HOLASALUD

AÑO 9 | Nº 97 | NOVIEMBRE 2026

Flexibilidad mental:
la mejor estrategia antiage

Ana Abbona Santín

DÍA MUNDIAL DE LA **DIABETES**

Dra. Andrea Ortíz

¿Qué aporta la fibra?

Lic. Carla Piastri

La primavera llegó con pelusas en los ojos

Dr. Juan Manuel Schiappapietra

ENTREVISTA

Dr. LEVIN MARTÍNEZ



"EL ACCESO UNIVERSAL A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ES UNO DE LOS MAYORES DESAFÍOS QUE TENEMOS EN EL SISTEMA DE SALUD"

VICHY
LABORATORIES

NUEVO CAPITAL SOLEIL
UV AQUA

HIDRATACIÓN SPF 50 CUERPO Y ROSTRO





UV-AQUA TECHNOLOGY

PROTECCIÓN FPS 50+ QUE SE SIENTE COMO AGUA

LA SALUD ES VITAL. EMPEZÁ POR TU PIEL.

PROTECCIÓN ALTA UVA + UVB
ABSORCIÓN INSTANTÁNEA
HIDRATACIÓN POR 24 HORAS[1]

MARCA RECOMENDADA
POR 80.000 DERMATÓLOGOS[2]

[1] Prueba instrumental realizada en 28 personas.
[2] Encuesta realizada en el mercado dermocosmético por APLUSA y otros colaboradores entre enero y junio de 2025, con la participación de dermatólogos de 31 países.

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
Gerardo Torres
Lic. Carla Piastri
Dr. Juan Manuel Schiappapietra
Ana Abbona Santín
Lucía Maidana

PORTADA
Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA
Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN
Alejandra Chiva

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

03 **AQFU**
Staphylococcus aureus: una bacteria que puede causar intoxicaciones alimentarias



06 **DESTACADOS**
Dr. Levin Martínez
"El acceso universal a las nuevas tecnologías es uno de los mayores desafíos que tenemos en el sistema de salud"

10 **MANAGEMENT**
El espejismo del bienestar corporativo: cuando el discurso choca con la realidad
Por Gerardo Torres

12 **SALUD PARA TODOS**
Un avance en investigación: Fórmulas lácteas para bebés nacidos por cesárea

17 **VIDRIERAS**
- El cuidado de la piel se personaliza con Skin Lab de L'Oréal Groupe
- Sanatorio SEMM Mautone celebró 50 años de historia
- Alejandro De Barbieri presentó su nuevo libro Lo que cura es el vínculo
- Lo mejor de la Semana de la Farmacia

22 **VIDRIERAS**
- Fundación Corazoncitos reunió solidaridad y gastronomía en una nueva edición del MegaStrogonoff



24 **PERFILES**
Dra. Andrea Ortíz
Conocer la diabetes para cuidarse mejor

29 **AQFU**
La OMS e INTERPOL refuerzan su cooperación para proteger la salud mundial

33 **COSMÉTICA**
Tips para una piel de verano saludable

37 **SALUD PARA TODOS**
La primavera llegó con pelusas en los ojos
Por Dr. Juan Manuel Schiappapietra

40 **CFU**
Fiesta de la Farmacia 2026

43 **NUTRICIÓN**
Fibra: el nutriente silencioso que tu cuerpo necesita
Por *Lic. Carla Piastri*

46 **Ronda COCEMI**
el encuentro para compartir conocimiento y fortalecer vínculos

51 **SALUD PARA TODOS**
Flexibilidad mental: la mejor estrategia antiage
Por Ana Abbona Santín

54 **DESTINOS**
Costa Amalfitana

56 **TIEMPO LIBRE**
Lectura & HBO Max

58 **HORÓSCOPO**
Horóscopo noviembre
Por Astróloga Lucía Maidana

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



Staphylococcus aureus: una bacteria que puede causar intoxicaciones alimentarias

Presente en el ambiente y en el cuerpo de personas sanas, esta bacteria puede contaminar los alimentos y producir toxinas que no siempre se destruyen durante la cocción. La higiene y la conservación a temperaturas adecuadas son fundamentales para prevenir las intoxicaciones.

El Staphylococcus aureus es uno de los microorganismos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). La intoxicación se produce al consumir alimentos que contienen enterotoxinas elaboradas por esta bacteria. Por eso, eliminar el microorganismo mediante la cocción no siempre alcanza para que un alimento contaminado sea seguro: las toxinas ya presentes pueden conservar su actividad.

Los estafilococos están ampliamente distribuidos en el ambiente y pueden encontrarse en el aire, el polvo, el agua, los alimentos, los equipos y las superficies de cocina. También habitan en seres humanos y animales. Su presencia en la piel o las fosas nasales no implica necesariamente una enfermedad, pero puede facilitar la contaminación de los alimentos durante su manipulación.

Cómo llega a los alimentos

Los estafilococos son bacterias pequeñas, de forma esférica, que al microscopio suelen observarse agrupadas en racimos. Distintas especies pueden llegar a los alimentos a través del ambiente, las personas o los animales. Entre ellas, S. aureus es la principal asociada con las intoxicaciones alimentarias de origen estafilocócico.

Esta bacteria puede sobrevivir durante períodos prolongados en condiciones de sequedad y tolera concentraciones relativamente altas de sal y azúcar. Además, es capaz de crecer en un amplio intervalo de temperaturas, aunque encuentra condiciones óptimas alrededor de los 35 °C.

La contaminación puede producirse por el contacto con las manos, la piel o las secreciones de quienes manipulan los alimentos, especialmente si presentan lesiones infectadas. Los utensilios, los equipos y las superficies también pueden actuar como fuentes de contaminación.

Los alimentos más frecuentemente implicados incluyen carnes y productos cárnicos, aves, preparaciones con huevo, leche y productos lácteos.

También se han vinculado con brotes las ensaladas de pollo, atún, papa o pasta, los rellenos para sándwiches y los productos de pastelería con crema.

El riesgo aumenta cuando estas preparaciones requieren mucha manipulación y luego permanecen durante un tiempo prolongado a temperaturas inadecuadas. En esas condiciones, la bacteria puede multiplicarse y producir enterotoxinas.

El riesgo está en las toxinas

Las enterotoxinas estafilocócicas son proteínas resistentes a la acción de las enzimas digestivas y al calor. Esta resistencia explica por qué un alimento puede seguir causando una intoxicación incluso después de un tratamiento térmico que haya destruido las bacterias.

Se necesita una cantidad muy pequeña de toxina para desencadenar síntomas. Su producción suele asociarse con una multiplicación importante de S. aureus en el alimento, favorecida por fallas de higiene o de conservación.

Sin embargo, la cantidad de bacterias detectada al analizar un producto no siempre refleja la que llegó a existir previamente. La población bacteriana puede haber disminuido mientras las toxinas permanecen activas. Por eso, el análisis de un alimento sospechoso debe considerar tanto la presencia del microorganismo como la de sus enterotoxinas.

Síntomas y evolución

La intoxicación alimentaria estafilocócica suele comenzar de forma rápida, entre una y siete horas después de consumir el alimento contaminado. Los síntomas más habituales son náuseas, cólicos abdominales, vómitos y diarrea. Su intensidad depende de la cantidad de toxina ingerida, la sensibilidad individual y el estado general de salud.

En los cuadros más intensos pueden aparecer dolor de cabeza, calambres musculares y alteraciones transitorias de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. La principal complicación es la deshidratación causada por la pérdida de líquidos a través de los vómitos y la diarrea.

Aunque los síntomas pueden ser intensos, la enfermedad suele ser autolimitada y durar desde unas pocas horas hasta un día. En algunos casos requiere hospitalización. Las muertes son poco frecuentes, pero se han registrado en personas mayores, lactantes y pacientes gravemente debilitados.

Todas las personas pueden sufrir esta intoxicación, aunque la gravedad varía. El tratamiento se centra, por lo general, en atender los síntomas y las complicaciones, especialmente la deshidratación.

Cómo se identifica una intoxicación

La aparición rápida de síntomas y los antecedentes de los alimentos consumidos orientan la investigación. Sin embargo, otras intoxicaciones alimentarias pueden provocar cuadros similares, por lo que los análisis ayudan a establecer la causa.

La investigación puede incluir la búsqueda de enterotoxinas o de cepas de S. aureus capaces de producirlas en los alimentos sospechosos, así como el análisis de muestras de vómitos o heces. Detectar la toxina en un alimento vinculado con los casos constituye una evidencia especialmente relevante.

En los laboratorios se utilizan métodos de cultivo para detectar y cuantificar la bacteria, y pruebas específicas para identificar las enterotoxinas. Estas herramientas permiten relacionar los casos y determinar el origen de un brote.

Aun así, muchos episodios no llegan a registrarse. La corta duración del cuadro hace que algunas personas no consulten, y la similitud con otras enfermedades, junto con las dificultades para obtener y analizar muestras, puede impedir su identificación.

Lo que enseñan los brotes

Un brote ocurrido en escuelas primarias de Texas ilustra cómo las fallas durante la preparación y conservación pueden favorecer una intoxicación. De los 5.824 niños que consumieron el almuerzo servido en 16 escuelas, 1.364 enfermaron. La investigación reveló que el 95 % de los afectados había comido ensalada de pollo.

Los alimentos se habían preparado en una cocina central y transportado a las escuelas. El pollo se cocinó el día anterior, se deshuesó y se dejó enfriar a temperatura ambiente con ventiladores. Luego se troceó, se colocó en bandejas profundas y se guardó durante la noche en una cámara frigorífica.

A la mañana siguiente se añadieron los demás ingredientes y la ensalada se trasladó a las escuelas, donde permaneció a temperatura ambiente hasta el momento de servirla. El análisis bacteriológico detectó una gran cantidad de S. aureus.

El caso muestra que cocinar un alimento es solo una parte del proceso de seguridad. El enfriamiento, la manipulación posterior, el transporte y la conservación también requieren cuidados.

La prevención empieza en la cocina

La higiene de las manos, los utensilios y las superficies es esencial para reducir la contaminación. También es importante evitar que los alimentos cocidos entren en contacto con productos crudos o con elementos que no estén limpios.

El control de la temperatura es otro aspecto clave. Los alimentos que necesitan refrigeración deben mantenerse a 4,4 °C o menos, y no permanecer durante períodos prolongados a temperatura ambiente. Este cuidado resulta especialmente importante en preparaciones que se manipulan mucho o que se elaboran con anticipación.

Como las enterotoxinas pueden resistir la cocción, recalentar un alimento no garantiza que vuelva a ser seguro si antes se conservó de manera inadecuada. La prevención consiste en evitar que la bacteria se multiplique y produzca toxinas, cuidando cada etapa: desde la preparación hasta el momento de servir.



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



Dr. Levin Martínez

“El acceso universal a las nuevas tecnologías es uno de los mayores desafíos que tenemos en el sistema de salud”

Los avances en cáncer de próstata permiten ajustar cada vez más los tratamientos a la situación de cada paciente, aunque el acceso sigue siendo un desafío en Uruguay. El especialista Dr. Levin Martínez repasa qué ha cambiado en el abordaje de la enfermedad y cómo esas transformaciones repercuten en la calidad de vida.

En el marco de Noviembre Azul, mes de sensibilización sobre el cáncer de próstata, conversamos con el doctor Levin Martínez sobre los avances que están cambiando el abordaje de la enfermedad. Recibir este diagnóstico no implica el mismo recorrido para todos: mientras algunos pacientes pueden iniciar una vigilancia activa, otros necesitan un tratamiento inmediato. Comprender esas diferencias permite conocer las opciones disponibles y participar de las decisiones sobre el propio cuidado.

Especializado en urooncología y cirugía laparoscópica, Martínez cuenta con más de 20 años de experiencia. Su carrera docente en la Facultad de Medicina de la Universidad de la República lo llevó a alcanzar, en 2018, el cargo de profesor titular grado 5 de Urología en el Hospital de Clínicas. Se formó también en Vigo, España, y ha desarrollado una actividad académica que incluye publicaciones científicas y participación en congresos internacionales.

Desde esa experiencia, aborda las preocupaciones que aparecen en la consulta y el peso que tienen las posibles secuelas al elegir un tratamiento. La calidad de vida ocupa un lugar central en la conversación, especialmente cuando se trata de los cambios que pueden afectar la sexualidad o la continencia urinaria.

La entrevista también recorre las posibilidades que abren los tratamientos personalizados y las dificultades para acceder a ellos en Uruguay. Para Martínez, ampliar ese acceso es uno de los grandes desafíos pendientes, junto con la necesidad de seguir insistiendo en el diagnóstico temprano.

A lo largo de su trayectoria como urólogo y especialista en urooncología, ¿cuáles considera que han sido los cambios más importantes en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de próstata?

Los cambios han sido enormes en todos los aspectos. En el diagnóstico se han incorporado la resonancia y los marcadores genéticos y biomoleculares, y se han mejorado las técnicas de biopsia. Hoy tenemos muchas más herramientas para decidir cuándo se justifica hacer una biopsia y cuándo no. Para saber si la enfermedad está solo en la próstata o también fuera de ella, el mayor avance ha sido, sin duda, el PET-PSMA. Es un estudio muy específico para el cáncer de próstata que permite detectar mejor la enfermedad que la resonancia, la tomografía o el centellograma óseo, que eran las herramientas que teníamos antes. El tratamiento también ha cambiado enormemente en todos los escenarios. La cirugía se ha ampliado con la incorporación de la robótica, y las técnicas de radioterapia han mejorado su tecnología y disminuido los efectos secundarios. En la enfermedad más avanzada, para la que habitualmente se contaba con algunos tratamientos hormonales, hoy hay muchísimas opciones. También hay nuevos tratamientos dirigidos específicamente a pacientes que tienen algún tipo de mutación genética y pueden beneficiarse de ellos. Esa medicina personalizada, o dirigida a blancos específicos, ha sido un avance en la enfermedad avanzada y metastásica. Además, han aparecido tratamientos como el lutecio, que se puede utilizar cuando los estudios de PET son positivos. Al marcador que se usa para hacer un PET se le puede incorporar lutecio para atacar directamente las metástasis del cáncer de próstata. En los últimos años se ha revolucionado realmente todo lo que tiene que ver con esta enfermedad.

Pese a estos avances, ¿cuáles son los principales desafíos que persisten, especialmente en Uruguay?

Creo que los mayores desafíos que tenemos, sobre todo en Uruguay, son seguir insistiendo en el diagnóstico temprano y lograr el acceso de los pacientes a las nuevas tecnologías. La realización de un PSA y la consulta con el especialista en urología permiten detectar la enfermedad antes de que el paciente sienta nada, en etapas muy precoces, con un alto índice de curación y tratamientos que, en general, son menos agresivos. Después, habría que lograr que los pacientes accedan a todas estas nuevas tecnologías que conversamos anteriormente. La enorme mayoría tiene costos extra y no está cubierta por las mutualistas y, a veces, tampoco por el Fondo Nacional de Recursos. Por lo tanto, el acceso universal a las nuevas tecnologías es uno de los mayores desafíos que tenemos en el sistema de salud.

¿Es posible tener cáncer de próstata sin presentar síntomas? ¿Qué debería saber la población para no llegar tarde a la consulta?

Sí. Hoy, la mayoría de los pacientes con cáncer de próstata se diagnostican sin tener ningún síntoma. El diagnóstico se hace en controles de pacientes asintomáticos: les hacemos un PSA en sangre y, cuando encontramos un valor alterado, hacemos una biopsia y diagnosticamos el cáncer. No hay que esperar a sentir algo, porque, en general, cuando aparecen los síntomas, la enfermedad ya está en estadios avanzados. La recomendación a la población, si tiene antecedentes familiares de padre o hermanos con cáncer de próstata, o madre o hermana con cáncer de mama o de colon, es que consulte entre los 40 y los 50. Si no tiene ningún antecedente familiar, la primera consulta a partir de los 50 es suficiente.

¿En qué casos se recomienda realizar estudios genéticos y qué información pueden aportar sobre el riesgo de otros integrantes de la familia?

Los estudios genéticos en el cáncer de próstata tienen tres escenarios diferentes. El primero es el estudio de los llamados genes de recombinación homóloga, entre ellos el BRCA2. Para que la población pueda entenderlo, muchos recuerdan el caso de Angelina Jolie, que se hizo estudios de mutaciones en los genes BRCA vinculados al cáncer de mama y, al conocer su alto riesgo, se realizó una mastectomía profiláctica. Las alteraciones en esa familia de genes también se relacionan con el riesgo hereditario y la agresividad del cáncer de próstata. Existen otros estudios genéticos que apuntan a factores pronósticos: permiten predecir el riesgo de que un cáncer de próstata tenga una peor evolución y, con esa información, los tratamientos pueden cambiar o ser más intensos que los habituales. El tercer escenario son los estudios que permiten identificar a pacientes con alteraciones genéticas que pueden recibir drogas diseñadas específicamente para esas alteraciones. Hay que aclarar que los estudios de los que estamos hablando se hacen en pacientes que ya tienen un diagnóstico de cáncer de próstata, no como estudios de la población general. Las guías internacionales, en general, recomiendan estudiar paneles genéticos que buscan alteraciones en muchos de estos genes de forma casi obligatoria en pacientes con metástasis, cuando la enfermedad se ha extendido fuera de la próstata. Cuando está limitada a la próstata, pero es agresiva y se considera de alto riesgo, la mayoría de las guías también empieza a recomendar estos estudios. En pacientes en etapas muy iniciales, con cáncer de bajo riesgo o de riesgo inter-

"No hay que esperar a sentir algo, porque, en general, cuando aparecen los síntomas, la enfermedad ya está en estadios avanzados".

medio, las guías todavía no recomiendan estos paneles, aunque en casos muy seleccionados podrían hacerse algunos estudios como herramienta pronóstica para aconsejar unos tratamientos más que otros.

¿Todos los diagnósticos de cáncer de próstata requieren tratamiento inmediato? ¿Cómo se determina cuándo es necesario intervenir?

No todos los pacientes con cáncer de próstata necesitan un tratamiento inmediato. Hay tres grandes grupos según la escala de Gleason, que permite evaluar la agresividad del cáncer. Los pacientes con un Gleason de 6 se consideran de bajo o muy bajo riesgo y pueden iniciar una vigilancia activa, sin tratamiento inmediato. Cuando están bien seleccionados, aproximadamente el 70-80% nunca necesitará tratamiento por su cáncer de próstata, mientras que el otro 20-30% lo necesitará durante la evolución. El segundo grupo corresponde a los pacientes con un Gleason de 7. En general requieren tratamiento, pero en casos muy seleccionados, sobre todo cuando el riesgo intermedio se considera favorable, podrían iniciar una vigilancia activa. De estos pacientes, aproximadamente uno de cada tres necesitará pasar a tratamiento. Quienes tienen un riesgo intermedio desfavorable deberían recibir tratamiento inmediato. El último grupo es el de alto riesgo, con un Gleason de 8 a 10. Estos pacientes tienen un cáncer de próstata agresivo, que puede ser la causa de su muerte en los próximos diez años, por lo que sí necesitan tratamiento inmediato.

¿Cómo pueden afectar los tratamientos la calidad de vida de los pacientes?

