

HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 53 | MARZO 2023

10 puntos para entender el
glaucoma
Dr. Marcelo Rattin



COLONOSCOPIA
un estudio que salva vidas
Dr. Nicolás González

Gripe aviar
en Uruguay

Lo que hay que saber sobre el
CÁNCER DE
CUELLO
UTERINO
Dr. Santiago Scasso

ENTREVISTA
MARÍA NOEL
VAEZA
Directora regional ONU Mujeres



“SI UNA MUJER NO TIENE EMPODERAMIENTO ECONÓMICO NO PUEDE SER AUTÓNOMA”



**NUEVO
CICAPLAST BÁLSAMO B5+
AHORA POTENCIADO POR LA CIENCIA DEL MICROBIOMA.
MEJOR Y MÁS RÁPIDA REPARACIÓN DESDE EL DÍA 1*.**

*Reparación de la barrera cutánea. Test instrumental, 26 sujetos vs piel si tratamiento

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Loem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Laricca

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dr. Santiago Scasso

Prof. Gerardo Torres Muró

Dr. Nicolás González

Dr. Marcelo Rattin

Susana Garbuyo

PERIODISTAS

Rosalía Larocca

Sebastián Rodríguez

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Bettiana Bossi

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

**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



02 EDITORIAL
Celebrando el mes de la mujer:
agradeciendo por todo lo que somos
y todo lo que hacemos
Por Lic. Griselda Castro

05 HOLA FARMACIAS
Farmacia Atahualpa
Montevideo

08 AQFU
Sistemas Personalizados
de Dosificación



12 DESTACADOS
María Noel Vaeza
"Si una mujer no tiene empoderamiento
económico no puede ser autónoma"

17 SALUD PARA TODOS
¿Qué debemos saber sobre
el cáncer de cuello uterino?
Por Dr. Santiago Scasso

22 MANAGEMENT
Cómo gestionar el talento
de las nuevas generaciones
Por Prof. Gerardo Torres Muró

25 SALUD PARA TODOS
Videocolonoscopia: un estudio
que puede salvar vidas
Por Dr. Nicolás González

Contenidos

27 VIDRIERA
• Se inauguró el Sanatorio Galicia con la
presencia del ministro Daniel Salinas
• La investigadora uruguaya
Daiana Mir recibió el Premio L'Oréal
Unesco "Por las Mujeres en la Ciencia"
• Se realizó un sunset solidario a
beneficio de la Pérez Scremini
en La Huella

31 COSMETICA
Tendencia natural:
¿qué es el make up no make up?

35 AQFU
Novedades farmacéuticas

40 SALUD PARA TODOS
Diez puntos para
entender el glaucoma
Por Dr. Marcelo Rattin

42 NUTRICIÓN
Frutos de otoño



45 PERFILES
Sandra Bogado
El usuario como protagonista

48 SALUD PARA TODOS
La gripe aviar llegó a Uruguay

50 DESTINOS
Tulum

54 TIEMPO LIBRE
Lectura y Netflix

56 HORÓSCOPO
¿Cómo son las suegras según su signo?
Por Astróloga Susana Garbuyo



Celebrando el mes de la mujer: agradeciendo por todo lo que somos y todo lo que hacemos



Queridos lectores:

Con alegría retomamos el contacto, en este mes muy especial que es marzo, mes que marca un hito en el calendario y que en estas latitudes dejamos mayoritariamente atrás vacaciones, nos vamos despidiendo del verano y formalizamos rutinas, horarios, actividades, estudios, obligaciones. Marzo es un buen mes para intensificar el cuidado de la salud, retomar y no postergar estudios de diagnóstico que pueden salvar vidas.

El objetivo de HOLA SALUD es actualizar, capacitar y difundir conocimientos para crear conciencia de la importancia de estar atentos a la prevención en salud. Para llevar una vida saludable, es necesario una buena alimentación, ejercicio, buen descanso, equilibrio entre cuerpo, mente y alma, y además estar atentos y honrar los estudios de diagnóstico para prevenir sorpresas.

Por tal motivo en este mes, que se conmemoran los días internacionales de Cáncer de Cuello Uterino, Cáncer de Colon y Glaucoma, los invito a leer con atención las notas referidas a estos temas. El Dr. Santiago Scasso nos manifiesta que el cáncer de cuello uterino es la tercera causa de muerte en la mujer, luego del cáncer de mama y el de colon. El Dr. Scasso actualiza esta patología y recuerda las medidas de prevención (vacuna de HPV, que debe administrarse en niños y niñas de 11 a 15 años, y el tamizaje o screening periódico, la prueba de Papanicolau (PAP), al menos una vez cada dos años).

El Dr. Nicolás González habla de la importancia de la videocolonoscopia periódica para prevenir el cáncer de colon y recto y nos detalla con claridad absoluta y amigable este procedimiento y sus beneficios. El Dr. Marcelo Rattin aborda la importancia de los controles periódicos oftalmológicos para diagnosticar a tiempo el glaucoma, enfermedad silenciosa que no da síntomas y es la principal causa de ceguera irreversible.

El 8 de marzo se celebró el Día Internacional de la Mujer. Un reconocimiento a todas las mujeres y en especial para esas mujeres que han sobresalido en la ciencia, el arte, el deporte, la política, la religión y los medios de comunicación, entre otros ámbitos. A todas aquellas apasionadas y comprometidas, polifacéticas e intuitivas (aunque a veces nadie se dé cuenta); aquellas que saben soltar



sus miedos para construir sus sueños, que saben que cuando una puerta se cierra siempre hay varias que se abren, que son fieles a sí mismas y no permiten que nada las distraiga de sus metas, que saben respetar y poner límites; aquellas que son equilibristas y bailan armónicamente la danza de todos sus roles: profesionales, empresarias, madres, esposas, novias, hijas, hermanas... A todas, nuestro reconocimiento por ser “prioritarias” y por contribuir al crecimiento económico y sustentable de las naciones.

Nadie duda hoy del liderazgo femenino a nivel de la diplomacia, de la política, de la sociedad y de las habilidades gerenciales que desarrollan las mujeres en todas las disciplinas: gestión del conocimiento, negociación, cultura organizacional, calidad, marketing, recursos humanos, producción, etcétera. Por eso en este número, en homenaje a toda nuestra audiencia femenina, HOLA SALUD tuvo el privilegio de entrevistar a María Noel Vaeza, directora regional de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe. En la sección Destacados pudimos conocer a una mujer que nos enorgullece que nos represente, nos acercamos a su vida intensa de permanentes retos, desafíos y éxitos ganados con muchísimo trabajo y responsabilidad. Nos cuenta su vida con la sinceridad y espontaneidad que la caracteriza: “Era la única mujer. Intenté abrir caminos y abrirles camino a los demás, tratar de ser mentora. Y, además, buscar el equilibrio entre ser madre y ser mujer, porque es un equilibrio importante para ser feliz.”

En la sección Perfiles entrevistamos a la psicóloga Sandra Bogado, gerente de Prestaciones del Hospital Británico, quien conoce profundamente la institución: “Conocí muchas facetas del hospital, por lo tanto, lo conozco mucho: sus historias, sus actores, sus rincones”. Ella ha crecido y ha trabajado intensamente por el crecimiento de la institución, haciendo que las cosas sucedan, y sucedan con excelencia. Sandra Bogado tiene gran mérito en ese servicio de calidad, seguridad y respaldo que brinda la institución, por ello trabaja con pasión y sin desmayo, al igual que María Noel Vaeza. Ambas tienen esa sabia y amorosa habilidad para equilibrar los diversos roles, ser exitosas como profesionales y ejemplificantes y queridas como madres: “La responsabilidad y el esfuerzo es un valor que considero transmitir a mis hijos y la mejor manera es siendo ejemplo de ello”, nos dice Sandra Bogado.



Un saludo muy especial a todas las mujeres, especialmente a todas las farmacéuticas, químicas, contadoras, idóneas, proveedoras y clientas de farmacias. También a amigas, colegas, doctoras, clientas, colaboradoras y proveedoras. Las saludo a todas desde la certeza que nuestro género es un privilegio que implica compromiso con la vida y con el entorno.

Sin la mujer es inconcebible la vida en el universo. Demos gracias por todo lo que somos y todo lo que hacemos.

Como forma de celebrar la importancia de la mujer en la vida, la sociedad y las organizaciones, me despido compartiéndoles algunas reflexiones de autores ilustres sobre nuestro género.

Hasta la próxima edición.

Lic Griselda Castro

“En ciudades destrozadas por la guerra frecuentemente son las mujeres las que mantienen la sociedad en marcha. Usualmente son las principales defensoras de la paz”.

Kofi Annan

“Hay una mujer al principio de todas las grandes cosas”.

Alphonso de Lamartine

“En todo momento de mi vida hay una mujer que me lleva de la mano, en las tinieblas de una realidad que las mujeres conocen mejor que los hombres...”.

Gabriel García Márquez

“Mi opinión sintética de las mujeres, es que con ellas es preciso atreverse a todo”.

Sthendhal

“La intuición de una mujer es más precisa que la certeza de un hombre”.

Carlos Fisas

“Mi madre fue la mujer más bella que jamás conocí. Todo lo que soy, se lo debo a mi madre. Atribuyo todos mis éxitos en esta vida a la enseñanza moral, intelectual y física que recibí”.

George Washington

“Quien quiere ver prosperar sus negocios, consulte a su mujer”.

Benjamin Franklin

Farmacia Atahualpa Montevideo



Fundada en 1908 por Pascual Faccio, la Farmacia Atahualpa fue una de las primeras 20 farmacias en Uruguay. Hoy, a cargo de sus nietos Diego y Fernando, continúa brindando un servicio de atención personalizada con un diferencial muy atractivo para quienes la visitan: un museo con objetos centenarios que invitan a un viaje por principios del siglo pasado. En esta entrevista, Diego Faccio comparte sus recuerdos y experiencia en los pasillos de la farmacia.

La farmacia fue fundada por su abuelo, ¿qué sabe de su historia?

En el año 1900, mi abuelo Pascual Faccio y su hermano abren la farmacia Washington en la calle Agraciada y Tapes. Con posterioridad, el 1 de julio de 1908, mi abuelo comienza un camino solo y funda la farmacia Atahualpa, negocio que fue continuado por mi padre “Bebe” Faccio y al que luego nos sumamos Fernando, mi hermano, y después yo. Estaba ubicada en la intersección de la calle Reyes y Av. Millán (no precisamente en el local actual), en el por entonces Villorrio de Atahualpa, cuando era un camino de tierra y no una avenida. La calle Millán en ese momento era un camino que daba paso en el arroyo Miguelete. Hay que considerar que por esa época la locomoción era básicamente a caballo, carros y carretas. A principio del siglo XX, Atahualpa era una de las pocas farmacias situadas fuera de la Ciudad Vieja, que suplía muchas veces al médico con sus recetas y preparaciones gracias al conocimiento y experiencia

de los boticarios. Los vecinos y pobladores aledaños con frecuencia concurrían a ella, ya que llegar hasta alguno de los hospitales les podía exigir recorrer largas distancias y mucho tiempo. En esa zona comenzaban a instalarse las primeras quintas para vacacionar. Pascual recordaba que al inicio pasaba siempre un revendedor que se abastecía de productos como alcohol, solución de yodo y otros productos y pagaba con libras esterlinas. Era claramente una época muy diferente a la actual.

¿Cómo fueron sus primeros pasos en el mundo farmacéutico?

Yo crecí viendo a mi padre ser un apasionado por la farmacia. En mi adolescencia comencé a trabajar junto a él y mi hermano mayor Fernando, que también dedicó toda su vida a la farmacia. Mi padre disfrutaba muchísimo de esta continuidad en un comercio familiar y de las nuevas ideas que surgían, propias de otras generaciones. En el año 1995 surgió la posibilidad de adquirir una de las

cuatro esquinas de la Avenida Millán y Reyes, tal vez la más emblemática y antigua, encarándose en el local un trabajo de reciclado y acondicionamiento de acuerdo con requerimientos más modernos para el comercio. En ese nuevo edificio, además de sumar un “autoservicio” para algunos productos, se incorporó el “Museo de la Farmacia”, concretando un sueño de mi padre por compartir con todos una infinidad de objetos atesorados provenientes de los inicios de la farmacia.

¿Qué tipo de objetos hay en el museo?

Hay objetos con una rica historia e incalculable valor, tanto patrimonial como afectivo, que mi padre se encargaba de custodiar y disfrutar, contando anécdotas de forma atractiva a todos los visitantes, especialmente los que concurrían en el Día del Patrimonio, dado que la farmacia se encontraba incluida dentro de las atracciones a ser visitadas.



¿Qué recuerdos tiene de cuando comenzó en la farmacia?

Es difícil imaginar hoy la farmacia del 1900, donde básicamente todo se preparaba allí. Aunque llegué a vivir en una época en la que preparábamos fórmulas magistrales, cuando la farmacia era todavía un espacio en la que los vecinos acudían por consejos a consultarle a mi padre. Con el tiempo, he visto como la farmacia, en tanto comercio, se ha ido transformando desde distintos puntos de vista. Hoy podría decir que haber crecido junto a una persona que te inculca el servicio como valor a la comunidad y entorno y que además lo disfruta, ha sido fundamental para mí, y el secreto de la permanencia de Atahualpa a lo largo del tiempo.

¿Qué desafíos tiene dirigir una farmacia en Uruguay?

En 1900 había en Uruguay unas 20 farmacias para un millón de personas. Hoy hay casi 1000 farmacias

para 3.500.000, sumadas a las de ASSE que sirven a casi la mitad de la población, más las farmacias mutuales. El gran desafío es recuperar el mercado que fuimos perdiendo. Antes, las farmacias constituían el único espacio en el que se podían adquirir medicamentos.

¿Qué gratificaciones diarias le trae su trabajo como farmacéutico?

Como comenté, la gran vocación de servicio que nos diferencia tiene un ida y vuelta, pues es gratificante ver a todo el equipo de Atahualpa cómo interiorizó este valor, y ver la satisfacción de los clientes agradecidos por lo que reciben. Por otra parte, hemos atravesado distintas situaciones muy difíciles a lo largo de la historia. El apoyo del equipo, clientes, familia y proveedores, ha sido clave para mantenernos firmes. Ello, entiendo que es consecuencia de lo que uno va construyendo a diario. Mirar atrás y ver lo que hemos supe-

rado, es realmente gratificante y lo que nos orienta.

¿Cómo es el vínculo con los clientes?

Es muy cercano, todavía se mantiene un espacio de escucha y atención personalizada, más común en los comercios de barrio de otra época. Atahualpa aún mantiene un lugar interesante dentro de la comunidad. Muchas personas no solo acuden por la compra de un medicamento, sino para ser escuchadas en relación al problema de salud por el cual le han recetado una determinada medicación.

¿Cómo se mantienen actualizados en lo que refiere a medicamentos?

