ya no depende únicamente de las grandes campañas de marketing, sino también de cada falla no resuelta que alguien decide contar.

Diseñar la posventa es cuidar la experiencia de principio a fin

Las empresas invierten enormes recursos en marketing y ventas, pero suelen descuidar el vínculo en el momento exacto en que debería consolidarse: la posventa. Es precisamente cuando algo sale mal que se pone a prueba la verdadera fidelización. Diseñar la experiencia de principio a fin exige que los protocolos de resolución de reclamos estén tan profesionalizados como los procesos comerciales.

Para lograrlo, es fundamental definir tiempos de respuesta y resolución, con reglas y plazos transparentes desde el primer contacto para reducir la incertidumbre.

También es necesario empoderar al equipo de atención al cliente y otorgar al personal de primera línea las herramientas necesarias para resolver problemas sin caer en laberintos burocráticos. El objetivo es que cada colaborador pueda asumir el reclamo como propio hasta alcanzar una solución definitiva.

A esto se le llama recupero de servicio: el conjunto de acciones que realiza una empresa para compensar o corregir una mala experiencia y procurar transformarla en una positiva. Se trata de solucionar el problema y, al mismo tiempo, restaurar la confianza, procurando incluso superar las expectativas. Un reclamo bien gestionado puede convertirse en una oportunidad de fidelización.

Un modelo simple para sistematizar el recupero de servicio es el modelo A.R.T.E., que plantea una secuencia de pasos ante un reclamo. Primero, tener una actitud empática, escuchar activamente y mostrar comprensión sincera ante el cliente. Luego, procurar resolver rápido, dando una respuesta o solución lo antes posible. El tercer paso consiste en tomar responsabilidad, sin echar culpas ni justificarse, sino haciéndose cargo. Finalmente, se busca enriquecer la experiencia mediante alguna acción adicional o un beneficio que ayude a compensar el mal momento vivido por el cliente.

Cuidar la posventa no representa un gasto operativo. Es una inversión destinada a proteger el valor que tiene cada cliente para la empresa y a resguardar uno de los activos más frágiles y valiosos de cualquier compañía: la confianza de sus clientes.





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

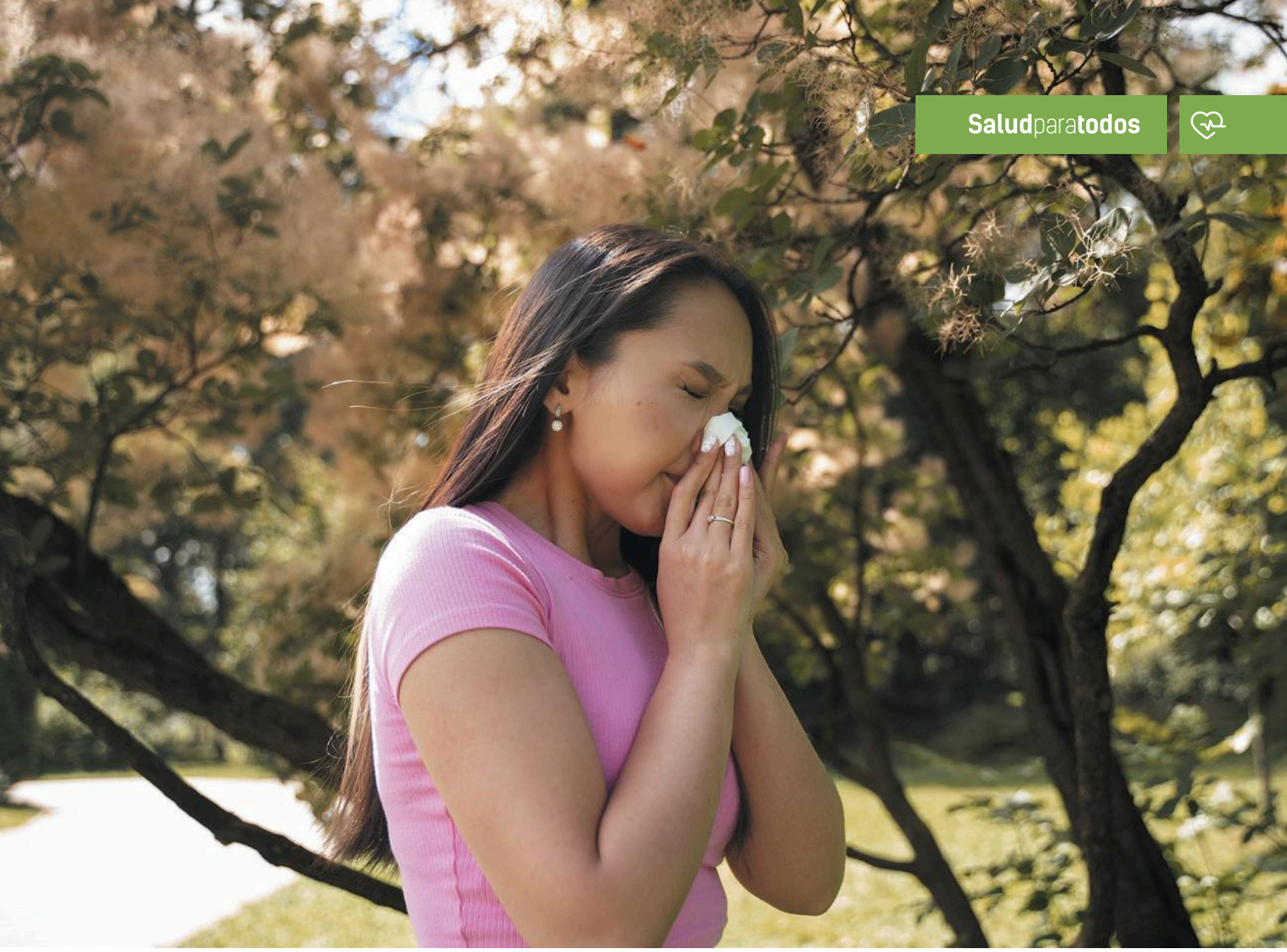
Las referencias provienen de la IP de Evra.

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



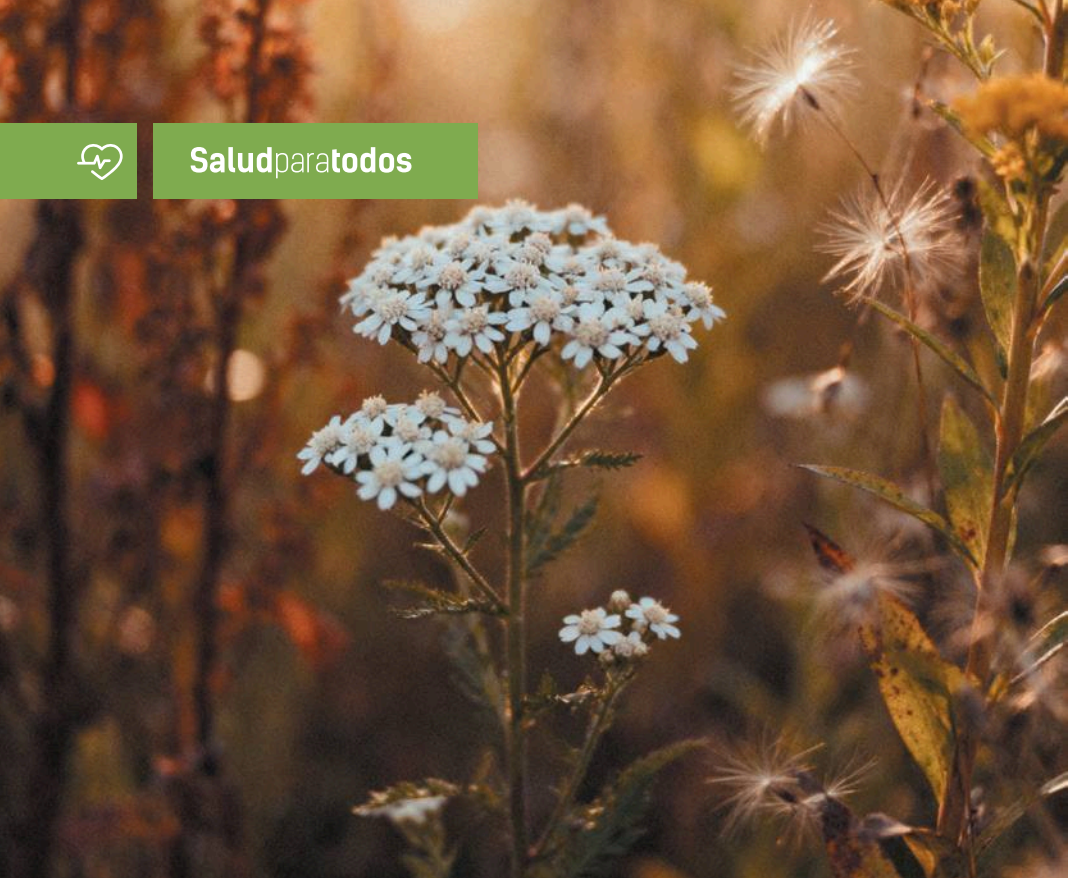
El regreso de las alergias de primavera

Con la llegada de la primavera comienzan los días más cálidos y florecen las plantas. Pero para muchas personas esta estación también trae estornudos, nariz tapada, picazón en los ojos y secreción nasal. Son las conocidas alergias estacionales, que pueden afectar la calidad de vida y hacer que disfrutar de la primavera sea más difícil.

Por Dr. Stefano Fabbiani

La alergia ocurre cuando el sistema inmunitario reacciona de manera exagerada frente a sustancias que para la mayoría de las personas son inofensivas. Estas sustancias se conocen como alérgenos.

Durante la primavera, uno de los principales desencadenantes es el polen, un polvo muy fino producido por las plantas para reproducirse. Puede provenir de árboles, pastos y otras especies, y desplazarse por el aire. En Montevideo, los plátanos forman parte de la identidad de la ciudad y, a pesar de los importantes beneficios que brindan, tienen mala fama durante esta época del año por su relación con las molestias alérgicas. Cuando una per-



sona sensible entra en contacto con el polen, su organismo libera sustancias como la histamina, responsables de los síntomas característicos de la alergia.

La alergia suele afectar principalmente la nariz y los ojos. Entre sus síntomas más habituales se encuentran los estornudos repetidos, la picazón nasal, la congestión, la secreción nasal transparente y acuosa, el enrojecimiento y lagrimeo de los ojos, además de tos o irritación de la garganta. En las personas que también tienen asma, la exposición a los alérgenos puede favorecer una agudización de la enfermedad, con síntomas como tos, silbidos o dificultad para respirar.

¿Cómo reducir la exposición al polen?

No siempre es posible evitar completamente el polen, pero algunas medidas sencillas pueden disminuir el contacto con él.

- Prestá atención a los días de mayor concentración de polen. Si los niveles son elevados, puede ser conveniente reducir las actividades prolongadas al aire libre, especialmente durante la mañana y al final de la tarde, y en jornadas cálidas, secas y ventosas.
- Mantené las ventanas cerradas cuando haya mucho polen. En el auto también puede ser útil mantenerlas cerradas y utilizar el aire acondicionado con un filtro adecuado. En moto, se recomienda usar casco con visor.
- Cambiá la ropa al llegar a casa. El polen puede quedar adherido a la ropa, el pelo y la piel. Una ducha también puede ayudar a eliminarlo.
- Evitá cortar el césped o realizar tareas de jardinería cuando tengas síntomas.
- No seques la ropa al aire libre durante los períodos de alta concentración de polen. Puede depositarse sobre las prendas y permanecer allí.
- Protegé los ojos. Las gafas de sol pueden disminuir el contacto directo del polen con los ojos y ayudar a reducir las molestias.

Afrontar los síntomas

Cuando las medidas para reducir la exposición no son suficientes, existen diferentes tratamientos que permiten controlar los síntomas.

Los antihistamínicos pueden aliviar especialmente los estornudos, la picazón y la secreción nasal. Algunos de los medicamentos más modernos producen menos somnolencia que los antihistamínicos más antiguos, aunque la respuesta puede variar entre personas. Los corticoides administrados mediante aerosoles nasales son otra alternativa utilizada para controlar los síntomas de la rinitis alérgica, en particular la congestión y la inflamación nasal.

Los lavados con solución salina también pueden ayudar a eliminar el moco y los alérgenos de las fosas nasales, además de aliviar la congestión. Cuando predominan las molestias oculares, pueden utilizarse tratamientos específicos, como determinados colirios, de acuerdo con la situación de cada persona.

Es importante recordar que no todos los medicamentos son adecuados para todas las personas. En particular, los descongestionantes no deberían utilizarse de manera indiscriminada, por lo que conviene consultar a un profesional de la salud para determinar cuál es la opción más apropiada.

Si los síntomas aparecen todos los años, son intensos, afectan el sueño o las actividades cotidianas, o no mejoran con las medidas habituales, puede ser conveniente consultar con un médico.

En algunas personas con alergias importantes o recurrentes pueden realizarse estudios para identificar qué sustancias desencadenan los síntomas. A partir de esa información es posible adoptar medidas más específicas y, en determinados casos, considerar tratamientos como la inmunoterapia. Este tratamiento busca disminuir progresivamente la respuesta del organismo frente al alérgeno y debe ser indicado y supervisado por profesionales en alergología.

Toda la línea

Nosotras®



Nosotras Clásica
Presentaciones:
30, 16 y 8 unidades



Nosotras Normal Clásica
Presentaciones:
16 y 8 unidades



Nosotras multiestilo
Presentaciones:
100 y 20 unidades



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



Nosotras Delgada
Presentación:
8 unidades



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



Nosotras Largos
Presentaciones:
50 y 15 unidades



Nosotras Ultra Invisible
Presentación:
8 unidades

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





Tampones Nosotras Mini
Presentación: 8 unidades



Tampones Nosotras Regular
Presentación: 8 unidades



Tampones Nosotras Súper
Presentación: 8 unidades

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

CARRAU&CIA. 1843

Laboratorio Lazar inauguró centro logístico de 3.000 m²



Laboratorio Lazar amplió su operación con Lazar Log, un nuevo centro de almacenamiento y distribución desarrollado a partir de una inversión cercana a los US$ 6 millones. Ubicado a metros de la ruta 101 y próximo al Aeropuerto de Carrasco, el complejo incorpora 3.000 m² de capacidad de almacenamiento y una flota propia para la distribución en Montevideo y Canelones.

Las instalaciones fueron proyectadas de acuerdo con las exigencias de la industria farmacéutica y cumplen con las normas internacionales de Buenas Prácticas de Fabricación y de Almacenamiento. El centro cuenta con sectores de temperatura y humedad controladas, además de una cámara refrigerada para productos que requieren cadena de frío. Un software específico permite planificar recorridos y realizar el seguimiento de las entregas en tiempo real.

Aunque Lazar Log nace para atender las necesidades del propio laboratorio, la infraestructura también fue concebida para prestar servicios a otras compañías farmacéuticas y abastecer a instituciones de salud de todo Uruguay. El proyecto forma parte de la expansión de una empresa con más de 75 años de trayectoria y se inscribe en la apuesta de Lazar por acompañar el crecimiento de Uruguay como plataforma regional para la logística farmacéutica.

Fundación Hilo Rosa fue reconocida como Heroína Contemporánea del Bicentenario

La Fundación Hilo Rosa fue reconocida el pasado 16 de setiembre en el marco del programa “Héroes Contemporáneos del Bicentenario”, impulsado por la Cámara de Representantes del Uruguay. La distinción puso en valor la trayectoria de la fundación y el trabajo desarrollado junto a pacientes, familias, voluntarios, profesionales, colaboradores y empresas que han acompañado su misión a lo largo de los años.



El reconocimiento tuvo lugar en el Salón de Eventos Especiales del Palacio Legislativo y dio visibilidad a una tarea centrada en el acompañamiento y el apoyo a las personas que atraviesan el cáncer de mama. La ceremonia se realizó a las 18:30 como parte de una iniciativa de la Cámara de Representantes destinada a reconocer trayectorias y aportes de referentes de la sociedad uruguaya.

Desde Fundación Hilo Rosa destacaron especialmente el carácter colectivo de la distinción y señalaron que el trabajo sostenido de quienes forman parte de la organización ha sido fundamental para el desarrollo de su labor.