Los tratamientos del cáncer de próstata tienen efectos secundarios que, aunque cada vez son menores, pueden afectar la calidad de vida. Ese es uno de los principales argumentos para que algunos pacientes con tumores de baja agresividad puedan recibir vigilancia activa y evitar esos efectos sin comprometer la seguridad oncológica. Pero cuando el paciente tiene un cáncer agresivo que puede condicionar su sobrevida, tiene que entender que el tratamiento implica aceptar algún riesgo. Hoy, en la cirugía de próstata, el riesgo de incontinencia de orina es de alrededor del 3 al 4%. Son cifras de nuestra experiencia en Uruguay, documentadas tanto en el grupo de cirugía robótica del Hospital de Clínicas como en mi serie personal de prostatectomía abierta convencional. Es un riesgo bajo, pero hay que informarlo. Con la radioterapia, el riesgo de incontinencia es mucho menor, de alrededor del 1%, aunque existen otros riesgos, como la cistitis rádica, por la irradiación de la vejiga, o la rectitis rádica, por la irradiación del recto. Estas últimas suman aproximadamente un 1 a 2% con las técnicas modernas. En general, la posibilidad de secuelas como incontinencia, rectitis o cistitis es inferior al 5%, pero los pacientes deben estar advertidos. Estas secuelas tienen opciones de tratamiento, aunque en la práctica las de la radioterapia son un poco más difíciles de solucionar que las de la cirugía, porque los tejidos responden menos. De todos modos, las técnicas actuales de radioterapia han logrado reducirlas considerablemente.

¿De qué manera estos tratamientos afectan la vida sexual y qué opciones existen para afrontar esos cambios?

La disfunción eréctil es uno de los temas que muchas veces preocupan al paciente y a su pareja. Es más difícil estimar ese riesgo en números, pero se considera que aproximadamente la mitad de los pacientes que reciben cirugía o radioterapia tendrá algún grado de dificultad en la erección. Esto depende de varios factores: la edad, la presencia de enfermedades como diabetes o hipertensión y la calidad de las erecciones antes del tratamiento. No es lo mismo un paciente de 50 años, sin esas enfermedades ni problemas de erección, que uno de más de 65 o 70 años, hipertenso o diabético, que ya utiliza medicamentos por vía oral para lograr una erección. El primero probablemente tenga un 70-80% de posibilidades de preservarla con cirugía o radioterapia; el segundo tiene muchas más probabilidades de que se vea afectada. También es importante explicar que la sexualidad puede cambiar, tanto en el orgasmo como en la forma de lograr la erección, y que hay alternativas para afrontar esas dificultades. La elección depende de cuánto deseen el paciente y su pareja que las relaciones sexuales formen parte de su vínculo. Las opciones van desde medicamentos por vía oral e inyectables hasta la colocación de una prótesis de pene. El riesgo de disfunción eréctil es similar con cirugía y radioterapia, pero cambia el momento en que aparece: con la cirugía, las dificultades comienzan de forma inmediata y mejoran después del año; con la radioterapia, no se ven al principio, pero empiezan a aparecer después del año. En general, se considera que el 50% de los pacientes necesitará algún tipo de apoyo para sus erecciones en el futuro.

¿Cuáles son las principales preocupaciones de los pacientes cuando reciben el diagnóstico?

Hay distintos grupos de pacientes. En general, los más jóvenes se preocupan mucho más por el diagnóstico de cáncer de próstata que por las posibles secuelas de los tratamientos. Son personas con una expectativa de vida prolongada, muchas veces con hijos pequeños, que veían muy lejana la posibilidad de una enfermedad que pudiera interrumpir su vida. Por otro lado, los pacientes mayores de 70 o 75 años, aunque están preocupados por el diagnóstico, también lo están por las secuelas que pueden dejarles la enfermedad o los tratamientos. Mu-

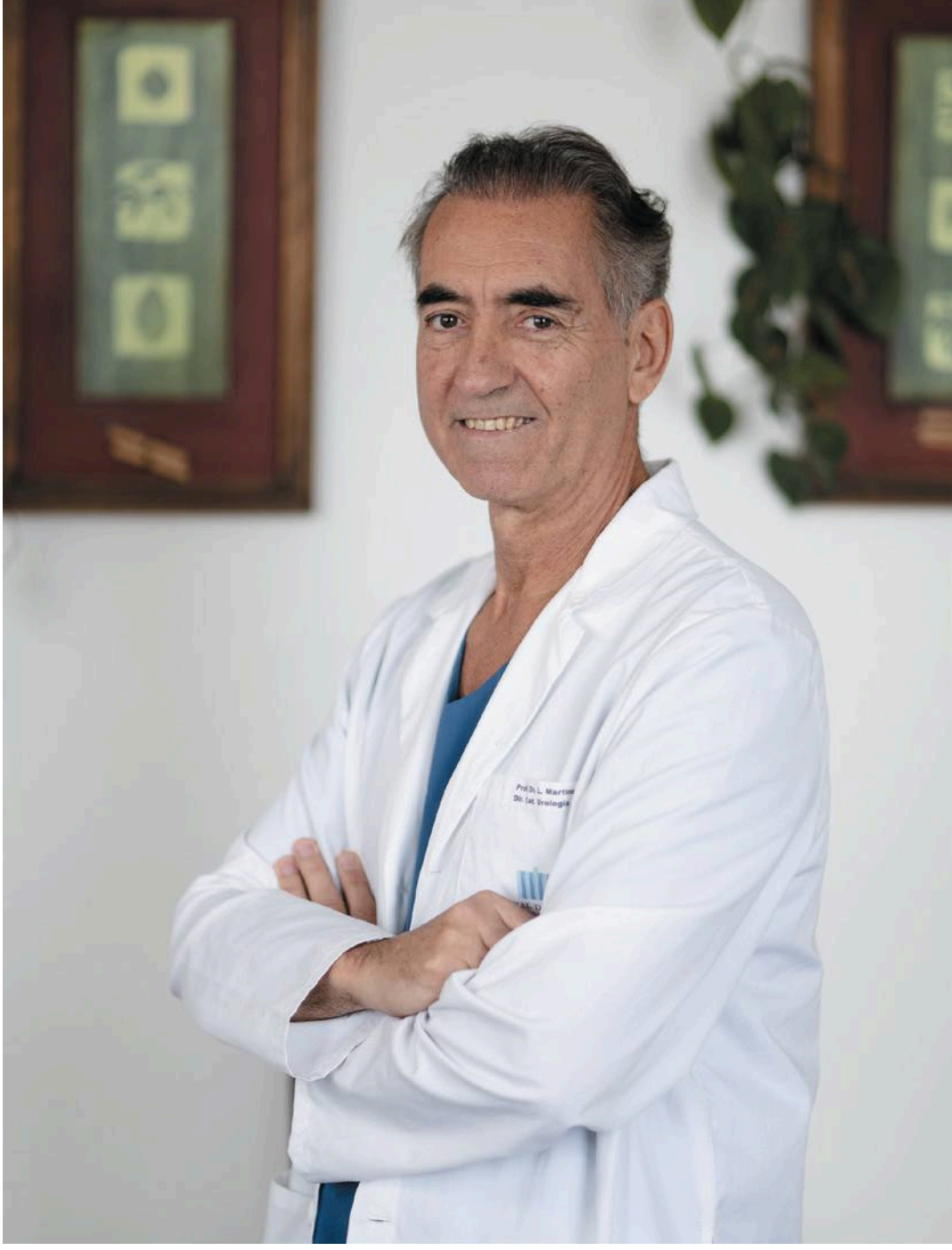
chas veces hacen un balance entre el tratamiento oncológico y su calidad de vida. Es bastante natural: en general, sienten que tienen su vida más realizada y la posibilidad de una enfermedad que comprometa su sobrevida ya está dentro de su horizonte. Son escenarios distintos en cuanto al miedo al cáncer y al temor por las complicaciones de los tratamientos.

¿Qué cobertura tienen estos tratamientos en Uruguay y qué dificultades de acceso persisten?

Para el cáncer limitado a la próstata, algunos tipos de radioterapia y la cirugía convencional están contemplados dentro de las prestaciones obligatorias de las mutualistas y los hospitales públicos. La cirugía convencional no tiene costo para el paciente, mientras que la cirugía mínimamente invasiva, por laparoscopía o robótica, conlleva un costo extra que debe abonar. En cuanto a los tratamientos oncológicos, los hormonales clásicos de primera línea también están cubiertos. Algunos tratamientos hormonales de nueva generación, conocidos como ARPI, que se agregan a la hormonoterapia clásica, están cubiertos por el Fondo Nacional de Recursos en determinados escenarios. Cuando no están cubiertos, los pacientes pueden intentar acceder mediante recursos de amparo. Por lo tanto, la cobertura depende del tratamiento y de la situación del paciente. En algunos casos está contemplada y en otros hay que abonar un costo adicional o recurrir a un amparo.

¿Qué avances han mejorado las perspectivas de los pacientes con enfermedad de alto riesgo o con metástasis?

Uno de los avances es lo que llamamos intensificación del tratamiento. En pacientes con tumores localizados en la próstata, pero de alto riesgo, o con compromiso de algunos ganglios, hoy consideramos complementar la cirugía o la radioterapia con tratamientos antihormonales, que bloquean la testosterona y se utilizan, en general, durante unos dos años. Esto ha mejorado la sobrevida de estos pacientes. Otro escenario es el del cáncer de próstata metastásico, cuando la enfermedad se ha extendido a los ganglios, los huesos u otros órganos. Aunque es una situación delicada, los pacientes tienen que saber que se están logrando sobrevidas promedio que se acercan a los cinco años y que la enfermedad puede mantenerse controlada durante años. Esto se debe, entre otros avances, a la mejora de los tratamientos hormonales. Antes usábamos un solo tipo de droga; hoy, los pacientes que debutan con enfermedad metastásica pueden recibir tratamientos dobles, con dos tipos de terapia hormonal, o triples, que incorporan quimioterapia. Además, en pacientes con determinadas mutaciones identificadas mediante estudios genéticos, pueden agregarse drogas dirigidas específicamente a esas alteraciones. Estas opciones han permitido mejorar en años la sobrevida de los pacientes con cáncer de próstata avanzado. Todavía se discute cómo utilizarlas en el tiempo: si conviene administrarlas juntas o escalonarlas, y si algunas de estas drogas pueden beneficiar también a pacientes que no tienen esas mutaciones. Por eso, son decisiones que debemos discutir con los especialistas en oncología, caso a caso.





El espejismo del bienestar corporativo: cuando el discurso choca con la realidad

Por Gerardo Torres

En el panorama empresarial actual es casi imposible encontrar una compañía que no proclame a los cuatro vientos su compromiso con el bienestar de sus colaboradores. Desde programas de salud mental hasta áreas de recreación, el discurso corporativo está saturado de promesas sobre un ambiente laboral idílico.

Sin embargo, para muchos empleados, esta narrativa se percibe más como un espejismo que como una realidad palpable. Detrás del brillo de los eslóganes y las políticas bienintencionadas, las altas exigencias, los horarios extensos y la escasa empatía de los líderes transforman el bienestar en un simple ornamento: un eslogan que adorna los reportes anuales, pero rara vez se materializa en el día a día.

La brecha entre la promesa y la práctica

El problema no radica en la falta de intención, al menos en teoría. Las empresas invierten recursos significativos en diseñar políticas

de bienestar que, sobre el papel, parecen completas. Sin embargo, estas iniciativas a menudo operan en un vacío, desconectadas de la cultura organizacional y de las presiones diarias que enfrentan los equipos. ¿De qué sirve ofrecer sesiones de yoga o pausas activas si los empleados están tan sobrecargados de trabajo que no tienen tiempo para asistir? ¿Cuál es el valor de un programa de apoyo psicológico si la carga laboral excesiva es la raíz de la ansiedad y el agotamiento?

La contradicción se vuelve evidente cuando analizamos las expectativas impuestas a los empleados. Las metas agresivas, los plazos innegociables y sumamente exigentes, y la constante necesidad de "dar más" anulan cualquier beneficio que las políticas de bienestar puedan ofrecer. Es como intentar llenar de agua un balde con un agujero en el fondo.

Horarios extensos y erosión del equilibrio entre la vida personal y el trabajo

Uno de los principales detonantes del malestar es la proliferación de jornadas laborales extensas. La cultura de la disponibilidad 24/7 y la presión por responder correos electrónicos a altas horas de la noche o durante el fin de semana se han normalizado en muchos lugares. Esta constante invasión de la vida personal no solo afecta el descanso y la intimidad, sino que también tiene un impacto directo en la salud física y mental. El agotamiento crónico, el estrés y el burnout se convierten en compañeros indeseables para quienes se ven atrapados en este ciclo.

Las políticas de bienestar que promueven la flexibilidad o la desconexión se vuelven irónicas cuando la presión implícita o explícita para permanecer conectado es abrumadora. El miedo a perder oportunidades, a ser percibido como menos comprometido o a quedarse atrás frente a los compañeros impulsa a muchos a sacrificar su tiempo personal en aras de una productividad que, paradójicamente, disminuye con el agotamiento.

La empatía, el eslabón perdido en el liderazgo

Quizás el factor más corrosivo para el bienestar de los colaboradores sea la falta de empatía de los líderes. Un buen líder no solo asigna tareas, sino que también entiende las limitaciones y presiones que enfrentan sus equipos. Sin embargo, en muchos entornos, la jerarquía y la mentalidad de cumplir a toda costa prevalecen sobre la comprensión humana.

Cuando un empleado expresa su agotamiento o la necesidad de un respiro, una respuesta empática podría marcar la diferencia entre la recuperación y el colapso. En contraste, la falta de reconocimiento del esfuerzo extra, la invalidación de las preocupaciones o la insistencia en priorizar únicamente los resultados generan un ambiente de desmotivación y resentimiento. Los líderes que carecen de empatía a menudo son los mismos que promueven un discurso de bienestar mientras, inconscientemente, lo socavan con sus acciones y exigencias. La desconexión entre lo que se predica desde las áreas de Recursos Humanos y lo que se vive en el día a día con el jefe directo es una fuente constante de frustración.

Más allá del eslogan: hacia un bienestar genuino

Para que el bienestar corporativo deje de ser un mero eslogan y se convierta en una realidad, las empresas deben ir más allá de las políticas superficiales. Esto implica un cambio cultural profundo que aborde las causas fundamentales del estrés laboral:

- **Revisar la carga de trabajo y las expectativas:** establecer metas realistas y asegurar que los equipos cuenten con los recursos y el tiempo necesarios para cumplir con sus responsabilidades sin sacrificar su salud.
- **Fomentar una cultura de respeto por el tiempo personal:** promover activamente la desconexión digital y desincentivar la cultura de la disponibilidad 24/7.
- **Capacitar a los líderes en inteligencia emocional y empatía:** los líderes deben ser el pilar del bienestar, no su obstáculo. Es crucial que desarrollen habilidades para reconocer las necesidades de sus equipos y responder a ellas.
- **Evaluar el impacto real de las políticas de bienestar:** no basta con tener programas; es necesario medir su efectividad y ajustarlos según la retroalimentación de los empleados.

En última instancia, el bienestar de los colaboradores no es un complemento opcional, sino un componente fundamental para la sostenibilidad y el éxito a largo plazo de cualquier organización. Mientras el discurso siga chocando con la cruda realidad de las exigencias, los horarios y la falta de empatía, las políticas de bienestar seguirán siendo solo eso: un eslogan vacío que resuena en los pasillos de las organizaciones, pero que no llega al corazón de quienes lo necesitan.



Un avance en investigación: Fórmulas lácteas para bebés nacidos por cesárea

Cuando la lactancia no es posible o resulta insuficiente, las fórmulas infantiles representan una alternativa para cubrir las necesidades nutricionales del lactante. La Dra. Fabiola Castedo Camacho, especialista en neonatología por la Universidad de la República y diplomada en Nutrición Pediátrica por la Universidad de Chile, explica las particularidades de la alimentación de los bebés nacidos por cesárea.

La alimentación durante el primer año de vida es fundamental para el crecimiento y el desarrollo saludable de los bebés. La lactancia materna proporciona protección inmunológica al aportar anticuerpos y disminuye el riesgo de infecciones, en particular gastrointestinales, neumonía y otitis. Además, reduce la probabilidad de sufrir obesidad infantil, diabetes tipo 2, alergias, asma y muerte súbita del lactante. Ofrece una nutrición adaptable: contiene proteínas, grasas, vitaminas, minerales y células vivas, y su composición cambia según las necesidades del lactante. También favorece la maduración del sistema nervioso y el desarrollo cerebral.

Sin embargo, cuando la lactancia materna no es posible o resulta insuficiente, las fórmulas infantiles representan una alternativa para cubrir las necesidades nutricionales del lactante desde el primer día. Entre sus ventajas se destacan la comodidad y la flexibilidad, ya que permiten que otros miembros de la familia alimenten al bebé y otorgan mayor

independencia materna. A su vez, permiten cuantificar las tomas con mayor exactitud y generan mayor saciedad debido a su digestión más lenta. Las fórmulas para bebés están diseñadas para aportar una combinación equilibrada de nutrientes, como proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, además de suplementos específicos que contribuyen al crecimiento del lactante.

Hay diferentes tipos de fórmulas infantiles. Las más utilizadas se elaboran a partir de proteínas de leche de vaca adaptadas y suelen ser bien toleradas por la mayoría de los lactantes. También existen preparados especiales, como las fórmulas extensamente hidrolizadas, destinadas a determinadas situaciones clínicas, entre ellas la alergia a las proteínas de la leche de vaca.

Asimismo, existen fórmulas para bebés nacidos por cesárea, cuya microbiota intestinal presenta diferencias respecto de la de aquellos que nacen por vía vaginal, al no haber pasado por el canal de parto. Para profundizar en estas particularidades y en las estrategias nutricionales disponibles consultamos a la Dra. Fabiola Castedo Camacho.

¿Los requerimientos nutricionales son diferentes entre un recién nacido por cesárea y uno por vía vaginal?

La nutrición en la etapa neonatal es crítica. La leche materna cumple un rol nutricional e inmunomodulador, tanto activo como pasivo: actúa como un puente biológico que educa y regula el sistema inmunitario inmaduro del recién nacido, mientras protege su organismo contra patógenos. Además, modula el microbioma a través de sus oligosacáridos y factores prebióticos, que favorecen el crecimiento de bacterias benéficas, como las del género Bifidobacterium, esenciales para entrenar al sistema inmunitario intestinal.



En este sentido, la microbiota neonatal es el terreno en el que la leche humana ejerce su rol modulador. La primera exposición masiva del recién nacido a los microbios es crucial: ocurre durante el nacimiento y depende, en gran medida, de si el parto es vaginal o por cesárea. Desde esta perspectiva, el parto vaginal es el de preferencia, ya que los recién nacidos se enriquecen con numerosas especies de Lactobacillus, habitantes naturales de la vagina materna. Más del 95 % de la microbiota de un canal vaginal saludable está compuesta por lactobacilos. Cuando el parto es por cesárea, el perfil de la microbiota intestinal presenta mayor semejanza con la composición microbiana de la piel.

La combinación de parto vaginal a término, lactancia materna e interacción con el ambiente y la familia favorece el establecimiento de una microbiota intestinal diversa, abundante y funcional. Por otro lado, factores como el nacimiento prematuro o por cesárea, la administración de antibióticos a la madre y al hijo, la lactancia materna reducida, la sanitización excesiva y la falta de contacto con el ambiente actúan en sentido contrario.