El contacto periódico con los laboratorios farmacéuticos y visitadores es muy importante, al igual que la herramienta Farmanuario que es imprescindible en toda farmacia o en cualquier área de la salud que maneje medicamentos.

Se está trabajando en la aprobación de la receta digital electrónica. ¿En qué medida favorecía el trabajo de la farmacia?

Entiendo que lo más importante de esta aprobación será para el paciente, para el consumidor final. Hoy ya está ocurriendo, para el caso de quienes nos atendemos en el sistema mutual, que el médico no hace la receta de papel. Ya lo hace en el sistema digital interno de la mutualista, y entonces, como usuario no tienes la chance de comprarlo en otro lugar. No podés elegir entre diferentes opciones, precio, fabricante, calidad, etc. Para revertir esta situación es necesario que exista un sistema universal, que no solo ayude a la libre competencia, sino que le permita al usuario/consumidor elegir entre el abanico de opciones de medicamentos que tiene disponibles en el mercado, y no solo entre lo que puede ofrecerle el sistema mutual en función de lo que decide comprar. ■



¿CUÁL ES LA CIENCIA DETRÁS DE ZOLBEN COMPRIMIDOS ?

ZOLBEN comprimidos contiene:

**Paracetamol
500mg**



**Fórmula de
disolución
patentada**

La nueva fórmula de Zolben Comprimidos cuenta con una tecnología de disolución patentada que tiene componentes como Carbonato de Calcio y Ácido Algínico, definidos como súper desintegrantes que hacen que la tableta acelere su proceso de rompimiento.

ZOLBEN COMPRIMIDOS PROVEE UN RÁPIDO* ALIVIO DEL DOLOR

-  Se puede tomar con el estómago vacío.ˆ
-  Adecuado para niños mayores de 12 años y adultos.ˆ
-  Se elimina de tu cuerpo naturalmente en menos de 24 horas.ˆ
-  No genera somnolencia.ˆ



Sistemas Personalizados de Dosificación



La reducción de errores en la toma de medicación es un objetivo importante de los Sistemas Personalizados de Dosificación implementados en otros países. ¿Podemos limitarlos solo a este objetivo? En donde existe normativa específica al respecto como en España, los sistemas de dosificación son distribuidos y controlados desde la Farmacia Comunitaria. ¿Qué sabemos al respecto?

A medida que la población envejece, aumenta la prevalencia de las enfermedades crónicas y la farmacoterapia se convierte en la forma de intervención médica más frecuentemente utilizada. En nuestro país debido al envejecimiento de la población hay cada vez más personas mayores viviendo solas o acompañadas únicamente por otras de su misma generación. Muchas de estas personas toman a diario distintos medicamentos y a menudo no son capaces de seguir correctamente el tratamiento prescrito. Esta falta de cumplimiento es una de las principales causas del fracaso de la terapia, por lo que se considera un importante problema que afecta a la salud de los pacientes.

Si consideramos que mayoritariamente son pacientes polimedicados, en ellos los problemas de cumplimiento son aún más frecuentes. Adicionalmente, los errores a la hora de tomar la medicación también son una causa de fracaso terapéutico. Esto quiere decir que muchas veces detrás de un paciente en el que no se aprecia mejoría, lo que sucede es que no cumple con lo que se le ha

recetado. Se calcula que alrededor de la mitad de los ingresos hospitalarios de la población de más edad se debe a problemas con la medicación, porque dejan de tomarla, porque toman de más, porque interaccionan unos fármacos con otros, entre otros motivos.

Los problemas pueden producirse cuando hay un olvido de una o varias dosis, la toma equivocada de un medicamento por otro o en ciertos casos las sobredosificaciones. Los adultos mayores están más expuestos a los efectos adversos de los medicamentos, pueden ser más susceptibles a las interacciones, pueden existir barreras para el acceso a la atención sanitaria, o estar más expuestos a experimentar problemas relacionados con los medicamentos (PRM).

La misión del químico farmacéutico consiste en apoyar a los usuarios a utilizar los medicamentos de la mejor forma posible para proporcionar así una terapia segura y efectiva. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que los químicos farmacéuticos, por su accesibilidad y formación, pueden desempe-

ñar un papel primordial en la mejora del cumplimiento de los tratamientos. La OMS afirma también que es precisamente en grupos especiales de pacientes, como los ancianos, donde la atención farmacéutica resulta particularmente relevante y establece que esta incluye:

- La educación del paciente y a sus cuidadores en el uso adecuado de los medicamentos.
- La revisión de la historia farmacológica.
- La supervisión continuada de la terapia.
- La búsqueda de potenciales efectos adversos y la verificación de la capacidad de los pacientes para cumplir los tratamientos y tomar correctamente los medicamentos.

De cara a optimizar la atención farmacéutica resulta de gran utilidad disponer en la farmacia de herramientas orientadas a facilitar el desarrollo de los procesos que la componen. Para conseguir realmente un impacto sanitario en la población, se necesitan herramientas que ayuden a reducir los problemas ocasionados por los medicamentos y a mejorar

los resultados terapéuticos. Por ello, las intervenciones encaminadas a optimizar el cumplimiento pueden tener más impacto en la salud de la población que las dirigidas a mejorar específicamente un tratamiento determinado.

Elementos para implementar un sistema personalizado de dosificación



En primer lugar, ello implica asumir una responsabilidad. Se velará por disponer del equipamiento nece-

sario para preparar SPD. Se deberá contar con una zona de atención personalizada, la cual constituye un área separada de la de dispensación, en la que se puede atender al paciente de manera reservada, para garantizar la confidencialidad de la entrevista. También se requiere contar con una zona de almacenamiento, que permita ubicar la medicación de cada paciente individualmente almacenada e identificada para su custodia y conservación. Esta zona debe estar segregada de forma que no exista la posibilidad de confusión con otros productos de la farmacia. Finalmente se destinará un espacio como zona de acondicionamiento, ya que la preparación de los dispositivos debe realizarse en un espacio específico. La humedad adecuada para realizar esta actividad debe ser del 40-60 % y se debe controlar. Se deberá contar con un sistema in-

formático o manual para archivar la documentación que se genera. El soporte que se utilice para archivar la información relativa a los pacientes debe contar con los sistemas de protección adecuados para garantizar la confidencialidad de los datos.

¿Como se está implementado su funcionamiento en otros países?

Existe un consentimiento firmado del paciente/familiar, el cual da inicio al proceso con una entrevista en profundidad entre el químico farmacéutico y el usuario para conocer detalladamente el tratamiento que sigue. Posteriormente se procede a introducir los datos en un programa informático que permitirá la revisión del tratamiento para detectar cualquier interacción, contraindicación u otra incidencia. Este servicio impli-



GADOLIP®

ÁCIDO FENOFÍBRICO 135 MG

BALANCE DEL PERFIL LIPÍDICO



FIBRATO
UTILIZADO
EN COMBINACIÓN
CON ESTATINAS¹



INNOVACIÓN TECNOLÓGICA CON EVOLUCIÓN TERAPÉUTICA

Primer Ácido Fenofibrico
con mini comprimidos
de liberación prolongada.



1. Alagona P Jr. Fenofibric acid: a new fibrate approved for use in combination with statin for the treatment of mixed dyslipidemia. Vasc Health Risk Manag. 2010 May 25;6:351-62.





ca la existencia de comunicación entre los profesionales de la salud médico-químico farmacéutico. Dicha comunicación facilita la intervención en caso de incidencias y cambios de terapéutica. El usuario, una vez adquiridos los medicamentos, los entrega al químico farmacéutico para que los coloque ordenadamente en un envase de tipo blíster, según la prescripción del médico. Después se cierra el envase herméticamente. De esta manera se colocan todos los medicamentos en los diferentes compartimentos, y el paciente solo extrae los que tiene que tomar en un momento determinado.

La dosis de la medicación está claramente diferenciada por días de la semana y por horarios. Además, en la parte delantera del SPD hay una etiqueta donde se hacen constar también los nombres de otros medicamentos como jarabes, in-



yectables, cremas, que se los tiene que tomar el paciente y que no pueden ser incluidos en el blíster. En una etiqueta situada en el reverso se describen los medicamentos in-

cluidos en el blíster, la posología, el número de lote y las características físicas de los mismos para facilitar su identificación en el caso de que sea necesario. ■

LINEA hidravit

Altas dosis de Vitamina A + E



DIFERENTES PRESENTACIONES PARA UNA MISMA CREMA
Presentaciones: Pomo x 50 y 100 g - Pote x 50, 100 y 300 g

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer
Servicio de Compañía.**

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /
Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

0800 4584 | secom.com.uy



María Noel Vaeza

“Si una mujer no tiene empoderamiento económico no puede ser autónoma”

La directora regional de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe repasa cómo su propia historia personal la empoderó para convertirse en una figura referente a nivel mundial en cuestiones de género. También habla sobre su concepto del feminismo y la situación social, política y económica de la mujer en Uruguay.

María Noel creció en una familia adelantada en el tiempo. Su madre, nacida a principios del siglo pasado, era licenciada en Psicología y trabajaba como profesora de otras disciplinas. Vale recordar que, en ese entonces, no era moneda corriente que una mujer

se desarrollara fuera del ámbito familiar. Y menos aún siendo madre de cinco criaturas. Esa señora fue el ejemplo que comenzó a forjar la personalidad de quien hoy se desempeña como directora regional de ONU Mujeres: una mujer madre de dos y profesional

apasionada, que de tanto viajar tiene varios hogares en su corazón, aunque Uruguay siempre es y será su tierra especial.

Repasar la trayectoria de María Noel Vaeza en unas pocas líneas es todo un desafío. Antes de su incorporación a

las Naciones Unidas ocupó diversas posiciones en el Ministerio de Relaciones Exteriores de Uruguay, incluyendo el cargo de consejera política de la Embajada de Uruguay en Washington DC y representante alterna de Uruguay ante la Junta de Gobernadores del Banco Mundial. Su primera experiencia con ONU fue a través de UNOPS (Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos), donde se desempeñó como directora regional. Finalmente, en julio de 2019 se incorporó a ONU Mujeres asumiendo el desafío de dirigir la región de las Américas y el Caribe en tiempos de inflexión.

¿Cómo era la familia en la que creció?

Mi familia era lo máximo, soy la quinta de cinco hermanos. Mis padres se llevaban 22 años, él era hijo de padre español y madre argentina, y ella hija de padre francés y madre española. Cuando nació mi papá era bastante grande y mi hermano mayor ya tenía 17 años, por eso soy más cercana a mis sobrinos. Nací en Montevideo y a los 20 días me llevaron a Buenos Aires porque papá era diplomático y estaba en la embajada de allá. Recuerdo que mi mamá me llevaba y me traía porque mis hermanos mayores estaban en Montevideo. Hasta los seis años viví allá y después me vine hasta los 24, que me fui a París de consúl. Desde entonces siempre viajé, me instalé en Washington, que fue donde empezó mi vida con las Naciones Unidas.

Es una figura referente en la lucha por la igualdad de género. ¿Qué lugar ocupaba su mamá en casa?

Mi mamá era superimportante, era profesional. Fue licenciada en Psicología, cosa muy rara porque nació en 1919. Era una excepción. También fue profesora de francés y de filosofía. Ella siempre nos estimulaba a estudiar, los cinco hermanos somos profesionales, el estudio era lo más importante y lo demás venía después. La recuerdo como una mujer fantástica, muy exigente, que nos empujó a todos a ser responsables. Nunca paraba, murió a los 96 años y trabajó hasta los 90. Un ejemplo de mujer.

“La participación económica de la mujer en Uruguay es de un 54%. Todavía hay muchas mujeres que no participan en la economía”.

¿Entonces desde muy chica supo que se podía ser buena madre y buena profesional?

Sí, sobre todo porque crecí con un papá ya jubilado, él falleció cuando yo tenía 18. Mamá era la que trabajaba, iba y venía, cocinaba. Hacía todo, para mí era una heroína.

¿Cuál fue su primer trabajo?

A los 18 años me presenté a un concurso de Pluna para ser azafata y quedé. Me divertí como loca durante todo un año porque entré con tres amigas. Trabajábamos dos días de guardia y dos de descanso. Justo fue cuando murió mi papá, entonces fue bueno porque salía de casa, ayudaba a mamá y, a su vez, cursaba el segundo año en Facultad de Derecho.

¿Cuándo la política comienza a formar parte de su vida?

Siempre porque mi padre era diplomático y mi abuelo también. Vengo de una familia a la que le gustaba viajar. Mi abuelo fue cónsul honorario en París. Llevamos la política en la sangre, hablamos idiomas. Siempre me gustó la proyección internacional, pero sabía que necesitaba una carrera sólida, por eso estudié abogacía. Muchos años después hice un máster de Política Pública Internacional en Washington DC. Me gustaba la idea de vivir afuera, de empoderarme yo misma, porque ser mujer en esos momentos no era fácil. Te tenías que casar y tener hijos siendo muy joven. Yo tenía el sentimiento y el deseo de ser mamá, pero sin la presión del tiempo. Todas mis amigas tienen nietos y yo tengo dos hijos de 22 y 25 años.

¿Sintió el derecho de piso por ser mujer?

Siempre sentí que como era mujer tenía que postergarme profesionalmente, pero no me puedo quejar

porque tuve mentores muy buenos en la cancillería. Pero sí, era difícil ser mujer en ese mundo. Creo que mi generación lo vivió un poco más. Hace 25 años, cuando nació mi hija, creé la carrera de Relaciones Internacionales en la Universidad ORT y yo era la única coordinadora de carrera mujer. Siempre me pasó que, en cierta medida, era la única mujer. Intenté abrir caminos y abrirles camino a las demás, tratar de ser mentora. Y, además, buscar el equilibrio entre ser madre y ser mujer, porque es un equilibrio importante para ser feliz.

¿Cómo tomó la crianza de sus hijos?

Estuve casada 25 años con un inglés muy abierto de mente que se quedó en casa mientras yo trabajaba, tuvimos los roles invertidos. Aunque también es importante que el hombre trabaje, pero tomamos esa decisión en ese momento. Cuando mis hijos eran pequeños estuve en Guatemala, Bruselas, Copenhague, Canadá. Siempre estuve afuera sin el apoyo solidario de la familia, aunque tuve mucha suerte de tener personas que me ayudaron en casa. Con el papá de los chicos nos divorciamos hace poco, cuando ellos ya eran grandes. Hoy, somos una familia dispersa por distintos lados: mi hija vive en Londres, mi hijo en Miami, mi exmarido en Gales y yo en Panamá. Pienso que les dimos una sólida educación, con valores. Los estimulamos a que trabajen y a que sean ciudadanos responsables. Era importante que el padre estuviera en casa, si no hubiera sido imposible. En el terremoto de Haití estuve tres meses afuera. Por suerte, la tecnología siempre me ayudó a estar presente, hacíamos los homework por videollamada. Viajaba menos de lo que viajo ahora, pero la constante en mi vida fueron los viajes por trabajo y mis hijos se acostumbraron a la calidad de su madre, más allá



“La política sigue siendo cosa de hombres y eso no puede seguir así”.

del tiempo que podía pasar en casa. No me arrepiento porque tengo una relación de calidad, donde hay mucho cariño y confianza. Podemos hablar de todos los temas y creo que eso es de lo más importante de la maternidad.