Memorias celebró un año de historias, vínculos y una nueva forma de acompañar

Junto a residentes, familiares, amigos y colaboradores, Memorias festejó su primer año en un encuentro lleno de alegría, emoción y afecto.

Hace un año, Nelson González, director de Memorias, daba vida a un proyecto concebido desde una mirada profundamente humana sobre el cuidado de las personas mayores. Así nació Memorias como la primera unidad de convivencia, un concepto que pone el foco en la escala humana, el trabajo multidisciplinario y la construcción de una verdadera comunidad de cuidado.

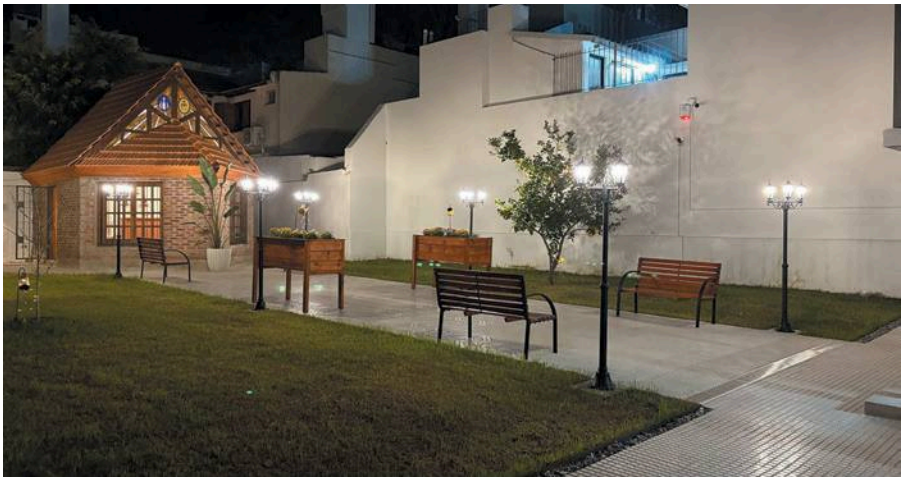
Durante este primer año, cada día fue una oportunidad para compartir, aprender y crear nuevos recuerdos. Talleres, actividades, encuentros y momentos de convivencia fueron construyendo una comunidad donde el bienestar y la calidad de vida ocupan un lugar central.

Este primer aniversario representa también la confirmación de un sueño construido con dedicación y respeto hacia los adultos mayores.









La Gala de Endeavor Uruguay reunió a más de 700 referentes del sector empresarial

Más de 700 líderes empresariales, emprendedores, inversores y referentes de la política participaron de la 19º edición de la Cena de Gala de Endeavor Uruguay, considerada la mayor cena de networking del país. El encuentro, realizado a principios de setiembre, tuvo lugar en el Centro de Eventos del Parque de Innovación del LATU.

La gala marcó además el inicio de la gestión de Maximiliano Casal como nuevo presidente de Endeavor Uruguay, en una etapa que encuentra a la organización con más de 25 años de trabajo vinculado al desarrollo del emprendimiento de alto impacto en el país.

Endeavor opera en más de 40 países y trabaja con emprendedores a través de mentorías, capacitación, conexiones internacionales, acceso a nuevos mercados y acercamiento a inversores. En Uruguay, desde su creación, seleccionó a más de 70 emprendedores de alto impacto pertenecientes a más de 50 empresas, que en conjunto generaron más de 50.000 puestos de trabajo directos e indirectos.











Proquident®

NUEVA LINEA

Sonríe naturalmente *con* NATURALS



Ayuda a:

- Combatir la caries y la placa bacteriana
- Producir aliento fresco
- Conservar boca y encías saludables
- Con xilitol y extracto de caléndula

SIN FLUOR

SÍGUENOS /Proquident Uruguay /proquidentuy



Ing. Tec. Prev. Roberto Chuhurra

Trastornos musculoesqueléticos:
el desafío de prevenir antes de la lesión

Los trastornos musculoesqueléticos se encuentran entre las principales enfermedades vinculadas al trabajo y ya no se limitan a los empleos de mayor exigencia física. A partir de los temas planteados en el Congreso SYSO 2026, el coordinador técnico del Departamento de Administración de Riesgos del Banco de Seguros del Estado analiza los nuevos factores de riesgo, el papel de la ergonomía y los desafíos que enfrenta hoy la prevención en Uruguay.

Levantar peso, repetir un mismo movimiento durante horas o trabajar en una postura forzada siguen siendo factores conocidos de riesgo laboral. Pero tanto el aumento de las tareas sedentarias como el trabajo frente a pantallas ampliaron considerablemente la conversación sobre los trastornos musculoesqueléticos. Los tiempos de recuperación y los ritmos de trabajo también forman parte de una problemática que atraviesa sectores muy diferentes.

Ese fue el eje del Congreso SYSO 2026, impulsado por el Banco de Seguros del Estado, con el foco puesto en la prevención de enfermedades profesionales vinculadas a este tipo de trastornos. El encuentro, realizado en setiembre, reunió distintas miradas sobre ergonomía, detección temprana y salud ocupacional, con un objetivo que excede la respuesta frente a una lesión ya instalada: identificar los factores de riesgo y actuar antes de que el daño se produzca.

Desde el Departamento de Administración de Riesgos del BSE, su coordinador técnico, el ingeniero tecnológico prevencionista Roberto Chuhurra, tra-

baja precisamente en las acciones de prevención orientadas a reducir los accidentes laborales y las enfermedades profesionales. En esta entrevista analiza qué está cambiando en la manera de entender la salud ocupacional, cuáles son las señales que conviene detectar a tiempo y por qué la prevención requiere mirar tanto las condiciones físicas de una tarea como la forma en que el trabajo está planteado.

El Congreso SYSO puso este año el foco en los trastornos musculoesqueléticos. ¿Por qué entendieron que era necesario detenerse específicamente en este problema?

Porque los trastornos musculoesqueléticos se han convertido en una de las principales causas de enfermedad relacionada con el trabajo y afectan la calidad de vida de miles de trabajadores. Si bien suelen asociarse a tareas físicamente exigentes, hoy sabemos que también están presentes en actividades industriales, de servicios, administrativas y tecnológicas. Su origen suele estar vinculado a una combinación de factores biomecánicos, organizacionales y, en algunos casos, psicosociales. Por eso entendimos que era necesario generar un espacio para intercambiar experiencias, difundir conocimiento actualizado y promover estrategias de prevención basadas en evidencia.

¿Qué les dejó el congreso sobre la situación actual de la salud ocupacional en Uruguay?

El congreso confirmó que Uruguay ha avanzado en materia de seguridad y salud en el trabajo, y cuenta con profesionales, empresas e instituciones cada vez más comprometidos con la prevención. Sin embargo, también evidenció importantes oportunidades de mejora, especialmente en relación con la gestión de los factores que contribuyen a los trastornos musculoesqueléticos. Hoy disponemos de más evidencia científica sobre la influencia de aspectos como los movimientos repetitivos, las posturas forzadas, los esfuerzos físicos, los ritmos de trabajo, los tiempos de recuperación y la organización de las tareas. También quedó claro que la prevención debe abordarse desde una mirada multidisciplinaria que integre aspectos físicos, organizacionales, tecnológicos y humanos. Fortalecer la incorporación de la ergonomía en las evaluaciones de riesgos y en los planes de prevención sigue siendo uno de los desafíos más relevantes.

"Los trastornos musculoesqueléticos se han convertido en una de las principales causas de enfermedad relacionada con el trabajo".

Cuando se habla de trastornos musculoesqueléticos asociados al trabajo, muchas veces se piensa en tareas que requieren un gran esfuerzo físico. ¿Qué riesgos están quedando fuera de esa mirada más tradicional?

Los trastornos musculoesqueléticos no se originan únicamente por levantar cargas o realizar esfuerzos intensos. Los movimientos repetitivos, las posturas mantenidas durante largos períodos, los esfuerzos estáticos, el trabajo de precisión, la escasa variabilidad de tareas, los ritmos elevados y los tiempos insuficientes de recuperación también pueden contribuir a su aparición. Además, la forma en que se organiza el trabajo puede influir significativamente en la exposición a estos factores. Por eso hoy encontramos este tipo de problemas tanto en trabajadores industriales como en personal administrativo, trabajadores de la salud, conductores o personas que desarrollan gran parte de su actividad frente a una computadora.

¿Qué cambió en la forma de entender la ergonomía en el ámbito laboral?

La ergonomía evolucionó desde una visión centrada exclusivamente en el puesto de trabajo hacia un enfoque mucho más amplio. Hoy entendemos que busca adaptar el trabajo a las capacidades y limitaciones de las personas, considerando no solo el diseño físico de herramientas y espacios, sino también la organización de las tareas, los tiempos de trabajo, los procesos productivos, los aspectos psicosociales y la interacción con la tecnología. La pregunta ya no es solamente si una silla o una herramienta son adecuadas, sino si el sistema de trabajo en su conjunto favorece la salud, el bienestar y un desempeño seguro y eficiente.

¿Cuáles son las primeras señales que deberían advertir que una tarea o un puesto de trabajo necesitan ser revisados antes de que aparezca una lesión?

Las primeras señales no siempre se manifiestan en forma de lesión. Muchas veces, el propio sistema de trabajo comienza a mostrar alertas antes de que exista un daño diagnosticado. A nivel individual, es importante prestar atención a molestias recurrentes, sensación de fatiga, rigidez muscular, hormigueos, pérdida de fuerza o dificultades para realizar determinados movimientos. También pueden surgir indicadores vinculados al desempeño, como errores frecuentes, pérdida de precisión o dificultades para mantener la calidad del trabajo. Estos signos no necesariamente tienen un origen ergonómico, pero constituyen señales de alerta que justifican revisar las condiciones laborales. Asimismo, los Servicios de Seguridad y Salud deberían estar atentos a indicadores colectivos como el aumento de consultas médicas, el ausentismo, la rotación de personal o la aparición de síntomas similares entre trabajadores que realizan tareas comparables. La detección temprana permite intervenir antes de que el problema se agrave o se cronifique.

El trabajo frente a pantallas y una mayor cantidad de tareas sedentarias modificaron buena parte de la vida laboral. ¿Qué nuevos desafíos plantean estos cambios para la prevención?

El principal desafío es comprender que la ausencia de esfuerzo físico intenso no significa ausencia de riesgo.



"La ergonomía evolucionó desde una visión centrada exclusivamente en el puesto de trabajo hacia un enfoque mucho más amplio".

Muchas actividades actuales combinan permanencia prolongada en una misma postura, baja movilidad, sobrecarga visual y elevadas demandas cognitivas. A esto se suman la hiperconectividad, las interrupciones frecuentes, la multitarea y la dificultad para desconectarse del trabajo, que generan nuevas exigencias para la salud de los trabajadores. Si bien el trabajo sedentario no explica por sí solo la aparición de trastornos musculoesqueléticos, puede contribuir al desarrollo de molestias y trastornos en el cuello, la espalda y los miembros superiores cuando se combina con otros factores de riesgo. Por eso, las estrategias preventivas deben promover la movilidad durante la jornada, la variación de tareas, pausas adecuadas y una organización del trabajo que permita una recuperación física y mental suficiente.

¿Qué incidencia tienen aspectos como los ritmos de trabajo, las pausas o la repetición de determinados movimientos en la aparición de estos trastornos?

Tienen una incidencia muy importante. La evidencia muestra que los trastornos musculoesqueléticos suelen ser el resultado de una exposición acumulada a múltiples factores de riesgo a lo largo del tiempo. Cuando existen movimientos repetitivos, pausas insuficientes, ritmos elevados o sistemas de producción con una alta exigencia de velocidad, aumenta significativamente la exposición a cargas biomecánicas. En sectores como la industria frigorífica, estos factores suelen combinarse con posturas forzadas y condiciones ambientales particulares, lo que incrementa el riesgo de desarrollar trastornos relacionados con el trabajo. Por eso, la prevención debe actuar tanto sobre las condiciones físicas de la tarea como sobre la forma en que se organiza el trabajo.

¿Qué implica un buen reintegro al trabajo después de una lesión musculoesquelética?

Implica asegurar que los factores que contribuyeron a la lesión hayan sido identificados y gestionados adecuadamente. Para ello es fundamental analizar la tarea, identificar los factores involucrados e implementar, cuando corresponda, adaptaciones, ajustes ergonómicos, restricciones transitorias o cambios organizacionales. También es importante contar con la participación del trabajador en este proceso, ya que su experiencia aporta información valiosa para diseñar soluciones eficaces y sostenibles. La coordinación entre los equipos de salud, los servicios de prevención y la empresa resulta fundamental para lograr un retorno seguro y minimizar el riesgo de recaídas.

Desde el lugar que ocupa el Banco de Seguros del Estado, ¿qué información aporta el seguimiento de accidentes y enfermedades profesionales para pensar mejores estrategias de prevención?

El seguimiento de la siniestralidad constituye una herramienta fundamental para la toma de decisiones basada en evidencia. Permite identificar tendencias, sectores prioritarios, riesgos emergentes y mecanismos de lesión recurrentes. Gracias a esta información hemos podido observar el crecimiento de las enfermedades profesionales vinculadas a trastornos musculoesqueléticos y desarrollar acciones específicas de prevención. Un ejemplo fue el relevamiento realizado en la totalidad de los frigoríficos del país, que permitió identificar oportunidades de mejora en aspectos ergonómicos y organizacionales. El Congreso BSE SYSO también permitió difundir conocimiento actualizado a partir de la participación de referentes nacionales e internacionales en ergonomía y salud ocupacional. A su vez, el BSE y el MTSS vienen trabajando en el desarrollo del Observatorio Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, una herramienta que permitirá profundizar el análisis de la información disponible y fortalecer las estrategias preventivas a partir de evidencia objetiva. La generación de conocimiento, la investigación y la prevención basada en datos son pilares fundamentales para seguir avanzando en la protección de la vida, la salud y la seguridad de los trabajadores.

COLAGEN II

MENOS DOLOR, **MÁS MOVIMIENTO**

Apoya la salud articular

Contribuye al bienestar diario

Movilidad y flexibilidad



Promofarma

Resistencia a los antimicrobianos

Los antimicrobianos, entre los que se incluyen los antibióticos, los antivíricos, los antifúngicos y los antiparasitarios, son medicamentos que se utilizan para prevenir y tratar enfermedades infecciosas en las personas, los animales y las plantas. Se habla de resistencia a los antimicrobianos (RAM) cuando las bacterias, los virus, los hongos y los parásitos dejan de responder a estos medicamentos. Como consecuencia de la farmacorresistencia, las infecciones pueden volverse difíciles o incluso imposibles de tratar, lo que incrementa el riesgo de propagación de enfermedades, cuadros graves, discapacidad y muerte.



Una preocupación mundial

La RAM afecta la salud, los sistemas de atención sanitaria y la sociedad en general.

Efectos en la salud: la RAM está asociada a una mayor morbilidad y mortalidad y reduce las opciones terapéuticas para los pacientes con infecciones. También incrementa el riesgo de complicaciones en procedimientos médicos, como las intervenciones quirúrgicas.

Efectos en los sistemas de atención de salud: la RAM genera mayores costos, principalmente debido a estancias hospitalarias más prolongadas y a una mayor necesidad de cuidados intensivos. También incrementa la dependencia de antibióticos de segunda línea y la necesidad de realizar pruebas diagnósticas adicionales.

Efectos en la sociedad: la RAM afecta de forma desproporcionada a las poblaciones vulnerables, reduce la productividad y erosiona la confianza pública en la medicina. Además, las infecciones farmacorresistentes afectan la salud de los animales y las plantas y reducen la productividad de las explotaciones agropecuarias, con la consiguiente amenaza para la seguridad alimentaria.

Con las medidas actuales, se prevé que el costo total de tratar las infecciones bacterianas resistentes alcance los US$ 412.000 millones anuales hasta 2035, a los que se sumarían pérdidas de productividad por US$ 443.000 millones cada año.

Entre los principales factores que favorecen la aparición y propagación de la RAM se encuentran el uso inadecuado de antibióticos, el acceso deficiente a servicios de agua salubre, saneamiento e higiene (ASH), la prevención y el control insuficientes de las infecciones en hogares, establecimientos de salud y explotaciones agropecuarias, así como el acceso limitado a vacunas, pruebas diagnósticas y medicamentos. También inciden la falta de conocimiento y el incumplimiento de la legislación pertinente.