¿Qué implicancias o riesgos representan estas diferencias a corto, mediano y largo plazo?

En los últimos años, la evidencia ha descrito el parto por cesárea como uno de los eventos más disruptivos durante la primera infancia, por los cambios que produce en los patrones de establecimiento de la microbiota. Si bien estas alteraciones tienden a desaparecer durante los primeros meses de vida, sus efectos sobre la salud pueden persistir a mediano y largo plazo.

La cesárea se ha correlacionado con un mayor riesgo de infecciones y enfermedades no transmisibles en la primera infancia, como enfermedades inflamatorias, alergias y enfermedades metabólicas. En etapas posteriores, también se ha asociado con afecciones inflamatorias crónicas y trastornos del neurodesarrollo, vínculos que se cree que están mediados por el microbioma.

¿Qué estrategias nutricionales favorecen una evolución óptima de estos lactantes?

La leche humana fresca siempre será la opción de referencia. Sin embargo, cuando la lactancia no puede establecerse de forma completa, debemos apuntar a fórmulas que se aproximen lo más posible a ella. Al hablar del diseño de una fórmula neonatal ideal, partimos del principio de biomimética: el objetivo no es solo replicar la concentración de los nutrientes de la leche materna (un hito ya bastante logrado), sino también su arquitectura molecular y su funcionalidad biológica. Todo esto debe ajustarse a la inmadurez gastrointestinal, renal y metabólica del recién nacido.

En los últimos años, el desarrollo de fórmulas infantiles ha incorporado nuevos componentes con el objetivo de aproximarse a determinadas propiedades funcionales de la leche humana. Entre ellos se encuentran los oligosacáridos de la leche humana (HMO, por su sigla en inglés), como la 2′-fucosilactosa (2′-FL) y la lacto-N-neotetraosa (LNnT), que presentan actividad prebiótica; los componentes de la membrana del glóbulo graso lácteo (MFGM, por su sigla en inglés), que aportan lípidos complejos como esfingomielina y gangliósidos; y microorganismos probióticos seleccionados por sus potenciales efectos sobre la microbiota intestinal.

Es importante señalar que el beneficio clínico de los probióticos no es un "efecto de clase", sino que depende de la cepa utilizada, la población estudiada y el resultado clínico evaluado. Por ejemplo, L. reuteri DSM 17938 cuenta con evidencia sólida para reducir el tiempo de llanto asociado a los cólicos, mientras que Bifidobacterium Breve M – 16 V es específico y superior en la colonización temprana del intestino del lactante con la finalidad de reequilibrar la microbiota.

En este contexto, recientemente se han incorporado al mercado nacional formulaciones que combinan distintos componentes bioactivos. Estas combinaciones representan una evolución en el diseño nutricional de las fórmulas infantiles y amplían las alternativas disponibles cuando la lactancia materna no es posible o requiere complementarse.

La indicación clínica de fórmulas simbióticas exige un alto nivel de rigor metodológico y operativo, ya que implica evaluar simultáneamente una matriz nutricional, un sustrato prebiótico y un microorganismo vivo, según la información de composición del producto. La evidencia es específica de cada producto y de cada cepa.



suavinēx

Zerø.Zerø.™

Una gama diseñada específicamente para el recién nacido

El biberón anticólico[1] Nº1

BOLSA ANTICÓLICO PATENTADA

DOBLE INNOVACIÓN ÚNICA en el mercado



Compatible con lactancia materna

EL CHUPETE IDEAL RECIÉN NACIDOS, incluso prematuros[2]

Nº1 en chupetes[2]



con TETINA SX PRO™

*1.en farmacias, datos HMR 04/2023, España
*2.fuera del ámbito hospitalario

GEL - CREMA BAÑO SUAVE

93% Ingredientes de origen natural

Limpieza suave para bebés desde el nacimiento y para toda la familia.

- ✓ Limpia piel y cabello
- ✓ No pica en los ojos
- ✓ Textura cremosa
- ✓ Fórmula Syndet (Sin Jabón)

pH 4.7-5.5



MICROBIOME TECH
[Avena BIO+Prebiótico]

Avena BIO + Prebiótico

Provitamina B5

Clínicamente testado bajo control dermatológico, pediátrico y oftalmológico.

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

COLAGEN II

MENOS DOLOR, **MÁS MOVIMIENTO**

Apoya la salud articular

Contribuye al bienestar diario

Movilidad y flexibilidad



Promofarma

El cuidado de la piel se personaliza con Skin Lab de L'Oréal Groupe

Los consumidores buscan cada vez más información clara sobre ingredientes y eficacia en los productos, además de recomendaciones que respondan a las necesidades de su piel. En sus análisis sobre la industria de la belleza, la consultora McKinsey destaca la importancia creciente de la confianza, la curaduría y la orientación personalizada en la experiencia de compra.

En ese contexto nació *Skin Lab*, una propuesta que reunió a Lancôme, Biotherm y Kiehl's en un espacio de cuidado de la piel desarrollado por L'Oréal Groupe junto a Havem. Guiados por consejeros de belleza, los visitantes pudieron acceder a un diagnóstico de piel con tecnología especializada y recibir recomendaciones para armar una rutina acorde a sus necesidades.

La experiencia tuvo lugar entre el 23 de octubre hasta el 1 de noviembre y combinó asesoramiento y tecnología con un objetivo educacional: acercar información sobre rutinas, activos y cuidado de la piel para acompañar a cada persona en una elección más informada.

"Hoy, personalizar el cuidado de la piel implica mucho más que elegir un producto. También supone contar con información y orientación para encontrar una rutina adecuada. Con *Skin Lab* buscamos ofrecer ese acompañamiento", señaló Camila Pierri, Business Leader de Lancôme.









Sanatorio SEMM Mautone celebró 50 años de historia, crecimiento e innovación en salud

El aniversario reunió a autoridades nacionales y departamentales, referentes institucionales, profesionales, colaboradores e invitados especiales en una jornada de reflexión y celebración. La conmemoración fue también el cierre de un año de importantes inauguraciones, nuevas prestaciones y avances que reafirmaron el compromiso de la institución con la salud de Maldonado y la región.



Sanatorio SEMM Mautone celebró sus 50 años de trayectoria el pasado viernes 30 de octubre, con un encuentro conmemorativo realizado en The Grand Hotel, que reunió a autoridades nacionales y departamentales, referentes institucionales, profesionales, colaboradores e invitados especiales. La jornada permitió reconocer el camino recorrido y reflexionar sobre los desafíos de la medicina del futuro.

Fundado en octubre de 1976, el sanatorio ha sido protagonista de la evolución de la atención médica en Maldonado, acompañando el crecimiento del departamento y las nuevas necesidades de su comunidad. A lo largo de estas cinco décadas, consolidó su compromiso con la calidad asistencial, la innovación y la mejora continua de sus servicios.

La celebración marcó, además, el cierre de un año especialmente significativo para la institución, caracterizado por importantes avances en infraestructura y tecnología. Entre ellos se destacaron la inauguración de un nuevo piso de habitaciones, que contribuyó a mejorar la experiencia de internación, y la incorporación del servicio de Medicina Nuclear, que amplió las capacidades diagnósticas y asistenciales del sanatorio.



A estas concreciones se sumó una agenda de actividades y eventos desarrollados durante el año, concebidos para celebrar la historia institucional, reconocer a quienes han sido parte de su crecimiento y generar espacios de encuentro, reflexión e intercambio sobre el presente y el futuro de la salud.

Una jornada para reflexionar sobre el legado y proyectar el futuro

El encuentro comenzó a las 16:30 horas con la apertura institucional a cargo de la Dirección del Sanatorio, seguida por las palabras del intendente de Maldonado, Miguel Abella.

La primera instancia académica estuvo dedicada a las «Reflexiones sobre la Medicina del futuro: innovación, talento y nuevos desafíos», a cargo del Dr. Oscar Noboa,





presidente de la Academia Nacional de Medicina, y del Dr. Daniel Luna, director del Departamento de Informática del Hospital Italiano de Buenos Aires. Ambos compartieron sus perspectivas sobre los avances, las transformaciones y los desafíos que marcarán la evolución de la atención médica.

Posteriormente, la Dra. Lucía Vidal y el Dr. Jorge Vidal protagonizaron la charla «Reflexiones sobre el legado y el futuro: el desafío de liderar entre generaciones», en la que recorrieron la trayectoria de la institución y reflexionaron sobre los desafíos que marcarán la próxima etapa de la atención en salud.

La jornada contó también con la presencia y las palabras de la ministra de Salud Pública, Dra. Cristina Lustemberg. El encuentro culminó con un cóctel en los jardines del hotel, que propició un espacio de intercambio entre autoridades, invitados y representantes de la institución.

Con esta celebración, Sanatorio SEMM Mautone conmemoró cinco décadas de compromiso con la salud, poniendo en valor su historia, el trabajo de quienes formaron parte de su crecimiento y su vocación de continuar evolucionando e innovando junto a la comunidad.

Sanatorio SEMM Mautone. 50 años de vidas.







Alejandro De Barbieri presentó su nuevo libro Lo que cura es el vínculo

En el marco de la 48ª Feria Internacional del Libro de Montevideo, Alejandro De Barbieri presentó su libro *Lo que cura es el vínculo. Salud mental más allá de la terapia*, en la Sala Dorada de la Intendencia de Montevideo. La presentación se realizó junto a Marcela Arocena, su esposa y autora de la tapa.

Durante el encuentro, el autor compartió la mirada que atraviesa esta obra: la importancia de acercar la salud mental a la vida cotidiana y reconocer el papel de los vínculos en nuestro bienestar.

A partir de su experiencia de más de 30 años de consulta, propuso reflexionar sobre el cuidado del cuerpo, las emociones y la dimensión espiritual, así como sobre las herramientas que nos permiten acompañar a quienes atraviesan momentos de sufrimiento.







Lo mejor de la Semana de la Farmacia

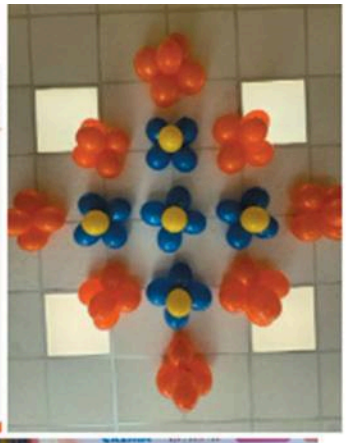
Del 21 al 25 de setiembre se celebró la Semana de la Farmacia. En ese marco, la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU) organizó su tradicional concurso dirigido a farmacias hospitalarias y comunitarias.

Recientemente se dieron a conocer los ganadores y las menciones especiales. Desde AQFU se destacó el buen nivel de los trabajos presentados y el compromiso de los participantes con la Semana de la Farmacia.

Los aspectos evaluados fueron los contenidos, los recursos utilizados, la claridad en la comunicación, la innovación, el alcance a otros actores (de la farmacia, la institu-













ción y la comunidad) y la integración con el resto del equipo de salud. En todos los casos, sobresalieron el alcance, los contenidos y el aprovechamiento de los recursos.

Los trabajos premiados fueron los siguientes:

- Categoría Farmacia Hospitalaria: Hospital Gustavo Saint Bois.
- Categoría Farmacia Comunitaria: Farmacia Pinafarma SRL.

También se otorgaron las siguientes menciones especiales:

- A la innovación y las buenas prácticas operativas: Farmacia CAMEC.
- Al compromiso con la seguridad del paciente: RAP Metropolitana.
- A la calidad en la atención y la humanización del servicio: Hospital de Pando.
- Al impacto en la salud pública y la educación al usuario: Hospital Pasteur.



Fundación Corazoncitos reunió solidaridad y gastronomía en una nueva edición del MegaStrogonoff



Fundación Corazoncitos celebró una nueva edición del MegaStrogonoff, su principal evento anual de recaudación. El encuentro reunió en Kibón a familias, voluntarios, empresas y colaboradores para apoyar a niños con cardiopatías congénitas y sus familias en todo el país.

Como cada año, el chef Aldo Cauteruccio estuvo al frente de la preparación del tradicional strogonoff en la paellera gigante, acompañado por un gran equipo de voluntarios y voluntarias. La cuenta regresiva que dio comienzo a la servida volvió a ser uno de los momentos más esperados de la jornada.

En la previa del encuentro, Leonardo Silveira, presidente de Fundación Corazoncitos, destacó: “Cada porción nos permite seguir acompañando a niños, niñas y familias de todo el país durante todo el año”. También agradeció el compromiso de quienes participaron y de los colaboradores que hicieron posible esta nueva edición.



Proquident®

NUEVA LINEA

Sonríe naturalmente *con* NATURALS

Ayuda a:

- Producir aliento fresco
- Conservar boca y encías saludables
- Con xilitol y extracto de caléndula



SIN FLUOR

SÍGUENOS /Proquident Uruguay /proquidentuy



Dra. Andrea Ortíz

Conocer la diabetes para cuidarse mejor

La prevención, el diagnóstico temprano y los nuevos tratamientos están cambiando el abordaje de la diabetes. La Dra. Andrea Ortiz repasa los avances en Uruguay y los desafíos para garantizar una atención oportuna y equitativa.

Cada Día Mundial de la Diabetes es una oportunidad para poner el foco en una condición que atraviesa la vida cotidiana de muchas personas y sus familias. También invita a hablar de prevención, revisar cuándo fue el último control y recordar que sentirse bien no siempre significa que todo esté en orden. Frente a una enfermedad que puede avanzar en silencio, la información y el diagnóstico oportuno ocupan un lugar central.

El abordaje de la diabetes ha cambiado en los últimos años. Los nuevos tratamientos y las tecnologías de monitoreo ofrecen más herramientas para el cuidado y permiten adaptar la atención a las necesidades de cada persona. Estos avances conviven con desafíos que van más allá de lo médico: garantizar un acceso equitativo y brindar un acompañamiento que ayude a sostener los cuidados sin miedo, culpa ni estigmas.

En el marco de esta fecha, conmemorada el 14 de noviembre, conversamos con la Dra. Andrea Ortiz, presidenta de la Sociedad de Diabetología y Nutrición del Uruguay (SDNU), sobre la situación del país,

las señales que deberían motivar una consulta y los hábitos que pueden contribuir a prevenir la diabetes tipo 2. En esta entrevista, también repasa los avances terapéuticos y destaca la importancia de una atención integral, con un mensaje que atraviesa toda la conversación: el diagnóstico no define a una persona ni limita sus proyectos de vida.

Desde su rol como presidenta de la Sociedad de Diabetología y Nutrición del Uruguay, ¿cuáles considera que son hoy los principales desafíos que enfrenta el país en materia de prevención y atención de la diabetes?

Antes de comenzar, quisiera presentar a la Sociedad de Diabetología y Nutrición del Uruguay (SDNU). Somos una sociedad científica multidisciplinaria sin fines de lucro, integrada por médicos diabetólogos, profesionales de enfermería y nutrición, podólogos, psicólogos y otros profesionales comprometidos con el abordaje integral de la diabetes. Nuestra misión es promover la formación continua, la investigación científica y la conformación de equipos interdisciplinarios altamente capacitados, con el objetivo de contribuir a la educación y al bienestar de las personas que viven con diabetes y sus familias. La prevención, el diagnóstico oportuno y la atención integral de la diabetes contribuyen a fortalecer nuestro Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS), que cuenta con una estructura sólida y permite acceder a la asistencia, a fármacos (como la reciente incorporación de los iSGLT2 al Plan Integral de Atención en Salud) y a tecnologías como el monitoreo continuo de glucosa y las bombas de insulina, a través del Fondo Nacional de Recursos. Por supuesto, aún existen brechas que condicionan el acceso y desafíos por afrontar. En ese sentido, considero que debemos seguir trabajando en la universalización del acceso a la salud, los fármacos y la tecnología, con criterios de equidad, continuidad y sostenibilidad, así como en la creación y financiación de equipos de alto rendimiento, como las unidades de diabetes.

“La prevalencia muestra una tendencia ascendente y se estima que para 2050 habrá más de 234.000 personas adultas con diabetes”.

¿Qué sabemos actualmente sobre la prevalencia de la diabetes en Uruguay?

La diabetes es un problema de salud pública mundial, de tal magnitud que se considera una pandemia, y su crecimiento está relacionado con el aumento de la prevalencia de la obesidad. La Federación Internacional de Diabetes, en su Atlas de 2025, estimó para Uruguay una prevalencia aproximada del 8 % en adultos de entre 20 y 79 años. Esto equivale a decir que ocho de cada cien adultos tienen diabetes, y un alto porcentaje puede desconocer su condición. La prevalencia muestra una tendencia ascendente y se estima que para 2050 habrá más de 234.000 personas adultas con diabetes. Por eso, sentirse bien no siempre significa que la glucemia esté dentro de los valores normales. Esta epidemia se relaciona estrechamente con factores demográficos, como el envejecimiento y la urbanización, y también con el estilo de vida, la alimentación, el sedentarismo y la obesidad. Si consideramos los casos no diagnosticados y la elevada carga de complicaciones cuando no existe un control adecuado, la demanda asistencial aumenta considerablemente.

¿Qué señales deberían motivar una consulta médica y qué controles permiten detectar la enfermedad de manera temprana?

Hay varios síntomas que deben generar una alerta: tener mucha sed, orinar más de lo habitual, perder peso sin proponérselo, sentir mucho apetito, experimentar cansancio persistente o tener visión borrosa, entre otros. Si aparecen rápidamente, especialmente en un niño o adolescente, la consulta debe ser inmediata. Sin embargo, la diabetes tipo 2 puede evolucionar durante años de forma silenciosa, sin dar señales claras. Por eso, no hay que esperar a tener síntomas para consultar al médico. El diagnóstico se realiza mediante análisis de sangre, como la glucemia en ayunas, y, cuando corresponde, el profesional solicita otras pruebas, como la hemoglobina glucosilada, que refleja el promedio de glucosa en sangre de los últimos tres meses, o una prueba de tolerancia oral a la glucosa, que requiere ingerir una bebida azucarada. En nuestro país, el carné de salud incluye la medición de la glucemia en ayunas entre sus exámenes. Los controles son especialmente importantes si hay antecedentes familiares, sobrepeso u obesidad, o si la persona tuvo diabetes durante un embarazo.

¿Qué diferencias existen entre la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2?

En la diabetes tipo 1, el páncreas, que es el órgano que produce la insulina, deja de hacerlo y se genera un déficit absoluto de esta hormona. La insulina permite que la glucosa entre en las células para producir la energía que el cuerpo necesita y ayuda a mantener los niveles normales de azúcar en sangre. Por eso, las personas con diabetes tipo 1 necesitan recibir insulina desde el diagnóstico. Suele presentarse en niños y adolescentes, aunque también puede aparecer en otras etapas de la vida. Es importante destacar que no es consecuencia del estilo de vida. En



la diabetes tipo 2, el organismo produce insulina, pero, explicado de forma sencilla, pueden ocurrir dos situaciones: que exista resistencia a su acción, lo que se denomina insulinorresistencia, o que el páncreas produzca menos cantidad de la necesaria, lo que se conoce como insulinopenia. Influyen la predisposición familiar, el sedentarismo y otros factores vinculados al estilo de vida, y existe una estrecha relación con el sobrepeso y la obesidad. También hay otros tipos de diabetes, menos frecuentes, que los especialistas estamos acostumbrados a diagnosticar. En todos los casos es fundamental adoptar hábitos saludables, realizar actividad física regularmente y recibir el tratamiento indicado. Este puede incluir medicación oral o insulina, que es imprescindible en la diabetes tipo 1 y también se utiliza en algunos casos de diabetes tipo 2. Es muy importante eliminar el estigma y la culpa asociados al diagnóstico. Tanto la persona y su familia como el equipo de salud debemos enfocarnos en los cambios necesarios para favorecer el bienestar y evitar complicaciones.