¿Cómo llegó a ONU Mujeres?

Mi primera agencia de Naciones Unidas fue el PNUD en Guatemala durante la guerra. Fue un período muy interesante. Después estuve en Paraguay y Bruselas. Luego apliqué a directora regional de UNOPS, otra agencia de Naciones Unidas, y me instalé en Panamá, un lugar que estaba dando muchas facilidades y además es un hub regional muy importante. Estuve seis años como directora, fue un trabajo maravilloso, hasta que me trasladaron a Copenhague. Allí estuve dos

años hasta que mi director se jubiló y decidí irme. Recién entonces pensé en ONU Mujeres porque toda la vida moví el tema de género. Apliqué a un puesto en Nueva York, en 2015, y en agosto nos mudamos a esa ciudad. Para mí fue una experiencia fantástica, mis hijos tuvieron una vida muy buena y yo viajaba todos los días desde Connecticut hasta Manhattan.

¿Cuál es su concepto sobre el feminismo?

Baso mi concepto de feminismo en el empoderamiento económico, porque si una mujer no tiene empoderamiento económico no puede ser autónoma de un hombre violento o tóxico. Para salir del círculo de la violencia necesitas algún tipo de empoderamiento económico que te permita decirle

“hasta aquí llegué”. Sin eso tenés mucha menos libertad de decisión. El empoderamiento económico te libera de un factor fundamental para las mujeres que es el tiempo. También nos libera del trabajo no remunerado que hacemos en el hogar, que es tres veces y medio más que el que hace el hombre. Para mí, entonces, el feminismo es luchar por un empoderamiento económico y por la igualdad jurídica que nos lleve a lograrlo. El año pasado hicimos una conferencia regional de la mujer, donde logramos acuerdos políticos muy importantes para establecer políticas públicas. Con ONU Mujeres estamos en 20 países para ayudar a costear los sistemas, para promover que haya legislación y metodologías. Si la mujer tuviera sistemas de cuidado que le dieran confianza para dejar a su niño o adulto mayor, podría salir a trabajar. Estamos hablando de un efecto compuesto: salir a trabajar, generar ingresos y generar empleo. También es muy importante la inclusión financiera y tecnológica. Hay un 40 % de mujeres que no tiene acceso a la tecnología, así que tenemos que seguir peleando para que sea incluida en la ciencia y la tecnología. Hoy, los trabajos que tiene la mujer en un 80 % son en los sectores sociales.

¿En qué lugar se encuentra la mujer uruguaya con respecto al resto de los países latinoamericanos?

En el medio. La participación económica de la mujer en Uruguay es de un 54 %. Todavía hay muchas mujeres que no participan en la economía. En toda la región es igual, el país que más participación tiene es Brasil, pero el número en general es bajo. Y si participa, lo hace mucho informalmente, entonces es pan para hoy y hambre para mañana. Por eso es importante una reforma de la seguridad social que abrace el trabajo informal, para que se formalicen. Aunque para ello necesitamos formación. Lo que más piden las mujeres es formación, mentoría y acceso a crédito. Hoy accedemos 30 % menos al crédito que los hombres. Sin embargo la mujer repaga el crédito en un 94 % y el hombre en un 70 %, enton-

“Intenté abrir caminos y abrirles camino a las demás, tratar de ser mentora”.

ces hay muchos indicadores que hay que hablarlos porque no se conocen y el analista prevé en su mente un montón de estereotipos errados. No olvidemos que, además, el 30 % de las familias en la región están dirigidas por mujeres, son monoparentales. Es muy grave lo que está pasando, hay una desintegración de la familia, no hay estímulos para que el hombre se quede y sea responsable. Por eso hablamos mucho de corresponsabilidad: se necesita tener esa corresponsabilidad de hombres y mujeres para cuidar del hogar y de los niños.

¿Qué trabajo se hace desde ONU Mujeres para atender este escenario?

ONU Mujeres tiene cuatro prioridades para desarrollar leyes, políticas públicas y presupuestos. La primera es el empoderamiento político, todavía no tenemos paridad, solo hay un 30 % de mujeres en los congresos, una sola mujer presidenta y dos primeras ministras en el Caribe. Aun la política es de hombres y eso no puede seguir así, hay que cambiarlo. Estamos estimulando la participación política de la mujer a nivel local, porque cuando la mujer entra a la política, la cambia y aporta otra manera de ver las cosas. Estamos prontas para esa paridad, las mujeres salimos de la universidad tres veces más preparadas que los hombres. Otras prioridades son el empoderamiento económico y la eliminación de la violencia. No puede ser que la mujer siga siendo un objeto. Todavía tenemos 4100 mujeres asesinadas por año en la región, el índice más alto del mundo. La cuarta y última prioridad es la paz y la seguridad. Tenemos una resolución del Consejo de Seguridad que declaró hace 20 años que la mujer es fundamental en los procesos de paz, problemas sociales y gobernabilidad. Es muy importante que las mujeres estemos en esas mesas porque la perspectiva que damos es totalmente

distinta. El rol de la mujer en los desastres naturales, el cambio climático, es fundamental.

¿En qué logros institucionales referidos a la mujer Uruguay está a la vanguardia?

Uruguay tiene la legislación más avanzada desde 1946 con la ley de derechos civiles de la mujer. Tiene un sistema integral de cuidado que es único en la región y mucha legislación que hace al empoderamiento económico. La ley de divorcio por la sola voluntad de la mujer es de 1909, tenemos mucha legislación que ha empoderado a la mujer desde hace largo tiempo. También, Uruguay siempre ratifica los convenios de la OIT (Organización Internacional del Trabajo). Tenemos legislación de avanzada en materia laboral para proteger a las mujeres vulnerables, entonces hay menos informalidad que en cualquier país de América Latina. Soy uruguaya, entonces tengo el cromosoma de creer que todo lo que viene de nosotros es lo mejor. Pero si nos comparamos con otros países, creo firmemente que Uruguay tiene legislación y justicia, por lo que uno puede estar tranquilo que aquí tus derechos van a ser defendidos.

¿Por qué se vuelve tan difícil la igualdad de mujeres y hombres en altos cargos ejecutivos?

Creo que el sector privado uruguayo está tomando muchísima concien-

¿A qué mujer admira María Noel Vaeza?

- ▶ Ángela Merkel, ex canciller general de Alemania.
- ▶ Indira Gandhi, ex primera ministra de India.
- ▶ Jacinda Ardern, ex primera ministra de Nueva Zelanda.
- ▶ Michelle Bachelet, ex directora ejecutiva de ONU Mujeres.
- ▶ Marie Curie, científica ganadora de dos premios Nobel en Física y Química.

cia, hay muchas más mujeres en la toma de decisiones de las empresas. Hemos hecho un gran trabajo con un programa del que participaron casi 300 empresas que se llamaba “Ganar, ganar. La igualdad de género es un negocio”. Estamos en un punto de inflexión. Hace un par de años hicimos una encuesta sobre si Uruguay está preparado para tener una mujer presidente y el 70 % dijo que sí. Hoy, solo hay 19 % de participación de mujeres en el parlamento. Necesitamos impulso societal, que los partidos políticos entiendan que es prioridad, que vean que cuando la mujer entra a la política, la mejora. ■





ellering

etonogestrel 0,120 mg + etinilestradiol 0,015 mg

Un anillo vaginal diferente



- simple
- seguro
- confiable



ÚNICO que se puede conservar a temperatura ambiente, **no requiere cadena de frío**



Alta eficacia anticonceptiva



Fácil de utilizar



Liberación controlada y sostenida de sus principios activos



ACCESIBLE



¿Qué debemos saber sobre el cáncer de cuello uterino?

Esta enfermedad constituye un problema y un desafío a nivel de salud pública mundial. Uruguay no es la excepción: en nuestro país, anualmente, se diagnostican 350 nuevos casos de mujeres con cáncer de cuello uterino y aproximadamente la mitad fallece por esta causa. Es el tercer cáncer más frecuente en la mujer, detrás del cáncer de mama y colorrectal.

Por Dr. Santiago Scasso

Desde hace varios años conocemos el agente causal del cáncer de cuello uterino, el virus de papiloma humano (HPV). Conocemos el comportamiento infeccioso y mecanismo lesional que produce este virus en el huésped. Sabemos de la existencia de varios genotipos de HPV y sabemos cuáles son los que se asocian más frecuentemente con lesiones cervicales (HPV 16 y HPV 18 son los llamados de alto riesgo).

También conocemos los factores de riesgo que pueden favorecer o predisponer a esta infección o que debilitan el sistema inmune para su correcta defensa. Algunos de estos factores son modificables (tabaquismo, métodos anticonceptivos, comportamientos sexuales), y por ende podemos trabajar, asesorar y educar sobre ellos.

Existe un largo período entre que se produce la infección por HPV (que muchas veces puede ser una infección

autolimitada) y la aparición de lesión a nivel de cuello uterino. Inicialmente se produce una displasia en el epitelio del cuello uterino, conocida también como lesión premaligna, es decir, no es cáncer aún.

Estas lesiones son las que se buscan en el control ginecológico periódico mediante la prueba de Papanicolaou (PAP). La importancia radica en que si uno diagnostica las lesiones y las trata, evita que evolucionen a la etapa



Uruguay tiene las herramientas necesarias para encaminarnos a eliminar el cáncer de cuello uterino.

posterior de cáncer. Más aún, si a pesar de esta etapa precáncer, no logramos entrar en contacto con la paciente y cuando se controla ya hay indicio de cáncer, también es curable en etapas iniciales de la enfermedad; ya sea mediante cirugía o radioterapia.

Lamentablemente, las proyecciones realizadas por agencias de salud internacionales muestran para América Latina un aumento en la incidencia de cáncer de cuello uterino en los próximos años, de no mediar estrategias de forma urgente. Uno de estos

cambios es la concientización por parte de la población de la importancia del control pediátrico y ginecológico periódico.

Existen medidas demostradas y costo-efectivas que permiten eliminar el cáncer de cuello uterino, por ende evitar el sufrimiento y muertes de mujeres por esta enfermedad. En noviembre de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una estrategia a nivel mundial en vistas de encaminar la eliminación de esta enfermedad con foco en 2030. A esta se la denominó Estrategia 90-70-90, la cual consiste en lograr como mínimo: 90 % de niñas/niños vacunados frente HPV, 70 % de mujeres controladas con PAP o pruebas de HPV y 90 % de mujeres con lesión recibiendo un tratamiento adecuado (en tiempo y forma). En Uruguay contamos con un Programa Nacional de Prevención del Cáncer de Cuello Uterino que se conduce en conjunto entre el Ministerio de Salud Pública y la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, desde 1994. En el marco de este programa se monitorea el control a nivel de la población y se elaboran las estrategias y recomendaciones. Actualmente, dado los grandes avances en los últimos años en las estrategias de vacunación y de tamizaje (por ejemplo, las pruebas moleculares de identificación de HPV), se están desarrollando nuevas guías de recomendaciones clínicas que seguramente estarán prontas en los próximos meses.

En lo que respecta a la vacuna frente al HPV, la recomendación vigente es su administración a niñas y niños entre 11 y 15 años, pudiendo incluso vacunarse de forma gratuita hasta los 26 años. Dos dosis son suficientes actualmente. Se demostró que el máximo beneficio de la vacuna es cuando se administra antes del inicio de las relaciones sexuales. También se ha demostrado que el poder inmunogénico de la vacuna es mayor cuando se administra en edades tempranas. En países con alta cobertura vacunal, ejemplo Australia, han logrado disminuir las infecciones y las lesiones asociadas al HPV y recientemente de-



Abbott

HOY Y TODOS LOS DÍAS JUNTO A USTEDES

PRODUCTOS GINECOLÓGICOS

UNA OPCIÓN PARA CADA MUJER



Bellaface®



Bellaface® 28



Yaxfemicare®



Yaxfemicare® 28



Yaxibelle®

URG2266624

Material de uso exclusivo para Profesionales de la Salud

Abbott Laboratories Uruguay S.A.
medicine.abbott/uy





mostraron la reducción de casos de cáncer de cuello uterino. Es una vacuna que ya lleva más de 15 años en el mercado y ha demostrado su gran seguridad.

Otra recomendación para la prevención incluye el tamizaje o screening periódico. Hoy, en nuestro país, está establecida la prueba de Papanicolaou (PAP) al menos una vez cada dos años, con edad de inicio 21 años. Esta prueba permite detectar células con aspecto de infección por HPV, es una prueba citológica. Nos permite detectar lesiones premalignas de forma temprana, pudiendo así actuar oportunamente para evitar la progresión al cáncer. Como debilidad, el examen puede no detectar todas las lesiones (lo que se conoce como “baja sensibilidad”). Es por esto que, en los últimos años, se han desarrollado las pruebas de identificación de HPV en muestras de hisopado de cuello uterino. Esta tecnología tiene mucha

mayor sensibilidad con respecto al PAP, pero por contrapartida, tiene un costo más alto.

Un caso positivo (infección por HPV) no significa necesariamente que la paciente va a desarrollar una lesión. Como ya vimos se necesitan de otros factores, no solo la presencia del virus, sino que depende fundamentalmente de la inmunidad del huésped para defenderse. A su vez no se recomienda realizar la prueba de HPV antes de los 30 años, dada la alta prevalencia de infecciones en menores de 30 años que muchas veces pueden ser transitorias y autolimitadas.

En lo que respecta al último pilar de prevención frente al cáncer de cuello uterino está el tratamiento adecuado, en tiempo y forma, de las lesiones premalignas diagnosticadas, con lo cual evitaremos su progresión al cáncer. Estas lesiones se tratan habitualmente mediante la resección de las

mismas en un procedimiento conocido como cono leep o cono quirúrgico.

Para concluir, podemos decir que Uruguay tiene las herramientas necesarias para encaminarnos a eliminar el cáncer de cuello uterino. Podría llegar a ser el primer país en América Latina en lograr este objetivo (población pequeña, sin dificultades geográficas ni de accesibilidad al sistema de salud). Para ello debemos lograr aumentar y escalar la cobertura de usuarias a las estrategias de prevención demostradas efectivas y recomendadas por el MSP.

Mediante educación, difusión y concientización, así como trabajo en equipo y coordinado, podremos disminuir obstáculos sociales, económicos, culturales y del propio sistema de salud. Tendremos que poner foco especial a poblaciones más vulnerables o de riesgo para padecer esta enfermedad y así lograr aproximarnos al objetivo de 2030. ■

FARMANUARIO⁺

NUEVA EDICIÓN 2023



Más de **20 NUEVOS FÁRMACOS**

Nueva sección **INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS**

Clasificación de Fármacos con farmacovigilancia



Adquiéralo por el 2709 1533 - publicaciones@farmanuario.com
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - www.farmanuario.com



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 país).



GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

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



Cómo gestionar el talento de las nuevas generaciones

Por Prof. Gerardo Torres Muró

Las nuevas generaciones se comprometen con el trabajo si le encuentran sentido a lo que hacen. Hoy por hoy el jefe no es el jefe por autoridad, sino por conocimiento, por autoridad moral, por ser un referente, por ser alguien que tiene una visión y cabeza abierta, y así se gana el compromiso de esos chicos. Uno antes vivía para trabajar y ellos trabajan para vivir.

En el actual y competitivo escenario empresarial la clave del éxito se asocia cada vez más al desarrollo de habilidades de conducción y liderazgo. Asimismo el poder construir un equipo gerencial cohesionado, motivado y comprometido, donde cada uno aporta sus fortalezas directrices es un factor diferencial dentro de las organizaciones exitosas.

Antes, en la era agrícola, el factor crítico de producción era la tierra, ese era el capital para tener riqueza; en la era industrial era el dinero para poner en marcha la industria, y luego, en la era del conocimiento, este lo tienen las personas y por eso hablamos de capital humano. Ese capital que la empresa no se lo apropia —y a veces la persona se lo “alquila a la empresa” por un ingreso— es propio y es mucho más móvil. No se puede stockear y tiene la característica de que, cuando la empresa pierde personas claves, le genera un problema muy serio. Muchas empresas dicen que las personas son nuestro activo más importante, pero no le hacen inversión en mantenimiento necesaria. En una crisis, paradójicamente, lo primero que sale de

la empresa es ese activo, que teóricamente era el más importante.

Muchas empresas tienen un activo humano depreciado, no invirtieron o invirtieron mal. Por eso hay que tratar de que sea el activo más importante pero hay que invertir, motivarlo, desarrollarlo, remunerarlo acorde a lo que aporta, y en este sentido, no hay que tener miedo de diferenciar dentro de la empresa. Todos son valiosos pero hay algunos que son más valiosos que otros porque aportan un mayor valor. No hay homogeneidad, no debemos confundir equidad con igualdad, hay que ser coherente y equitativo pero darnos cuenta que hay personas que son críticas: si se nos van, pueden hacer un gran daño a la organización.

El quiebre de las nuevas generaciones es más notorio, los cambios ahora son muy rápidos y disruptivos. Te hacen cambiar radicalmente los paradigmas y, a veces, nosotros no nos adaptamos a esa velocidad. Las nuevas generaciones tienen líneas de pensamiento diferente. Escucho a empresarios que están preocupados porque la gente de las nuevas generaciones no tiene compromiso, pero lo que ocurre es que tienen varios compromisos: con el trabajo, con su estilo de vida, con su carrera, con sus amigos.

Las generaciones anteriores nacimos con lo que nuestros padres nos inculcaron, entrar a una organización, trabajar allí muchos años y seguir la escalera paso a paso. A veces hicimos ese esfuerzo de subir, escalón por escalón con mucho esfuerzo, pero nos dimos cuenta que apoyamos la escalera en una pared equivocada. Los hijos lo vieron. Estos chicos vieron que en realidad muchas veces su meta no está solo en una

empresa, donde se entraba de cadete y se salía de gerente. La nueva generación se compromete con el trabajo si le encuentra sentido a lo que hace. Ellos esperan también sentirse cómodos, quieren disfrutar de la vida en un sentido amplio. Y además están comparativamente mucho más preparados que las generaciones anteriores.

Las carreras terciarias han crecido exponencialmente, cada vez hay más profesionales. En el siglo XVII todo lo que una persona podía saber entraría hoy en la edición dominical del Sunday Times de Londres, y ahora el conocimiento global se duplica en promedio cada dos años. Una carrera puramente técnica empieza a quedar obsoleta a los cinco años. Tenemos que “aprender a aprender” más que aprender a solucionar problemas concretos, porque estos serán muy diferentes en el futuro cercano.

Es cada vez más difícil conseguir talento en las organizaciones, es difícil que

ingresen y que permanezcan. En las organizaciones conviven tres generaciones por lo menos, están los más veteranos, babyboomers, cincuentones próximos a salir; la generación X, que son los de alrededor de 40 años, una generación un poco más cuestionadora de lo que eran los babyboomers; y luego la generación Y. El desafío es hacer calzar la cultura de los fundadores con la cultura de los nuevos.

La Y es una generación que siempre busca nuevos desafíos y tiene compromisos con muchas cosas a la vez. Es la que más rota en los trabajos. El gran desafío de las empresas y organizaciones es que las prácticas y las políticas de gestión de personas se tienen que adaptar al tipo de personas que se precisa. Hay que segmentar los beneficios que ofrezco de acuerdo con los diferentes intereses del grupo de personas que trabajan en la organización. La generación Y valora, por ejemplo, además de una remuneración base competitiva,

hablemos de salud



CANAL 7
Punta del Este
Domingos
18.30 hs



Sábados
09.00 hs



Lunes 16.30 hs
Jueves 14.00 hs

Dirección, Producción y Conducción:

Ana Ma. Rodríguez Cravea

Asesoría Médica:

- **Dr. Luis Ubillos.** Subdirector Instituto Nacional del Cáncer (INCA).
- **Dra. Julia Blandin.** Master en Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud (MSP).
- **Mgtr. Dr. Blauco Rodríguez Andrada.** Director Regional Sur (ASSE)
- **Dr. Leonardo Sande.** Médico Intensivista. Diplomado en obesidad.
- **Prof. Dr. Gustavo Rodríguez.** Grado V – Clínica Quirúrgica II, Hospital Maciel.
- **Dr. Asadur Jorge Tchekmedyan.** Gastroenterólogo – Endoscopista.
- **Dra. Laura Sánchez.** Odontóloga. Esp. en rehabilitación oral e implantología.
- **Dra Gabriela Novello.** Cirujana Plástica – Estética y Reparadora.
- **Lic. Silvina Fernández Verstegen.** Lic. en Gerontología. CEO Ginkgo darle vida a los años.

Objetivo HDS: Buscamos educar en salud incorporando herramientas, reforzando y fomentando la cultura de la prevención, para así reducir los riesgos de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable que permita prepararnos para las diferentes etapas de la vida y afrontar con más recursos las posibles enfermedades, lesiones o secuelas. A través de estos informes, la población puede ejercer un mayor control sobre su propia salud y utilizar adecuadamente los servicios que los diferentes centros médicos brindan.

Reconocimientos:

- Galardonado Mejor Programa Periodístico en Salud (CUTA) – 2016, 2017 y 2018
- Premio Programa Líder en promoción, divulgación, educación e información para la Salud del Uruguay otorgado por A&C Consultores – 2019



Management

un horario flexible y la posibilidad de recibir experiencia y formación.

Debemos encontrar gente que encaje en la cultura de la empresa y que eso nos ayude a que esa persona se sienta bien en esa empresa y permanezca en ella. No importa tanto lo que estudió, sino su actitud, porque los conocimientos se agregan. Si quiero saber más de las TICs les hago una capacitación, pero la actitud se forja desde la infancia, y el éxito en el desempeño está mucho más vinculado con la actitud que con lo que conoce.

También hay que diferenciar capacidades de preferencias. Yo puedo tener capacidades para una determinada profesión, ¿pero, realmente mis capacidades coinciden con mis preferencias? Puedo tener capacidades pero no necesariamente me apasiona eso que estoy haciendo. Eso se ve mucho en el deporte, donde el que triunfa, además de las capacidades, es apasionado de lo que hace.

La clave es que la persona encaje en la cultura, en el ambiente. No solo es lo que estudió, porque en las organizaciones seleccionamos gente por sus conocimientos y la mayoría de las veces terminan desvinculándose por sus actitudes.

Otra clave de la gestión de personas es tener un muy buen liderazgo. No se tiene una buena gestión de personas por tener un área que se dedica a eso, recursos humanos, por ejemplo. Cada vez son más necesarios los liderazgos que atraviesan toda la organización, liderazgo en forma transversal y de arriba abajo, porque todos de alguna manera lideran. Ese concepto es relevante porque hace que la gente se autogestione. Las organizaciones son muy piramidales y no dejan desarrollar los liderazgos intermedios, los diferentes liderazgos en las diferentes áreas de las organizaciones.

Nadie aprende a liderar con un manual. Es como querer aprender a andar en bicicleta con un libro, se requiere tener algún “porrazo”, y si quiere liderar te tienen que dar la oportunidad. Poder liderar es poder gestionar, poder tomar decisiones y siempre dar el ejemplo. El buen liderazgo es crítico para la captación, desarrollo y retención del talento en nuestras organizaciones. Hay que reformular las herramientas. Muchas veces trabajamos con herramientas de gestión de personas de principios del siglo XX, pero esas ya no sirven para las organizaciones de hoy. Tenemos que ir a empresas donde se involucre a la gente en el trabajo, donde la gente pueda tomar más decisiones, donde sienta que tiene sentido lo que está haciendo, donde sus líderes son creíbles e inspiran al compromiso y al comportamiento ético. Sin duda todo un desafío. ■

Artículo publicado en www.management.com.uy

PENTA SURE®

Nutrición Balanceada



ALTO APOORTE DE ENERGÍA Y NUTRICIÓN

ALTO APOORTE DE ENERGÍA Y NUTRICIÓN PARA TU VIDA

PENTA SURE® DM

Nutrición Balanceada para Diabéticos



UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA, SEGÚN PAUTAS ACTUALES INTERNACIONALES



HEXAGON NUTRITION

Edificio Plaza Mayor. Plaza Independencia 831 Of. 1201 - Tel.: 29042292 / 29093545
Montevideo, Uruguay - novophar@novophar.com.uy - www.novophar.com.uy

Laboratorios 
Novophar - 

Videocolonoscopia: un estudio que puede salvar vidas

Se trata de un estudio que permite la visión directa del intestino grueso (colon y recto), siendo actualmente un procedimiento muy solicitado para la prevención y detección del cáncer de colon y recto, pero también para evaluar síntomas como el sangrado, dolor abdominal y la diarrea crónica.

Por Dr. Nicolás González

La videocolonoscopia o endoscopia digestiva baja consiste en la introducción por el ano de un tubo flexible y delgado (endoscopio) que consta de una lente y una luz permitiendo visualizar el intestino en un monitor de video. La exploración dura entre 10 y 30 minutos, aunque dependiendo de cada caso este tiempo puede ser mayor.

¿Es un estudio doloroso? A medida que el endoscopio se mueve y avanza por el intestino y cuando se insufla aire para ver las paredes del colon, puede producir molestia abdominal y espasmos. En la actualidad, en la mayoría de los casos, el estudio se realiza bajo

anestesia para evitar estas molestias. Previo al inicio, el anestesista le realiza una sedación por vía intravenosa que dura el tiempo de la intervención.

¿Cuáles son los beneficios de la realización de la colonoscopia? El estudio brinda muchos beneficios. Uno de los más relevantes es la prevención del cáncer de colon y recto.

En Uruguay, esta enfermedad constituye un importante problema de salud, siendo el segundo cáncer más frecuente en las mujeres y el tercero en los hombres. Además, el nuestro es uno de los países con mayor frecuencia y mortalidad por la enfermedad a

nivel mundial. Se diagnostican aproximadamente 1800 casos nuevos por año en el país, lo que constituye un promedio de cinco casos por día, falleciendo más de 1000 pacientes al año, casi tres personas al día, cifras que son realmente preocupantes.

Un concepto que es importante saber es que el cáncer de colon detectado a tiempo se puede curar en la mayoría de los casos, siendo la detección temprana vital para la supervivencia de los pacientes. También es importante tener conocimiento de que se puede prevenir diagnosticando y removiendo por medio de la colonoscopia las lesiones



precursoras de esta enfermedad, principalmente los pólipos adenomatosos. Otros beneficios del estudio es que permite diagnosticar diferentes patologías (hemorroides, úlceras, divertículos, enfermedad inflamatoria intestinal, lesiones vasculares), y también realizar diversos tratamientos como extirpar pólipos, cauterizar lesiones a través de un canal operativo y tomar muestras de tejido (biopsias).

¿Existen riesgos o complicaciones en la realización? La colonoscopia es un estudio seguro que presenta muy pocos riesgos. Las complicaciones serias son raras y el riesgo de vida, si bien existe, es excepcional. Se pueden presentar eventos adversos secundarios a la sedación, pero esto es muy poco común.

Una complicación puede ser el sangrado, especialmente después de reseca pólipos. Raramente se puede producir una perforación o desgarro de la pared del colon. Es importante mencionar que en caso que se llegue a producir

una complicación, existen tratamientos endoscópicos que permiten en la mayoría de los casos resolverla de manera efectiva.

¿El estudio requiere de preparación previa? Para poder realizar un estudio de buena calidad y tener una excelente visión, el colon debe estar completamente limpio. En caso de que el intestino no quede limpio puede ser necesario reiterar el estudio en otra oportunidad. Por tal motivo es fundamental cumplir correctamente con la preparación y la dieta indicada.

Antes de la prueba es necesario realizar una dieta con bajo contenido de fibra. Por lo tanto, se recomienda no ingerir frutas, verduras y granos, ya que estos alimentos son difíciles de digerir. Se recomienda beber abundantes líquidos "claros" (agua, té, café, caldos) para que el colon esté limpio, y no se pueden ingerir alimentos sólidos de 6 a 8 horas antes del estudio.

Para la preparación del colon es necesario tomar laxantes (purgantes), los

cuales provocarán diarrea para poder conseguir una adecuada limpieza del intestino. Actualmente existen muchos tipos de laxantes que serán indicados por el centro de salud en el que se realizará el estudio.

¿Qué debo hacer después? Después del procedimiento, usted necesitará de unos minutos para recuperarse y dejar que terminen los efectos de la sedación. Es posible que sienta distensión, molestia o dolor abdominal que por lo general es debido al aire utilizado para insuflar el colon y mejora con la expulsión de gases. También puede tener deseos de vomitar o eructar.

Es importante y necesario que concorra acompañado para que lo puedan ayudar en este proceso de recuperación y también para que su acompañante pueda recibir la información que el médico brindará después del procedimiento. También debe saber que no podrá conducir ni tomar alcohol luego de la videocolonoscopia. ■



PICOPREP®

sodio picosulfato + óxido de Magnesio + ácido cítrico

La limpieza intestinal que es fácil de tomar

- ☞ La acción dual de PICOPREP, asegura una efectiva limpieza intestinal
- ☞ Bajo volumen para ingerir
- ☞ Agradable sabor a naranja
- ☞ Baja incidencia de náuseas y vómitos

Representante exclusivo
en Uruguay de:



La información completa de prescripción está a disposición de los profesionales médicos en el sitio web www.ringue.com o en la Dirección Médica de Rinque Pharma S.A., Sanlúcar 1545, Montevideo, Uruguay.