A esto se suma que el número de antibióticos nuevos en desarrollo sigue siendo insuficiente para reemplazar a aquellos que han dejado de ser eficaces, lo que reduce las opciones terapéuticas para las personas con infecciones farmacorresistentes.

La RAM afecta a todos los países, independientemente de su nivel de ingreso, y se propaga entre fronteras. Las personas que viven en entornos con pocos recursos y las poblaciones vulnerables, entre ellas las de menor y mayor edad, se ven especialmente afectadas.

Uso de antibióticos

El uso indebido y excesivo de antibióticos, por ejemplo, tomarlos cuando no se necesitan o utilizar un tipo incorrecto, sigue siendo uno de los principales factores determinantes de la RAM. En 2022, los antibióticos de la categoría "Acceso", recomendados como tratamientos de primera elección para la mayoría de las infecciones habituales, representaban alrededor de la mitad (53%) de todos los antibióticos de uso humano a escala mundial.

Los antibióticos de la categoría "Precaución", que conllevan un mayor riesgo de resistencia, representaban aproximadamente el 45% de los utilizados y, en casi un tercio de los países, superaban el 70% del total. Estas cifras todavía se encuentran lejos de la meta mundial que establece que, para 2030,

¡Nuevo!

Clausimed®

Esporas de *Bacillus clausii*

2 Mil Millones UFC/5 mL



Restaura y protege
tu salud intestinal[1]

Clausimed® es BIOSIMILAR al probiótico de referencia: medicamento biológico equivalente en calidad y eficacia.[2]

Sin sabor | **Sin olor** | **Listo para tomar**

Niños 1-2 ampollas al día

Adultos 2-3 ampollas al día

1. Prospecto de producto Clausimed® | 2. Registro MSP No. 47682 / Comparability Study of Bacillus Clausii spore suspension Drug product. Document No. U4-MIS-006

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

fu® humanova

Salud para el **futuro que soñamos**

al menos el 70 % de los antibióticos utilizados pertenezcan a la categoría "Acceso".

Farmacorresistencia de las bacterias

Una de cada seis infecciones bacterianas confirmadas en laboratorio que provocaron infecciones habituales en todo el mundo durante 2023 era resistente a los tratamientos con antibióticos. Entre 2018 y 2023, la resistencia aumentó en más del 40% de las combinaciones patógeno-antibiótico monitoreadas, con un incremento medio anual de entre el 5% y el 15%.

La OMS estima que la resistencia a los antibióticos es mayor en las regiones de Asia Sudoriental y del Mediterráneo Oriental, en las que una de cada tres infecciones notificadas era resistente. También es más frecuente y está en aumento en lugares en los que los sistemas de salud carecen de capacidad suficiente para diagnosticar o tratar bacterias patógenas.

Las bacterias gramnegativas farmacorresistentes representan una amenaza creciente a nivel mundial y la mayor carga recae en los países con menos recursos para responder. Entre ellas, E. coli y K. pneumoniae son las principales bacterias gramnegativas farmacorresistentes presentes en las septicemias. Pueden provocar algunas de las infecciones bacterianas más graves, que con frecuencia desembocan en sepsis, insuficiencia orgánica y muerte.

En la gonorrea, una infección de transmisión sexual, la resistencia a la ciprofloxacina es muy alta (75%), mientras que la resistencia a la ceftriaxona, aunque aún es baja a nivel mundial, aumenta en algunas regiones y amenaza la eficacia del tratamiento de primera elección.

La tuberculosis multirresistente (TB-MDR) es una forma de tuberculosis causada por bacterias que no responden a la isoniazida y la rifampicina, los dos fármacos de primera línea más eficaces contra la enfermedad. Puede tratarse y curarse con otros medicamentos, aunque estos suelen ser más caros y tóxicos. La proporción estimada de personas con un primer episodio de tuberculosis que presentaron tuberculosis farmacorresistente fue del 3,2% en 2024. Entre quienes tenían antecedentes de tratamiento contra la enfermedad, la proporción fue considerablemente mayor: 16%.

Farmacorresistencia de los hongos

Los hongos pueden causar una amplia variedad de infecciones, desde candidiasis (algodoncillo) en la boca o la zona genital y tiña (dermatofitosis) en la piel, el pelo y las uñas, hasta infecciones graves y potencialmente mortales, como la candidiasis invasiva o la aspergilosis pulmonar.

Estas infecciones afectan de forma desproporcionada a pacientes gravemente enfermos y a personas con sistemas inmunitarios debilitados, por ejemplo, aquellas sometidas a quimioterapia contra el cáncer, trasplantes de órganos o personas con VIH.

Las infecciones fúngicas son cada vez más difíciles de tratar debido a la RAM. La aparición y propagación de la infección por Candidozyma auris multirresistente, anteriormente denominada Candida auris, una micosis invasiva, resulta especialmente preocupante. El Aspergillus farmacorresistente también presenta dificultades crecientes para su tratamiento, ya que muchas cepas muestran resistencia a los antimicóticos azólicos, fármacos ampliamente utilizados tanto en medicina como en agricultura.

Farmacorresistencia de los virus

Durante la última década, los tratamientos antirretrovíricos (TAR) han salvado la vida de decenas de millones de personas con VIH. Sin embargo, su creciente utilización ha ido acompañada de la aparición de farmacorresistencia, que puede provocar un aumento de las infecciones y de las muertes asociadas al virus.

Además del VIH, la resistencia a los antivíricos en los virus de la gripe constituye un importante problema de salud pública que la OMS monitorea estrechamente a través de redes mundiales de vigilancia. La organización también advierte sobre nuevos desafíos vinculados con la resistencia en los programas de tratamiento de las hepatitis B y C.

Farmacorresistencia de los parásitos

La aparición de parásitos farmacorresistentes constituye una amenaza importante para el control antipalúdico. Las politerapias con artemisinina (TCA) son los tratamientos de primera línea recomendados contra el paludismo por Plasmodium falciparum en ausencia de complicaciones. La aparición de resistencia parcial a la artemisinina dificulta la selección del tratamiento adecuado y requiere un monitoreo estrecho.

La farmacorresistencia a medicamentos utilizados contra las enfermedades tropicales desatendidas (ETD), como la tripanosomiasis africana humana y la leishmaniasis, también supone una amenaza importante para los programas de control. Se han notificado casos de resistencia a varios medicamentos fundamentales, como el melarsoprol, los antimoniales pentavalentes y la miltefosina.

Respuesta de la OMS

La OMS encabeza iniciativas mundiales para prevenir y controlar la RAM en los seres humanos como parte del Plan de Acción Mundial sobre la Resistencia a los Antimicrobianos (PAM-RAM) 2026–2036. El plan busca preservar la capacidad de tratar infecciones en seres humanos, animales y plantas mediante un acceso equitativo a antimicrobianos eficaces, su uso adecuado y la reducción de las infecciones bajo el enfoque de "Una sola salud".

Para 2030, el PAM-RAM procura alcanzar la meta establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2024 de reducir en un 10% las muertes en seres humanos asociadas a la RAM bacteriana. También plantea disminuir el uso de antimicrobianos en los sistemas agroalimentarios y reducir al mínimo la contaminación ambiental procedente de microbios resistentes y residuos antimicrobianos.

La OMS trabaja estrechamente con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y la Organización Mundial de Sanidad Animal (OMSA). Estas cuatro instituciones conforman la Alianza Cuatripartita y trabajan bajo un enfoque coordinado de "Una sola salud" para alcanzar los objetivos del PAM-RAM.

El plan se implementa a través de planes de acción nacionales (PAN), orientaciones operacionales independientes y un marco de seguimiento y evaluación. Los avances de los PAN se supervisan mediante las encuestas de autoevaluación nacional de seguimiento de la RAM (TrACSS), realizadas anualmente.

El PAM-RAM establece seis objetivos estratégicos interconectados:

1. Intensificar la concienciación y promover cambios sociales y de comportamiento adecuados para reducir el riesgo de resistencia a los antimicrobianos en todos los sectores.
2. Fortalecer los sistemas de vigilancia y las redes de laboratorios para fundamentar políticas y medidas eficaces con base empírica sobre la resistencia a los antimicrobianos.
3. Intensificar la prevención de infecciones en todos los sectores para reducir la carga de enfermedades infecciosas y la necesidad de antimicrobianos.
4. Garantizar el acceso equitativo, el uso adecuado y la eliminación segura de antimicrobianos, medios de diagnóstico y otros productos de salud.
5. Acelerar la investigación y la innovación sobre la resistencia a los antimicrobianos en todos los sectores.
6. Fortalecer la gobernanza multisectorial, la financiación sostenible y la rendición de cuentas para dar una respuesta coordinada a la resistencia a los antimicrobianos en todos los sectores y niveles.

El PAM-RAM se complementa con las prioridades estratégicas y operacionales de la OMS para hacer frente a las infecciones bacterianas farmacorresistentes en el sector de la salud humana 2025–2035, orientadas a fortalecer la respuesta sectorial frente a la RAM.





Artobe sigue apostando a la fabricación nacional y amplía su planta a 70 años de su fundación

Laboratorio Artobe, la firma fabricante de las marcas PRIMICIA y Calypso entre otras, sigue apostando fuerte a la fabricación nacional y culminó la ampliación de su planta con la incorporación de 350 metros cuadrados, una inversión que permite mejorar sus procesos, aumentar su capacidad productiva y acompañar el crecimiento de sus clientes.

La obra, que comenzó en abril y finalizó en setiembre, forma parte de una etapa de crecimiento de la compañía, que este año cumple 70 años. “Necesitábamos más espacio para poder seguir creciendo y mejorar nuestra forma de trabajar”, explicó Alejandro Gold, director de Artobe y tercera generación al frente de la empresa.

Más espacio, mayor capacidad

El nuevo depósito permite almacenar una mayor cantidad de productos terminados y mantener stock durante más meses, reduciendo el riesgo de quiebres de stock y mejorando la disponibilidad de productos para los clientes.

Al mismo tiempo, el espacio que anteriormente estaba destinado al almacenamiento pasa a integrarse a las áreas de producción, principalmente para tareas de etiquetado y envasado. La nueva distribución permite optimizar el flujo de trabajo y aprovechar maquinaria con la que la empresa ya contaba, pero que hasta ahora tenía un uso limitado por falta de espacio.

“Queremos seguir creciendo y poder acompañar también el crecimiento de nuestros clientes”, señaló Gold.

Preparados para una nueva etapa

La expansión también abre nuevas oportunidades para la compañía, entre ellas la posibilidad de avanzar gradualmente hacia mercados externos. «La idea es ir paso a paso, seguir creciendo y desarrollando nuevos productos, para un día poder exportar», señaló.



Alejandro Gold, director de Artobe

En esta nueva etapa, la empresa ya trabaja en el lanzamiento de una nueva línea de productos, que busca diferenciarse por su innovación y por la utilidad de sus propuestas para el consumidor.





70 años de historia

La ampliación se concreta en un año especialmente significativo para Artobe. En 2026, la empresa cumple 70 años desde su fundación y continúa bajo dirección familiar, manteniendo su apuesta por desarrollar y fabricar productos en Uruguay.

Para Gold, llegar a siete décadas de actividad implica reconocer una historia construida a través de distintas generaciones, pero también asumir el desafío de continuar desarrollando la empresa.

“Llegar a 70 años es una gran responsabilidad y un desafío permanente. Seguimos apostando a fabricar y desarrollar en Uruguay, pero también a seguir creciendo, innovando y preparándonos para lo que viene”, sostuvo.

El desafío de fabricar en Uruguay

Fabricar en Uruguay no es el camino más sencillo, especialmente en un rubro tan competitivo como el de la cosmética, donde predominan los productos importados y multinacionales muy fuertes. Sin embargo, esa es la apuesta que Laboratorio Artobe sostiene desde hace siete décadas.

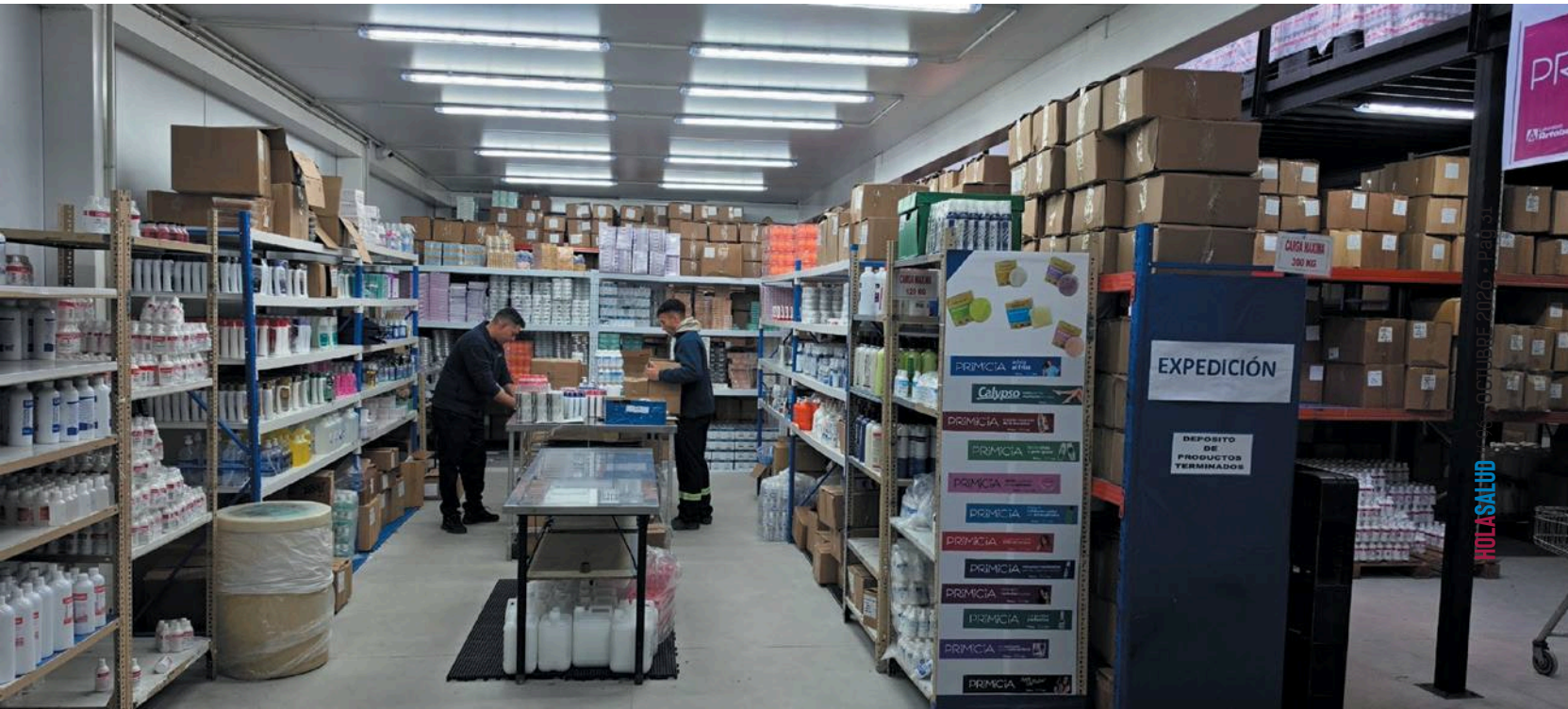
La compañía de origen familiar, ha sostenido ese enfoque aun en un contexto que no favorece la producción local y se ha posicionado a lo largo de los años en un mercado dominado por multinacionales, buscando acercarle al público productos hechos en Uruguay, de buena calidad y precios accesibles.

La decisión implica mayores costos y exigencias operativas, pero también una apuesta por el desarrollo propio. «Es mucho más sencillo importar, pero no hay nada más valioso que desarrollar un producto, hacerlo y llevarlo al mercado», señaló Gold.

Industria local

Más allá de la actividad propia, la producción local genera un efecto multiplicador en la economía. La fabricación de envases, etiquetas y otros insumos involucra a una red de proveedores que también se beneficia del proceso. «No solo es la mano de obra directa, sino todo lo que se derrama en el resto de la economía», explicó.

La priorización de proveedores locales forma parte de esa lógica, en línea con el objetivo de sostener el entramado industrial. «Hacemos lo posible por utilizar insumos locales», resumió el director.