¿Hasta qué punto es posible prevenir la diabetes tipo 2?

En muchas personas es posible prevenir la diabetes tipo 2 o retrasar su aparición. La evidencia científica muestra que, en personas con alto riesgo, seguir un programa de alimentación, actividad física y descenso de peso reduce significativamente la posibilidad de desarrollarla en los siguientes tres a cinco años. Eso no significa que todos los casos puedan evitarse, pero demuestra que la prevención funciona. Entre los cambios más útiles están reducir el consumo de alimentos con azúcares simples, hidratarse con agua en lugar de bebidas azucaradas, comer más verduras, legumbres y frutas, evitar los ultraprocesados, cuidar las porciones y moverse regularmente. Una meta habitual es realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada, como caminar a paso ágil, adaptada a las posibilidades de cada persona. Si hay exceso de peso, perder entre un 5 % y un 7 % del peso corporal ya aporta beneficios. Lo importante es que estos cambios puedan sostenerse en el tiempo y que, en lo posible, se realicen con acompañamiento.

En materia de tratamientos, ¿cuáles han sido los avances más significativos de los últimos años?

En los últimos diez a quince años comenzó una etapa muy significativa para el tratamiento de la diabetes en Uruguay, con la introducción de fármacos orales para la diabetes tipo 2 que, además de controlar la glucemia, ofrecen beneficios car-

diovasculares y renales. En cuanto a las insulinas, también hubo avances importantes con los análogos de acción rápida y prolongada, cada uno con sus indicaciones, y actualmente contamos con varias generaciones de estos fármacos. En 2025 ingresó a Uruguay una molécula inyectable para el control de la diabetes y, en la segunda mitad de 2026, se incorporaron otras dos. Además de mejorar el control metabólico, estas terapias han ampliado las posibilidades de tratamiento de la obesidad y, según el fármaco, de otras enfermedades, como el hígado graso, la insuficiencia cardíaca y la enfermedad renal. Sus múltiples beneficios continúan en estudio. En Uruguay también contamos con distintos sistemas de monitoreo continuo de glucosa, mediante sensores que se conectan a un lector o al celular. Asimismo, existen sistemas que vinculan un sensor con una bomba de insulina para ajustar automáticamente su administración. Hoy podemos personalizar mucho más el tratamiento y pensar tanto en el control de la diabetes como en la calidad de vida.

¿Cómo están cambiando las nuevas terapias y tecnologías la calidad de vida de los pacientes?

Las nuevas tecnologías contribuyen mucho a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. Además de facilitar el control, permiten conocer en tiempo real los valores de glucemia y sus variaciones, y reducen la necesidad de realizar controles capilares y, por lo tanto, de pincharse los dedos. La mayoría de los dispositivos cuenta con alarmas que avisan cuando los valores bajan o suben demasiado, para que se puedan tomar medidas oportunas. Ya existe un equipo en el mercado que utiliza inteligencia artificial para predecir hipoglucemias en las siguientes dos horas y durante la noche. En personas seleccionadas, los sistemas de administración automatizada de insulina también facilitan el manejo del tratamiento. Todo esto puede traducirse en más tranquilidad al dormir, trabajar, hacer ejercicio y desarrollar las actividades cotidianas. La tecnología aporta mucho cuando se acompaña de educación y seguimiento profesional.

“La tecnología aporta mucho cuando se acompaña de educación y seguimiento profesional”.

¿Qué complicaciones puede provocar una diabetes que no está adecuadamente controlada?

En general, nos referimos a las complicaciones crónicas, que aparecen con el paso de los años y están vinculadas a la hiperglucemia persistente o a una elevada variabilidad de los valores de glucosa. Estas alteraciones pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios, y aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca, infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular, problemas de circulación en los miembros inferiores, enfermedad renal crónica y pérdida de visión por retinopatía diabética. También pueden favorecer lesiones en los pies relacionadas con infecciones y daños en los nervios o en la circulación. Pero debe quedar claro que muchas de estas complicaciones pueden prevenirse. El tratamiento adecuado y los controles periódicos, orientados a lograr y mantener un buen control metabólico, permiten evitarlas o detectarlas antes de que avancen. También es fundamental cuidar la presión arterial y los niveles de colesterol y otros lípidos, evitar el tabaco y alcanzar o mantener un peso adecuado. Cuidar la diabetes es cuidar la salud de todo el organismo.

¿Cómo evalúa el acceso al diagnóstico y a los tratamientos de la diabetes en Uruguay?

Como mencionamos, Uruguay cuenta con una estructura de atención pública y privada que constituye una fortaleza. También se han registrado avances importantes en la incorporación de fármacos y tecnologías para determinados grupos. Desde nuestra perspectiva, el desafío es que el acceso sea oportuno y equitativo. Tener una prestación disponible debe traducirse en poder recibirla cuando se necesita, con educación y seguimiento. Debemos seguir trabajando para que el lugar donde vive una persona o su situación económica no limiten sus oportunidades de atención. El acceso incluye tanto el tratamiento como el acompañamiento necesario para aprovecharlo.

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, ¿qué mensaje le gustaría transmitir tanto a quienes conviven con la enfermedad como a aquellas personas que todavía no consideran necesario realizarse controles?

A quienes viven con diabetes les diría que el diagnóstico no define quiénes son ni todo lo que pueden hacer. Con tratamiento, información, acompañamiento y apoyo pueden desarrollar sus proyectos y tener una buena calidad de vida. Además, nadie tiene por qué enfrentar en soledad las exigencias cotidianas de esta condición; para eso estamos los profesionales que integramos la SDNU. A quienes todavía no consideran necesario controlarse, les diría que la diabetes puede avanzar en silencio y que detectarla a tiempo cambia el futuro. Un chequeo médico de rutina puede ser el primer paso. La diabetes merece atención, no miedo ni culpa. Prevenir cuando sea posible, diagnosticar temprano y acompañar siempre: ese es el mensaje que queremos transmitir.

PONTYN

VN PONELE

VILLENEUVE PROTECCIÓN A TU DÍA

APTO VEGANOS

SIN TESTEAR EN ANIMALES

SIN COLORANTES

SIN PARABENOS

INGREDIENTES NATURALES







AQFU

La OMS e INTERPOL refuerzan su cooperación para proteger la salud mundial

Los productos médicos de calidad subestándar y falsificados afectan a millones de personas y debilitan los sistemas de salud. Un nuevo acuerdo entre la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional de Policía Criminal busca fortalecer la respuesta frente a esta y otras amenazas.

La Organización Internacional de Policía Criminal (INTERPOL) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) firmaron el 16 de octubre de 2026 un acuerdo de cooperación para prevenir, detectar y responder de forma conjunta a los riesgos que ponen en peligro la salud y la vida de las personas.

El acuerdo combina la experiencia policial de INTERPOL con el liderazgo de la OMS en salud pública. Su objetivo es estrechar la colaboración entre las autoridades sanitarias y las fuerzas del orden frente a amenazas que trascienden fronteras y requieren una respuesta coordinada.

«La delincuencia y la salud están cada vez más interconectadas. Las redes delictivas ponen en peligro la vida de las personas mediante actividades que van desde la falsificación de productos médicos hasta la explotación de personas vulnerables», señaló Valdecy Urquiza, secretario general de INTERPOL.

La cooperación abarca situaciones excepcionales, como los incidentes en los que se sospecha un uso indebido de materiales químicos o radiactivos y los sucesos biológicos inusuales, ya sean naturales, accidentales o deliberados. Ambas organizaciones también coordinarán sus actividades durante grandes acontecimientos internacionales y concentraciones multitudinarias, para ayudar a los países a mejorar su preparación y respuesta ante posibles amenazas sanitarias.

Otro de los ejes del acuerdo es combatir la trata de personas con fines de extracción de órganos y el comercio ilegal de órganos, tejidos y células humanos. También contempla la producción y el comercio ilícitos de medicamentos, vacunas, dispositivos médicos y equipos de protección personal falsificados, así como de alimentos y bebidas que no son seguros para el consumo o presentan un etiquetado fraudulento. Además,

ambas entidades colaborarán en la aplicación del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco.

"La seguridad sanitaria es seguridad mundial", afirmó el director general de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. Según explicó, una colaboración más estrecha con INTERPOL permitirá reforzar la capacidad conjunta para prevenir daños, responder a emergencias y proteger a las personas de amenazas que debilitan tanto los sistemas de salud como la confianza de la población.

Productos médicos que ponen en riesgo la salud

Los productos médicos de calidad subestándar y falsificados constituyen una de las amenazas que aborda este acuerdo. Aunque suelen mencionarse juntos, no son lo mismo: los primeros incumplen las normas y especificaciones de calidad, con frecuencia por prácticas deficientes de fabricación o controles inadecuados. Los falsificados, en cambio, presentan información deliberadamente falsa sobre su identidad, composición o procedencia, con la intención de engañar al consumidor y obtener un beneficio económico.

Ambos pueden contener ingredientes o dosis incorrectos, resultar ineficaces o causar daños si incluyen contaminantes o sustancias tóxicas. Sus consecuencias van desde el fracaso de un tratamiento y el agravamiento de una enfermedad hasta intoxicaciones y muertes. También pueden favorecer la resistencia a los antimicrobianos y dificultar el tratamiento de infecciones.

El problema está presente en todos los países y afecta a distintos tipos de productos médicos, incluidos tratamientos vitales como vacunas, antibióticos y medicamentos oncológicos. En 2017, la OMS calculó que, en los países de ingresos bajos o medios, uno de cada diez medicamentos no superaba las pruebas de control de calidad, lo que indicaba que podía ser de calidad subestándar o falsificado.

El impacto también es económico. Los tratamientos ineficaces generan nuevos gastos de atención, pérdidas de productividad y un uso innecesario de recursos sanitarios. Para las familias, pueden significar el agotamiento de sus ahorros sin obtener la atención que necesitan. A su vez, estas situaciones erosionan la confianza en los medicamentos, los profesionales y las instituciones de salud.

Si bien cualquier persona puede verse afectada, el riesgo aumenta entre quienes tienen dificultades para acceder a la atención sanitaria o compran medicamentos en fuentes no autorizadas. También es mayor en contextos con sistemas de salud precarios, cadenas de suministro desorganizadas y una supervisión regulatoria insuficiente.

Las redes que fabrican y distribuyen estos productos utilizan métodos cada vez más sofisticados y se aprovechan de la demanda de tratamientos asequibles. El crecimiento de las ventas en línea a través de sitios no autorizados facilita su llegada a los consumidores y dificulta el seguimiento de su distribución.

A esto se suman otros factores, como las cadenas de suministro extensas, la falta de información sobre los riesgos y la corrupción, que puede facilitar la producción y circulación de estos productos.

Una respuesta que requiere coordinación

Para enfrentar el problema se necesitan normas rigurosas, controles eficaces y una cooperación sostenida entre gobiernos, autoridades sanitarias, fuerzas del orden, profesionales de la salud y fabricantes.

La respuesta debe centrarse en prevenir la fabricación y venta de estos productos, detectar los que ya circulan y actuar con rapidez ante cualquier incidente. Las medidas deben proteger a los pacientes y a la cadena de suministro sin generar problemas de abastecimiento innecesarios.

Las herramientas tecnológicas, como los sistemas de seguimiento y localización, las aplicaciones móviles y los métodos de análisis de laboratorio, pueden mejorar la detección. Sin embargo, deben acompañarse de marcos regulatorios sólidos, personal capacitado e intercambio de información entre países.

También es fundamental informar a la población sobre los riesgos de adquirir medicamentos en fuentes no autorizadas y garantizar el acceso a productos seguros y asequibles. Fortalecer la atención sanitaria local y las cadenas de suministro ayuda a reducir las condiciones que llevan a buscar alternativas en mercados informales.

La OMS impulsa esta labor mediante el Mecanismo de Estados Miembros sobre Productos Médicos de Calidad Subestándar y Falsificados, que facilita la cooperación y el intercambio de experiencias entre países. A su vez, el Sistema Mundial de Vigilancia y Monitoreo, puesto en marcha en 2013, permite compartir información sobre productos sospechosos, emitir alertas y coordinar respuestas más allá de las fronteras nacionales.

El acuerdo con INTERPOL refuerza esta tarea al conectar las capacidades sanitarias y policiales. La colaboración busca mejorar la detección de amenazas, proteger a las personas más vulnerables y fortalecer la respuesta internacional frente a delitos que comprometen la salud pública.

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

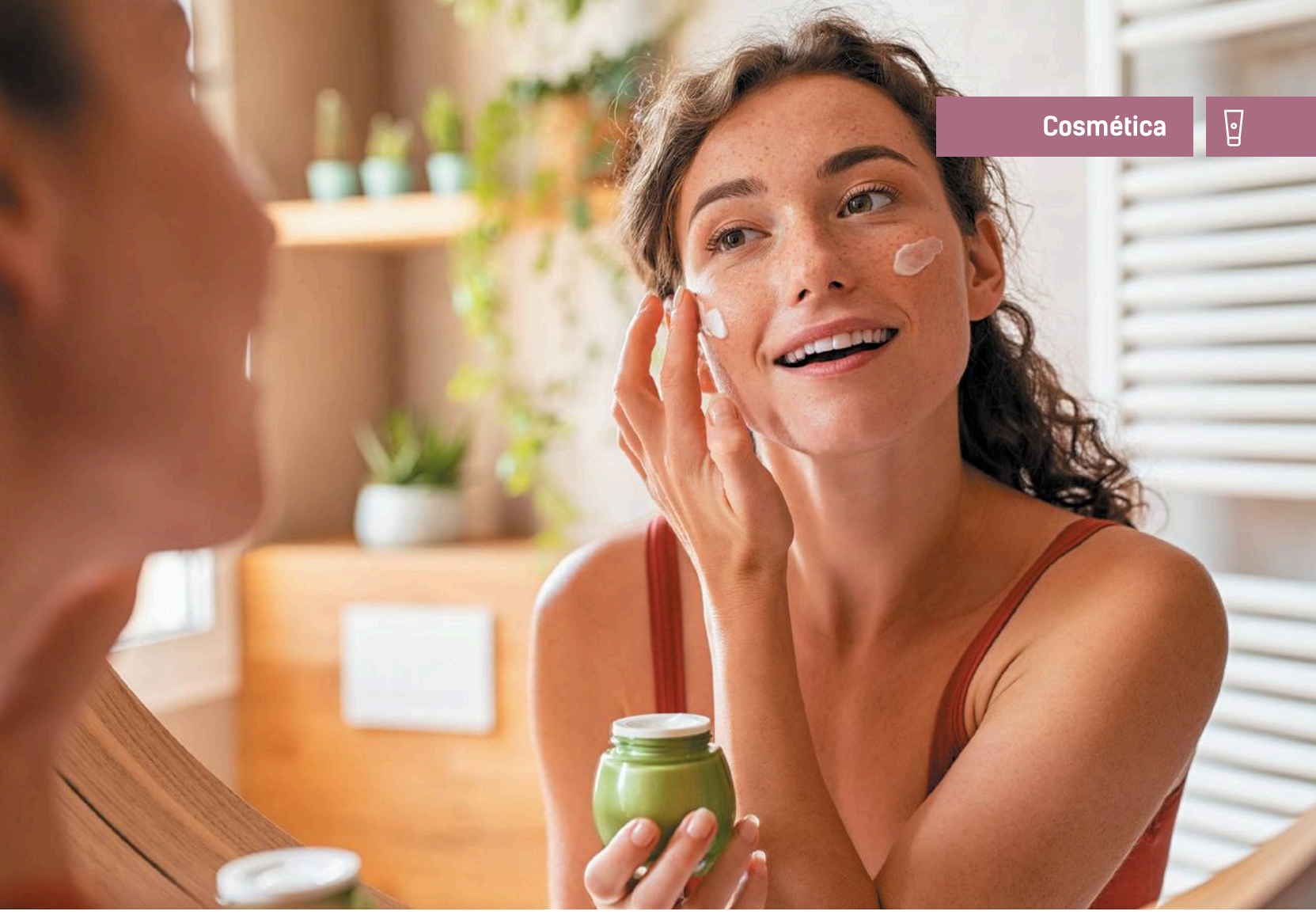
RENOVANZ

Hidratación profunda que se nota, suavidad que se siente.



Espinillo 1355
22036105
administracion@laboratorioagam.com.uy

AGAM
LABORATORIOS



Tips para una piel de verano saludable

Durante el verano todas queremos lucir una piel saludable. Pero que nuestra piel tenga un aspecto saludable no depende solamente del uso de un buen protector solar, sino que es necesario tener en cuenta una serie de pasos a seguir antes de exponer nuestro cuerpo al sol con responsabilidad.

Además del impacto de los rayos solares, algunos de los factores que dañan nuestra piel son el cambio climático, la contaminación y el estrés. Cada uno de estos factores interactúan entre sí, desencadenando distintas respuestas que condicionan la elasticidad, la textura y el brillo de la piel, por lo que tomar las medidas pertinentes nos ayudará a mejorar su aspecto como reflejo de una buena salud en general. Para mantener nuestra piel en estado saludable resulta fundamental realizar una buena limpieza a diario, y a diferencia de lo que se cree, basta con destinar unos pocos minutos para completar una rutina básica de higiene.

El secreto para lograr buenos resultados no solo está en la aplicación y la calidad de los productos que utilicemos, sino también en nuestros hábitos alimenticios: incorporar frutas y verduras a la dieta, así como beber un litro y medio de agua por día favorecerá una piel sana y bonita. Mientras que algunos comportamientos ayudan a prevenir el daño de nuestra piel, otros colaboran a repararla.



Para mantener la piel saludable es fundamental realizar una buena limpieza diaria. Basta con destinar unos pocos minutos para completar una rutina básica de higiene.

Básicos de un skincare

Elegir un buen protector solar

Un fotoprotector con SPF 50 es una opción acertada para proteger nuestra piel de los rayos UV, prevenir arrugas y manchas propias del foto-envejecimiento. Este producto debe ser aplicado de forma homogénea y con una capa gruesa, al menos media hora antes de la exposición al sol. Las cremas de tratamiento deben ser aplicadas antes del protector, de lo contrario, sus principios activos no lograrán penetrar correctamente. Y lo más importante: el protector tiene que usarse todo el año y no solamente en los meses estivales.

Exfoliar para regenerar

Eliminar las capas más superficiales de la piel a diario es importantísimo para que las cremas penetren mejor. Lo más recomendable es exfoliar una vez por semana, sin frotar con mucha fuerza para no agredirla. Luego de este paso, podemos aplicar un tónico para refrescar, cerrar los poros y prepararnos para recibir la hidratación. Los tónicos normalizan la piel que ha sido sometida a una limpieza, restableciendo su pH. Para quienes quieran profundizar la rutina, las máscaras de limpieza e hidratación son un broche de oro.