Se inauguró el Sanatorio Galicia con la presencia del ministro Daniel Salinas

Círculo Católico amplía su red de atención mutual con la inauguración de su nuevo Sanatorio Galicia, un gran complejo sanatorial para la mejor atención de sus socios y al servicio de todo el sistema de salud uruguayo.

El evento contó con la presencia del ministro de Salud Pública, Dr. Daniel Salinas, autoridades gubernamentales, directores, asambleístas, funcionarios, socios, proveedores y amigos. Sanatorio Galicia ha sido renovado en tecnología e infraestructura con nuevas policlínicas, una nueva

emergencia para adultos con unidad de dolor torácico, un renovado y ampliado CTI de adultos, nuevas y modernas salas de quirófano, nuevas salas de internación, un centro de hemodiálisis equipado con la última tecnología y el mejor centro de atención cardiovascular del país. ■





La investigadora uruguaya Daiana Mir recibió el Premio L'Oréal Unesco "Por las Mujeres en la Ciencia"

La PhD en Ciencias Biológicas, Daiana Mir, recibió el Premio Nacional L'Oréal Unesco "Por las mujeres en la Ciencia 2022", en una ceremonia realizada el martes 7 de febrero en el Edificio Mercosur. Bajo el lema "La ciencia cambia el mundo, ellas las reglas", la 15ª edición de este tradicional premio celebró la dedicación, el compromiso y el aporte al desarrollo de la investigación de las científicas uruguayas en el país y destacó el trabajo de todas las ganadoras del programa impulsado por L'Oréal Uruguay, en asociación con Unesco y el apoyo del Ministerio de Educación y Cultura (MEC) desde hace 15 años.

El evento contó con la presencia de diversas autoridades, entre ellas, el ministro de Educación y Cultura, Pablo da Silveira, y el vicerrector de la Universidad de la República, Álvaro Mombrú. También participaron el director general de L'Oréal Uruguay, Nicolás Oberti, el director de la Oficina Regional de Ciencias de Unesco para América Latina y el Caribe, Ernesto Fernández Polcuch, y varias de las ganadoras de ediciones anteriores, quienes recibieron un reconocimiento especial.

"Sigamos trabajando por un mundo con más hallazgos de científicas y no por uno en el que una científica sea un hallazgo", dijo Oberti tras felicitar a la Dra. Mir y remarcar la importancia de seguir apostando por el desarrollo de las mujeres en la ciencia. Por su parte, Fernández Polcuch señaló que todavía existe una fuerte desigualdad entre hombres y mujeres en el mundo, que se refleja no solo en las cifras, sino también en el acceso a los espacios. "En Uruguay hay un mejor balance en ese ámbito, sin embargo, debemos seguir trabajando y que este tipo de modelo de mujeres siga creciendo y manejan-



do el área de ciencias del país y del mundo".

El proyecto "Vigilancia genómica del Virus de la Inmunodeficiencia Humana Tipo 1 (VIH-1) en Uruguay", a cargo de Diana Mir, recibió el premio de 20.000 dólares para continuar con su desarrollo. "Ganar este premio es un reconocimiento muy significativo para mi carrera como investigadora y me genera la responsabilidad de representar a mis colegas científicas, ya que permite visibilizar que las mujeres hacemos ciencia", reflexionó la investigadora.

El trabajo se centra en el estudio de la dinámica epidemiológica del VIH en base a secuencias genéticas virales, abordaje clave para prevenir

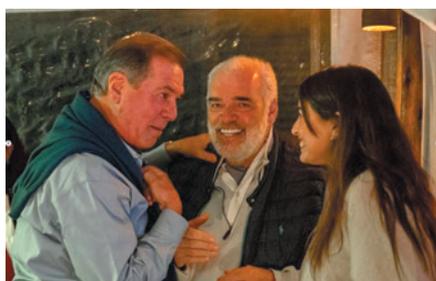
la propagación de enfermedades infecciosas. Dado que el VIH presenta un intervalo de tiempo entre el evento de infección y el diagnóstico clínico, la vigilancia epidemiológica tradicional no siempre puede identificar y responder a los brotes en tiempo real. La vigilancia genómica se define como el uso de la secuencia del genoma de patógenos para comprender su transmisión y epidemiología. Este abordaje se ha incorporado en muchos países como un componente de rutina de las estrategias de prevención del VIH debido a que puede auxiliar a identificar las cadenas de transmisión más activas hacia las cuales deben direccionarse las campañas de prevención. ■

Se realizó un sunset solidario a beneficio de la Pérez Scremini en La Huella

Cerca de 150 invitados disfrutaron de un encuentro en el parador La Huella de José Ignacio con un fin solidario: juntar fondos para apoyar a la Fundación Pérez Scremini. El evento tuvo lugar el 17 de febrero y contó con la participación del presidente de la República, Luis Lacalle Pou.

El ticket (de costo 300 dólares por persona) incluyó una propuesta gastronómica a cargo de la chef del restaurante, Vanessa González, música en vivo de Nacho Obes y una subasta silenciosa que contó con obras donadas por destacados artistas del Río de la Plata como Pablo Atchugarry, Fito Sayago, Gabriela Ezcurra, Martín Hughes y Ana Luisa Beherns.

En este marco, el presidente de la fundación, Gerardo Zambrano, agradeció la asistencia de los presentes y remarcó: “Tenemos que sentirnos orgullosos de que en nuestro país el 100% de los niños y adolescentes que lo necesitan pueden acceder a un tratamiento de primer nivel de forma totalmente gratuita”. ■



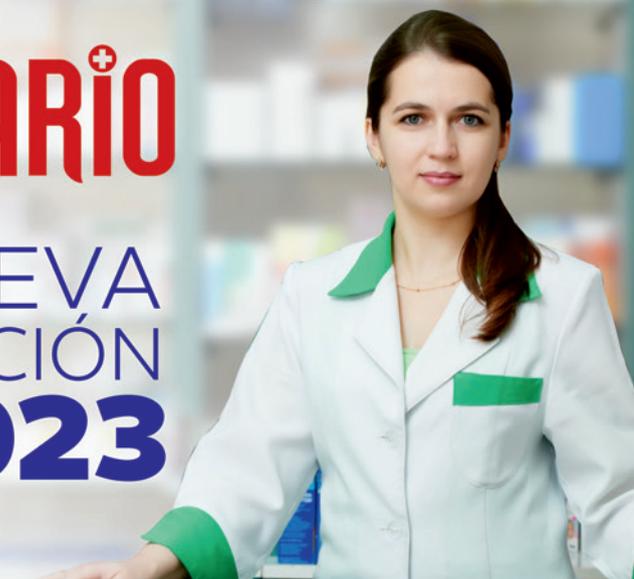
FARMANUARIO⁺

Más de **20 NUEVOS FÁRMACOS**

Nueva sección **INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS**

Clasificación de Fármacos con farmacovigilancia

NUEVA EDICIÓN 2023



Adquiéralo por el 2709 1533 - publicaciones@farmanuario.com
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - www.farmanuario.com

ISSUE ECO KERATINA



CON KERATINA VEGETAL
MÁS RESISTENCIA Y MÁS RESTAURACIÓN



NUEVOS TRATAMIENTOS CAPILARES



elijo restaurar mi pelo

elijo darle a mi pelo un mimo nutritivo

elijo brillar por dentro y por fuera

elijo proteger mi color

elijo lucir mis canas

LO NATURAL ES ELEGIR, ELEGÍ ISSUE



Tendencia natural: ¿qué es el make up no make up?

Una de las tendencias en el mundo del maquillaje sugiere un estilo natural que destaca por resaltar la luminosidad y la frescura de la piel. El make up no make up busca darle protagonismo a cada rostro, valiéndose de tonalidades cálidas que favorecen el efecto de una piel perfecta. Estos son algunos consejos sobre cómo lograrlo.

APLICAR UN PRIMER

Un primer es un preparador de piel exclusivo para el maquillaje. Estos pueden ser específicos para la hidratación y la iluminación de la piel, de modo de favorecer un efecto sin brillo en el que se minimice la apariencia de los poros y se mejore la uniformidad del color base.

ELEGIR UNA BASE LIVIANA

Para lograr una piel natural las bases cubritivas no funcionan. Es preferible optar por una base liviana o bb cream que corrijan imperfecciones pero manteniendo un look relajado. Incluso, si tenemos poca ojera, se puede prescindir de corrector y usar solo base, aplicán-

dola con pequeños golpes con los dedos.

CORREGIR CON CUIDADO

Lo ideal es contar con un corrector suave y fácil de aplicar, medio tono menos que la base. Se puede sumar un polvo translúcido específicamente en lugares que no se desee brillo extremo (como los costados de la



nariz y la zona T). Es importante quitar el excedente con brocha para que el make up no pierda la naturalidad que buscamos.

DESTACAR LAS PESTAÑAS

Para lograr un look 100 % natural se puede sustituir la máscara de pestañas por un arqueador y un gel de cejas. El arqueador siempre es mejor usarlo cuando las pestañas todavía no tienen producto, de esta forma evitamos que se quiebren.

USAR RUBORES EN CREMA

Los rubores en crema son especiales para lograr este efecto natural tan

deseado, y además marcan menos los poros y las imperfecciones de la piel. Si no tenemos, podemos aplicar un labial como si fuera rubor. Los colores vivos son los que mejor se adaptan a este tipo de maquillaje.

OPTAR POR LABIOS NATURALES

Para lograr un efecto natural en los labios es fundamental tener la boca bien hidratada. Si bien hay muchos productos específicos, también es posible utilizar algunos más accesibles como la vaselina. Lo ideal es aplicar con el dedo para que no quede sobrecargado de producto.

La clave: hidratación y limpieza

Además de ser un paso fundamental para el maquillaje, una buena rutina de hidratación y limpieza ayuda a que la piel luzca más saludable. No importa la edad ni el tipo de piel, el procedimiento será muy similar para todas las mujeres. Para saber cómo es nuestra piel se puede consultar una cosmetóloga o una dermatóloga; esa información ayudará a saber qué productos elegir. A nivel general, una rutina básica puede incluir:

Paso 1: Agua micelar. Hay gran variedad de marcas, la elección dependerá de nuestro tipo de piel y el objetivo que tengamos (dar una limpieza simple o desmaquillar). Las aguas más aceitosas son generalmente para productos a prueba de agua y no se recomiendan para pieles grasas o mixtas porque dejan un efecto brillante.

Paso 2: Exfoliante: Lo mejor es exfoliar con un producto suave, ya que uno muy agresivo usado a diario puede resultar contraproducente. La exfoliación no es fundamental como la primera limpieza, aunque sí se sugiere hacerla con una periodicidad espaciada.

Paso 3: Tónicos. Existen tónicos que se pueden usar junto con el agua micelar o incluso sustituirla. Esta elección depende del tipo de piel; algunos más astringentes son ideales para pieles grasas, mientras que otros son específicos para pieles secas, sensibles o rosáceas.

Paso 4: Sérum. Para elegir el sérum es necesario conocer qué tipo de piel tenemos, ya que hay productos muy específicos con excelentes resultados. También, en este paso, se puede usar ácido hialurónico o vitamina C.

Paso 5: Contorno de ojos. La importancia de este paso está en que la piel alrededor de los ojos es muy fina y cualquier exceso de maquillaje puede marcar con más fuerza las líneas de expresión. ■

NUEVO

¿Cansado y sin energía?

Suplementá tu alimentación
con Vitaminas, Minerales y Ginseng

Un polivitamínico moderno
que aporta los nutrientes que el
cuerpo necesita para disminuir el
cansancio y la fatiga.

¡Devuelve energía
y vitalidad a tu día!

30
Cápsulas
Blandas



NUEVO

¿Tu pelo SE CAE, está débil y quebradizo?

Entonces descubrí



La exclusiva fórmula de Clarix®,
que combina L-Cistina, Biotina,
Vitaminas B5, B6 y Zinc.

Único en cápsulas blandas.

Tu pelo
saludable



Prevelencia

Prevención + Excelencia

Inventamos esta palabra para poder describir la **educación en salud, prevención y seguimiento** constante que reciben nuestros socios.

Acompañarlos a través de **cursos y talleres exclusivos** con contenidos de interés para su salud, es fundamental para ayudarlos a incorporar **hábitos saludables** y disfrutar de una **mejor calidad de vida**, todos los días y en todas las etapas de su vida.

Prevenir, **ese es el valor de la excelencia.**



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira

Novedades farmacéuticas

OMS | Alerta por el aumento de la resistencia a los antibióticos en las infecciones bacterianas humanas

Un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela altos niveles de resistencia en bacterias que causan infecciones potencialmente mortales, así como una creciente resistencia al tratamiento en varias bacterias causantes de infecciones comunes en la comunidad. El informe muestra niveles de resistencia superiores al 50 % en bacterias causantes frecuentes de infecciones en

hospitales, como *Klebsiella pneumoniae* y *Acinetobacter* spp. Estas infecciones potencialmente mortales requieren tratamiento con antibióticos de último recurso, como los carbapenems. Sin embargo, se ha notificado que el 8 % de las infecciones causadas por *K pneumoniae* son resistentes a los carbapenems, lo que aumenta el riesgo de muerte. ■

Herramientas de adherencia a la medicación para mejorar la adherencia del paciente

Las herramientas de adherencia a la medicación pueden tener un impacto tremendo cuando son personalizadas y precisas para cada individuo. Han tenido un desarrollo sostenido en los últimos años. A continuación se describen algunos ejemplos.

Frascos inteligentes

Disponen de sensores en la tapa del frasco que detectan cuando se abre el mismo. Hay otro tipo de sensores que pesan los comprimidos que hay dentro. También pueden disponer de señales de luz, señales de sonido y recordatorios de mensajes de texto cuando es hora de tomar el medicamento. Adicionalmente, si las tasas de cumplimiento semanales caen por debajo de cierto rango, se activa una conversación de seguimiento de parte de un profesional farmacéutico.

Según un estudio publicado en el *Journal of Managed Care & Specialty Pharmacy*, las intervenciones con frascos inteligentes aumentaron las tasas de adherencia a los medicamentos, y el 60 % de los participantes del estudio calificaron los frascos favorablemente.

Organizadores de medicamentos

Los organizadores de medicamentos van desde simples pastilleros dividi-



dos en días de la semana y horas del día hasta dispensadores de pastillas inteligentes con varias funciones de activación, incluidos asistentes de voz para el hogar y aplicaciones móviles. Los pacientes pueden programar su horario de medicación en una aplicación o en el dispensador, cargar el dispensador con su medicación para una cierta cantidad de días y recibir la dosis adecuada con solo presionar un botón.

Estos dispensadores de medicamentos también están diseñados pensando en los cuidadores. Los cuidadores pueden administrar el dispensador a través de una aplicación móvil o recibir alertas cuando su ser querido omi-

te una dosis, lo que simplifica el proceso para los pacientes y sus cuidadores.

Embalaje inteligente

No todos los medicamentos se pueden dispensar en dispensadores inteligentes. Por esta razón, existen blísters inteligentes que detectan cuándo se extrae un comprimido y cuál se toma. Los envases inteligentes pueden ayudar a los pacientes y cuidadores a mejorar la adherencia a la medicación.