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



Várices:

por qué aparecen, cuándo importan y qué se puede hacer

Las várices figuran entre las consultas más comunes en cualquier centro de salud y, sin embargo, siguen rodeadas de ideas a medias: que son "solo estética", que "no tienen solución definitiva" o que "hay que operarse cuando ya no se aguanta más". Ninguna de esas tres afirmaciones es cierta. Repasemos qué son, por qué se producen, cuándo requieren estudio y tratamiento y qué opciones existen hoy.

Por Dra. Laura Pradines Terra y Dra. Paola Ortiz

Coordinadoras del Servicio de Flebología del Hospital Pasteur y codirectoras de Centro Venoso.

Se estima que hasta un tercio de la población adulta mundial presenta várices en algún grado. Más allá de su frecuencia, lo que vuelve relevante esta enfermedad en la consulta diaria es el impacto que puede tener en la calidad de vida de quienes la padecen.

Las venas de las piernas trabajan en contra de la gravedad: deben llevar la sangre de vuelta al corazón desde el punto más bajo del cuerpo. Para lograrlo cuentan con válvulas internas, pequeñas compuertas que se abren al paso de la sangre hacia arriba y se cierran para impedir que vuelva a descender. El movimiento de los músculos de la pantorrilla, que actúan como una bomba al caminar, completa este mecanismo.

Cuando las válvulas de una vena se vuelven insuficientes, ya sea por causas genéticas, por el paso del tiempo o por factores que aumentan la presión venosa, la sangre deja de ascender de forma eficiente y parte de ella refluye hacia abajo. Esa acumulación eleva la presión dentro de la vena, que responde dilatándose y alargándose. Con los años, la pared venosa pierde elasticidad y se forma la várice: una vena superficial dilatada, tortuosa, visible o palpable bajo la piel.

Es importante distinguirlas de las telangiectasias o "arañitas vasculares", que son venitas mucho más finas y superficiales. Comparten algunos mecanismos con las várices y mu-

chas veces coexisten, pero constituyen una entidad clínica diferente, con implicancias y tratamientos propios que merecen un análisis aparte.

Entre los principales factores de riesgo se encuentra la herencia familiar, especialmente cuando uno o ambos padres tienen o tuvieron várices. La enfermedad también es más frecuente en las mujeres, y factores hormonales como los embarazos, el uso de anticonceptivos y la menopausia pueden favorecer su aparición o agravarla. A esto se suma la edad, ya que con el paso del tiempo la pared venosa pierde elasticidad y las válvulas pueden volverse menos eficaces.

Permanecer muchas horas de pie o sentado, algo habitual en determinadas profesiones, también dificulta el retorno venoso. El sobrepeso y el sedentarismo pueden incrementar la presión venosa periférica, mientras que haber sufrido una trombosis venosa profunda puede dejar un daño permanente en el sistema valvular.

De la molestia al problema clínico

Para muchos pacientes, el motivo de consulta es exclusivamente estético, y es una razón legítima para buscar tratamiento. Sin embargo, las várices no tratadas pueden generar síntomas y, en un porcentaje relevante de casos, complicaciones que sí tienen importancia desde el punto de vista médico.

Los síntomas más frecuentes son pesadez, cansancio, edema vespertino, picazón o prurito y dolor sordo a lo largo del trayecto venoso. Característicamente, empeoran con el calor, con la permanencia prolongada de pie y durante la fase premenstrual, y suelen mejorar con el reposo, la elevación de los miembros y la actividad física.

Cuando la enfermedad progresa sin tratamiento puede evolucionar hacia lo que conocemos como enfermedad venosa crónica avanzada, con cambios tróficos de la piel, como hiperpigmentación, induración o dermatitis ocre, además de lipodermatoesclerosis y, en los estadios más avanzados, úlcera venosa. Esta última es una herida de difícil cicatrización que puede afectar de forma significativa la calidad de vida.

Otras complicaciones posibles son la varicoflebitis, es decir, la trombosis de una várice, que puede palparse como un cordón duro, enrojecido y doloroso, y el sangrado ante un traumatismo mínimo, sobre todo en várices muy superficiales.

Son motivo de consulta prioritaria síntomas persistentes que no ceden con medidas generales, cambios de coloración o textura de la piel en el tercio distal de la pierna, cualquier úlcera de miembros inferiores que no cicatrice en las primeras semanas, una várice que se vuelve súbitamente dura, roja y dolorosa, y sangrado, aunque haya sido autolimitado.

Qué se puede hacer hoy

El manejo de las várices tiene dos niveles complementarios: las medidas generales, que acompañan siempre el tratamiento, y las opciones específicas, indicadas cuando existe reflujo significativo, síntomas relevantes o complicaciones.

Entre las medidas generales, útiles en todos los pacientes, se encuentra realizar actividad física regular, especialmente caminar; evitar permanecer de pie o sentado durante períodos prolongados sin realizar pausas, controlar el peso corporal, y utilizar medias de compresión de mediana tensión, de 20 a 30 mmHg. Estos hábitos ayudan a aliviar los síntomas y enlentecer la progresión, pero no revierten una várice ya formada ni corrigen el reflujo valvular subyacente.

En cuanto a los tratamientos específicos, la cirugía convencional con anestesia general y ligadura o stripping de la vena, que durante décadas fue el estándar, ha sido reemplazada progresivamente a nivel mundial, de acuerdo con las pautas internacionales americanas y europeas, por técnicas mínimamente invasivas. Estas se realizan guiadas por ecografía, de forma ambulatoria y con sedoanalgesia o anestesia local:

Ablación térmica endovenosa mediante radiofrecuencia o láser. Un catéter introducido dentro de la vena insuficiente permite cerrarla mediante energía térmica controlada. Es una de las técnicas de elección para el tratamiento de las várices cuando la situación clínica y anatómica lo permite.

Ablación no térmica, como la esclerosis con espuma guiada por ecografía o el cierre con adhesivo médico, como el cianoacrilato. Son alternativas útiles en pacientes o segmentos en los que conviene evitar el uso de calor.

Flebectomías ambulatorias, destinadas a extraer paquetes varicosos superficiales a través de microincisiones, con resultados estéticos favorables.

La elección entre estas técnicas depende del calibre y el trayecto de la vena, del patrón de reflujo determinado por ecodoppler y de las características de cada paciente. Una de sus principales ventajas es que estos procedimientos suelen permitir retomar la actividad habitual en un plazo de 24 a 48 horas, algo difícil de conseguir con la cirugía tradicional.

Las várices constituyen una enfermedad crónica que puede progresar si no se trata, pero para la que hoy existen muy buenas herramientas diagnósticas y terapéuticas. La consulta con un especialista en patología venosa, junto con el ecodoppler realizado de forma sistemática, permite definir la técnica más adecuada para cada paciente y buscar buenos resultados tanto funcionales como estéticos.

cantabria labs

HELIOCARE

Mas allá de la fotoprotección tradicional



Rinque Pharma

ballerina® natural

Descubrí el poder de los



Jabones Líquidos


INGREDIENTES DE ORIGEN
+90%
NATURAL
ingredientes naturales
ACONDICIONADOR
ballerina natural
LARGO
INCREÍBL
SHAMPOO
ballerina natural
LARGO
INCREÍBLE
NUEVO
SHAMPOO
ballerina natural
HIDRATACIÓN
INTENSA
NUEVO
ACONDICIONADOR
HIDRATAC
INTEN
con ácido hialur
SHAMPOO
ballerina natural
HIDRATACIÓN Y
SUAVIDAD
Sin Sal
PALTA/AGUACATE
& ALMENDRA
Cabello seco y dañado
0% siliconas parabenos
410 ml
SHAMPOO
ballerina natural
DETOX
Purificante
LIMPIEZA PROFUNDA
Sin Sal
CARBÓN ACTIVADO
Y MENTA
Cabello graso
0% siliconas parabenos colorantes
410 ml
SPRAY MULTIBENEFICIOS
ballerina natural
LARGO
INCREÍBLE
KERATINA VEGETAL + PROTEÍNAS
98% NATURAL
DURAZNO Y
ACEITE DE JOJOBA
Previene puntas abiertas
SIN ENJUAGUE
DURAZNO Y ACEITE DE JOJOBA
Todo tipo de cabello
0% siliconas parabenos
750 ml
CREMA PARA PEINAR
ballerina natural
HIDRATACIÓN
INTENSA
con ácido hialurónico
97% NATURAL
GRANADA
Cabello maltratado o teñido
SIN SAL
0% siliconas parabenos colorantes
SIN ENJUAGUE
200 ml
GRANADA
Cabello maltratado
SIN SA
0% parab
750 ml
Shampoo, Acondicionadores,
Cremas de Peinar.
Distribuido por Carrau & Cía. S.A. Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 - Tel. 25086751/54
CARRAU&CIA.
1843



Lo que cura es el vínculo

El psicólogo tiene un papel fundamental en el cuidado de la salud mental. En la vida cotidiana, ese cuidado también se construye con nuestra presencia. Hace falta, ante todo, estar disponibles y saber detenernos. Animarnos a compartir el tiempo sin la urgencia de resolverlo todo.

Por Psic. Alejandro De Barbieri

Hoy, estar presente se ha vuelto un desafío. Significa guardar el celular, levantar la mirada, escuchar con verdadera atención y ofrecer el cuerpo además de las palabras. Hay presencias que tranquilizan simplemente porque transmiten: estoy acá contigo.

Por eso, lo que cura es el vínculo. La salud mental también se atiende con acciones cotidianas que parecen pequeñas y, sin embargo, dejan una huella profunda. Un abrazo oportuno, una conversación sin apuro, una escucha que no juzga, un límite puesto con amor, una llamada inesperada, una mesa compartida. También el coraje de pedir ayuda cuando la necesitamos y la humildad de acompañar sin creer que debemos salvar al otro.

Nadie puede evitarle el sufrimiento a quien ama. Pero todos podemos hacer que ese sufrimiento sea más llevadero. Al fin y al cabo, el bienestar no nace de la autosuficiencia, sino de la experiencia de sabernos acompañados. Gran parte de la salud mental consiste en dejar de cargar solos aquello que la vida nos pide llevar.

Mi nuevo libro *Lo que cura es el vínculo. Salud mental más allá de la terapia* nace de esa convicción. No pretende ofrecer recetas mágicas para alcanzar una felicidad permanente,

porque esa promesa no existe. Propone algo más realista y, al mismo tiempo, más esperanzador: cultivar las condiciones que hacen posible una vida con mayor sentido.

También escribo este libro porque el concepto de salud mental se volvió confuso, cargado de diagnósticos, etiquetas y promesas rápidas. Necesitamos volver a lo simple: pensar la salud como la capacidad de estar con uno mismo, con los otros, con la realidad y con el sentido de la propia vida.

Tener una buena salud mental no significa la ausencia de síntomas. Significa poder vivir con las vicisitudes y complejidades de cada día. Poder elegir, amar, decir "no puedo solo" y pedir ayuda sin vergüenza; sufrir sin sentir que estamos fallando. Actualmente, acceder a la atención profesional puede ser un privilegio para quien tiene la posibilidad de pagar una consulta, pero, si ampliamos el enfoque, todos podemos ser agentes de cambio.

Vivimos tiempos de urgencia y resultados inmediatos. En esta vorágine permanente, lo humano se debilita. Por eso, estas páginas quieren recordarte que aún podemos vivir con más pausa, profundidad y presencia.

Y lo digo en primera persona: también yo me canso. También busco silencio, pausas, presencia y sentido en medio de un mundo que nos exige velocidad permanente. Veo a diario, en la consulta, en las empresas, en las familias y en mi propia vida, que lo que más nos está faltando no son soluciones nuevas, sino una vuelta a lo esencial: a la pausa, al silencio y a los vínculos que nos sostienen.

Atravesamos un cansancio que no es únicamente físico, sino también emocional, mental y espiritual. Alcanza a personas, familias, escuelas, empresas y comunidades enteras. Estamos agotados de correr, de rendir, de responder rápido, de sostener, de compararnos, de no aflojar. Agotados aun cuando "todo parece estar bien".

Pero, ¿qué significa estar bien? ¿Sentirte bien? ¿Pasarlo bien? ¿No tener problemas? ¿Cuántas veces decimos "estoy bien" cuando por dentro estamos cayéndonos a pedazos? ¿Cuántas veces fingimos que todo está en orden porque creemos que eso es lo que se espera de nosotros?

Desde que somos niños nos encontramos con derrotas, grandes o pequeñas: un rechazo en la escuela, una pérdida, una frustración. En una sociedad que tolera poco la imperfección, aprendemos rápido a esconder lo que duele, a disimular el agotamiento y a seguir adelante sin parar.

Estar bien no significa no tener problemas ni sentirse feliz de forma permanente. Estar bien es poder vivir con lo que sentís, pedir ayuda cuando la necesitás, detenerte sin culpa y ser vulnerable sin sentir que estás fallando.

La salud mental no se mide por la cantidad de emociones agradables que experimentamos. Se relaciona con nuestra capacidad de seguir viviendo con sentido y de atravesar y sostener las situaciones de dolor.

La salud necesita futuro: se alimenta de proyectos, deseos y motivos para seguir viviendo cada día. Una persona sana es alguien que tiene motivos para levantarse, vínculos que la sostienen y algo por delante que la convoca. Puede estar triste, agotada, atravesando el peor año de su vida y, aun así, estar sana, porque no perdió su orientación.

Viktor Frankl lo aprendió durante la Segunda Guerra Mundial en los campos de concentración. Citando a Nietzsche, nos ilumina: "Quien tiene un porqué puede soportar casi cualquier cómo". La salud mental es, en gran medida, eso: conservar vivo un porqué, un para qué. ¿Para quién estamos vivos? ¿Vivimos con entusiasmo? ¿Logramos darle sentido a nuestra vida?

¿Y vos? ¿Tenés un porqué? ¿Sabés hacia dónde vas?¿Cuáles son tus proyectos?

Alrededor de la salud mental crecieron muchos mitos. Algunos enferman más que cualquier síntoma. El primero dice que estar sano es no tener síntomas. Pero todos los tenemos: el insomnio antes de una decisión importante, la angustia después de una pérdida, el nudo en el estómago frente a la incertidumbre. Es el cuerpo respondiendo a la vida.

Otro mito sostiene que la salud mental es un asunto individual. Sin embargo, nadie se cura solo. Nadie se sostiene solo. Nadie se salva solo. La salud también se juega en los vínculos: en quien nos escucha, en quien nos espera, en quien pregunta "¿cómo estás?" y permanece para escuchar la respuesta. No alcanza con hablar de autocuidado. Necesitamos volver a hablar de cuidado mutuo. Salir del individualismo sin perder nuestra individualidad y desarrollar comunidad.

También nos hicieron creer que pedir ayuda es señal de debilidad. Los adultos frágiles que ha fabricado esta época no son quienes piden ayuda, sino quienes aprendieron a no pedirla nunca. Funcionan por fuera, pero sufren por dentro.

Existe otro mito especialmente peligroso porque se disfraza de compasión: creer que sufrir es estar enfermo. Que, si sufrís, algo está mal en vos. Que hay algo que diagnosticar. Algo que medicar. Tapar el dolor a toda costa puede privarnos de la oportunidad de aprender de los sufrimientos. Como afirma el poeta Khalil Gibran: "Cuanto más hondo cave el dolor en vuestro ser, más alegría podréis contener".

El sufrimiento no es una falla de la vida. Es parte de ella. El duelo, la decepción, el fracaso o la angustia frente a la muerte no constituyen, por sí mismos, una enfermedad. Es la condición humana golpeando la puerta.

Sobre este fenómeno escribió Allen Frances en su libro *¿Somos todos enfermos mentales?* Frances presidió la elaboración de la cuarta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), una de las principales referencias diagnósticas de la psiquiatría contemporánea.

Años después de su publicación, se mostró preocupado por las consecuencias de la expansión diagnóstica. Antes, un duelo prolongado seguía siendo un duelo. Hoy, si la tristeza se extiende unas semanas más de lo esperado, rápidamente puede convertirse en un diagnóstico de depresión. La distracción pasa a ser déficit de atención. Comer de más se transforma en un trastorno.

Frances llamó a este fenómeno "inflación diagnóstica" y fue contundente: "Hemos creado un sistema diagnóstico que convierte problemas cotidianos y normales de la vida en trastornos mentales".