Hidratar dos veces por día

Elegir el producto que se adecúe a nuestras necesidades es fundamental para lograr los objetivos, y aquí no queda más remedio que acudir al dermatólogo para evaluar cuáles son las características de nuestra piel y en qué condiciones se encuentra. Existen cremas para el día y para la noche, y debemos usar ambas; las primeras tienen la función de protegernos de las agresiones externas y el envejecimiento prematuro, mientras que las segundas prometen cuidar y reparar la piel cuando dormimos. Para tener en cuenta: durante la noche, la actividad celular se dispara y las células se regeneran tres veces más rápido que en el día.

Tratar los granitos y prevenir las estrías

Para los que tienen acné, el protector solar debe tener fórmulas hipoalergénicas y no comedogénicas que contengan sustancias irritantes. Por suerte, los tratamientos para combatir el acné han evolucionado muchísimo, permitiendo su aplicación incluso en los meses de verano. En cuanto a las estrías, vale la pena prevenirlas, ya que una vez que aparecen nunca se van completamente. Los masajes con productos hidratantes específicos son la base del tratamiento.

cantabria labs

HELIOCARE

MÁS ALLÁ DE LA FOTOPROTECCIÓN TRADICIONAL



CON TECNOLOGÍA

Fernblock®+
Photoimmunoprotection Technology

Un servicio humano y profesional

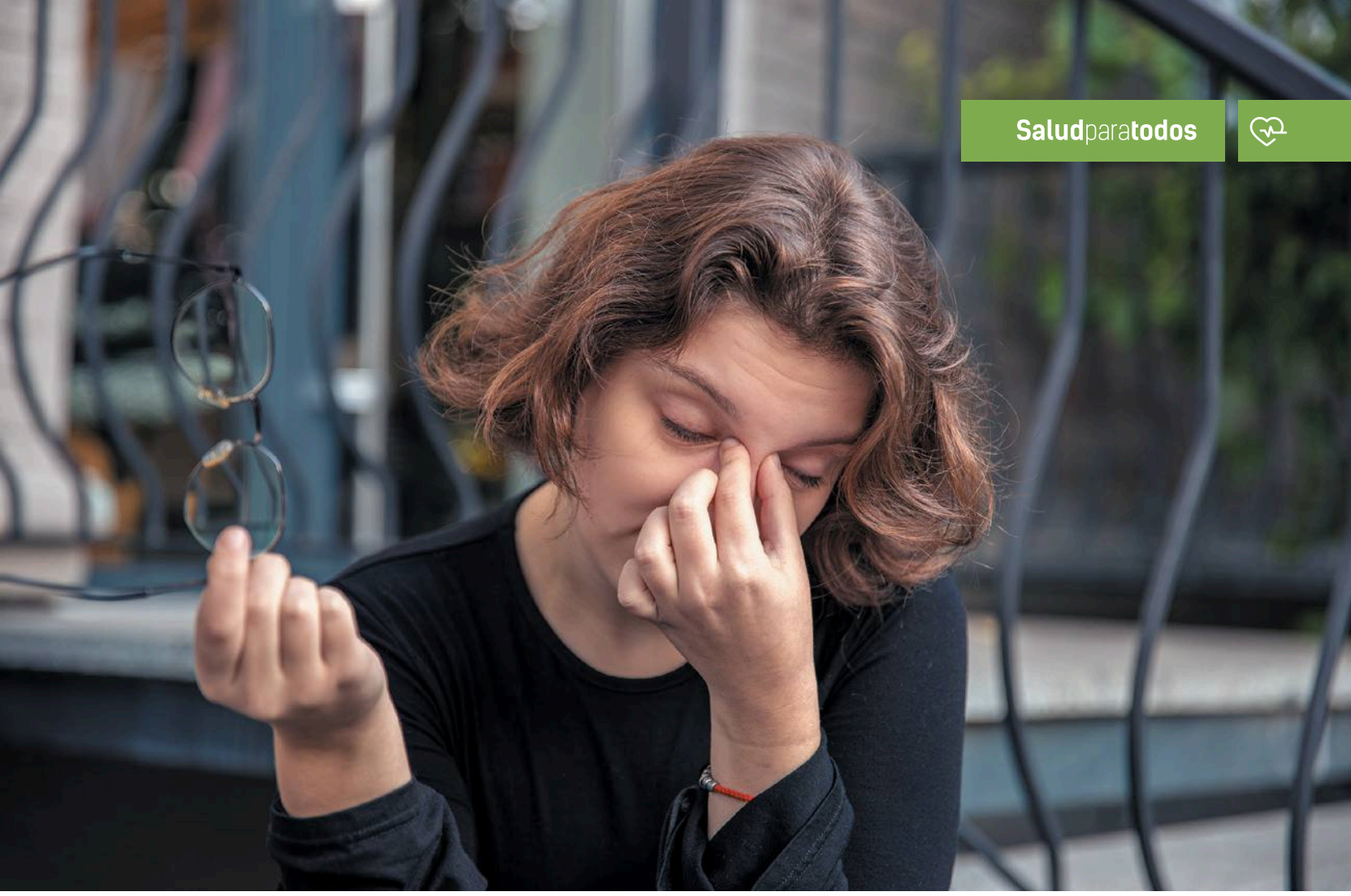
- Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)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



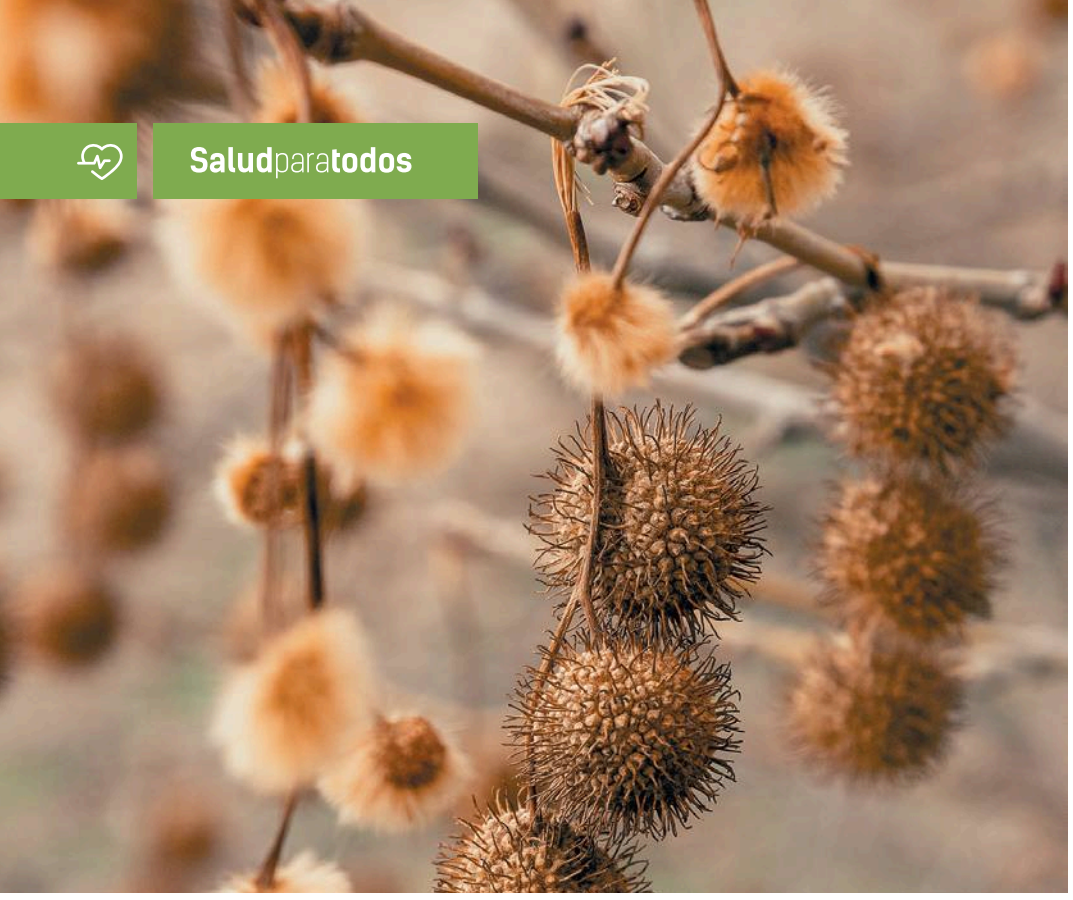
La primavera llegó con pelusas en los ojos

Las pelusas vegetales, el polen y otras partículas que circulan en el aire pueden provocar irritación, lagrimeo, alergias e incluso pequeñas lesiones oculares. Aunque generalmente se trata de situaciones leves, saber cómo actuar, qué debemos evitar y cuándo consultar al oftalmólogo es fundamental para proteger nuestra visión.

Por Dr. Juan Manuel Schiappapietra, médico oftalmólogo

En primavera aumentan las actividades al aire libre y la vegetación comienza a florecer. Sin embargo, también es una época en la que muchas personas experimentan molestias en los ojos debido a la mayor presencia de partículas ambientales. Las conocidas pelusas que vemos flotando en el aire, provenientes de árboles y otras plantas, pueden entrar en contacto con nuestros ojos y provocar una sensación inmediata de incomodidad. Lo mismo sucede con el polvo, el polen y otros pequeños elementos transportados por el viento.

Nuestros ojos están permanentemente expuestos al ambiente y cuentan con mecanismos naturales de protección. El parpadeo, las pestañas y las lágrimas actúan como una barrera que ayuda a impedir el ingreso de partículas y facilita su eliminación. Sin embargo, estos mecanismos no siempre son suficientes: una pequeña pelusa puede quedar atrapada debajo de un párpado o depositarse sobre la superficie ocular, generando molestias que, aunque inicialmente parezcan inofensivas, pueden agravarse si no actuamos correctamente.



¿Por qué una pelusa puede irritar tanto nuestros ojos?

Para comprenderlo, es importante conocer dos estructuras fundamentales: la córnea y la conjuntiva. La córnea es la capa transparente que recubre la parte anterior del ojo y permite el ingreso de la luz. Es una de las estructuras más sensibles del organismo, debido a la gran cantidad de terminaciones nerviosas que posee. La conjuntiva, por su parte, es una fina membrana transparente que recubre la parte blanca del ojo y el interior de los párpados.

Cuando una pelusa entra en contacto con estas estructuras, puede desencadenar una respuesta de defensa que se manifiesta mediante lagrimeo, ardor, enrojecimiento y sensación de tener arena dentro del ojo. El aumento de las lágrimas es, en realidad, un mecanismo protector: el organismo intenta arrastrar y eliminar la partícula de manera natural. En ocasiones, la pelusa queda retenida debajo del párpado superior y, cada vez que parpadeamos, puede rozar la superficie de la córnea y provocar molestias persistentes.

Una de las reacciones más frecuentes ante esta situación es frotarse los ojos. Aunque parece una solución inmediata, es justamente una de las conductas que debemos evitar. El frotamiento puede desplazar la partícula sobre la superficie ocular y producir pequeñas heridas llamadas abrasiones corneales. Estas lesiones suelen provocar dolor, lagrimeo intenso, sensibilidad a la luz y, en ocasiones, visión borrosa. Si bien la mayoría de las abrasiones superficiales evolucionan favorablemente con el tratamiento adecuado, algunas pueden complicarse con infecciones, especialmente en personas que utilizan lentes de contacto.

Otro problema frecuente durante la primavera es la conjuntivitis alérgica. A diferencia de una pelusa que actúa como cuerpo extraño, el polen y otros alérgenos pueden desencadenar una respuesta inflamatoria de la superficie ocular. El síntoma más característico de la alergia ocular es la picazón, generalmente en ambos ojos, acompañada de enrojecimiento, lagrimeo e hinchazón de los párpados. Es importante diferenciar ambas situaciones: mientras un cuerpo extraño suele provocar una molestia localizada y de aparición repentina, la alergia ocular habitualmente produce picazón persistente y afecta ambos ojos.

Los derrames oculares también suelen generar preocupación por la aparición de una mancha de sangre de color rojo intenso sobre la parte blanca del ojo. Se producen cuando se rompe uno de los pequeños vasos sanguíneos que se encuentran debajo de la conjuntiva y una pequeña cantidad de sangre queda acumulada en esa zona. En determinadas circunstancias, el frotamiento o la manipulación excesiva del ojo para intentar retirar una pelusa pueden favorecer la rotura de estos vasos. Aunque su apariencia puede resultar alarmante, la mayoría de estos derrames no presentan complicaciones: habitualmente no producen dolor, no afectan la visión y desaparecen espontáneamente en una a tres semanas, a medida que el organismo reabsorbe la sangre. En general, no requieren tratamiento específico. Si existe irritación asociada, pueden utilizarse lágrimas artificiales para mejorar el confort ocular.

Es importante recordar que no todos los ojos rojos corresponden a la misma enfermedad. Una hemorragia subconjuntival, una conjuntivitis alérgica o una lesión corneal pueden producir enrojecimiento, pero sus causas y tratamientos son diferentes.

Cómo prevenir las molestias y qué hacer si una pelusa entra en el ojo

La mayoría de los problemas relacionados con pequeñas partículas ambientales pueden prevenirse o resolverse mediante medidas sencillas. La primera recomendación, y probablemente la más importante, es evitar frotarse los ojos, incluso cuando la sensación de cuerpo extraño resulte muy molesta. Si una pelusa ingresa en el ojo, lo recomendable es mantener la calma y par-

padear varias veces, permitiendo que las lágrimas intenten eliminarla naturalmente. Si la molestia persiste, puede realizarse un lavado suave con suero fisiológico estéril o, si no se dispone de él, con agua limpia. También pueden utilizarse lágrimas artificiales para ayudar a lubricar la superficie ocular.

Es fundamental lavarse las manos antes de manipular la zona de los párpados. No debemos intentar retirar partículas adheridas utilizando pinzas, hisopos u otros objetos, ya que pueden provocar lesiones. Las personas que utilizan lentes de contacto deben retirarlos si pueden hacerlo fácilmente y evitar volver a colocárselos mientras persistan las molestias. En estos pacientes es especialmente importante consultar ante dolor, enrojecimiento o visión borrosa, debido al mayor riesgo de infecciones corneales.

Cuando la sensación de cuerpo extraño continúa después del lavado, aparece dolor importante, sensibilidad intensa a la luz o disminución de la visión, corresponde realizar una valoración oftalmológica. El oftalmólogo puede observar con aumento la superficie del ojo, identificar pequeñas lesiones y detectar partículas que hayan quedado retenidas debajo de los párpados.

En cuanto a la prevención, durante los días de viento o de elevada presencia de partículas ambientales es recomendable utilizar lentes de sol o anteojos protectores, especialmente al realizar actividades al aire libre. Las personas con antecedentes de alergias oculares pueden beneficiarse del uso de lágrimas artificiales y compresas frías para aliviar los síntomas. Cuando las molestias son frecuentes, existen tratamientos específicos con colirios antialérgicos que deben indicarse según cada caso.

Es importante evitar la automedicación, especialmente con gotas que contengan corticoides. Su uso inadecuado puede aumentar la presión intraocular, favorecer determinadas infecciones y ocasionar complicaciones. También debemos recordar que las gotas antibióticas no son necesarias para una simple irritación ni para una conjuntivitis alérgica.

En definitiva, las pelusas que circulan durante la primavera suelen ocasionar molestias leves y pasajeras, pero una reacción inadecuada, como frotarse intensamente los ojos, puede transformar una simple irritación en una lesión ocular. La mejor prevención consiste en proteger nuestros ojos del ambiente, evitar el frotamiento y reconocer los síntomas que requieren atención médica.





Fiesta de la Farmacia 2026

El pasado 26 de setiembre, el Centro de Farmacias del Uruguay celebró una nueva edición de la Fiesta de la Farmacia, un encuentro que reunió a la familia y a la industria farmacéutica en una noche de integración, diversión y camaradería.

Con una propuesta inspirada en las tradicionales kermesses, los laboratorios participantes fueron protagonistas de la velada a través de stands con juegos y desafíos, donde los invitados pudieron divertirse y ganar premios. La propuesta continuó con una variada oferta gastronómica de food trucks y culminó con música y una pista de baile que invitó a todos a disfrutar hasta el final.

Un agradecimiento muy especial a nuestras farmacias socias, a sus propietarios y a su personal, que año a año siguen apostando a estos espacios de encuentro y hacen posible que esta comunidad siga creciendo. Ustedes son el corazón del CFU, la razón de nuestro trabajo y la fuerza que nos impulsa a seguir adelante. Renovamos nuestro compromiso de continuar trabajando juntos, defendiendo los intereses del sector y generando nuevas oportunidades para encontrarnos, compartir y crecer.

Desde el Centro de Farmacias del Uruguay, entendemos que este evento representa mucho más que una celebración: es una expresión de nuestro compromiso con la integración del sector, el fortalecimiento de los vínculos institucionales y la construcción de una comunidad farmacéutica cada vez más unida.

Una vez más, la Fiesta de la Farmacia reafirmó el valor de estos espacios de encuentro, que fortalecen los vínculos entre farmacias y laboratorios, promoviendo el relacionamiento, la cercanía y el espíritu de comunidad que caracteriza al sector farmacéutico.




LAZAR
Farma X
fu humanova
MAXX
L'ORÉAL PARIS
BAYER
Pharmabio


ICU-VITA
Megalabs
Promofarma
eurofarma
Gador
cibeles
Rinque Pharma
Laboratorio ION
Urufarma
Gramón Bagó
SIEGFRIED
CENTRO DE FARMACIAS DEL URUGUAY
FIESTA DE LA FARMACIA
26 de Setiembre 2026


ICU-VITA
Megalabs
Promofarma
LAZAR
Farma X
CENTRO DE FARMACIAS DEL URUGUAY



Qualivits®
DOCTOR FORMULATED

KAIA®
PROBIÓTICOS

Eje intestino cerebro

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





Fibra: el nutriente silencioso que tu cuerpo necesita

Se habla mucho de proteínas, carbohidratos y grasas, pero muy poco de la fibra. Sin embargo, es una de las grandes aliadas de tu intestino, tus hormonas y tu salud en general. Te contamos por qué es tan importante y cómo sumarla a tu día sin complicarte.

Lic. Carla Piastri

Cuando pensamos en comer mejor, solemos enfocarnos en qué sumar y qué dejar de lado. Pero, entre tantas recomendaciones, es fácil pasar por alto algo tan cotidiano como la fibra, que está presente en muchos alimentos y cumple un papel fundamental en nuestro bienestar. Es esa estructura que da cuerpo a frutas y verduras, la cubierta de los granos enteros y esa gelatina que libera la chía al hidratarse.

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que no llegamos a digerir. Justamente por eso es tan valiosa: llega al intestino, donde parte de ella se convierte en alimento para la microbiota, ese enorme conjunto de bacterias y otros microorganismos que viven allí. Estos participan en la digestión, las defensas, el metabolismo y hasta en el estado de ánimo.

Hay dos tipos de fibra, y ambos suman. La soluble, presente en la avena, las legumbres, la chía, el lino, la manzana y los cítricos, forma un gel que enlentece la absorción del azúcar y ayuda a bajar el colesterol. La insoluble, que se encuentra en las cáscaras, el salvado, los granos enteros y las verduras de hoja, da volumen a las heces y favorece la regularidad intestinal.