Combinaciones de medicamentos y dispositivos

Algunos medicamentos orales están integrados con sensores bioingeribles.

Cuando el medicamento se disuelve, envía una alerta al teléfono del paciente a través de un parche bluetooth portátil. Esta información de adherencia se envía luego a su médico. De manera similar, los inhaladores inteligentes se integran con una aplicación móvil a través de bluetooth y registran información sobre la hora y la fecha en que el paciente usó el inhalador. Otros dispositivos externos para inhaladores brindan a los pacientes recordatorios para usar su inhalador o alertas si

olvidan su inhalador en casa. Aunque las combinaciones de medicamentos y dispositivos rastrean la adherencia, pueden tener un éxito aún mayor cuando se combinan con otro método, como una aplicación de recordatorio de medicamentos.

Aplicaciones de recordatorio de medicamentos

Una de las herramientas de cumplimiento de medicamentos más rentables

es una aplicación de recordatorio de medicamentos. La mayoría de estas aplicaciones son de uso gratuito y envían alertas a los pacientes para recordarles que deben tomar su medicación. También registran el historial de medicación del paciente. Algunas aplicaciones se centran en la detección de medicamentos, lo que significa que el paciente toma una foto después de tomar su medicamento y la carga en la aplicación. ■

La FDA da luz verde al lecanemab, un medicamento para enlentecer el avance de la enfermedad de Alzheimer

La FDA ha aprobado la comercialización del medicamento desarrollado por Eisai y Biogen. El fármaco de la farmacéutica japonesa Eisai que ha estado investigando junto a la estadounidense Biogen, reduce hasta un 27 % el empeoramiento de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer, después de ser administrado durante 18 meses. El medicamento se venderá con el nombre de Leqembi. Los investigadores confirmaron la eficacia del lecanemab, aunque también instaron a seguir estudiando los posibles efectos adversos del tratamiento. El lecanemab, cuyos resultados son “clínicamente relevantes”, es el primer fármaco que realmente modifica el curso de la enfermedad. Se dispone



de medicamentos para tratar los síntomas, pero este frenaría el deterioro cognitivo según la evidencia presentada por el laboratorio. ■

Decreto sobre preparados magistrales a base de extractos de cannabis o cannabinoides estandarizados fue aprobado por el Poder Ejecutivo



El decreto 56/023, promulgado en el mes de febrero, incluye en su artículo segundo a las formulaciones magistrales a base de extractos de cannabis o cannabinoides estandarizados elaboradas en farmacias. Dichos extractos deben ser provenientes de empresas habilitadas por el Departamento de Medicamentos para la producción de materia prima vegetal con actividad farmacológica. Estas preparaciones magistrales podrán contener exclusivamente principios activos derivados del cannabis.

Las formulaciones magistrales son prescritas por médico tratante y elaboradas por químicos farmacéuticos en farmacias autorizadas específicamente para realizar preparaciones magistrales a base de extractos de cannabis o cannabinoides estandarizados. ■



ALIVIA 5 SINTOMAS DE LA GRIPE

- ✓ Nariz tapada y senos paranasales dolorosos
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Catarro y dolor de garganta
- ✓ Escalofríos
- ✓ Dolores



¿Cuál es la Diferencia entre Gripe y Resfrío?

Dolor de garganta, secreción, congestión nasal, estornudos, dolor de cabeza, ¿Son signos de un resfrío común o gripe? Es difícil de discernir, ya que los síntomas de ambas enfermedades son similares.

¿En qué se diferencian los síntomas?

Si bien un resfrío y la gripe comparten muchos de los mismos síntomas, existen algunas diferencias importantes que debe conocer.

Signos y Síntomas	Resfrío	Gripe
¿CÓMO SE PRESENTAN LOS SÍNTOMAS?	Gradualmente	Aparición rápida o súbita
¿FIEBRE?	Poco frecuente	Frecuente
¿CANSANCIO, FATIGA, DEBILIDAD?	A veces	Frecuente
¿ESCALOFRÍOS?	Poco común	Común
¿DOLOR MUSCULAR O CUERPO?	Ligero	Frecuente
¿DOLOR DE CABEZA?	Poco frecuente	Común

Signos y Síntomas	Resfrío	Gripe
¿SECRECIÓN NASAL?	Frecuente	Menos frecuente
¿Tos?	Leve a moderada	Común
¿MOLESTIAS EN EL PECHO?	Leve a moderada	Común
¿CONGESTIÓN NASAL O NARIZ TAPADA?	Común	A veces
¿ESTORNUDOS?	Común	A veces

EN ESTE OTOÑO CONFÍA COMO SIEMPRE EN TU MARCA DE CONFIANZA DE PARACETAMOL



EXPERTOS EN SALUD BUCAL

FRESCURA

2.



LA MARCA RECOMENDADA POR VETERINARIOS



1.

LIMPIEZA

3.

MANTENIMIENTO

uy.virbac.com





Importancia de la higiene bucal en las mascotas

Al igual que en los humanos, la higiene de la cavidad oral de los animales de compañía es fundamental. La placa dental, el sarro y el mal aliento, representan problemas comunes en nuestras mascotas y se pueden prevenir con una correcta rutina de higiene bucal. Estos problemas tienen consecuencias importantes en la salud de las mascotas ya que pueden llevar a otras patologías tales como: enfermedad periodontal, pérdida de piezas dentales, infecciones, enfermedades gastrointestinales, pérdida de peso por dolor en la masticación (se rehúsan a comer), entre otros. Además, pueden ocasionar problemas de convivencia y falta de interacción con los integrantes de la familia debido al mal aliento.

Como consecuencia de una mala higiene bucal, la placa bacteriana se va acumulando día a día en los dientes y con el paso del tiempo se calcifica (por los minerales de la saliva), formando el sarro. Éste sólo podrá ser eliminado con una limpieza en la clínica veterinaria, mediante un proceso llamado detartraje, que requiere anestesia general.

Por todos estos motivos, debemos acostumbrar a nuestras mascotas a la higiene bucal desde que llegan a nuestros hogares.

Consejos para una correcta higiene bucal:

- **Cepillado dental:** debe realizarse con pastas dentales de uso veterinario exclusivamente. **CET pasta**, es una pasta enzimática que no precisa enjuague, con sabor a pollo y de muy buena aceptación tanto en perros como en gatos. En caso de que la mascota no esté acostumbrada al proceso de cepillado, deberá reali-

zarse de forma gradual, dando primero a probar la pasta. Luego pasar la pasta por los dientes con un dedo y utilizar un cepillo (puede ser en forma de dedal o uno convencional para mascotas).

- **Enjuague bucal:** en el mercado veterinario existen varios productos en formato de solución para agregar al agua. **Aquadent Fr3sh** es una solución refrescante de uso diario, que gracias a su formulación previene la formación de placa, sarro y combate las causas bucales y digestivas del mal aliento.

- **Snacks saludables:** en la actualidad, es muy común que utilicemos snacks para premiar a nuestras mascotas. Es muy importante elegir aquellos que tengan ingredientes adecuados, sean saludables y no interfieran con la dieta balanceada.

VeggieDent Fr3sh es un snack ideal para perros, ya que cumple todos estos requisitos y además cuida la salud bucal. Su exclusiva tecnología **Fr3sh** tiene acción refrescante, antibacteriana y prebiótica, actuando sobre las causas orales y digestivas de mal aliento desde el primer día de uso. Su fórmula contiene ingredientes 100% vegetales, no tiene colorantes, es bajo en calorías y altamente palatable. Su exclusiva forma de "Z" maximiza su prensión y refuerza la acción mecánica abrasiva durante la masticación.

- **Control:** recuerda que es fundamental el control veterinario al menos una vez por año, para la evaluación del estado sanitario integral de nuestras mascotas.

Dra. Micaela Solari
Jefa de Ventas de CA - Virbac UY



Diez puntos para entender el glaucoma

El glaucoma es la principal causa de ceguera irreversible, afecta a un total de 60 millones de personas en todo el mundo. A su vez, más de la mitad de las personas que padecen la enfermedad no lo saben, ya que es silente (no da síntomas). En caso de no tener controles habituales con oftalmólogo no se diagnostica y muchas veces, cuando se descubre, existe un daño irreversible en el nervio óptico.

Dr. Marcelo Rattin

#1 El glaucoma es una enfermedad ocular que se caracteriza por el daño del nervio óptico, teniendo como principal factor de riesgo a la presión intraocular elevada.

#2 Es la principal causa de ceguera irreversible en el mundo.

#3 Afecta aproximadamente al 2-3 % de la población uruguayo, y cerca de 30.000 personas no saben que lo padecen.

#4 La mitad de las personas con glaucoma no saben que lo tienen, porque en la mayoría de los

casos, no causa síntomas. Las personas no se dan cuenta hasta que pierden gran parte de su visión.

#5 La presión ocular elevada es el único factor de riesgo conocido que actualmente es modificable. Su caída detiene el progreso

de la enfermedad, pero no es posible recuperar el daño ocasionado.

#6 Muchos casos de glaucoma avanzado podrían haberse prevenido mediante la detección temprana a partir de exámenes oftalmológicos de rutina.

#7 Las personas mayores de 40 años deben visitar la policlínica de oftalmología cada dos años. En caso de hipertensión ocular u otros factores de riesgo, los exámenes deben realizarse anualmente.

#8 En el caso de glaucoma familiar es fundamental un control anual de todos los familiares de primer grado.

#9 La enfermedad cuadruplica el riesgo de caídas y representa una seria amenaza para la conducción.

#10 No existe cura, pero existen tratamientos (cirugía, láser y/o gotas para los ojos) que pueden reducir la presión ocular y detener el progreso de la enfermedad.

Factores de riesgo y síntomas

La edad es un factor de riesgo, por lo que se recomienda un control anual de presión intraocular en las personas mayores de 60 años. También para personas con antecedentes familiares de glaucoma, hipertensión ocular, alta miopía o hipermetropía, y aquellas afectadas por otras enfermedades oculares.

Se recomiendan exámenes de detección adicionales para aquellos con antecedentes de trauma ocular o ángulos iridocorneales estrechos. Como ya se mencionó, la enferme-

dad se desarrolla sin síntomas perceptibles hasta que afecta una parte importante del campo visual. Aunque en algunos casos, los pacientes pueden notar:

- Dificultad para bajar escaleras, caídas frecuentes.
- Conducción insegura, especialmente por la noche.
- Dolor intenso y enrojecimiento en el ojo (solo en caso de glaucoma agudo).

Con fines preventivos, a partir de los 40 años se sugiere realizar exámenes oculares cada dos años, exámenes anuales de la vista si existe algún factor de riesgo y control de la presión intraocular para evitar su aumento. También es importante llevar hábitos de vida saludables, es decir, no fumar, tener una dieta balanceada y realizar ejercicio físico. ■

SIN
GLUTEN

SIN
AZÚCAR

SIN
LACTOSA

Desde 1980 expertos en COLÁGENO & MAGNESIO

ANA MARIA
LAJUSTICIA





Frutos de otoño

Cada estación tiene sus frutas y verduras repletas de propiedades específicas que complementan las necesidades de nuestro cuerpo en esa época del año.

Comprar productos de estación no solo es apostar a alimentos que conservan mejor sus nutrientes, también son más sabrosos, frescos y económicos.

En nuestro país, el consumo de frutas y verduras se encuentra por debajo de las recomendaciones sugeridas por la Organización Mundial de la Salud, que incluyen la ingesta de cinco porciones diarias como mínimo. Por lo tanto, siempre es un buen momento para repensar qué tipo de alimentación llevamos y buscar estrategias que permitan incorporar más de estos alimentos a la dieta diaria.

Elegir frutas de estación es clave para aprovechar al máximo todos sus beneficios, dado que conservan mejor sus nutrientes, son más sabrosas, más frescas y más baratas. Otro gran beneficio es que son muy versátiles a la hora de sumarlas a cualquier preparación, ya que se pueden ingerir al natural, en jugos o licuados e incluso en ensaladas. También son una buena opción para el desayuno y la merienda de grandes y pequeños, y como colación durante el correr del día.

Una herramienta de gran ayuda para saber cuáles son las frutas de temporada es la Lista Inteligente que publica el Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca cada 15 días en la página web www.listainteligente.uy. A continuación, compartimos una selección de las que nos empieza a regalar el otoño.

Manzana

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucos, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indi-

ca inmadurez, hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.

Pera

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el período en que se cosechan todas las variedades es entre febrero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha. Al comprarlas, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras compradas maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes. Se recomienda esperar a que finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.

Mandarina

Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre. Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles como tumores y afecciones cardiovasculares. Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, hongos ni signos de podredumbre tales como ablandamiento. Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos separarla inmediatamente de las sanas.

Kiwi

El kiwi es una de las frutas con más beneficios para el organismo. Originaria de China pero popularizada por Nueva Zelanda, lleva su nombre por el parecido que tiene

Si bien debido a los avances en los procesos tecnológicos es posible encontrar casi todas las frutas en cualquier época del año, existen varias razones por las que apostar a aquellas propias de cada estación:

- ▶ **Por su valor nutricional:** Las frutas que da la naturaleza están en su punto óptimo y conservan mejor sus propiedades. Por lo tanto, poseen un mayor contenido de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales.
- ▶ **Por sus beneficios:** Naturalmente, las frutas de otoño-invierno brindan más cantidad de vitamina C para colaborar en fortalecer el sistema inmunológico y protegernos de los resfríos.
- ▶ **Por su sabor:** Por lo general, sus características organolépticas, como la apariencia y la textura, se encuentran en muy buen estado lo que hace que su sabor sea más intenso.
- ▶ **Por su costo:** Debido a que aumenta la cantidad de un mismo producto en el mercado, su precio baja considerablemente.

con unas pequeñas aves neozelandesas, sin alas de color marrón. Inconfundible por su sabor, forma y color, detrás de esta fruta se esconden nada más y nada menos que 16 vitaminas: su aporte principal es la vitamina C, K, A, E y B. Entre los principales beneficios, el kiwi ayuda a la digestión y al tránsito intestinal, ya que está repleto de fibra soluble. Es un gran aliado para el

estreñimiento y por eso se recomienda ingerirlo en el desayuno. Además, colabora en reforzar el sistema inmunitario, evitar las alergias y los resfríos, debido a la gran cantidad de ácido fólico y vitamina C, nutrientes que producen más glóbulos rojos y blancos y anticuerpos que funcionan como barrera de las enfermedades por virus. ■



βIMUNE

PREPARÁ TUS DEFENSAS PARA EL INVIERNO

Refuerza el sistema inmune
con β-glucanos de levadura

Te defiende de bacterias y virus.
Aporta fibra prebiótica
que favorece la salud intestinal.