¿Quién gana con esto? Una industria que necesita que cada vez más personas se perciban un poco enfermas para venderles una solución. Mientras tanto, quienes padecen trastornos mentales graves y necesitan atención especializada y oportuna muchas veces siguen esperando. Sobran etiquetas para el sufrimiento normal Falta acompañamiento para el sufrimiento profundo. En Uruguay, actualmente, miles de personas esperan en el ámbito público para acceder a una consulta con un psicólogo o psiquiatra.

La salud mental no es un certificado de felicidad. No es una vida sin dolor, ni un producto de farmacia o un servicio que se terceriza en un consultorio. Es amar, trabajar y esperar algo del futuro. Es tener con quién compartir la vida. Es que, cuando el dolor llegue, porque llegará, encuentre una comunidad que lo hospede y un sentido que permita atravesarlo.

Dicho de un modo más técnico, la Organización Panamericana de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a las personas afrontar las tensiones normales de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar y contribuir a su comunidad.

A esa definición, en este libro, queremos agregarle una dimensión más: la espiritual. Porque el ser humano necesita equilibrio emocional y vínculos saludables, pero también encontrar sentido. Necesita responder, una y otra vez, a la pregunta por el para qué de su existencia. Allí, precisamente, la salud mental deja de ser únicamente un concepto clínico para convertirse en un modo de vivir.

Como modelo psicológico, la logoterapia, el enfoque de Viktor Frankl, nos ofrece un mapa de sentido para no perdernos y volver al centro. Nos recuerda que el ser humano no vive solamente para evitar el dolor o buscar placer; vive para encontrar sentido. Nos dice: "El ser humano es aquel que siempre tiene la capacidad de elegir su actitud". Este libro es una invitación a recuperar esa capacidad, sin negar el cansancio en el que estamos inmersos, para poder identificarlo, regularnos y cambiar para crecer.

La naturaleza relacional de las personas también comprende la conexión que cada uno puede establecer consigo mismo. Nos relacionamos con los demás según cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Por eso, para que este abordaje en busca de sentido sea completo, recorreremos cuatro grandes dimensiones que funcionan como una brújula para orientarnos en medio de la incertidumbre.

Inspirado en la mirada tridimensional de la logoterapia de Viktor Frankl, el modelo que planteamos amplía distintas dimensiones de la experiencia humana para comprender la salud mental de una manera más integral.

Dimensión corporal (biológica)

El cuerpo como base y límite: el espacio en el que la vida se expresa y también se hace visible la vulnerabilidad.

Dimensión psicológica

El mundo interno: emociones, pensamientos e historia personal. Se trata de comprender en lugar de controlar. También comprende nuestro mundo cognitivo, la capacidad de tomar distancia, revisar creencias y elegir una posición frente a lo que ocurre. Las palabras influyen en las emociones.

Dimensión racional

El ser humano se constituye en relación con otros. El vínculo estructura la subjetividad. Somos seres con otros seres.

Dimensión existencial

El núcleo de libertad y responsabilidad. El espacio en el que emerge el "para qué", incluso frente al sufrimiento. Una aproximación hacia una espiritualidad laica y una vida plena de sentido.

La salud mental atraviesa nuestra manera de vivir y de enfrentar los desafíos cotidianos. Estas dimensiones son nuestro norte para no perdernos en el camino y comprender que somos unidad en la multiplicidad. Frankl decía: "Ni todo es biológico, ni todo es psicológico, ni todo es social". Es una forma de decir no a los reduccionismos. Ver a la persona en su totalidad es verla en su humanidad. Porque la terapia no está únicamente en el consultorio y la mente no está únicamente en el cerebro.

Primicia del prólogo del nuevo libro *Lo que cura es el vínculo. Salud mental más allá de la terapia*, disponible en librerías a partir de octubre.

Un servicio humano y profesional

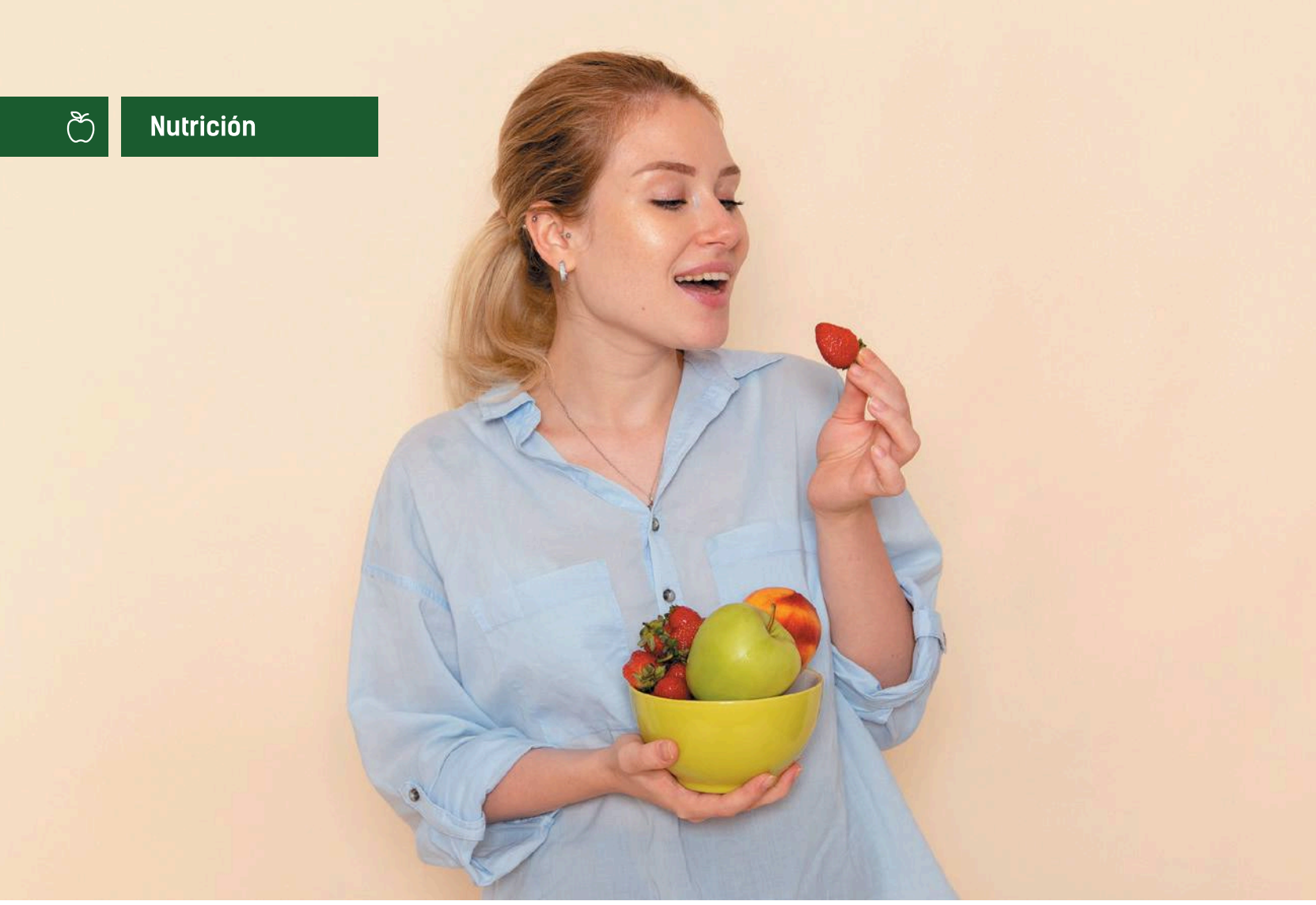
- Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)
- Más de 78 millones de horas de compañía brindada.
- Cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022. Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores, proveedores y otras partes interesadas.

35 AÑOS

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

0800 4584 | www.secom.com.uy



Frutas y verduras de primavera: ¿qué aporta comer según la estación?

Elegir alimentos de estación puede ser una forma sencilla de sumar variedad a la dieta y aprovechar productos que atraviesan su período de mayor disponibilidad.
Una guía por las frutas y verduras que ofrece la primavera y por los principales nutrientes que aporta cada una.

La primavera modifica de manera progresiva la oferta de frutas y verduras en Uruguay. Algunos productos propios de los meses fríos continúan disponibles durante las primeras semanas, mientras otros empiezan a ganar presencia a medida que aumentan las temperaturas. Las frutillas conviven al comienzo de la estación con arvejas y habas frescas. Más adelante llegan con mayor fuerza los arándanos y, hacia el final de la primavera, se suman duraznos, melones, tomates y zapallitos.

Seguir esa disponibilidad puede ser una forma sencilla de introducir cambios en la alimentación a lo largo del año. En nuestro país existe un calendario de estacionalidad que permite identificar los períodos de mayor oferta de las principales frutas y hortalizas producidas en el país. A esa referencia se suma la Lista Inteligente de la Unidad Agroalimentaria Metropolitana, que se actualiza cada quince días según la disponibilidad y calidad de los productos, así como su precio en el mercado mayorista.

Comer de estación, sin embargo, no significa que una fruta o una verdura adquiera propiedades nutricionales extraordinarias durante determinado mes. Una zanahoria sigue aportando sus nutrientes característicos, aunque se consuma fuera de su momento de mayor oferta. La diferencia

está vinculada principalmente con el ciclo del alimento y las condiciones en las que llega al consumidor. Cuando un producto atraviesa un período de abundancia suele ser más fácil encontrarlo con buen grado de madurez y a un precio conveniente.

También existe otra ventaja y es que la estacionalidad puede ayudar a variar la alimentación. Si las compras se mantienen iguales durante todo el año, es frecuente recurrir una y otra vez a los mismos alimentos. Observar qué empieza a llegar a ferias y verdulerías permite ampliar ese repertorio. La primavera resulta especialmente interesante porque marca la transición entre los productos del invierno y los que anticipan el verano.

La Organización Mundial de la Salud recomienda para las personas mayores de 10 años un consumo diario de al menos 400 gramos de frutas y verduras. Sin concentrarse en un alimento determinado, la recomendación apunta a que formen parte de manera habitual de una alimentación variada. La estacionalidad puede contribuir a esa diversidad al incorporar cambios naturales en las elecciones de cada momento del año.

Mix de estación

Frutilla

Pocas frutas están tan asociadas a la primavera uruguaya como la frutilla, que suele alcanzar una muy buena disponibilidad durante esta época. Se destaca especialmente por su contenido de vitamina C y también aporta fibra. Su característico color rojo está relacionado con la presencia de antocianinas, pigmentos vegetales pertenecientes al grupo de los polifenoles. La vitamina C interviene en diferentes funciones del organismo y favorece la absorción del hierro de origen vegetal. Siempre que sea posible, conviene consumir la fruta entera y sin azúcar agregada para conservar la fibra y aprovechar su dulzor natural.

Arándanos

Los arándanos alcanzan una buena disponibilidad hacia octubre y noviembre. Aportan fibra y contienen antocianinas, los pigmentos responsables de su tonalidad azul violácea. Estos compuestos han sido ampliamente estudiados por su actividad antioxidante, aunque eso no convierte al arándano en un alimento con efectos terapéuticos por sí solo. El interés nutricional de esta fruta está en incorporarla como una alternativa más dentro de una alimentación diversa. Puede consumirse fresco o conservarse congelado para extender su disponibilidad.

Naranja

La primavera comienza en Uruguay con cítricos todavía presentes en el mercado. La naranja es conocida principalmente por su aporte de vitamina C, pero también proporciona fibra cuando se consume entera. Por eso conviene diferenciar una naranja de su jugo. Para llenar un vaso suelen utilizarse varias unidades y se pierde buena parte de la estructura fibrosa del alimento. Como hábito cotidiano, resulta preferible priorizar la fruta entera.

Durazno

Hacia el final de la primavera, el durazno empieza a ganar presencia y anticipa la oferta frutícola del verano. Tiene un elevado contenido de agua, aporta fibra y contiene carotenoides en cantidades que pueden variar según la variedad. Su dulzor aumenta al alcanzar un buen grado de madurez, por lo que puede incorporarse a preparaciones sin necesidad de agregar azúcar. Consumirlo con piel, una vez bien lavado, permite aprovechar una mayor proporción de su fibra.

Arvejas y habas

Las arvejas y las habas frescas tienen una temporada relativamente corta. Aunque en la cocina suelen tratarse como verduras, pertenecen a la familia de las legumbres. Aportan proteína vegetal y una cantidad interesante de fibra. Aprovechar su momento de mayor disponibilidad permite además incorporar alimentos que suelen tener menos presencia cotidiana que otras hortalizas y ampliar las fuentes vegetales de proteína.

Alcaucil

El alcaucil tiene una ventana estacional bastante marcada y suele encontrarse con buena disponibilidad al comienzo de la primavera. Entre sus nutrientes se destaca la fibra, además de su aporte de folato. Puede hervirse o cocinarse al vapor procurando no prolongar demasiado la cocción. Las versiones en conserva permiten consumirlo fuera de temporada, aunque en esos casos conviene prestar atención al contenido de sodio.

Zanahoria

La zanahoria puede encontrarse durante buena parte del año, pero la primavera suele ofrecer períodos de buena disponibilidad. Su color anaranjado se debe principalmente al betacaroteno, que el organismo puede transformar en vitamina A de acuerdo con sus necesidades. Esta vitamina participa en el mantenimiento normal de la visión. La zanahoria puede consumirse cruda o cocida: la cocción modifica su textura y puede favorecer la disponibilidad de algunos carotenoides.

Remolacha

La remolacha tiene una presencia importante durante la primavera. Es fuente de folato y contiene nitratos naturales, compuestos que el organismo puede transformar en óxido nítrico y que han sido estudiados por su relación con la función vascular. Su valor está en formar parte de una alimentación variada. Puede consumirse cruda o cocida y sus hojas,



cuando están frescas, también son comestibles.

Acelga y rúcula

La acelga y la rúcula aportan folato y vitamina K, aunque en cantidades diferentes, y pueden incorporarse con facilidad a comidas muy diversas. Variar las hojas que se consumen resulta más interesante desde el punto de vista nutricional que recurrir siempre a la misma opción. En la acelga también pueden aprovecharse los tallos, que simplemente necesitan un tiempo de cocción mayor que las hojas.

A medida que se acerca diciembre, la oferta vuelve a transformarse. Empiezan a ganar protagonismo el tomate y el zapallito, junto con frutas propias de los meses más cálidos, como el melón y el durazno. Las fechas exactas pueden variar de un año a otro según las condiciones de los cultivos.

Por eso, comer según la estación no implica seguir un calendario rígido. Observar qué productos aumentan su presencia en ferias y verdulerías, mejoran su calidad o resultan más accesibles permite reconocer esos cambios casi de manera natural.

Tampoco se trata de abandonar los alimentos que están disponibles durante todo el año. La idea es permitir que una parte de las compras acompañe la oferta de cada momento. En primavera puede significar aprovechar las arvejas frescas durante unas semanas, incorporar más frutillas y, poco después, dar lugar a los primeros duraznos.

Ese recambio ayuda a que la variedad forme parte de la compra cotidiana y evita que la alimentación dependa siempre de las mismas frutas y verduras. A lo largo del año, seguir las estaciones puede convertirse así en una herramienta sencilla para comer de manera más diversa.

ANA MARIA LAJUSTICIA

5 FUENTES DE MAGNESIO



IDEAL PARA:

- Cansancio
- Fatiga
- Calambres
- Contracturas

Sin gluten | Sin lactosa | Apto vegano

Rinque Pharma



Demencia: señales, cuidados y prevención

La demencia altera la memoria, el pensamiento y la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Se trata de una afección que empeora con el tiempo y, aunque es más frecuente a partir de los 65 años, no constituye una consecuencia inevitable del envejecimiento.

Su aparición está relacionada con distintos factores de riesgo. Entre ellos se encuentran problemas de salud como la hipertensión arterial, los niveles altos de glucosa en sangre, la diabetes, el sobrepeso, la obesidad, la depresión, la pérdida de visión o audición, la mala calidad del sueño, los traumatismos craneoencefálicos y los accidentes cerebrovasculares. También influyen determinados hábitos y circunstancias, como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física, el aislamiento social y el bajo nivel educativo, además de factores ambientales como la contaminación del aire.

La demencia puede deberse a diversas enfermedades que, con el tiempo, dañan el cerebro y provocan un deterioro de la función cognitiva mayor del que se considera habitual en el envejecimiento biológico. Ese deterioro puede ir acompañado, y en ocasiones precedido, de cambios en el estado de ánimo, el control emocional, el comportamiento o la motivación.