En sus distintas formas, la fibra alimenta tu microbiota, regula el tránsito intestinal, ayuda a equilibrar la glucosa, contribuye a bajar el colesterol y da saciedad. Además, su consumo se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, especialmente el de colon.

Cómo influye la fibra en las hormonas

Dentro de la microbiota hay un "equipo de élite" llamado estroboloma, que interviene en el procesamiento de los estrógenos del cuerpo. Trabaja a lo largo de toda la vida y participa en el equilibrio entre la cantidad de estas hormonas que se elimina y la que vuelve a reabsorberse.

Una microbiota sana y diversa favorece ese equilibrio. Sin embargo, el estrés sostenido, una alimentación pobre en vegetales y los cambios hormonales de la menopausia pueden alterarlo. Estos desequilibrios pueden relacionarse con digestiones pesadas,

resistencia a la insulina, exceso relativo de estrógenos, colesterol elevado, y cambios en la distribución de la grasa, que tiende a acumularse en el abdomen. La buena noticia es que la fibra ayuda a alimentar a las bacterias beneficiosas de la microbiota. Sumarla a tu alimentación también contribuye al cuidado de tu salud hormonal.

Sumar fibra en el día a día

Comé suficientes vegetales. Es lo primero y principal. Una forma práctica: una fruta en el desayuno, otra en la merienda y medio plato de verduras en el almuerzo y la cena. Variá los colores, porque la diversidad de vegetales favorece también la diversidad de la microbiota.

Cambiá refinados por integrales. Pan blanco por pan integral, arroz blanco por integral y fideos comunes por integrales. También animate a incorporar quinoa, trigo sarraceno, trigo burgol o mijo.

Sumá legumbres de a poco. Usalas en lugar del cereal y empezá con porciones chicas. Si tu intestino no está acostumbrado, pueden generar gases. Algunas ideas: lentejas en lugar de arroz, fideos o puré; dos cucharadas de hummus sobre una carne o una tostada; o garbanzos o porotos en una ensalada. ¡Sí! Podés usar las de frasco, enjuagándolas bien antes. Si las cocinás vos, dejalas en remojo previamente y descartá esa agua.

Aprovechá la chía y el lino. Son grandes aliados y los podés usar de dos maneras. Molidos y guardados en la heladera en un frasco cerrado para usar directamente sobre la comida; o hidratados, previamente almacenados en un frasco con agua para que liberen su mucílago (gel característico). Esa preparación se tiene que consumir dentro de los tres días. Sumalos a licuados, sopas, yogur o agua con unas gotas de limón. También van bien en panes, panqueques y tortas.

Incluí avena. Su fibra soluble la convierte en una favorita. Ajustá la cantidad a tus necesidades y a tu nivel de actividad. Podés empezar con una o dos cucharadas en el desayuno o la merienda y adaptar la porción según tu alimentación y tu tolerancia.

Tomá agua. La fibra necesita líquido para hacer bien su trabajo. Si aumentás su consumo sin acompañarlo con suficiente agua, podés terminar con más hinchazón o constipación.

Una aclaración importante: si tenés muchos gases, distensión abdominal, dolor o molestias intestinales, a veces conviene disminuir o modificar el consumo de fibra durante un tiempo, como parte de un tratamiento adecuado. En ese caso, consultá con un profesional.



NaturalLife

Rinque Pharma

MÁS ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL

MULTIVITAMÍNICO
12 VITAMINAS + 10 MINERALES





CUIDÁ TU CORAZÓN Y TU CEREBRO

360 MG EPA+ 240 MG DHA



Ronda COCEMI, el encuentro para compartir conocimiento y fortalecer vínculos

La 33ª edición de la Ronda COCEMI reunió en el Antel Arena a profesionales, instituciones y empresas del sector salud en dos jornadas de actualización e intercambio. Con una propuesta que combinó actividades académicas y exposición comercial, el encuentro volvió a ser un espacio para compartir conocimientos y fortalecer vínculos. Conversamos con el presidente de COCEMI, Dr. Emilio Rodriguez de Almeida, y su gerente ejecutivo y comercial, Diego Castillo, sobre el balance de esta edición y los desafíos de la organización.

¿Cuál fue el principal objetivo que se plantearon para esta edición de la Ronda COCEMI y qué balance hacen una vez finalizado el evento?

Nuestro objetivo siempre es mejorar y superarnos en cada edición. En esta oportunidad, nos enfocamos especialmente en lograr un buen nivel en los dos aspectos del evento: la propuesta académica y la calidad y presentación de los stands. Buscamos que la Ronda sea un espacio que aporte valor a todos los participantes, donde puedan actualizarse, conocer novedades y generar oportunidades de intercambio. Creemos que cuidar estos dos aspectos es fundamental para seguir creciendo y consolidando la Ronda COCEMI.

¿Qué aspectos destacarían de esta edición en cuanto a convocatoria, participación de empresas y presencia de profesionales e instituciones del sector salud?

Este año logramos superar la convocatoria de la edición anterior, algo que nos deja muy conformes y nos impulsa a seguir creciendo. Recibimos visitantes de todo el país, con la participación de todas las mutualistas, hospitales





públicos y seguros médicos. Además, contamos con la presencia de representantes de otros países de la región, como Argentina, Brasil, Chile y Perú, lo que le dio al evento una dimensión regional muy importante. Participaron 107 empresas, con una propuesta cada vez más diversa en rubros y soluciones para el sector salud. También tuvimos una participación muy variada de profesionales, con una mayor amplitud de especialidades. Todo esto demuestra que la Ronda COCEMI sigue creciendo y consolidándose como un espacio de referencia para el encuentro entre instituciones, empresas y profesionales del sector.

¿Qué novedades incorporó la Ronda COCEMI 2026 y de qué manera contribuyeron a enriquecer la experiencia de los participantes?

Creo que uno de los aspectos más relevantes de esta edición fue el nivel académico que logramos alcanzar, con propuestas de interés para los distintos profesionales del sector. También trabajamos en mejorar la experiencia de los asistentes, buscando que el ingreso al evento y a los simposios fuera más ágil y fluido. A esto se sumaron una mejor señalética dentro del predio y una programación organizada, que facilitaron la circulación y permitieron que los participantes aprovecharan mejor las distintas actividades. También sumamos transmisiones de paneles en el área comercial, así como simposios que se transmitieron en vivo y hoy se pueden ver a demanda. Son aspectos que quizás no siempre son los más visibles, pero que hacen una diferencia importante en la experiencia general del evento. Nuestro objetivo es que quienes nos visitan puedan concentrarse en lo más importante: intercambiar conocimientos, conocer novedades y generar vínculos.

La Ronda se ha consolidado como un espacio de encuentro para el ecosistema de la salud en Uruguay. ¿Qué valor tiene hoy generar estas instancias de intercambio entre empresas, instituciones y profesionales?

Sin duda, el networking es uno de los aspectos más enriquecedores de la Ronda COCEMI. Es, ante todo, un evento de encuentro, donde se fortalecen vínculos, se generan nuevas relaciones y se reencuentran personas que muchas veces comparten una historia de trabajo de décadas. Ese relacionamiento es un valor que va mucho más allá de los días que dura el evento. La confianza y los vínculos construidos a lo largo del tiempo son fundamentales en un sector como el de la salud, donde el trabajo conjunto entre instituciones y empresas resulta clave. Estoy convencido de que la Ronda va a seguir siendo ese espacio de encuentro, porque justamente ahí está una de sus mayores fortalezas.

¿Qué repercusiones recibieron de los expositores y asistentes? ¿Hubo comentarios, actividades o experiencias que los hayan sorprendido especialmente?









Los comentarios que recibimos fueron excelentes y eso nos confirma que lo que planificamos se desarrolló de la manera que esperábamos. Para nosotros es muy importante saber que tanto los expositores como los asistentes se fueron conformes con la experiencia. Los espectáculos recibieron muy buenos comentarios. El nivel fue realmente bueno y eso se reflejó en el disfrute de la gente, que también es una parte importante de la experiencia de la Ronda. En el plano académico, recibimos devoluciones muy positivas sobre la calidad de las propuestas. En definitiva, nos alegra ver que el esfuerzo puesto en cada detalle se traduce en una buena experiencia para quienes nos acompañan.

Más allá de la exhibición de productos y servicios, ¿qué oportunidades concretas de relacionamiento, negocios y generación de alianzas consideran que surgen a partir de la Ronda?

Las oportunidades son muchas. Poder mostrar los productos y servicios que ofrece una empresa a un público tan amplio permite que muchas instituciones conozcan propuestas que quizás no tenían presentes, y eso genera nuevas posibilidades de intercambio y de negocios. Además, cada año vemos que las empresas se esfuerzan por mejorar el nivel de sus stands y la forma de presentar sus propuestas. Llevan una variedad cada vez mayor de productos, equipos y soluciones, y eso enriquece mucho la experiencia y el relacionamiento entre todos los participantes. Creo que ese es uno de los grandes valores de la Ronda: generar un espacio donde las empresas y las instituciones puedan conocerse mejor, descubrir nuevas oportunidades y fortalecer sus vínculos.



¿Qué importancia tienen las instancias de actualización e intercambio de conocimientos dentro de la propuesta del evento y cómo contribuyen al desarrollo del sector salud?

Acá tocamos el corazón de la Ronda COCEMI. Estamos convencidos de que la capacitación es uno de los pilares fundamentales del evento. La Ronda ofrece la posibilidad de acceder, sin costo, a instancias de formación de excelente nivel académico, y eso para nosotros tiene un valor enorme. Hay algo que siempre tenemos presente: si una enfermera o un enfermero participa de la Ronda, aprende algo nuevo y, tiempo después, aplica aunque sea el 10 % de ese conocimiento cuando atiende a una persona, para nosotros la tarea está cumplida. Porque, en definitiva, todo lo que hacemos tiene un sentido: contribuir, desde nuestro lugar, a mejorar la calidad de la atención en salud. Si lo que se comparte en la Ronda llega a los profesionales y termina beneficiando a un paciente, entonces todo el esfuerzo vale la pena.

Organizar un encuentro de esta magnitud implica importantes desafíos. ¿Cuáles fueron los principales retos de esta edición y qué aprendizajes les deja la experiencia?

Organizar la Ronda COCEMI siempre es un desafío. Nos lleva prácticamente un año preparar cada detalle, porque buscamos que cada edición sea mejor que la anterior. Este año nos enfocamos especialmente en la experiencia del participante, desde el momento en que se inscribe hasta que se retira del evento. Queríamos que todo el recorrido fuera lo más sencillo, ágil y agradable posible. También logramos mejorar aspectos logísticos gracias a la experiencia que hemos acumulado a lo largo de los años. La puesta a punto y la coordinación de los diferentes servicios son fundamentales para que todo funcione como esperamos. Cada edición nos deja aprendizajes y nos permite identificar oportunidades de mejora. Esa experiencia acumulada es la que nos ayuda a seguir creciendo y a cuidar cada vez más los detalles.

¿Cómo ha evolucionado la Ronda COCEMI a lo largo de los años y qué creen que la distingue hoy de otras instancias de encuentro del sector?

Cuando comenzó la Ronda, hace ya casi 30 años, yo tenía apenas siete años de vida. Es difícil saber si quienes





la iniciaron imaginaron lo que llegaría a ser tres décadas después. Lo que sí puedo decir es que el cambio de sede nos dio aire fresco y la oportunidad de pensar en un evento diferente, renovado, pero sin perder el espíritu con el que nació. Hoy podemos decir que la Ronda es el evento de salud del país, por su carácter multidisciplinario y por su capacidad de convocar a instituciones, empresas y profesionales de distintas áreas. Además, buscamos seguir ampliando esa diversidad, invitando a nuevas especialidades a sumarse y a aportar su conocimiento a nuestra experiencia. Creo que esa es una de las claves de su evolución: mantener nuestra esencia, pero estar siempre abiertos a incorporar nuevas ideas, nuevos actores y nuevas formas de enriquecer el encuentro.

¿Qué papel cumplen las empresas participantes en el crecimiento de la Ronda y qué oportunidades les ofrece este espacio para acercarse a sus públicos de interés?

Los proveedores y sus colaboradores son una parte muy importante de la Ronda COCEMI. Durante esos dos días se genera un ecosistema único, donde las empresas, las instituciones y los profesionales comparten un mismo espacio y tienen la oportunidad de conocerse, intercambiar y generar nuevos vínculos. La evolución de los stands es admirable. Las empresas se superan año a año, tanto en la presentación como en la variedad y calidad de lo que ofrecen. Eso no solo eleva el nivel del evento, sino que también jerarquiza a sus propias marcas y les permite mostrar todo su potencial. Para nosotros, las empresas no son simplemente expositoras: son parte fundamental de la Ronda y de su crecimiento. Su compromiso y su apuesta por mejorar en cada edición son esenciales para que el evento siga evolucionando.

Desde su perspectiva, ¿cuáles son hoy los principales desafíos del sistema de salud uruguayo y cómo pueden contribuir encuentros como la Ronda COCEMI a generar respuestas y soluciones?

El sistema de salud uruguayo ha demostrado tener fortalezas y avances, pero, como todo sistema de salud, enfrenta desafíos. Uno de ellos es, sin lugar a dudas, el que plantean los cambios sociodemográficos. Uruguay deberá afrontar el envejecimiento poblacional, que aumenta considerablemente la probabilidad de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales demandan mayores cuidados y, a su vez, mayores costos. En este contexto, son fundamentales la capacitación en estas enfermedades, con un enfoque en la prevención, y la formación en gestión clínica. Desde la Ronda COCEMI se apuesta firmemente a la participación del sector académico, tanto público como privado, en las propuestas de capacitación, con expositores del más alto nivel, nacionales e internacionales.

Después de esta edición, ¿cuáles son los principales objetivos y expectativas de cara a la próxima?

Nuestro objetivo es seguir elevando el nivel académico y el de la exposición, buscando que cada edición sea mejor que la anterior. Queremos mantener la calidad que alcanzamos y seguir generando una experiencia que esté a la altura de las expectativas de quienes nos acompañan. Y bueno, siempre me gusta sorprenderlos con algo nuevo, así que seguramente para la próxima edición tendremos alguna novedad. ¡Pero eso todavía no lo vamos a adelantar! (risas).

Para finalizar, ¿qué mensaje les gustaría transmitir a las empresas, instituciones y profesionales que acompañaron esta edición, así como a quienes aún no han participado?

En primer lugar, queremos expresar un cálido y profundo agradecimiento a todas las empresas, instituciones y profesionales por participar e invitarlos a apoyarnos en este enorme pero hermoso desafío que nos hemos propuesto desde el equipo de COCEMI: seguir construyendo y convirtiendo a la Ronda COCEMI en el mayor evento de salud del país. Esto solo es posible si trabajamos y participamos todos unidos, con un mismo objetivo. Por eso, a quienes aún no han participado, queremos invitarlos a que se sumen y transmitirles que siempre encontrarán en COCEMI los brazos abiertos para trabajar y construir en equipo.

ANA MARIA LAJUSTICIA

Rinque Pharma

MAGNESIO TOTAL 5

369 MG MAGNESIO ELEMENTAL



- Muy buena absorción
- Conjunto de 5 fuentes de magnesio
- Mejor tolerancia digestiva



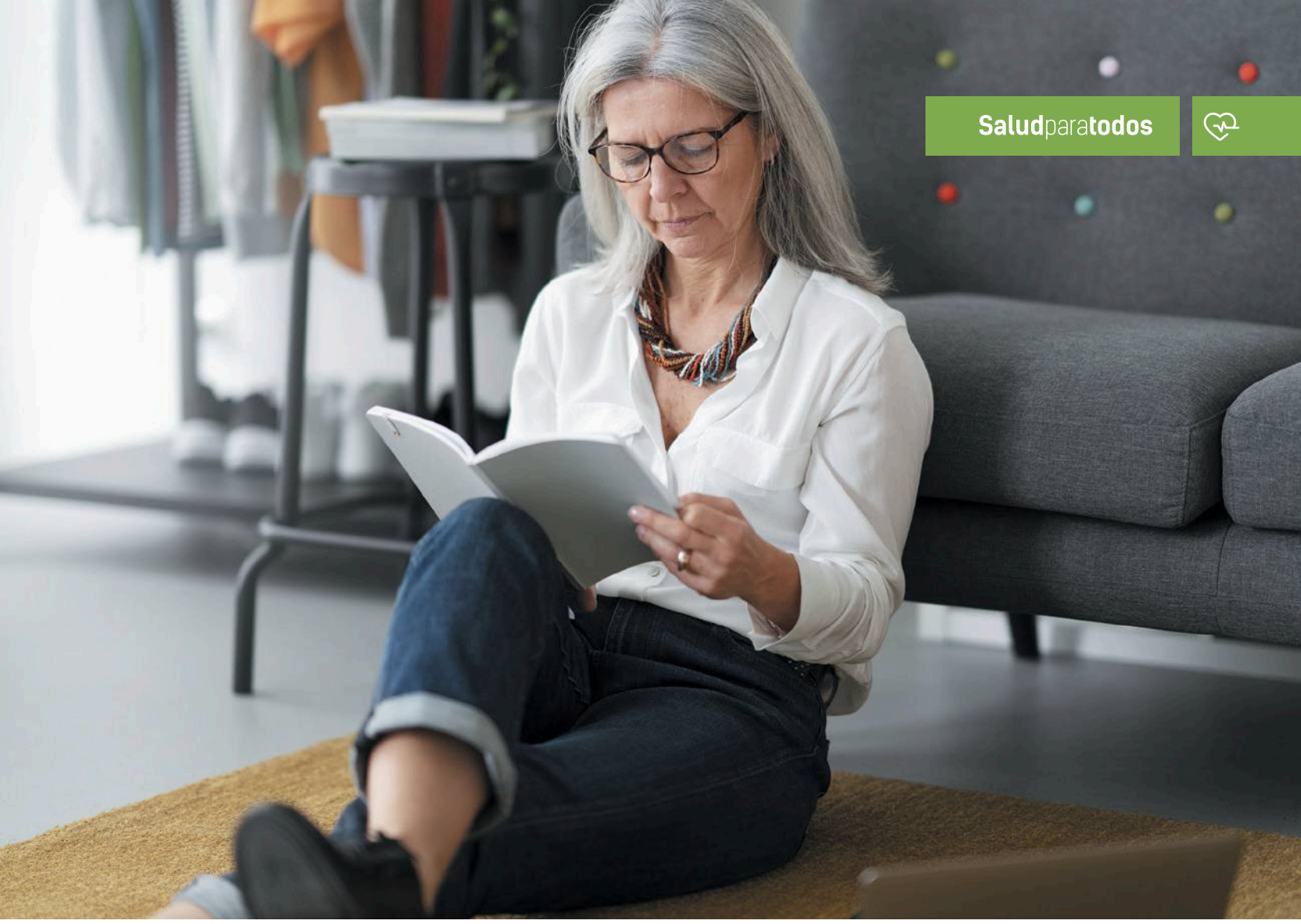
Sin gluten Sin lactosa

TRIPTÓFANO CON MAGNESIO + B6

Mejora el estado de ónima, reduce la ansiedad, disminuye el cansancio y favorece un descanso nocturno adecuado.