LABORATORIO
MATÍAS GONZÁLEZ



APTO PARA
VEGANOS

SIN
CONSERVANTES

LIBRE DE
GLUTEN

ACELU[®]
ASOCIACIÓN CELIACA DEL URUGUAY



VALENTINO

LAS NUEVAS FRAGANCIAS
PARA ÉL, PARA ELLA, PARA TODOS.

BORN IN ROMA
PINK

BORN IN ROMA
CORAL FANTASY

NUEVOS

BORN IN ROMA
YELLOW DREAM

MUCHAS FORMAS DE SER TÚ

BORN IN ROMA DONNA 30 ML \$4.550, BORN IN ROMA DONNA 50 ML \$6.475, BORN IN ROMA DONNA 100 ML \$8.645, BORN IN ROMA UOMO 50 ML \$4.945, BORN IN ROMA UOMO 100 ML \$6.565, BORN IN ROMA CORAL DONNA EDP 50 ML \$6.475, BORN IN ROMA CORAL DONNA EDP 100 ML \$8.645, BORN IN ROMA CORAL UOMO EDT 50 ML \$4.945, BORN IN ROMA CORAL UOMO EDT 100 ML \$6.565, BORN IN ROMA YELLOW DONNA 30 ML \$4.550, BORN IN ROMA YELLOW DONNA 50 ML \$6.475, BORN IN ROMA YELLOW DONNA 100 ML \$8.645, BORN IN ROMA YELLOW UOMO 50 ML \$4.945, BORN IN ROMA YELLOW UOMO 100 ML \$6.565.



Sandra Bogado

El usuario como protagonista

La gerenta de Prestaciones de Hospital Británico repasa algunas de las claves que posicionan a la institución como un centro de atención de alta calidad profesional. Además habla sobre la implicancia de la psicología y el marketing en la industria de la salud, y asegura que el usuario de hoy se caracteriza por ser exigente y estar informado.

Sandra Bogado lleva más de 30 años trabajando en el Hospital Británico. “Es apasionante cómo lo hemos visto crecer y hemos sido parte de este desarrollo”, reflexiona como actual gerenta de Prestaciones. “Conocí muchas facetas del hospital, y por lo tanto, lo conozco mucho: sus historias, sus actores, sus rincones”. Pero lo cierto es que

todo es recíproco. El hospital la ha visto crecer a ella y también la conoce mucho.

Cuando Sandra comenzó a trabajar en la organización era apenas una joven mujer con sus sueños personales y profesionales por cumplir. Psicóloga de profesión, inició su carrera con una fuerte vocación por el servicio brindado desde los recursos

humanos y hacia la experiencia del cliente.

Desde su ingreso hasta hoy ocupó distintos roles en la organización, con gran versatilidad, adaptándose a los cambios y acompañando las crisis, aunque siempre mantuvo una esencia que la caracteriza: su perspectiva integral a la hora de asumir desafíos.



¿Qué ocupaciones tiene como gerente de Prestaciones de la institución?

Creo que lo que más me define es aportar una visión globalizante que va de punta a punta pero siempre con el foco en el paciente, que es parte activa en esta organización. Mis ocupaciones van desde trabajar con las agencias para ver la mejor estrategia de comunicación hacia nuestro público, apuntalar líderes para que puedan tomar cada vez más responsabilidades y transmitir la cultura, trabajar en conjunto con el área de RRHH para mantener y capacitar a nuestros recursos para ofrecer el mejor servicio y contar con equipos de alto desempeño. También, entender las tendencias y los cambios comportamentales de la población para saber cómo planificar y proyectar la atención integral hacia nuestros usuarios. Uno de los grandes desafíos es fidelizar a nuestros propios socios, estimular su permanencia y lograr que sean promotores de nuestro seguro y de nuestra organización. Contamos con una adhesión muy grande de nuestros socios y realmente se sienten familia y parte de esta institución. Nuestros niveles de satisfacción son muy elevados y también nuestro NPS (net promoter score) cuenta con altos niveles de fans de nuestra marca. Esto es el resultado de un servicio muy humano donde cada uno de los integrantes del staff (médicos, técnicos, enfermería, auxiliares y administrativos) es embajador de nuestra marca en cada punto de contacto.

¿Cómo mantiene el equilibrio entre tan intensas responsabilidades laborales y las referentes a la maternidad?

Nunca tuve problema en este sentido, lo manejamos perfectamente. La responsabilidad y el esfuerzo es un valor que considero importante

transmitir a mis hijos y la mejor manera es siendo ejemplo de ello.

¿En qué medida su formación como psicóloga le ha brindado herramientas para desarrollar esta labor?

La psicología es una disciplina de escucha y análisis y esta herramienta es fundamental para entender una organización de servicio, donde el componente humano es el corazón de la misma. Somos humanos dando y recibiendo servicio, por lo tanto, cada una de las partes debe ser entendida y cuidada en un marco de respeto y profesionalismo. La permanente profundización de herramientas de psicología organizacional, de técnicas de selección de personal, sumado a nuevas disciplinas como el coach, la comunicación institucional, las neurociencias, me van dando esta visión 360 (usuario-colaborador). Lo complemento, a su vez, con los aportes permanentes de la sociología, tanto sobre tendencias como en la interpretación de los monitores y encuestas que nos sirven para comprender y mejorar la experiencia de nuestros usuarios. También de la comunicación y el marketing en su sentido amplio, de modo de comprender y ser muy cuidadosos con el contenido y la forma de nuestras presentaciones para que sean fieles a lo que hacemos y representen lo que somos como institución.

¿Qué particularidades tiene el marketing aplicado a la industria de la salud?

El rubro de la salud es muy particular respecto al marketing tradicional para vender un determinado producto. A su vez nuestro foco va más allá, tratando de ser parte de la vida de las personas de nuestra comunidad. En este marco se juega la educación, la prevención de salud,

el cuidado, el acompañamiento y otras actividades que redunden en salud por transitiva. La búsqueda de estas experiencias también es parte de lo que queremos transmitir como marca.

Dicen que todas las crisis traen algo bueno. ¿Qué cambios impulsó o qué procesos aceleró el paso de la pandemia a nivel institucional?

La pandemia fue un shock muy grande en los sistemas de salud y no fuimos para nada una excepción. Mientras navegábamos en la tormenta con mucha adrenalina, teníamos que seguir pensando y cuidando tanto a nuestros socios como a nuestros colaboradores. Todo el sistema se estresó, todos éramos parte del mismo caos y miedo. Esto nos atravesó y de alguna manera fortaleció equipos de trabajo que se debían mayor dependencia, solidaridad, apertura brusca a cambios, eliminación de fronteras, visión de un todo. Todos nos debíamos cuidar, todos debíamos cumplir las medidas sanitarias y esto generó un espíritu de cuerpo muy potente. Hoy disfrutamos de líderes que emergieron en estos momentos, de espacios que se generaron para amortiguar el dolor emocional, de metodologías ágiles para soluciones inmediatas y soluciones innovadoras que surgieron y quedaron como parte de la dinámica actual. Algunos paradigmas se rompieron y se forjaron otros más flexibles que ayudan a identificar formas de hacer diferentes. La asistencia médica está muy ligada a la presencialidad y a la posibilidad de ver y tocar al paciente, pero para muchas consultas sencillas se incorporó la telemedicina que facilitó y acortó las distancias y el tiempo.

Uno de los principales objetivos de Hospital Británico es trabajar en procurar la excelencia de la experiencia del cliente. ¿Cómo se logra

“La responsabilidad y el esfuerzo es un valor que considero importante transmitir a mis hijos y la mejor manera es siendo ejemplo de ello”.

esto? Especialmente, teniendo en cuenta que el paso de una persona por un hospital suele estar asociado a enfermedades o temas críticos de salud.

Nuestro propósito es que la experiencia sea profesional, cálida y humana, y a ello dedicamos todos nuestros esfuerzos. Es verdad que la visita al hospital está asociada en general a enfermedad, situaciones dolorosas, y también de las más hermosas de la vida como el nacimiento de un hijo. A todas ellas las tenemos que acompañar con todo lo que esté a nuestro alcance. Si bien el médico que cura o trata al paciente es una de las piezas más importantes, tratamos de rodear la asistencia de otras cosas que ayuden a transitar lo que a cada familia toque. Por eso es tan importante que la habitación sea confortable y linda, que la comida sea un momento placentero, que cada interacción con nuestros equipos sea en un marco de amabilidad y empatía, que ayudemos a los padres a facilitar las intervenciones con los pequeños como ir al block en autito, que la tercera edad sea cuidada con un sistema integral y a medida, que la mamá pueda asistirse de acuerdo a sus expectativas, que los jóvenes tengan las facilidades para acceder a los servicios... Es decir que estemos pendientes de cada interacción para recibir feedback y mejorar lo necesario.

¿El cliente siempre tiene la razón?

Todos tenemos nuestros puntos de vista y estas son las razones de cada uno. Nuestra obligación es entender lo que el usuario nos plantea y tratar de ayudarlo con lo que sea posible.

Si un paciente quiere que le hagan un estudio determinado y está contraindicado, no vamos a poder acceder a hacerlo, pero sí vamos a explicar, en el mejor marco posible, las razones por las cuales no podemos complacerle.

¿Cómo se concibe al usuario hoy por hoy?

El usuario de hoy tiene poco tiempo (o percibe que tiene poco tiempo), por lo cual el reto para el sistema de salud es complejo, ya que no todo se puede cronometrar. Es un consumidor muy atento e informado, que determina un posicionamiento activo frente al médico y al sistema de salud en su conjunto. Es un usuario que valora la transparencia de las organizaciones y las acciones que promuevan la ecosustentabilidad. En nuestro caso, además, es un usuario exigente que lo hemos acostumbrado a valorar la excelencia por lo cual nos desafía a más permanentemente.

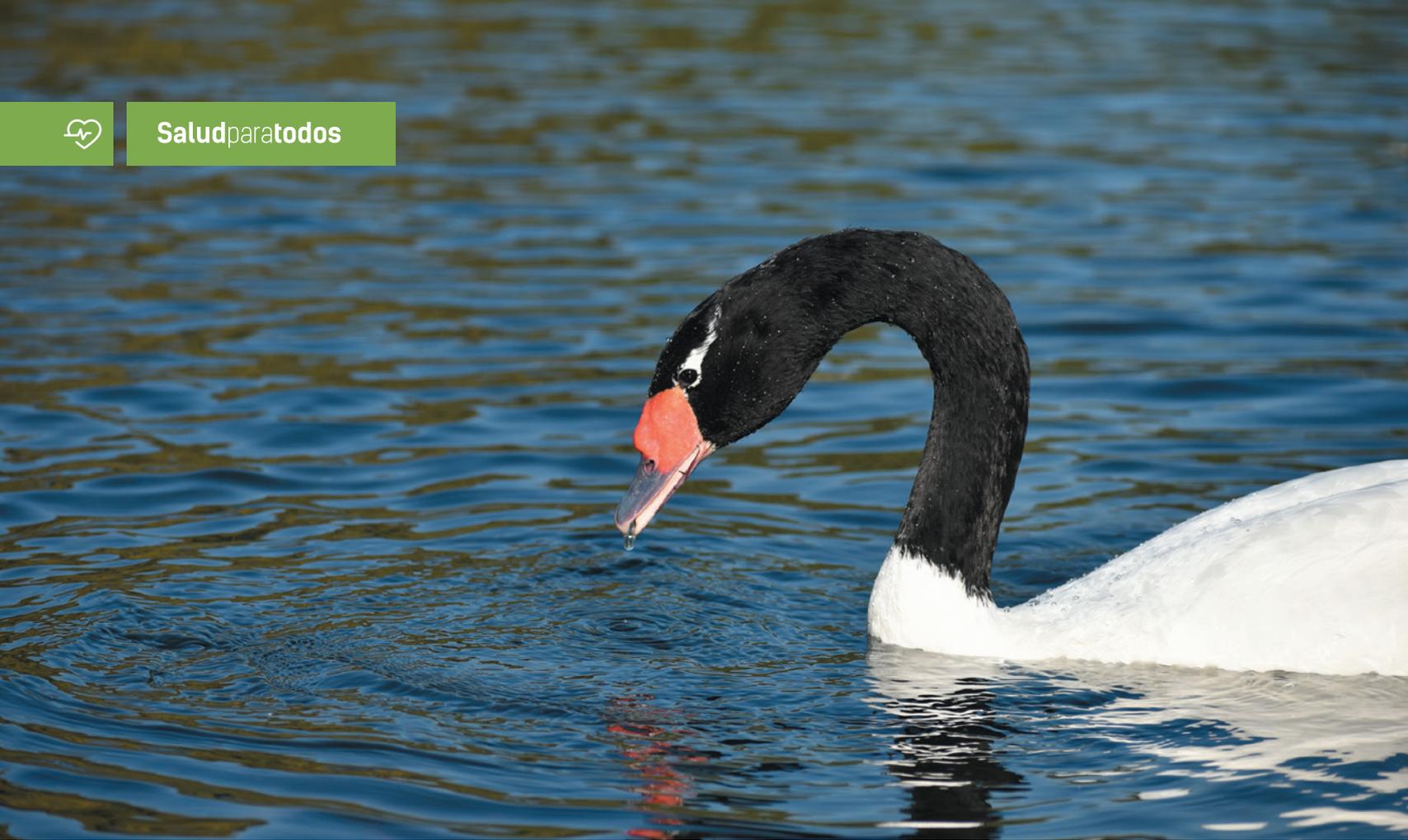
¿Qué implicancia tiene el hecho de que los usuarios estén mucho más informados?

Que el paciente esté más informado tiene sus luces y sus sombras. El lado positivo es está más activo respecto a su salud y probablemente sea más participe de su tratamiento, logrando mejores resultados. Por otro lado, hay mucha información disponible y esto puede complejizar un planteo de tratamiento. La información está y hay que saber cuándo y cómo usarla de la mejor manera para que favorezca el proceso asistencial y no que lo perjudique.



¿Qué pilares sustentan la atención profesional en Hospital Británico?

La atención de alta calidad profesional es el objetivo principal y sobre él recae la política de excelencia en todos los aspectos asistenciales, con todo lo que eso implica. Pero este objetivo no es suficiente para el Hospital Británico. El mismo debe complementarse con una cultura de calidez, humanismo y empatía. Esta cultura es tangible tanto para el usuario como para el staff que debe llevarla adelante y requiere de mucha capacitación, formación y trabajo en equipo para mantenerla. A su vez se necesita de una estructura que contenga lo profesionalmente necesario con calidez y belleza. Tratamos de ser una institución amigable, atenta a los detalles y a la experiencia del usuario en todo su recorrido, con médicos que dediquen tiempo a sus pacientes y equipamiento de primer nivel al servicio de una atención accesible en tiempo y forma. ■



La gripe aviar llegó a Uruguay

Recientemente, el Ministerio de Salud Pública declaró la emergencia sanitaria por el hallazgo de casos de influenza aviar en animales. Esta infección, que principalmente afecta a las aves, por lo general no se transmite en humanos, aunque en casos de cepas altamente patógenas puede ocurrir.