Sus consecuencias pueden ser físicas, psicológicas, sociales y econó-

Esta afección es consecuencia de diversas enfermedades y lesiones que afectan al cerebro. El alzhéimer, que es la forma más común de demencia, abarca entre el 60% y el 70% de los casos.

micas, tanto para la persona que vive con demencia como para sus cuidadores, sus familias y la sociedad en general. A esto se suma que la falta de conocimientos y comprensión sobre la enfermedad puede dificultar el diagnóstico y la atención, además de favorecer conductas estigmatizantes hacia quienes la padecen.

Signos y síntomas

La demencia puede afectar la memoria, el pensamiento, la comunicación, el estado de ánimo y el comportamiento. A medida que los síntomas avanzan, también aumenta la necesidad de ayuda para las actividades cotidianas.

Entre los signos precoces se encuentran olvidar cosas o acontecimientos recientes, perder o extraviar objetos, perderse al caminar o conducir, desorientarse incluso en lugares conocidos y perder la noción del tiempo. También pueden surgir dificultades para resolver problemas o tomar decisiones, seguir conversaciones, encontrar las palabras adecuadas, realizar tareas habituales o calcular visualmente la distancia a la que se encuentran los objetos.

En algunas personas, los cambios en el estado de ánimo y el comportamiento pueden presentarse incluso antes que los problemas de memoria. Es posible experimentar ansiedad, tristeza o enojo frente a las pérdidas de memoria, además de cambios de personalidad, comportamientos inapropiados, abandono del trabajo o de las actividades sociales y una menor atención a las emociones de otras personas.

La demencia afecta a cada persona de manera distinta, según sus causas, otros problemas de salud y el funcionamiento cognitivo previo. Por eso, no todas presentan los mismos síntomas ni estos evolucionan de igual forma. En general, se agravan con el tiempo y algunos pueden manifestarse solamente en las etapas más avanzadas.

A medida que la enfermedad progresa, también aumenta la necesidad de ayuda para los cuidados personales. La persona puede dejar de reconocer a familiares o amigos, presentar dificultades para desplazarse, sufrir incontinencia urinaria o fecal, tener problemas para comer y beber o experimentar cambios de comportamiento, como una mayor agresividad. Estas situaciones pueden generar preocupación tanto en la propia persona como en quienes la rodean.

Formas comunes de demencia

La demencia puede tener su origen en distintas enfermedades o lesiones que dañan el cerebro. La enfermedad de Alzheimer es la forma más frecuente y representa entre el 60 % y el 70 % de los casos.

También existen la demencia vascular, la demencia por cuerpos de Lewy (caracterizada por depósitos anómalos de proteínas en el interior de las células nerviosas) y un grupo de enfermedades que provocan demencia frontotemporal, asociada a la degeneración del lóbulo frontal del cerebro.

Otras formas pueden presentarse después de un accidente cerebrovascular o como consecuencia de determinadas infecciones, como la causada por el VIH, del consumo nocivo de alcohol, de lesiones cerebrales reiteradas o de deficiencias nutricionales. Los límites entre las distintas formas no siempre son claros y, con frecuencia, pueden coexistir formas mixtas.

Tratamiento y atención

No existe actualmente un tratamiento que cure la demencia, pero sí diversas medidas que pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con la enfermedad y de quienes las cuidan.

Las intervenciones no farmacológicas pueden favorecer la capacidad para desenvolverse en las actividades cotidianas y contribuir al bienestar. Entre ellas se incluyen la rehabilitación, la psicoeducación, la actividad física, la participación social, la estimulación cognitiva y el apoyo a los cuidadores.

Algunos medicamentos, por su parte, pueden ayudar a controlar determinados síntomas. Los inhibidores de la colinesterasa, como el donepezilo, se utilizan en el tratamiento del alzhéimer, mientras que los antagonistas del receptor NMDA, como la memantina, pueden indicarse en casos de alzhéimer grave y demencia vascular. Los tratamientos destinados a controlar la presión arterial y el colesterol pueden ayudar a prevenir daños cerebrales adicionales en personas con demencia vascular. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, en tanto, pueden utilizarse para aliviar síntomas graves de depresión cuando los cambios sociales y de hábitos no han dado resultado, aunque no deben constituir la primera opción.

Si existe riesgo de que una persona con demencia se haga daño a sí misma o a otras personas, el abordaje debe comenzar con intervenciones no farmacológicas. La prescripción de haloperidol o risperidona solo debería considerarse cuando sea claramente necesaria y, aun en esos casos, requiere cautela y una vigilancia estrecha de sus efectos.

Cuidado personal

Aunque la demencia es progresiva, existen distintas formas de acompañar sus síntomas y preservar, en la medida de lo posible, el bienestar

y la calidad de vida. Mantenerse físicamente activo, seguir una alimentación saludable, evitar el tabaco y el consumo nocivo de alcohol, realizar controles médicos periódicos, anotar tareas y citas importantes, conservar las aficiones, incorporar actividades que mantengan la mente activa y sostener los vínculos con amigos, familiares y la comunidad pueden resultar de ayuda.

También es importante planificar con anticipación. Con el paso del tiempo puede resultar más difícil tomar decisiones personales o económicas, por lo que conviene contar con personas de confianza que puedan ayudar a tomarlas y comunicarlas. Asimismo, puede ser útil dejar por escrito las preferencias sobre cuidados y apoyos futuros, llevar un documento de identidad y contactos de emergencia al salir de casa, pedir ayuda a familiares y amigos, explicarles de qué manera pueden colaborar y recurrir, cuando sea posible, a grupos de apoyo.

El cuidado de una persona que vive con demencia también puede ser exigente y repercutir en la salud y el bienestar de quienes la acompañan. Por eso, los cuidadores necesitan recurrir a familiares, amigos y profesionales cuando lo requieran, descansar de manera periódica, cuidar de sí mismos y adoptar estrategias para manejar el estrés. La OMS desarrolló el programa de autoayuda iSupport con el objetivo de ofrecer formación y herramientas prácticas para quienes desempeñan tareas de cuidado.

Factores de riesgo y prevención

Aunque la edad es el principal factor de riesgo conocido de demencia, las personas más jóvenes también pueden verse afectadas. Se estima que alrededor del 9 % de los casos se presentan antes de los 65 años.

La evidencia disponible indica que el riesgo de deterioro cognitivo y demencia puede reducirse mediante hábitos saludables, el adecuado control de determinadas enfermedades y la disminución de algunos factores de riesgo ambientales. En este sentido, realizar actividad física, no fumar, evitar el consumo nocivo de bebidas alcohólicas, mantener una alimentación saludable y equilibrada, conservar una vida social y cognitivamente activa, mantener un peso adecuado y controlar la presión arterial, el colesterol y las concentraciones de glucosa en sangre son algunas de las medidas recomendadas. También se aconseja utilizar auxiliares auditivos cuando sean necesarios y reducir, en la medida de lo posible, la exposición a la contaminación del aire.

Actualmente, la demencia es la séptima causa de defunción y una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en todo el mundo.

El riesgo de demencia se acumula a lo largo de la vida y algunos factores pueden tener mayor peso en determinadas etapas. A su vez, las condiciones sociales también influyen: la pobreza, el bajo nivel educativo y el acceso desigual al empleo y a la atención de salud pueden aumentar el riesgo. Por eso, la prevención no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de políticas y sistemas que favorezcan mejores condiciones de vida y acceso a la salud.

En esta línea, las directrices de la OMS sobre la reducción de los riesgos de deterioro cognitivo y demencia ofrecen recomendaciones para que países, sistemas de salud e instituciones incorporen estas estrategias en sus políticas y programas.

Derechos humanos

Además de los desafíos médicos y de cuidado, la demencia plantea también cuestiones vinculadas con los derechos de quienes viven con la enfermedad. Estas personas pueden verse privadas de libertades básicas que deberían estar garantizadas en cualquier circunstancia.

En residencias de mayores y servicios de atención de muchos países todavía se utilizan medios de inmovilización físicos y químicos, incluso cuando existen normas destinadas a proteger el derecho de las personas a conservar su libertad y a participar en la toma de decisiones. Brindar una atención de calidad requiere, por lo tanto, un marco legislativo adecuado, basado en normas de derechos humanos reconocidas internacionalmente y orientado a proteger la autonomía, la dignidad y el bienestar de las personas con demencia y de quienes las cuidan.

Respuesta de la OMS

La Organización Mundial de la Salud reconoce la demencia como una prioridad de salud pública. En mayo de 2017, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó el Plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia 2017-2025, posteriormente prorrogado hasta 2031.

El plan propone un abordaje integral que contempla la sensibilización y la inclusión de las personas afectadas, la reducción de los factores de riesgo, el fortalecimiento del diagnóstico, el tratamiento y la atención, la mejora de los sistemas de información, el apoyo a los cuidadores y el impulso a la investigación y la innovación.

Para acompañar el seguimiento de esta estrategia, la OMS creó el Observatorio Mundial de la Demencia, un portal que recopila datos nacionales sobre distintos indicadores relacionados con la enfermedad. A esta herramienta se suma una plataforma de intercambio de conocimientos que reúne ejemplos de buenas prácticas y busca favorecer el aprendizaje entre países, regiones y organizaciones.

NaturalLife

OMEGA-3



EPA 360 MG + DHA 240 MG

Estimula el funcionamiento del sistema cardiovascular, la salud cerebral y la visión

Rinque Pharma

Vitalidad

by HOSPITAL BRITÁNICO

Todo es cuestión de tiempo.

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

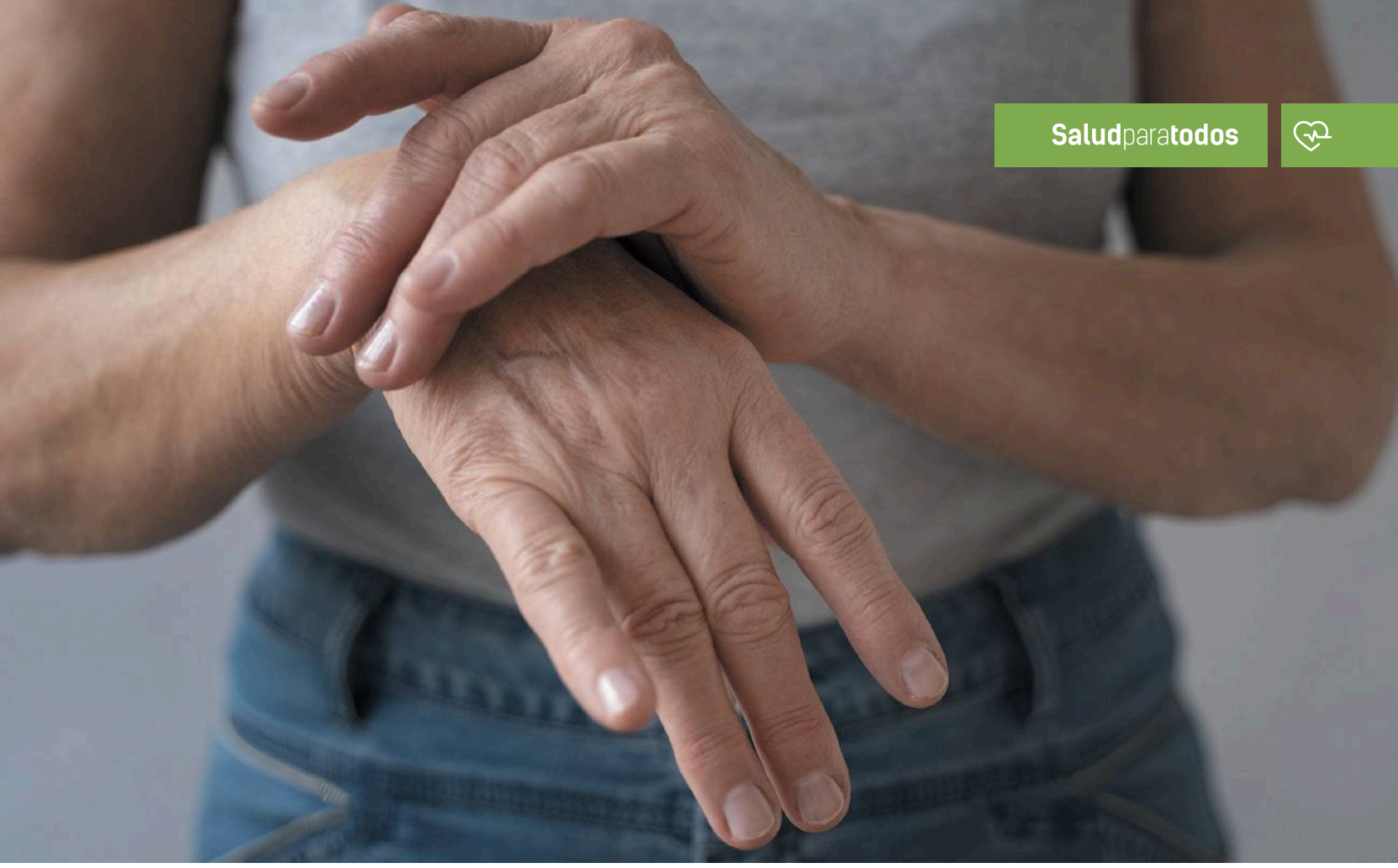
En Hospital Scheme, el seguro del Hospital Británico,
nuestro equipo multidisciplinario de Pediatría y Clínica Adolescente
los acompaña en cada etapa para ayudarlos a alcanzar todo su potencial
y promover en ellos hábitos saludables.

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



www.hospitalbritanico.org.uy 2487 1020

HOSPITAL SCHEME HOSPITAL BRITÁNICO



Osteoporosis:
una enfermedad silenciosa que se puede prevenir

La osteoporosis es la enfermedad ósea más frecuente. Se caracteriza por una disminución de la densidad mineral ósea y por un deterioro de la calidad y la estructura interna del hueso. Como consecuencia, los huesos se vuelven más frágiles y aumenta el riesgo de sufrir fracturas.

Por Dra. Ana Belén Gómez Castro, especialista en Reumatología y creadora de Urureuma

La osteoporosis representa un importante problema de salud pública, especialmente por el aumento de la expectativa de vida de la población, ya que se hace más frecuente después de la menopausia y su incidencia aumenta con la edad. Las fracturas asociadas pueden causar dolor crónico, pérdida de movilidad, disminución de la independencia para realizar las actividades cotidianas y un importante deterioro de la calidad de vida.

Las fracturas osteoporóticas se producen con mayor frecuencia en la columna vertebral, la cadera, la muñeca y el húmero proximal, es decir, en la zona cercana al hombro. Entre ellas, la fractura de cadera es particularmente grave, ya que puede ocasionar complicaciones, pérdida de autonomía y un aumento del riesgo de mortalidad.

Uno de los principales problemas es que la osteoporosis suele avanzar sin síntomas. Muchas personas no saben que la tienen hasta que sufren su primera fractura. Por esta razón, reconocer los factores de riesgo y consultar a tiempo resulta fundamental tanto para prevenir una primera fractura como para evitar nuevas lesiones.

El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad. En las mujeres es más frecuente después de la menopausia debido a la disminución de los niveles de estrógenos, pero también puede estar presente en hombres. Además existen otros factores que pueden favorecer su desarrollo, como los antecedentes familiares de osteoporosis o fracturas, el bajo peso corporal, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el uso prolongado de glucocorticoides.

Algunas enfermedades inflamatorias, renales, hepáticas, endocrinas

o metabólicas también pueden afectar la salud ósea. Lo mismo ocurre con determinados medicamentos, entre ellos algunos utilizados para tratar el cáncer de mama o de próstata. Tener uno o más factores de riesgo no significa necesariamente que una persona tenga osteoporosis, pero puede indicar la necesidad de una valoración médica.

La detección precoz y el control médico reumatológico permiten adoptar medidas preventivas e iniciar un tratamiento oportuno cuando sea necesario. Aunque la osteoporosis puede pasar inadvertida durante años, conocer sus factores de riesgo y actuar a tiempo puede ayudar a conservar la autonomía, proteger la calidad de vida y prevenir fracturas.