COLÁGENO CON MAGNESIO

Fortalece y regenera los tejidos ricos en proteína cológeno, como los cartílagos, tendones, huesos, piel, cabello y uñas.



Flexibilidad mental:
la mejor estrategia antiage

La eterna juventud nos obsesiona. Invertimos tiempo, dinero y disciplina en cuidar nuestra piel, en alimentarnos según las últimas investigaciones científicas y en ejercitar nuestro cuerpo. Es hora, entonces, de preguntarnos cómo se mantiene joven nuestro cerebro.

Por Ana Abbona Santín

Con frecuencia, asumimos que el envejecimiento cerebral se delata únicamente a través de fallos severos. Sin embargo, muchas personas perciben señales cotidianas que se expresan en quejas cognitivas sutiles y muy comunes.

A veces naturalizamos estos fenómenos o los atribuimos al cansancio. ¿Quién no ha experimentado la molesta sensación de tener una palabra «en la punta de la lengua» sin poder pronunciarla? ¿O la distracción de entrar a una habitación y olvidar por completo qué íbamos a buscar? También son habituales la pérdida de las llaves o de los lentes, o el hecho de dejarlos en lugares insólitos; la dificultad para mantener la concentración durante una lectura sin desviar la atención hacia el teléfono; o la fatiga mental que aparece cuando intentamos procesar varias tareas de forma simultánea.

En otras ocasiones, sin embargo, sobreviene de inmediato el temor a perder la memoria o el impulso im-

productivo de aferrarnos al rendimiento del pasado.

No obstante, reducir toda la salud mental a la retención exacta de datos es un error de perspectiva. Los expertos señalan que la verdadera juventud de nuestra mente no consiste en tener la memoria de los 20 años ni en recordar la lista del supermercado, sino en la capacidad de adaptarnos, cambiar de opinión y aprender algo nuevo sin resistencia.

Lejos de ser un archivo estático de datos, nuestra memoria es un sistema dinámico, muy influido por el estrés, la sobreestimulación y el estilo de vida. Los olvidos cotidianos de nombres, fechas o tareas secundarias responden, en la mayoría de los casos, a fallos de atención y a la saturación de la memoria de trabajo. Exigirle a una mente madura la misma velocidad de procesamiento que tenía en la juventud es desatender una fortaleza que se adquiere con los años: la capacidad de sintetizar, contextualizar y asociar conocimientos.

Flexibilidad cognitiva

El envejecimiento de la mente raras veces comienza con un olvido fortuito; suele manifestarse mucho antes, en la adopción de certezas inamovibles. La tendencia a aferrarnos a rutinas estrictas, rechazar de antemano lo novedoso y reaccionar mediante respuestas automáticas acentúa el declive de nuestro cerebro.

Cuando realizamos las mismas tareas, transitamos los mismos trayectos y sostenemos las mismas opiniones día tras día, automatizamos esos procesos. Esta estrategia resulta eficiente para nuestra supervivencia inmediata, pero puede volverse perjudicial para el bienestar cognitivo a largo plazo. Si no enfrentamos desafíos, nuestra mente se vuelve predecible y estática.

La flexibilidad cognitiva aparece como un verdadero antídoto contra la rutina mental. Se trata de la capacidad de ajustar nuestro pensamiento y nuestras acciones cuando el entorno cambia o exige respuestas inéditas. Se vincula con dos de los mecanismos neurobiológicos más fascinantes del sistema nervioso: la neuroplasticidad y la neurogénesis.

La neuroplasticidad permite que las redes neuronales se reorganicen, se fortalezcan y creen nuevas conexiones en función de la experiencia. La neurogénesis, por su parte, es el proceso de generación de nuevas neuronas en áreas clave del cerebro. La apertura a la novedad favorece los procesos de adaptación y aprendizaje que contribuyen a sostener nuestra reserva cognitiva.

La flexibilidad cognitiva se pone de manifiesto en gestos cotidianos intencionales. Se refleja en la serenidad para adaptarnos cuando un plan se interrumpe, en la honestidad intelectual de cambiar de opinión ante una evidencia sólida y en la valentía de aprender algo completamente nuevo, aceptando la incomodidad de ser principiantes.

Cuando aprendemos a desdramatizar esas pequeñas fallas de atención y dejamos de evaluar nuestra mente únicamente por la precisión de la memoria, abrimos espacio para lo que realmente importa: la reserva cognitiva y la plasticidad. Un cerebro joven no es el que almacena datos sin fallar, sino el que conserva su agilidad para desaprender viejos esquemas, reestructurar sus ideas ante nueva evidencia y mantener viva la curiosidad. La memoria nos conecta con lo que fuimos, pero la flexibilidad cognitiva nos permite seguir transformándonos en el presente.

Consejos prácticos

El kit básico que sugieren los especialistas para conservar y mejorar la flexibilidad cognitiva puede resumirse en tres consejos accesibles para cualquier persona.

La regla de la mano no dominante: realizar actividades mecánicas diarias (como cepillarnos los dientes, abrir una puerta con llave o sostener un vaso de agua) utilizando la mano opuesta a la habitual. Este gesto tan simple interrumpe el piloto automático motor y obliga a nuestro cerebro a reajustar la coordinación de nuestros movimientos.

Entrenamiento en pensamiento alternativo: ante una situación molesta o un problema cotidiano, proponernos el ejercicio deliberado de formular al menos dos explicaciones diferentes de la primera que acude a nuestra mente. Dirigir la atención hacia interpretaciones alternativas frena la respuesta reactiva y ejercita el control ejecutivo.

Inmersión en campos desconocidos: dedicar veinte minutos a la semana a explorar un tema del que no sepamos nada o que no pertenezca a nuestro universo habitual: escuchar un género musical que no frecuentamos, leer sobre un oficio ajeno o usar una aplicación nueva. Exponernos a vocabulario, lógicas y formatos desconocidos activa la búsqueda de sentido y ofrece un estímulo para nuestra reserva cognitiva.

El rol de las emociones

Hablar de flexibilidad cognitiva implica considerar el universo de nuestras emociones. Las funciones ejecutivas no operan en un ámbito puramente racional ni ajeno a los afectos: la manera en que procesamos la información, tomamos decisiones y nos adaptamos a los cambios está estrechamente ligada a nuestro estado afectivo y al modo en que gestionamos las vivencias cotidianas.

Nuestra rigidez mental suele actuar como un mecanismo de protección frente a la incertidumbre. Ante transformaciones en el entorno, pérdidas de roles o cambios en los ritmos vitales, la reacción intuitiva puede ser atrincherarnos en esquemas estric-



tos, juicios categóricos y certezas. Esta búsqueda de control inmediato ofrece una ilusión de seguridad, pero su costo es elevado: puede traducirse en una mayor frustración ante lo inesperado, en estrés crónico y en una limitación de nuestra capacidad de disfrutar del presente.

Si deseamos atender nuestro bienestar integral, la flexibilidad cognitiva requiere y promueve una flexibilidad emocional que la acompañe. Si nuestro sistema nervioso se ejercita en la apertura a lo nuevo, nos volvemos más capaces de moderar nuestra reactividad, soltar la necesidad de tener siempre la razón y transitar la incomodidad de la duda. Esta disposición contribuye a disminuir la activación constante de nuestros mecanismos de alerta, reducir el desgaste físico y emocional acumulado y favorecer una sensación general de paz y bienestar.

Asimismo, la agilidad afectiva incide de forma directa en la calidad de nuestros vínculos interpersonales. La rigidez tiende a aislarnos en el prejuicio y en la comparación improductiva con el pasado. En cambio, la disposición a escuchar sin juzgar de antemano, la capacidad de reírnos de nuestras propias contradicciones y la apertura para comprender perspectivas de distintas generaciones fortalecen la empatía y la conexión social. Ambos factores resultan determinantes para el bienestar y la reserva cognitiva en la madurez.

Aprender, explorar y adaptarnos a lo largo de toda la vida requiere tolerar la vulnerabilidad de no saberlo todo. Aceptar ese tránsito con curiosidad, en lugar de vivirlo como una amenaza, fortalece nuestra autoestima desde una base sólida y realista. Cuidar nuestra mente implica también, a fin de cuentas, integrar el pensamiento y la emoción para mantener viva la capacidad de asombro, la flexibilidad en los afectos y el entusiasmo por continuar aprendiendo.

Envejecer es un hecho biológico inevitable, pero la rigidez mental es una postura que podemos elegir transformar. Cultivar una actitud flexible ante la vida no modifica los números del calendario, pero ayuda a que la mente conserve su plasticidad, su curiosidad y su capacidad de asombro.



Costa Amalfitana

En el sur de Italia, este tramo del litoral de Campania combina localidades de pasado medieval con playas y villas abiertas al Mediterráneo. Un itinerario desde Salerno para conocer sus principales destinos y el patrimonio que conserva cada uno.

La Costa Amalfitana se extiende sobre el mar Tirreno, en el sector meridional de la península de Sorrento. Su geografía montañosa dio forma tanto a los pueblos construidos en las laderas como a las terrazas destinadas al cultivo. Esa relación entre el territorio y la actividad humana fue uno de los valores que reconoció la Unesco al incorporarla a su Lista del Patrimonio Mundial en 1997.

El nombre de la región proviene de Amalfi, la antigua república marítima cuyo desarrollo comercial dejó una marca en la historia de la costa. Actualmente, la localidad comparte protagonismo turístico con Positano, reconocible por sus casas escalonadas sobre el acantilado, y con Ravello, donde las villas históricas y sus jardines constituyen el principal atractivo.

La carretera estatal 163 recorre el litoral con un trazado sinuoso que sigue las pendientes de la montaña y conecta los pueblos costeros, aunque para llegar a Ravello es necesario desviarse hacia el interior. Un itinerario por la zona puede comenzar en Salerno y continuar por Maiori antes de avanzar hacia Amalfi y Positano.

De Salerno a Maiori

Salerno es un punto de partida para acercarse a la Costa Amalfitana y una ciudad con patrimonio propio. El centro histórico reúne calles comerciales alrededor de la catedral, mientras que el paseo marítimo ofrece un recorrido junto al golfo.

En la colina Bonadies se levanta el castillo de Arechi, una fortaleza cuya ubicación revela la importancia defensiva que tuvo la ciudad. Desde esa posición elevada se observa la relación entre Salerno y el territorio que la rodea. La visita complementa el paseo por el casco antiguo y aporta contexto histórico antes de continuar hacia las localidades de la costa.

Maiori presenta un perfil más ligado al turismo de playa. Cuenta con el arenal más extenso de la Costa Amalfitana y un paseo costero alrededor del cual se concentra la actividad del balneario. Para quienes buscan com-

binar el recorrido cultural con una estadía junto al mar, es una parada que merece tiempo.

Entre sus edificios históricos sobresale la colegiata de Santa María a Mare. En los alrededores, los cultivos de limoneros muestran una de las actividades más características de la región y el aprovechamiento agrícola de las laderas.

La cercana Minori suma un atractivo arqueológico: una villa romana del siglo I que testimonia la presencia de residencias costeras en la Antigüedad. El sitio se encuentra en Minori, y constituye una referencia para conocer la historia de la zona anterior al desarrollo de sus pueblos medievales.

Amalfi y el legado de su pasado marítimo

En el centro de Amalfi, la escalinata de la catedral de San Andrés toma protagonismo en la plaza, un lugar de encuentro que conecta con un entramado de calles donde el movimiento turístico convive con la actividad local. El edificio religioso, que incluye el Claustro del Paraíso, es una de las principales referencias patrimoniales de la localidad.

La antigua importancia de Amalfi como república marítima explica la riqueza histórica de un pueblo que hoy se recorre a pie entre comercios y restaurantes. El casco urbano conserva una escala compacta, con pasajes que se alejan de la plaza y avanzan hacia el interior del valle.

Ravello y sus villas históricas

Situada en altura, Ravello introduce un cambio en el recorrido, ya que su principal interés se concentra en las residencias históricas y los jardines que aprovechan las vistas sobre el litoral.

Villa Rufolo, construida en el siglo XIII por la familia del mismo nombre, es uno de los edificios más representativos de la localidad. La arquitectura



y sus espacios exteriores forman un conjunto ligado a la historia cultural de Ravello, donde también se desarrolla una reconocida actividad musical.

Villa Cimbrone es la otra visita destacada por sus jardines y miradores. Ambas residencias explican el lugar que ocupa Ravello dentro de un itinerario por la región; el de una localidad cuyo atractivo se vincula con el patrimonio de sus villas y su emplazamiento sobre el mar.

Positano y su arquitectura en pendiente

Positano es uno de los destinos más conocidos de la Costa Amalfitana por la disposición de sus casas sobre la montaña. Las construcciones se distribuyen en distintos niveles y forman una trama urbana atravesada por escaleras, que conectan las calles superiores con el sector de la playa.

Aunque su imagen suele asociarse al lujo, el interés de Positano también reside en su arquitectura. La manera en que las viviendas se adaptan a la pendiente explica una de las vistas más difundidas de la región.

Conocer la Costa Amalfitana supone recorrer localidades con características distintas. La historia marítima de Amalfi aporta una perspectiva diferente de la que ofrecen las villas de Ravello, mientras que Maiori concentra opciones para disfrutar de la playa. Organizar el viaje por etapas da espacio a esas diferencias y ayuda a comprender un territorio cuya riqueza excede sus vistas más conocidas.

Lectura



Tu cuenta pendiente

Cecilia Bonino, Gabriel Facciolo, Marite Mariño

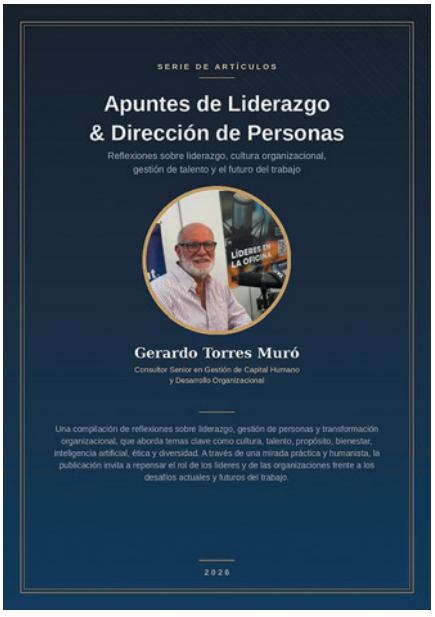
Tu cuenta pendiente es un manual pensado para acompañarte paso a paso. Cecilia Bonino, Gabriel Facciolo y Marité Mariño, cofundadores de Mujeres y Dinero, reúnen herramientas concretas para registrar gastos, armar un presupuesto, construir un fondo de emergencia, ordenar deudas, definir metas y entender el mundo de las inversiones desde cero. Con un lenguaje claro y ejemplos cotidianos, el libro explica conceptos como inflación, interés compuesto, riesgo y retorno, bonos, acciones, fondos mutuos, diversificación, perfil inversor y armado de portafolios. También aborda algo tan importante como los números: las emociones, los sesgos y las decisiones que tomamos cuando sentimos miedo, entusiasmo o inseguridad. No hace falta saber de finanzas para empezar. La propuesta es comprender, decidir y actuar con más confianza.

Fuera de discurso

Juan Carlos Raffo

¿Qué pasa cuando quienes están acostumbrados a debatir, persuadir y defender posiciones dejan por un momento el discurso y se sientan a contar una historia? En *Fuera de discurso*, Juan Carlos Raffo reúne una colección singular de cuentos, recuerdos y escenas personales escritos por figuras de la política uruguaya de procedencias diversas. Aquí no hay plataformas electorales ni consignas: hay infancias, amores, viajes, barrios, campos, pérdidas, humor, familia, música, fútbol, carnaval y personajes que quedaron guardados en la memoria. El resultado es un libro coral que muestra otro registro de voces conocidas. Con relatos de referentes de varias generaciones y un anexo dedicado a figuras centrales de la historia política reciente del país, propone una lectura distinta del Uruguay: la de quienes, por unas páginas, dejan el rol y toman la pluma.





Apuntes de liderazgo & Dirección de personas

Gerardo Torres

Apuntes de liderazgo & Dirección de personas reúne reflexiones sobre los desafíos del trabajo y la transformación organizacional desde una mirada práctica y humanista. Cultura, talento, propósito, bienestar, inteligencia artificial, ética y diversidad se entrelazan en una propuesta que invita a revisar cómo se lidera y se acompaña a las personas. El libro cuestiona el bienestar reducido a un eslogan y las evaluaciones burocráticas sin diálogo continuo, y propone avanzar hacia vínculos basados en la confianza y la colaboración. Más que ofrecer fórmulas cerradas, abre preguntas sobre el futuro del management. Una lectura para directivos, mandos medios y profesionales de gestión humana que buscan conectar los resultados con las necesidades de sus equipos.

HBO Max



Cautiva

Clara ingresa a un convento de clausura convencida de que allí encontrará el espacio para entregarse a su vocación religiosa. Su llegada está marcada por la fe y la ilusión de formar parte de una comunidad. Sin embargo, detrás de los muros, la vida cotidiana responde a reglas que pondrán a prueba sus convicciones y su capacidad para reconocer los límites entre la entrega y el sometimiento.



Al frente del convento está Cecilia, una madre superiora cuya autoridad atraviesa cada aspecto de la convivencia. Bajo su dirección, la disciplina adquiere un carácter opresivo y la obediencia deja poco lugar para las preguntas. Lejos del mundo exterior, Clara se enfrenta a una realidad muy distinta de la que imaginaba.

La ficción se inspira en los abusos denunciados en el convento de las Carmelitas Descalzas de Nogoyá, en Entre Ríos, un caso que salió a la luz en 2016 a partir de una investigación periodística. Sin reproducirlo como un documental, la serie aborda la opresión y la vulneración de derechos en un espacio de fe.



Protagonizada por Carolina Kopelioff y Lorena Vega, Cautiva tiene seis episodios y está disponible en HBO Max. Con dirección de Paula Hernández y Jazmín Stuart, construye un relato de tensión creciente sobre la devoción, el miedo y la culpa, y plantea preguntas sobre la identidad y la libertad frente a una autoridad que parece incuestionable.



Horóscopo noviembre



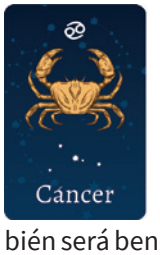
La actitud para este mes es de adaptación y flexibilidad. Las cosas se sentirán raras y lentas. Verás tu desorden emocional para poder ordenarlo y así mejorar. A partir del 14 de noviembre, las cosas se activarán y sentirás que todo mejora. El área sentimental será la más complicada y requerirá recaudos de tu parte. Antes de hacer una compra, asesórate para no comprar cualquier cosa. El consejo para noviembre es: creer en ti mismo/a es la única manera de lograr tus metas. Elimina los pensamientos de carencia.



Durante este mes, tienes que prestar mucha atención a la forma en que dices las cosas. Habrá malentendidos y será importante que no te tomes las cosas de forma personal. No es el momento para realizar viajes, firmar papeles, hacer trámites ni tomar decisiones. Después del 14 de noviembre, las cosas se irán acomodando. Concéntrate en tus prioridades y en mejorar lo que ya tienes. El consejo para noviembre es: conecta con tu autenticidad. Mira todo desde otra perspectiva y no te des por vencido/a.