Cuidar los huesos durante toda la vida

El principal estudio utilizado para evaluar la densidad mineral ósea es la densitometría ósea. Este procedimiento permite medir la densidad del hueso y contribuye a estimar el riesgo de fractura. La indicación del examen debe realizarse de forma individual, teniendo en cuenta la edad, los antecedentes personales y familiares, los factores de riesgo, las enfermedades asociadas, los medicamentos utilizados y la presencia de fracturas previas.

La prevención de la osteoporosis comienza en la infancia, mediante una alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física y la incorporación de hábitos saludables. Estas medidas deben mantenerse durante la vida adulta y la vejez.

Una alimentación equilibrada debe aportar suficiente calcio y proteínas, nutrientes fundamentales para conservar la salud de los huesos. También es importante asegurar niveles adecuados de vitamina D. Esta vitamina se produce en la piel mediante la exposición a la luz solar y también puede obtenerse a través de alimentos como pescados grasos, huevos, champiñones y algunos productos lácteos.

La exposición al sol debe realizarse en horarios seguros y siguiendo las recomendaciones para proteger la piel. Algunas personas pueden necesitar suplementos de vitamina D, pero su indicación debe ajustarse a las necesidades individuales y a la valoración médica.

Mantener un peso corporal saludable, realizar ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular, evitar el tabaquismo y limitar el consumo de bebidas alcohólicas son otras medidas importantes. También es necesario considerar las enfermedades previas o actuales y revisar los tratamientos que puedan afectar la salud ósea.



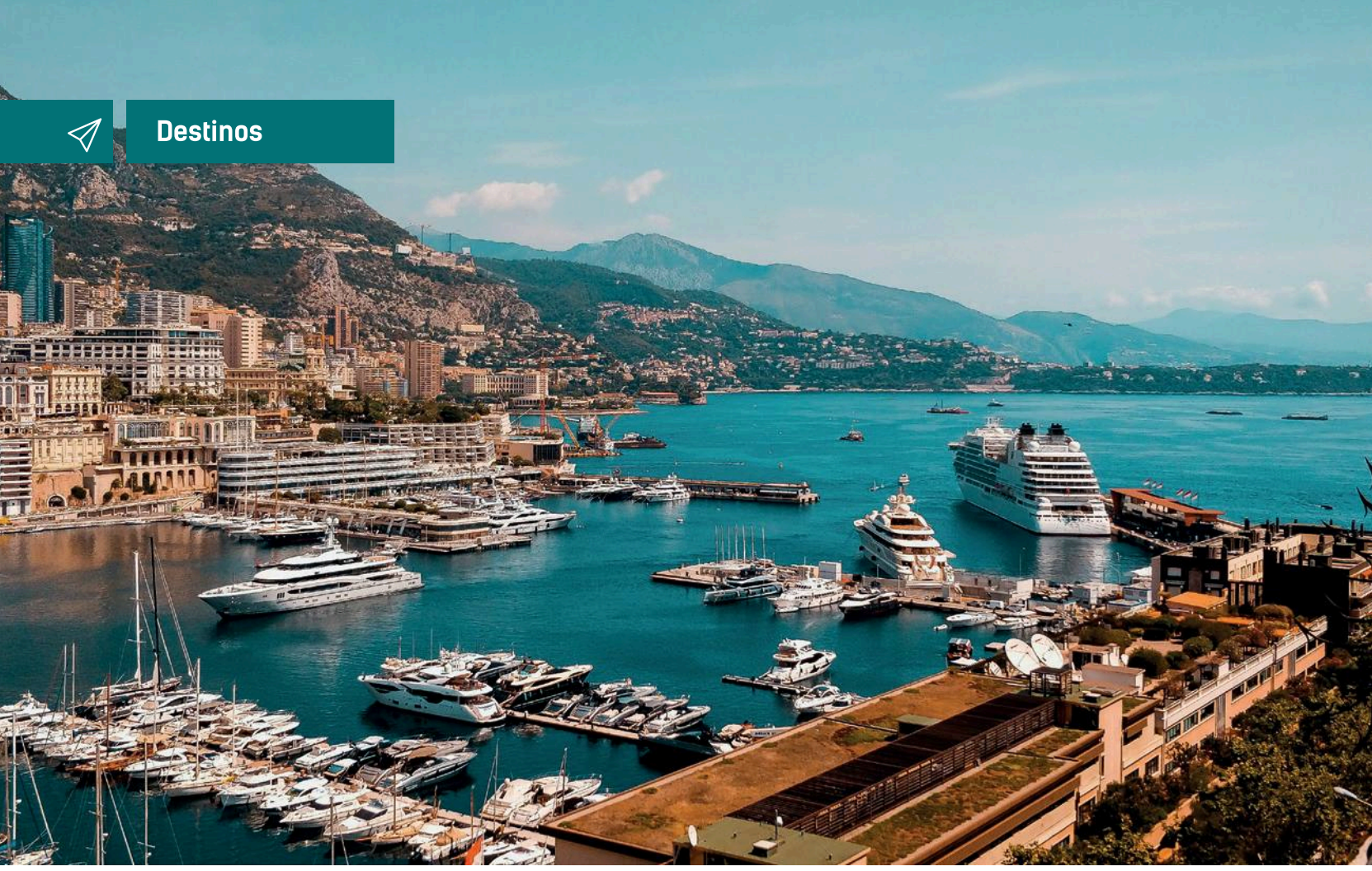
Qualivits®
DOCTOR FORMULATED

KAIA®
PROBIÓTICOS

Eje intestino cerebro

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





Mónaco

Elegancia, Mediterráneo y nuevas experiencias en un pequeño gran destino

Sobre la costa mediterránea, entre el azul del mar y las montañas de la Riviera Francesa, Mónaco continúa siendo uno de esos destinos capaces de sorprender en cualquier época del año. Su reducido territorio concentra patrimonio, naturaleza, gastronomía, cultura y entretenimiento, en un escenario donde la tradición y la sofisticación conviven naturalmente.

Llegar a Mónaco es descubrir un principado pequeño en dimensiones, pero enorme en propuestas. La historia de la familia Grimaldi, que gobierna el territorio desde hace siglos, se encuentra presente en sus palacios, plazas y calles, mientras que la arquitectura contemporánea y los espacios recuperados al mar muestran la constante transformación del destino.

Una de las mejores maneras de comenzar el recorrido es desde Mónaco-Ville, el histórico corazón del principado. Sus calles estrechas conducen hasta el Palacio del Príncipe, la Catedral y diferentes miradores desde donde se obtienen algunas de las panorámicas más atractivas del Mediterráneo. A pocos pasos se encuentra el Museo Oceanográfico, una de las grandes referencias culturales del destino y una visita especialmente interesante para quienes desean conocer la relación histórica de Mónaco con el mar.

Mónaco-Ville, el corazón histórico

El glamour tiene su propio escenario en Montecarlo. La Place du Casino, el legendario Casino de Monte-Carlo, el Hotel de Paris y el Café de Paris forman parte de una postal reconocible en todo el mundo. Sus calles también permiten descubrir boutiques, restaurantes y espacios gastronómicos que convierten al barrio en uno de los grandes centros de entretenimiento de la Riviera.



Montecarlo, el ícono

El automovilismo es otro de los símbolos de Mónaco. El célebre trazado urbano que recorre las calles del principado es parte de la identidad local y permite reconocer algunos de los lugares asociados al histórico Gran Premio.

Pero Mónaco también invita a bajar el ritmo. Sus jardines y espacios verdes constituyen una verdadera sorpresa para un territorio tan pequeño. Entre ellos se encuentran el Jardín Japonés, los jardines de Saint-Martin y el Jardín Exótico, que ofrece además espectaculares vistas sobre el Mediterráneo.

El mar como protagonista

La relación con el Mediterráneo continúa siendo uno de los grandes atractivos del principado. Larvotto, con su playa, paseo marítimo y espacios gastronómicos, ofrece una alternativa para disfrutar del litoral sin alejarse del centro. También es posible realizar diferentes actividades vinculadas al mar y descubrir la costa desde otra perspectiva.

En Fontvieille, un barrio construido en buena parte sobre terrenos ganados al mar, la modernidad se combina con espacios culturales, jardines y una marina poblada de embarcaciones. Su puerto es también un excelente punto para disfrutar del paisaje y contemplar el contraste entre el Mediterráneo y las construcciones que ascienden por las laderas.

Un destino para todo el año

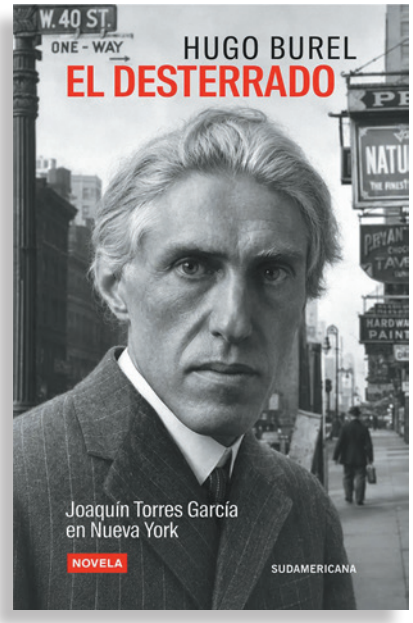
Uno de los grandes atractivos de Mónaco es que no depende exclusivamente de la temporada de playa. El clima mediterráneo permite disfrutar de paseos al aire libre, jardines, gastronomía y actividades culturales durante buena parte del año.

Además, su ubicación convierte a Mónaco en un excelente punto para combinar con otros destinos de la Riviera Francesa. En pocos kilómetros es posible acercarse a Niza, Menton o pequeños pueblos costeros y de montaña, convirtiendo la visita al principado en parte de un recorrido más amplio por el Mediterráneo.

Mónaco sigue demostrando que el tamaño no determina la experiencia. Entre el mar, la historia, la naturaleza y el sofisticado ritmo de Montecarlo, el principado ofrece una escapada diferente, donde cada recorrido descubre una nueva perspectiva de la Riviera.



Lectura



El desterrado

Hugo Burel

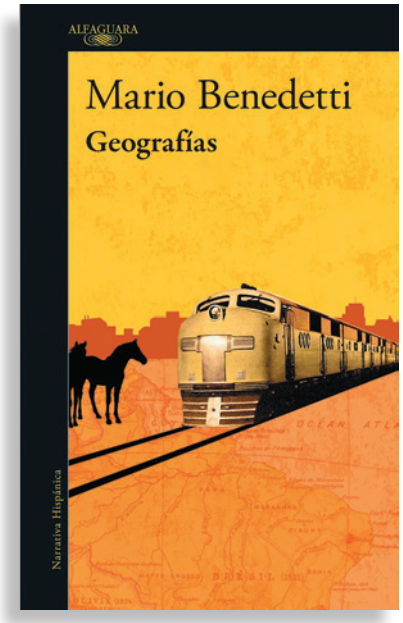
El escritor uruguayo reconstruye novelísticamente dos años decisivos en la vida de Torres García y convierte su experiencia en Nueva York en una historia de creación, desarraigo y búsqueda. Entre la geometría de la ciudad, sus juguetes de madera y el descubrimiento de los signos del arte indígena, comienzan a aparecer intuiciones que cobrarán pleno sentido años después en su concepción constructiva y universalista. *El desterrado* retrata a un artista todavía lejos de la consagración, enfrentado a sus dudas, las necesidades de su familia y una ciudad que primero cree suya y luego siente como una amenaza. Una novela sobre el precio de sostener una vocación y sobre la paradójica experiencia de descubrir algunas de las claves del camino propio.

El filtro de la evolución

Eduardo Blasina

Eduardo Blasina propone una mirada amplia, documentada e interdisciplinaria para comprender por qué la humanidad se encuentra ante una encrucijada histórica. A partir de conocimientos provenientes de la física, la biología, la economía y la agronomía, el autor explica cómo el aumento de los gases de efecto invernadero, la pérdida de biodiversidad, la degradación de los océanos y el agotamiento de los sistemas naturales están acercando al planeta a límites críticos. Pero este no es un libro sobre el fatalismo: es una invitación a entender el problema para actuar antes de que sea demasiado tarde. Una lectura imprescindible para quienes buscan comprender el presente y participar activamente en la construcción del mundo del mañana.





Geografías

Mario Benedetti

Pocas veces se ha conseguido como en este libro recrear con tanta ternura, sentido del humor y profundidad un universo cotidiano atravesado, a menudo, por las lanzadas del sufrimiento. En la obra de Mario Benedetti, las búsquedas poéticas y los recursos narrativos suelen entrelazarse hasta borrar las fronteras entre ambos registros. *Geografías*, escrito íntegramente durante su exilio español, es una muestra especialmente acabada de ese cruce. El autor reúne aquí 14 cuentos y otros tantos poemas, dispuestos en dúos afines que dialogan entre sí. Cada uno de esos pares queda, a su vez, bajo el resguardo de un membrete geográfico, como si cada historia y cada poema trazaran juntos una coordenada dentro de un mismo mapa afectivo.

Prime Video

Barreda

La película reconstruye el caso de Ricardo Barreda, el odontólogo que en 1992 asesinó a su esposa, sus dos hijas y su suegra en la casa familiar de La Plata, en uno de los crímenes que mayor conmoción provocaron en la sociedad argentina. Con Luis Machín en el papel protagónico, la historia parte de la vida cotidiana de un hombre que, hacia el exterior, sostenía una existencia aparentemente convencional. A partir de esa normalidad, el relato se instala en la convivencia familiar previa al crimen y en una trama doméstica atravesada por tensiones y distintas formas de violencia acumuladas puertas adentro.

El largometraje no se limita a reconstruir la jornada de los asesinatos ni a seguir de manera lineal la investigación posterior. Su interés está también en comprender el entramado de relaciones que rodeaba a Barreda y en observar cómo se fue construyendo públicamente su figura después del crimen.

El relato amplía luego el foco hacia el juicio y la repercusión mediática que convirtió el caso en un fenómeno nacional, recuperando el modo en que los medios de comunicación de los años 90 narraron el crimen y cómo parte de la sociedad intentó explicar, relativizar e incluso justificar la conducta del asesino.

Más allá de la figura de Barreda, la película es un thriller dramático que utiliza un caso real para indagar en la descomposición de los vínculos familiares y la violencia ejercida en la intimidad, volviendo a poner el foco sobre un episodio que marcó una época.









Horóscopo Octubre 2026



En octubre evita actuar impulsivamente. Tómate tu tiempo para resolver y, antes de embarcarte en un proyecto, piensa muy bien si es lo que realmente quieres. En caso de tener dudas o no saber qué hacer, renueva tu perspectiva. Será un mes diferente, para reflexionar y preguntarte qué rumbo quieres que tome tu vida. Presta atención a la forma en que te hablas y usa palabras bonitas contigo. El consejo para octubre es divertirte y pasarla bien. No te preocupes: hay tiempo para cumplir con tus responsabilidades y también para disfrutar.



Este será un mes particular, sin demasiados puntos medios: todo puede fluir con facilidad o volverse cuesta arriba. Emocionalmente te sentirás contrariado y deberás cuidar especialmente tu ánimo. A nivel familiar y laboral pueden surgir contratiempos, y el entorno estará demandante. Será muy importante descansar, no sobrecargarte y cumplir únicamente con las obligaciones indispensables. El consejo para octubre es pedir. No tiene nada de malo pedir ayuda o expresar algo que quieres. Deja el orgullo de lado y recuerda que lo que es obvio para ti puede no serlo para los demás.



Las cuestiones laborales serán protagonistas durante este mes. También será un excelente momento para ir al médico y ocuparte de tu bienestar físico, organizar tus rutinas y reestructurar tus horarios. Aprovecha octubre para resolver todo aquello que tengas pendiente. El desafío estará en encontrar un equilibrio entre el trabajo y el disfrute. El consejo para este mes es cuidar tu cuerpo y conectar con la naturaleza. Busca también un balance entre tu parte racional y emocional: no todo tiene una explicación. Vive y disfruta lo que sucede sin cuestionarte constantemente.



Este es un mes para expandirte o pensar de qué forma puedes crecer. Habrá situaciones desafiantes que te llevarán a superar tus propios límites, pero todo podrá resolverse. También pueden presentarse temas vinculados con viajes y vehículos, en un mes de bastante movimiento. Las cuestiones familiares y profesionales atravesarán un período de reestructuración que resultará positivo. El consejo para octubre es no pensar que los demás hacen las cosas “a propósito”. Cada persona da lo que tiene y, si no te gusta lo que estás recibiendo, quizá sea momento de alejarte.