Aprovecha este mes para socializar, salir y divertirte. Vive las cosas de una forma despreocupada y no les des tantas vueltas a lo que está sucediendo. Puedes sentirte un poquito distraído/a y con muchas actividades. No te fuerces a hacer cosas que no quieras o de las que no tengas ganas. Establece una lista de prioridades. Es un excelente mes para revisar dónde y en qué personas pones tu energía. El consejo para noviembre es: comparte y no quieras hacer todo solo/a. Busca apoyo emocional en quienes te rodean.



Este es un mes en el que vas a estar más nostálgico/a. Tómalo como una oportunidad para ver el pasado desde otra perspectiva y entender desde otro lugar lo que te pasó. Es un buen momento para mirar hacia el clan familiar y entender cómo influye en las decisiones que tomas hoy en día. También será beneficioso hacer arreglos o restauraciones en tu casa. En las cuestiones sentimentales, no tomes decisiones importantes y evita iniciar un vínculo. Ve despacio en el área emocional. El consejo para noviembre es: tómate todo con calma.



Continúas en un período de limpieza absoluta, en el que podrás sacar de tu vida aquello que no sirve. Si algo no sirve, que se vaya. Esto podrá hacerte sentir desordenado/a. Practicar el desapego te permitirá reiniciarte energéticamente y avanzar hacia aquello que es beneficioso para ti. Puedes aprovechar este mes para mirar el pasado desde otra perspectiva. Los temas de noviembre se resuelven desde la experiencia. El consejo para este mes es: actúa con pasión y propósito. Tienes las herramientas necesarias para lograr todos tus proyectos.



Este es un mes para reciclarte y renovarte energéticamente. Cuida la forma en que les dices las cosas a los miembros de tu familia. Es un buen momento para realizar una limpieza o restauración de tus espacios personales. Si se rompe un electrodoméstico, compra uno nuevo. A partir del 21 de noviembre, se presentarán pequeñas demoras e imprevistos que harán que algunas cosas se traben. Quédate tranquilo/a, porque podrás resolverlas de la mejor manera. El consejo para este mes es: conecta con aquello que te hace único/a y especial.



Tu planeta regente, Venus, estará retrogradando en tu signo, por lo que deberás tener una paciencia extra en las situaciones del día a día. Es clave que puedas conectar con aquello que realmente estás deseando. No te preocupes si algo no sale como lo habías planeado: a veces, la vida te hace favores sin que lo sepas. Las cuestiones estéticas y económicas se verán beneficiadas después del 14 de noviembre. El consejo para este mes es: reduce el nivel de estrés de tu mente y tu cuerpo. Descansa.



Te irás sintiendo mejor a medida que se acerque tu cumpleaños. Las cuestiones de comunicación se verán favorecidas. Es un momento para mirar el pasado desde otra perspectiva y poner sobre la mesa algo que te incomoda. Aprovecha este mes para solucionar temas pendientes. Si te organizas y no te desesperas, tendrás buenas ideas para el futuro. Hacia el 18 de noviembre, ten cuidado con los gastos que realices. El consejo para este mes es: trabaja tus enojos y haz alguna actividad física que te permita descargar tus emociones.



Este es un mes de introspección, en el que tienes que reflexionar sobre las cosas que son importantes para tu vida. Estás a las puertas del comienzo de un nuevo año solar, por lo que puedes aprovechar para ordenarte, bajar un cambio y ponerte nuevas metas. Aprovecha este mes para conectar con tu parte espiritual, comenzar un nuevo estudio, dar clases o hacer algo que te permita expandirte de cara al futuro. Los cambios son beneficiosos. El consejo para noviembre es: tómate tu tiempo para cuidar de ti mismo/a.



Durante este mes, habrá contratiempos en cuestiones profesionales y laborales. Puede pasarte que te sientas "sin rumbo" o que alguna situación se trabe. Si esto sucede, no te preocupes: más adelante lograrás ver las cosas con claridad. Aprovecha estos días para organizar tus rutinas y pensar en cómo mejorar tu salud. Será beneficioso hacer una lista de prioridades para que no se te acumule trabajo. El consejo para noviembre es: libera tu mente de pensamientos negativos y presta mucha atención a tu diálogo interno. Concéntrate en el presente.



Marte y Júpiter continúan en Leo, tu opuesto complementario. Esto puede traer discusiones, temas relacionados con el dinero, demoras y estados de ánimo intensos y cambiantes. No intentes resolver las cosas ni tomar decisiones; espera y deja que todo se vaya dando. Es importante que puedas expresar lo que te pasa. Al compartir con el otro, te sentirás mejor y podrás entender lo que la situación requiere de ti. El consejo para noviembre es: confía en el tiempo del universo. Recuerda que todo pasa y nada es para siempre.



Este es un mes para ordenar temas relacionados con la familia y los hijos, y lograr un equilibrio entre tus momentos de diversión y tus actividades profesionales. En noviembre, tendrás que tomar conciencia de aquello que disfrutas y de lo que estás haciendo para pasarla bien. A partir del 26 de noviembre, habrá tensiones en el área profesional y con miembros de la familia. Con paciencia y sin discusiones, se irán solucionando. El consejo para noviembre es: confía en tu intuición; esta te ayudará a conectar con lo que tienes que hacer.



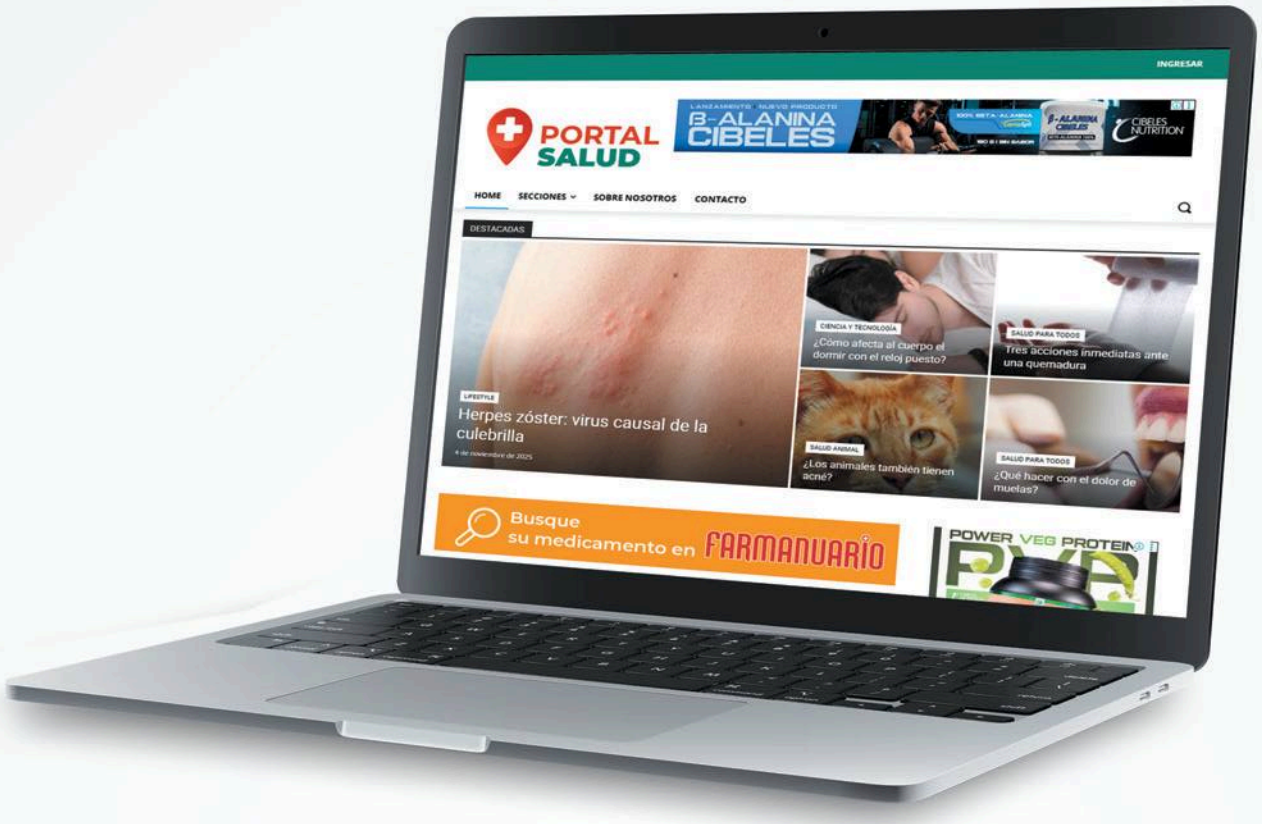
Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyastrolu

Tu fuente de información médica en Internet

PORTAL SALUD





Todo sobre salud y bienestar

portalsalud.com.uy - portalsalud.global



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

05 Guía de medicamentos

57 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 octubre

DESTELLE



Nuevo **Producto**

Gador

Anticonceptivo oral con estetrol 14.2 mg (estrógeno) y drospirenona 3 mg (progestágeno). Control eficaz del ciclo, menor riesgo de cáncer de mama en comparación con otros estrógenos, menor riesgo de trombosis. Beneficio cardioprotector y bajo impacto lipídico. Esquema simple de dosificación (24 + 4)

DESTELLE, Comp x 28 (24+ 4) ..... **$ 1.030,00**

UROFURAN



Nuevo **Producto**

CIPHARMA

Nitrofurantoína 100 mg. Antibiótico urinario en formulación de macrocristales. Activo sobre bacterias Gram (-) como *E. coli* y Gram (+) como *Staphylococcus saprophyticus, Streptococcus agalactiae.*

Usos: Cistitis aguda no complicada en mujeres adultas, adolescentes y niñas mayores de 6 años.

UROFURAN, Cáps x 30 ..... **$ 903,00**

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**

VIASEK TOALLITAS HUMEDAS

Nuevo **Producto**



CIPHARMA

Toallitas húmedas de higiene íntima femenina con pH 3.5, compatible con el pH fisiológico de la zona íntima. Contiene ácido láctico y extractos de caléndula, rosas y té verde. Hipoalergénicas, sin perfume y sin jabón. Reemplazan al papel higiénico y no dejan sensación de mojado. Biodegradables 100%.

Modo de uso: limpiar suavemente la zona íntima. Uso externo.

VIASEK TOALLITAS HUMEDAS,
1 Sobre x 16 unidades (20 x 14 cm) ..... **$ 290,00**

VIVOSURE COLAGENO

Gramón Bagó



Suplemento dietario nutricionalmente completo a base de proteínas, vitaminas y minerales. Contiene 10 g de proteínas, 12 vitaminas (A, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, biotina y C) y 13 minerales (Na, K, Ca, P, Fe, I, Mg, Zn, Cu, Se, Mn, Cr, Mo) y 2 g de fibra alimentaria. Con colágeno hidrolizado tipo I y tipo III (5 g por porción). Contribuye al funcionamiento de los cartílagos, huesos y mantenimiento de tejido conectivo en condiciones normales. Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Sabor frutilla. **Modo de uso**: Preparar cantidad equivalente a una porción en 200 mL de agua

VIVOSURE COLAGENO, Polvo x 400 g..... $ 832,00
Polvo x 850 g ..... $ 1.565,00

VIVOSURE ACTIVE

Nuevo **Producto**



Suplemento dietario nutricionalmente completo a base de proteínas, vitaminas y minerales. Contiene 10 g de proteínas, 12 vitaminas (A, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, biotina y C) y 13 minerales (Na, K, Ca, P, Fe, I, Mg, Zn, Cu, Se, Mn, Cr, Mo) y 2 g de fibra alimentaria. con CaHMB (1.5 g por porción). Contribuye al funcionamiento de los músculos, mantenimiento del metabolismo energético normal y huesos en condiciones normales. Sabor vainilla. **Modo de uso**: Preparar cantidad equivalente a una porción en 200 mL de agua

VIVOSURE ACTIVE, Polvo x 400 g..... $ 832,00
Polvo x 850 g ..... $ 1.565,00

Lanzamientos del mes de octubre

AMISOS, MEGALABS

Suplemento dietario en polvo a base de Mioinositol, vitamina B12 y ácido fólico.

AMISOS, 30 Sobres c/polvo x 2.1 g ..... $ 1.392,00

CLONAZEPAM 2 MG*, ATHENA

Clonazepam 2 mg. Benzodiazepina. Ansiolítico.

CLONAZEPAM 2 MG*, Comp x 30 ..... $ 462,00
Comp x 60 ..... $ 660,00

DERMAGLOS SOLAR FACIAL FPS 50 BRUMA INVISIBLE, URUFARMA-ANDROMACO

Protector solar resistente al agua. Apto para pieles sensibles. Alta protección contra UVA/UVB y luz azul.

DERMAGLOS SOLAR FACIAL FPS 50 BRUMA INVISIBLE,
Aerosol x 75 ml ..... $ 1.850,00

DERMAGLOS SOLAR FPS 50 EFECTO SECO, URUFARMA-ANDROMACO

Protector solar que previene manchas y arrugas. Resistente al agua, con efecto seco instantáneo y acabado mate.

DERMAGLOS SOLAR FPS 50 EFECTO SECO, Pomo x 180 g $ 1.905,00

DESTELLE, GADOR

Anticonceptivo oral. Drospirenona 3 mg, estetrol 14.2 mg.

DESTELLE, Comp x 28 (24+4) ..... $ 1.030,00

FLOZINA, GRAMON BAGO

Empagliflozina. Antidiabético oral. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

FLOZINA 10 MG, Comp Rec x 30..... $ 568,00
FLOZINA 25 MG, Comp Rec x 30..... $ 663,00

TESTRI, URUFARMA-ELEA

Vitamina D3 (colecalciferol) 100.000 UI.

TESTRI, Cáps blanda x 1..... $ 642,00
Cáps blandas x 3..... $ 1.288,00

UROFURAN, CIPHARMA-EUROLAB

Nitrofurantoína 100 mg. Antiinfeccioso urinario.

UROFURAN, Cáps x 30 ..... $ 903,00

VIASEK TOALLITAS HUMEDAS, CIPHARMA-EUROLAB

Toallitas húmedas impregnadas para higiene íntima femenina.

VIASEK TOALLITAS HUMEDAS, 1 Sobre x 16 unidades ....$ 290,00

VIVOSURE ACTIVE, GRAMON BAGO

Suplemento dietario nutricionalmente en polvo a base de proteína, vitaminas y minerales.

VIVOSURE ACTIVE, Polvo x 400 g..... $ 832,00
Polvo x 850 g ..... $ 1.565,00

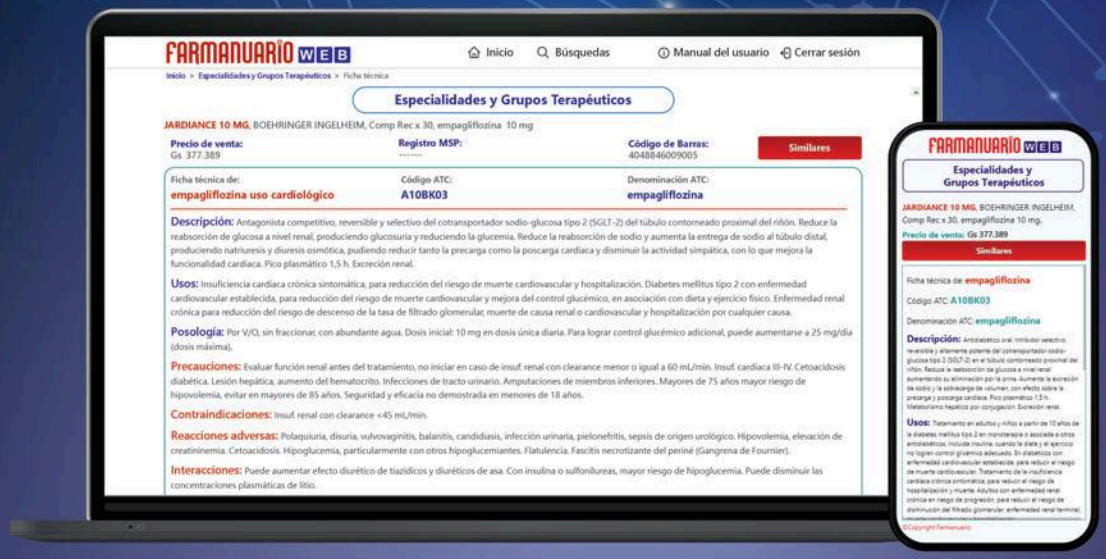
VIVOSURE COLAGENO, GRAMON BAGO

Suplemento dietario nutricionalmente en polvo a base de proteína, vitaminas y minerales.

VIVOSURE COLAGENO, Polvo x 400 g ..... $ 832,00
Polvo x 850 g ..... $ 1.565,00

Información completa de medicamentos para farmacéuticos y profesionales de la salud

FARMANUARIO WEB



- Aplicación web de acceso a través de Internet SIN INSTALACIÓN
- ACTUALIZACIÓN SEMANAL de productos y fármacos
- Accesible para el usuario desde MÚLTIPLES PLATAFORMAS

www.farmanuarioweb.com.uy

Adquiéralo a solo U$S 28 /mes

Regístrese y pruébelo 10 días SIN COSTO

Consúltenos a informatica@farmanuario.com, por el 2709 1533 o por WhatsApp 095 932 762

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 15 h, 30 días antes del vto.
Yí 1624, T. 2900-6715* Ventas 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 S.A. T. 2291-3374

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

FU humanova
Por canjes contacto con atención al cliente 2215-2302 int. 3001 al 3003
Avda. D.A. Larrañaga 4479 T. 2215-2302
uy-ventas@humanovalab.com
www.humanovalab.com

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

Genacol (MVD Pharma)
Treinta y Tres 1512 Of. 12B, T. 2915-4545 - 099 881 646
gerencia@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
logistica@urutrame.com.uy

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

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

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

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

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 - 099 260 611
informes@promofarma.com.uy

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

ROCHE
Por ventas y pedidos (Megalabs) Tel. 0800 2400
ATCVentas@megalabs.com.uy

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 095 866 650
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 S.A.: Ruta 101 Km 27.500, T. 2291-33774

LA SUPLEMENTACIÓN IDEAL PARA CADA ETAPA DE LA VIDA

CIBELES NUTRITION

WP WHEY PROTEIN CONCENTRADO

Suplemento proteico para etapas de la vida donde es necesario preservar la masa muscular, a base de whey protein, adicionado de vitaminas, minerales y L-Carnitina.

PROTEÍNAS 75% - Proteína concentrada de suero de leche. **GRASAS 15% - CARBOHIDRATOS 10%**

PWP WHEY PROTEIN ISOLADO

Suplemento proteico adicionado de vitaminas, minerales y L-Carnitina.

PROTEÍNAS 100% - Proteína aislada de suero de leche. Proteína de alto valor biológico que ofrece un espectro completo de péptidos con elevadas concentraciones para favorecer el mantenimiento de la masa muscular.

PVP PROTEÍNA VEGETAL

Proteína aislada de soja no transgénica y de arveja que potencia la alimentación con micronutrientes específicos en la alimentación vegetariana.



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.

Cibeles Nutrition | cn_uy | cibeles.com.uy

GMP HACCP

SIN GLUTEN

HOLASALUD

AÑO 9 | Nº 97 | NOVIEMBRE 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