El planeta de la acción, Marte, y el de la expansión y el crecimiento, Júpiter, están en tu signo. Esto significa que tendrás que poner voluntad en cada cosa que hagas. Todo aquello que no te permita crecer y expandirte tenderá a salir de tu vida, por eso evita aferrarte. Si una relación sentimental o laboral termina, puede abrir el camino hacia algo mucho más beneficioso. El consejo para octubre es observar todo aquello que ya no te suma y animarte a dejarlo atrás.



Este es un mes para acompañar y apoyar a personas de tu entorno. También será un buen momento para revisar temas pendientes o resolver situaciones de forma definitiva. Aprovecha para destrabar aquello que estaba detenido y hablar sobre algo que hace tiempo te molesta. Las cosas que inicies o desarrolles durante este mes estarán bien aspectadas. La clave será encontrar una motivación real para comenzar y sostenerlas en el tiempo. También será beneficioso mostrar lo que sabes hacer. El consejo para octubre es expresar lo que llevas adentro y evitar guardarte las cosas.



Los días previos a tu cumpleaños pueden resultar agotadores, pero a medida que avance el mes te sentirás mejor. Octubre será importante para las cuestiones económicas y laborales, con posibilidades de reorganizarte o resolver situaciones pendientes. Tu motivación se renovará. También pueden surgir temas familiares que requerirán paciencia. En tus vínculos será momento de encontrar un mayor equilibrio entre dar y recibir. El consejo para octubre es recompensarte. Acepta lo que mereces y evita hacer concesiones que no deseas.



Este será un mes importante, ya que Mercurio, planeta de la comunicación, y Venus, vinculado al amor, estarán en tu signo. Aprovéchalos para comunicarte, hablar sobre asuntos pendientes y resolver situaciones en el plano sentimental. La particularidad es que ambos estarán retrógrados, un movimiento que puede favorecer el cierre de ciclos y ayudarte a terminar con aquello que ya no te hacía bien. Personas o situaciones del pasado pueden regresar para cerrar etapas. Resuelve desde la experiencia. El consejo para octubre es recordar que todo final también puede ser el comienzo de algo nuevo.



Este es un momento para conectar con tus emociones y revisar qué te sucede, cuáles son tus metas y qué te motiva. Será un mes en el que querrás expandirte y crecer. También es un excelente período para ocuparte de tu bienestar y crear espacios que te ayuden a sentirte mejor. Aprovecha octubre para mejorar aquellas áreas de tu vida que lo necesiten. El consejo para este mes es asumir responsabilidades y comprometerte con aquello que te importa y quieres lograr. La suerte existe, pero no puedes depender de ella: actúa con responsabilidad y sostén tus decisiones.



Este será un mes social, en el que los demás podrán influir especialmente en tu día a día. Aprovecha para contactar a amigos que hace tiempo no ves. Será importante no imponer tus puntos de vista y tomarte las cosas con mayor calma. Los temas profesionales y económicos pueden presentar algunas tensiones, y tendrás que apelar a tu capacidad de diálogo para resolverlas. El consejo para octubre es mirarte a ti mismo y a los demás con amor. La aceptación de ti mismo y de cada situación te ayudará a desarrollar tu máximo potencial.



Durante octubre puedes sentirte abrumado y con poca energía. Lo ideal será no sobrecargarte y respetar tus límites. Siempre que puedas, prioriza el descanso. Si las circunstancias no te lo permiten, recuerda que este será un mes especialmente tenso y que requerirá paciencia. Confía en que más adelante podrás resolver aquello que hoy parece difícil. El consejo para este mes es vivir con alegría e intentar encontrar el lado amable de cada situación que estés atravesando. Todo pasa por algo.



Este es un mes para resolver asuntos vinculados con el hogar y la familia. Será un buen momento para hacer arreglos en casa o restaurar cosas en general. También puede ser un período favorable para realizar alguna terapia que te genere bienestar. Las situaciones que se presenten en octubre podrán resolverse a partir de tu propia experiencia. A nivel laboral y económico, tendrás que revisar tus gastos para evitar excederte. El consejo para este mes es recordar que las metas no se cumplen solas: es necesario actuar y tomar decisiones para encontrar el camino.



Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyastrolu

¡NO TODAS LAS CREATINAS SON IGUALES!

Creapure®

20CM09

CREATINAS GENÉRICAS



PUREZA VARIABLE
A menudo por **debajo del 99%.**

POSIBLE IMPUREZAS:
Contiene subproductos como **DCD y DHT.**

CREATINA CIBELES



PUREZA ULTRA ALTA
Garantizada ≥ 99.9%

MÁXIMA SEGURIDAD
Libre de subproductos nocivos.

EL ÚNICO SELLO DE CALIDAD ANALIZADA LOTE POR LOTE

ES CREATINA CIBELES CON CREAPURE®

Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.

Cibeles Nutrition | cn_uy | cibeles.com.uy

GMP HACCP

SIN GLUTEN

CIBELES NUTRITION®



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

07 Guía de medicamentos

35 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 Inteligente

TECNOLOGÍA | INNOVACIÓN | CONFIANZA

Securitas

securitasuruguay.com

Lanzamientos destacados del mes de setiembre

CETAPHIL LOCION ULTRA HUMECTANTE

Nuevo **Producto**



Gramón Bagó

GALDERMA URUGUAY

Loción para piel muy seca y sensible con Complejo reparador epidérmico CRE-5: PCA sódico (humectante), manteca de Karité (restaurador de los lípidos intracelulares), pantenol (emoliente, acción antiinflamatoria), dimeticonol y ciclopentaxiloxano (emolientes y acondicionadores); otros agentes para acción sinérgica: glicerina (humectante), polisobuteno hidrogenado (emoliente), aceite Macadamia (oclusivo), acetato de Vit. E (antioxidante).
Usos: Hidratación diaria, intensa de rápida acción para cara y cuerpo.

CETAPHIL LOCION ULTRA HUMECTANTE,
Loción x 236 ml ..... **$ 2.055,00**

Cetaphil

***Cetaphil®, especialista en piel sensible, presenta su nueva línea PRO AD Restoraderm**, desarrollada para el cuidado de la **piel seca, sensible y con tendencia atópica**. Con décadas de experiencia, Cetaphil® desarrolla soluciones adaptadas a las diferentes necesidades de la piel sensible.*

***Cetaphil® PRO AD Restoraderm**, con su **exclusiva Tecnología de Filagrinas**, ayuda a reforzar el sistema de defensa de la piel, restaurar y fortalecer la barrera cutánea, aliviar la resequedad y brindar una sensación duradera de confort.*

Nuevo **Producto**

Gramón Bagó

GALDERMA URUGUAY

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM HIDRATANTE CORPORAL RESTAURADOR DE LA PIEL

Loción no grasa que hidrata profundamente, suaviza y brinda sensación de alivio. Hidratación con tecnología de Ceramidas y Filagrina que ayuda a restaurar de manera intensiva la piel con tendencia atópica con efecto hasta 48 horas. Hipoalergénico, libre de parabenos y perfumes. Con glicerina, alantoína, pentylene glycol, pantenol, vitamina E, vitamina B3, aceite de semilla de girasol, manteca de Karité y ceramida NP.

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM HIDRATANTE CORPORAL RESTAURADOR DE LA PIEL, Loción x 236 ml ..... **$ 2.943,00**





CETAPHIL PRO AD RESTORADERM LIMPIADOR CORPORAL RESTAURADOR DE LA PIEL

Limpiador cremoso sin jabón, de fórmula Syndet, limpia suavemente mientras alivia la piel muy seca y con comezón, con tendencia atópica. Hipoalergénico, libre de parabenos y perfumes. Fórmula Syndet.6.7. Ideal para pieles secas y muy sensibles. Puede ser usado en adultos y bebés (+ 3 meses). Con glicerina, alantoína, l-arginina, vitamina E y vitamina B3.

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM LIMPIADOR CORPORAL RESTAURADOR DE LA PIEL,
Loción x 236 ml ..... **$ 2.207,00**

CLARIMED 500

humanova®

Nuevo Producto



Nuevo tratamiento antibiótico Clarimed® 500, comprimidos recubiertos de Claritromicina 500 mg, Antibiótico macrólido. Versatilidad en el tratamiento indicado. Permite completar hasta 7 días de tratamiento con 500 mg cada 12 horas y, con dos envases, hasta 14 días en los casos que requieran una mayor duración según indicación médica.

CLARIMED 500, Comp Rec x 14 ..... **$ 1.120,00**

Ampliamos nuestro portafolio de antibióticos acercando a profesionales de la salud más alternativas terapéuticas accesibles y de calidad para sus pacientes y clientes.

CLAUSIMED®

humanova®

Nuevo Producto



Esporas de Bacillus clausii 2 mil millones UFC/5 ml en Suspensión Oral.
Repara y protege la salud intestinal. Es biosimilar al probiótico de referencia: medicamento biológico equivalente en calidad y eficacia. Sin olor, sin sabor, listo para tomar.

Indicaciones: Diarreas virales, bacterianas y asociadas al tratamiento antibiótico. Tratamiento y profilaxis de las alteraciones de la flora bacteriana y disvitaminosis. Recuperación de la flora bacteriana alterada por tratamientos quimioterapéuticos. Desórdenes agudos y crónicos en lactantes por intoxicaciones. No inyectar.

CLAUSIMED, 10 Amp c/Susp oral x 5 ml ..... **$ 868,00**

PROQUIDENT KIT VIAJERO

Nuevo Producto



FANIO

Práctico kit de higiene bucal, diseñado para la rutina diaria del adulto. Todos los productos vienen organizados en un cómodo y rígido estuche portátil y están elaborados con materias primas de alta calidad que ofrecen protección anticaries efectiva y un cuidado delicado para tus encías.

PROQUIDENT KIT VIAJERO, Kit ..... **$ 398,00**

GLUTAMINA NUTRALAB

Nuevo Producto



Promofarma

Suplemento dietario a base de L-glutamina. Fortalece el sistema inmunológico, contribuye a la salud intestinal y a la integridad de la mucosa digestiva. Ayuda en la recuperación muscular y en la síntesis de proteínas. Participa en la producción de energía y en el metabolismo celular.

GLUTAMINA NUTRALAB, Polvo x 250 g ..... **$ 721,00**

PROQUIDENT NATURALS ENJUAGUE BUCAL

Nuevo Producto



FANIO

Enjuague bucal con flúor e ingredientes naturales. Con xilitol y extracto de caléndula. Ayuda a mantener dientes y encías saludables, previene la formación de sarro y combate el mal aliento dejando una sensación de frescura duradera.

PROQUIDENT NATURALS ENJUAGUE BUCAL,
Fco x 200 ml ..... **$ 230,00**
Fco x 500 ml ..... **$ 398,00**

PROQUIDENT NATURALS CREMA DENTAL SIN FLUOR

Nuevo Producto



FANIO

Crema dental formulada 100% sin flúor, con caléndula, hidroxiapatita y xilitol. La caléndula ayuda al cuidado de encías, la hidroxiapatita ayuda a fortalecer el esmalte dental y disminuye la hipersensibilidad (cuando su uso es continuo) y xilitol como protección integral. Sabor menta.

PROQUIDENT NATURALS CREMA DENTAL SIN FLUOR, Pomo x 75 ml (90 g) . **$ 257,00**

SHAMPOO Y ACONDICIONADOR BALLERINA



Shampoos y Acondicionadores Ballerina, frasco 750ml
todas las fragancias.....$ **169,00**

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

CARRAU&CIA. 1843
Toda una vida contigo

JABÓN LÍQUIDO BALLERINA



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

Jabón líquido, envase 750 ml..... $ **139,00**
Jabón líquido, envase 350 ml ..... $ **119,00**

Lanzamientos del mes de setiembre

ACITIOC 600, RIPOLL
Ácido alfa lipoico (ácido tióctico) 600 mg. Neuroprotector.

ACITIOC 600, Comp x 30 ..... $ **1.359,00**

AEROMAR ODT, CELSIUS
Escopolamina bromhidrato trihidrato 0.3 mg. Antivertiginoso.

AEROMAR ODT, Comp bucodispersables x 8 ..... $ **550,00**

CETAPHIL LOCION ULTRA HUMECTANTE, GRAMON BAGO-GALDERMA
Loción hidratante para piel muy seca y sensible.

CETAPHIL LOCION ULTRA HUMECTANTE,
Loción x 236 ml ..... $ **2.055,00**

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM HIDRATANTE CORPORAL, GRAMON BAGO-GALDERMA
Loción no grasa que hidrata profundamente, suaviza y brinda sensación de alivio.

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM HIDRATANTE CORPORAL,
Loción x 236 ml ..... $ **2.943,00**

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM LIMPIADOR CORPORAL, GRAMON BAGO-GALDERMA
Limpiador cremoso sin jabón. Para piel muy seca y con tendencia atópica.

CETAPHIL PRO AD RESTORADERM LIMPIADOR CORPORAL,
Loción x 236 ml ..... $ **2.207,00**

CLARIMED 500, FU humanova
Claritromicina 500 mg. Antibiótico macrólido.

CLARIMED 500, Comp Rec x 14 ..... $ 1.120,00

CLAUSIMED, FU humanova
Esporas de Bacillus clausii. Probiótico.

CLAUSIMED, 10 Amp c/Susp oral x 5 ml ..... $ 868,00

DR. SELBY HIGIENE INTIMA EQUILIBRANTE, TERRY
Gel de higiene diaria. Indicado para adolescencia, edad fértil y embarazo.

DR. SELBY HIGIENE INTIMA EQUILIBRANTE, Gel x 210 g . $ 749,00

DR. SELBY HIGIENE INTIMA HIDRATANTE, TERRY
Gel de higiene diaria. Indicado para perimenopausia, menopausia y posmenopausia.

DR. SELBY HIGIENE INTIMA HIDRATANTE, Gel x 210 g .... $ 749,00

GLUTAMINA NUTRALAB, PROMOFARMA
Suplemento dietario a base de L-glutamina.

GLUTAMINA NUTRABAR, Fco x 250 g ..... $ 721,00

PROQUIDENT KIT VIAJERO, FANIO-PROQUIDENT
Kit de higiene bucal.

PROQUIDENT KIT VIAJERO, Kit ..... $ 398,00

PROQUIDENT NATURALS CREMA DENTAL SIN FLUOR, FANIO-PROQUIDENT
Crema dental formulada 100% sin flúor, con caléndula, hidroxiapatita y xilitol

PROQUINET NATURALS CREMA DENTAL SIN FLUOR,
Pomo x 75 ml (90 g) ..... $ 257,00

PROQUIDENT NATURALS ENJUAGUE BUCAL, FANIO-PROQUIDENT
Enjuague bucal con flúor, xilitol y extracto de caléndula.

PROQUIDENT NATURALS ENJUAGUE BUCAL,
Fco x 200 ml ..... $ 230,00
Fco x 500 ml ..... $ 398,00

Actualización de precios en HolaSalud del mes de setiembre

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

Laboratorio	Fecha
BOEHRINGER INGELHEIM	10/1/2026
CELSIUS - Aeromar ODT	Sep-26
CIPHARMA	10/14/2026
FU humanova - Clarimed	Sep-26
FU humanova - Clausimed	Sep-26
GRAMON BAGO	10/1/2026
GRAMON BAGO Fe de erratas Consumer Healthcare	10/1/2026
L´Oréal Vichy-CeraVe- La Roche Posay	Sep-26
RIPOLL	Sep-26

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 noviembre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 30 de octubre de 2026.



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
Ver Celsius.

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
pedidos.farma@gsk.com

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

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*

LA HIDRATACIÓN IDEAL

PARA CADA TIPO DE COMPETICIÓN

CROWN ENERGY GEL

PERMITE RENDIR AL MÁXIMO

ACTIVA EL POWER DONDE QUIERAS

HIDRATA REPONE



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 96 | OCTUBRE 2026











Dinamil®

Con minerales y Panax ginseng: **energía diaria y recuperación física e intelectual.**



Dinamil M®

Gramón Bagó

Más que un multivitamínico: una **fórmula avanzada** para el **cuidado integral y dermocosmético.**

Multivitamínico** especialmente formulado para **suplementar** la **dieta** de los **uruguayos.

LABORATORIO
TRESUL

Calidad internacional al alcance de sus manos