La gripe o influenza aviar (conocida también como gripe del pollo) es una enfermedad infecciosa causada por varios virus de la gripe tipo A. Según la cepa o serotipo, puede ser de baja capacidad de producir la enfermedad o de baja patogenicidad, pudiendo ser asintomática o causar distintos síntomas en las aves afectadas. El virus de la influenza aviar con alta patogenicidad o con alta capacidad de producir enfermedad, causa una enfermedad grave que puede propagarse rápidamente y provocar altas tasas de muerte en diferentes especies de aves.

Afortunadamente, la mayoría de los virus influenza que circulan en

aves no son zoonóticos, es decir, no transmiten infección al ser humano. Sin embargo, algunas cepas altamente patógenas tienen la capacidad de infectarnos.

La transmisión se produce a través de aves infectadas migratorias que trasladan el virus de un territorio a otro. El virus se excreta en las heces fecales, la saliva y las secreciones nasales de las aves, por lo que puede entrar al cuerpo de las personas a través de la boca, la nariz, los ojos y los pulmones.

Por lo tanto, el principal factor de riesgo para la transmisión de aves a humanos es el contacto directo o indirecto con aves infectadas o con

ambientes y superficies contaminadas por sus heces. El desplume, la manipulación de cadáveres de aves de corral que estaban infectadas y la preparación de aves para el consumo también pueden ser factores de riesgo de contagio.

Los siguientes son ejemplos de trabajadores que pueden correr riesgo de infección:

- Productores y trabajadores avícolas.
- Personal técnico de plantas de procesamiento avícola.
- Personal encargado del cuidado y cría de gallinas ponedoras y pollitos en establecimientos de producción de huevos.

La gripe aviar constituye una amenaza a la producción avícola en todo el mundo.

- Personal sanitario encargado del control y la erradicación de brotes.

¿Cuáles son los síntomas de enfermedad en el ser humano?

Cuando la gripe aviar es transmitida al ser humano, los síntomas en las personas pueden ir desde una infección leve dada por fiebre y tos, hasta una neumonía grave, dificultad para respirar e incluso la muerte.

A pesar de ser bajo el riesgo de contagio, en particular de las cepas poco patógenas, existen motivos que preocupan el contagio por las cepas con elevada patogenicidad. Uno de ellos es que el virus podría mutar en un tipo altamente infec-

cioso para nosotros y transmitirse con facilidad de persona a persona.

Esta preocupación, sumada al reciente diagnóstico de un caso en el territorio nacional, dio lugar a la emisión de un comunicado de prensa por el Ministerio de Salud Pública el 15 de febrero de este año.

El documento comunica que se recibió la notificación del Servicio de Guardaparques del Sistema Nacional de Áreas Protegidas (SNAP) de la muerte de cisnes de cuello negro en la zona del límite entre los departamentos de Maldonado y Rocha, detectándose la presencia del virus de influenza Aviar (H5) de

alta patogenicidad. Detalla que se están realizando acciones de investigación y rastreo de aves con sintomatología compatible en los predios de la zona afectada y en las lagunas de ambos departamentos.

Se aclara que el consumo de carne de aves o huevos no afecta la salud humana, sino que es el contacto con aves enfermas, exhortando a la población a notificar la presencia de aves muertas o con sintomatología nerviosa, digestiva o respiratoria por correo electrónico a avesnotificaciones@mgap.gub.uy o llamando a las oficinas locales del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (MGAP).

Debido a esta situación se exhorta todos los criadores de aves a tomar las medidas de bioseguridad indicadas al respecto por la autoridad sanitaria (detalladas en el comunicado) a efectos de preservar los sistemas productivos. ■

umiral



INDUMENTARIA DE USO PROFESIONAL

Ambos para enfermería, túnicas y conjuntos médicos de chaqueta de diferentes modelos y colores.

MATERIAL DESCARTABLE PARA USO MEDICO

ROPA DESCARTABLE GASAS GUANTES

TERMOMETROS MASCARILLAS

ZAPATOS PROFESIONALES

Zueco marca Wock; autoclavable, lavables, antiestáticos, antideslizantes, indeformables, plantilla anatómica, transpirables, etc.





Tulum

Las maravillosas playas de Tulum se encuentran en la única zona arqueológica que se asienta a orillas del mar Caribe, un verdadero paraíso terrenal abierto a visitas en cualquier época del año.

Este destino de playa típico de la costa caribeña ofrece, además de aguas turquesas y arenas blancas, cientos de rincones pintorescos. Lo que en sus inicios supo ser un modesto pueblo de pescadores, actualmente es uno de los sitios más elegidos por los turistas que buscan confort, tranquilidad y naturaleza.

Tulum tiene dos zonas bien definidas: el pueblo con una avenida principal, mucho movimiento y

alojamientos económicos; y la playa, donde se ubican los mejores restaurantes, tiendas y hoteles con vistas maravillosas. En ambos sitios la gastronomía tiene un papel muy importante y, aunque es una ciudad pequeña, cuenta con muchas opciones de comida mexicana, italiana, japonesa y cocina fusión. La vida nocturna también es un atractivo para locatarios y turistas. Bares como Batey Mojito y Curandero son

buenas alternativas para disfrutar de una noche de tragos y música.

Historia de murallas

Tulum significa “muralla” en maya y su nombre se debe al recinto fortificado que rodea el perímetro de la ciudad. Siendo hoy uno de los sitios arqueológicos más visitados de todo México, se estima que este lugar fue habitado desde el siglo VI, como un centro de veneración de la deidad

conocida como Dios Descendente. Las primeras edificaciones fueron construidas en el período posclásico, siguiendo la importancia que la civilización maya le daba a la cosmología en la planeación de una ciudad.

Las ruinas mayas que datan de aquella época son un centro de atracción turístico a nivel mundial, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco por sus edificaciones milenarias que descubren las bondades de una cultura excepcional. Situada a las afueras del pueblo sobre un acantilado frente al mar (probablemente, el sitio más fotografiado del país), se puede llegar a ellas en coche hasta el parking, y luego realizar un tramo a pie o en un pequeño tren turístico para abonar la entrada.

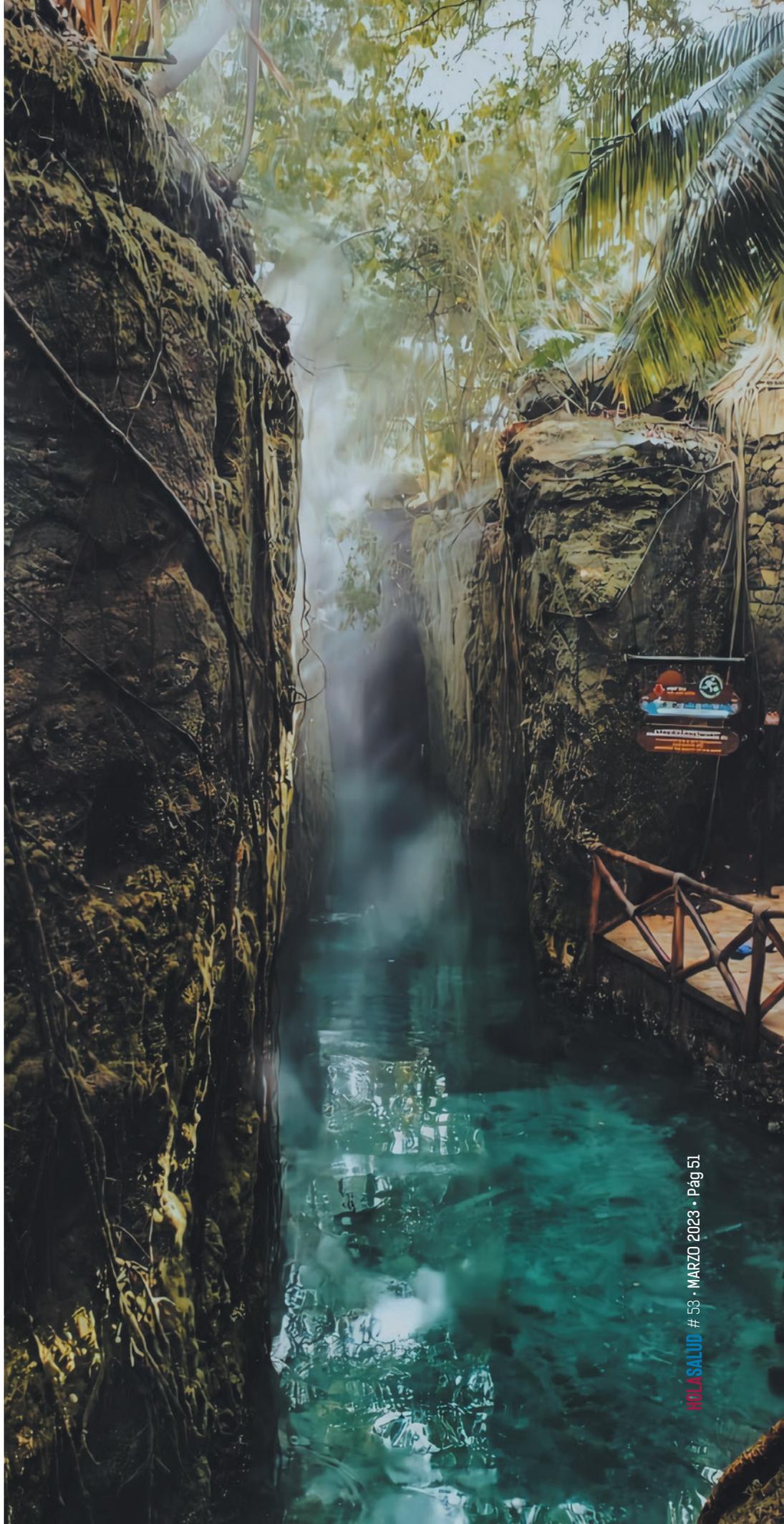
La zona arqueológica se encuentra dentro del parque nacional homónimo, que alberga gran variedad de flora y fauna característica de la región, distribuida principalmente a lo largo de la costa con una extensión de casi 700 hectáreas. A estas latitudes se organizan excursiones que descubren todos los escenarios posibles: playas increíbles, arrecifes de coral, selva tropical y arquitectura histórica.

Si bien las ruinas son el espacio de mayor interés turístico, también hay otros destinos que vale la pena conocer como la playa de Akumal, el parque temático Xcaret, y por supuesto, el famoso Mercado o Tianguis Orgánico y Natural de Tulum donde se pueden comprar y probar productos autóctonos y artesanías.

¿Qué visitar?

Templo del Dios Descendente

Está situado junto al castillo y oficiaba de recinto religioso para la veneración de dioses. Su fachada, curiosamente asimétrica, está orientada al poniente e incluye la escultura de la deidad descendente labrada sobre la puerta.





El Castillo de Tulum

Es uno de los edificios más importantes y antiguos de la ciudad, alzado sobre el promontorio del acantilado con elementos que hacen referencia al sol y una cueva inferior que representa el inframundo. Este castillo también pudo servir de guía para la navegación comercial, ya que destaca por su gran altura.

Templo de los Frescos

Esta es otra de las edificaciones extraordinarias que no hay que perder de vista en un recorrido por Tulum. Sus muros internos están decorados con pinturas en tonos de grises y azules. Hasta principios del siglo pasado, algunos pueblos vecinos solían visitar el templo para llevar

Antiguamente, Tulum recibía el nombre de Zamá, que en la cultura maya significa “amanecer”, por su orientación hacia el Este que es por donde sale el sol.

ofrendas, pero con el flujo turístico esta actividad cayó en desuso.

Ruta de cenotes

Los alrededores de Tulum están repletos de cenotes para nadar, bucear y hacer snorkel. Estos son pozos naturales de agua dulce, algunos abiertos y rodeados de vegetación, mientras que otros se encuentran entre cuevas subterráneas. Estos lugares que antes eran sagrados para los antiguos mayas, en la actualidad son de los mayores atractivos turísticos de Tulum. Algunos a considerar son

el Gran Cenote, Cenote Escondido y Cenote Calavera.

Museo Sfer Ik

El museo está emplazado a la altura de la copa de los árboles y en su estructura destaca el uso de plantas locales tanto en paredes como techos y ventanas. El lugar se asemeja a una cabaña perdida en el medio de la jungla y la propuesta invita a una experiencia multisensorial que incluye exposiciones, talleres, gastronomía y terapias en un entorno natural sin igual. ■



CONOCES TODOS LOS PRODUCTOS DE OFF?®
ENCONTRÁ EL QUE SE ADAPTE A TUS NECESIDADES

OFF!® Family Aerosol

¡La protección más completa contra los mosquitos! El repelente de aplicación rápida que te mantiene protegido durante 6 horas mientras disfrutas de tus momentos familiares.



ACTIVO: DEET 15%

TAMAÑO: 170cm³
290cm³

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 6 horas

OFF!® Family Spray

Protección eficaz contra mosquitos y otros insectos en una práctica botella de spray. Gracias a su sistema de válvulas de 360°, se puede aplicar en cualquier dirección sin derramar. Su fórmula contiene fragancia suave.



ACTIVO: DEET 7%

TAMAÑO: 177ml

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 3 horas

OFF!® Family Crema

Ofrece una protección eficaz contra los mosquitos. Su fórmula contiene aloe vera y glicerina.



ACTIVO: DEET 7,5%

TAMAÑO: 60g y 196g

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 4 horas

OFF!® Extra Duración Aerosol

Sin la molestia constante de los mosquitos, las excursiones al aire libre se vuelven más divertidas. Su fórmula ofrece la mayor concentración del ingrediente activo para una protección duradera.



ACTIVO: DEET 25%

TAMAÑO: 170cm³
290cm³

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 12 horas

OFF!® Extra Duración Crema

Protección eficaz contra los mosquitos en un práctico frasco de fácil aplicación. Su fórmula contiene la mayor concentración de ingredientes prolongada al aire libre.



ACTIVO: DEET 25%

TAMAÑO: 100g

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 10 horas

OFF!® Protección Invisible Aerosol

EL NUEVO OFF! PROTECCIÓN INVISIBLE con icaridina, protege de los mosquitos hasta por 9 horas, sin dejar una sensación grasosa en la piel. Recomendado a partir de los 2 años.



ACTIVO: Icaridina

TAMAÑO: 98,7ml

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 9 horas

VENTA EXCLUSIVA CANAL FARMA

OFF!® Defense Infantil

NUEVO GEL repelente con icaridina, indicado para niños mayores de 6 meses: su fórmula no grasa deja una mejor sensación en la piel.



ACTIVO: icaridina

TAMAÑO: 100ml

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 10 horas

VENTA EXCLUSIVA CANAL FARMA

OFF!® Defense Infantil

NUEVO SPRAY repelente con icaridina, apto para niños mayores de 2 años: su fórmula no grasa deja una mejor sensación en la piel.



ACTIVO: icaridina

TAMAÑO: 100ml

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 10 horas

OFF!® Kids

KIDS CREMA Especialmente formulada para niños mayores de 2 años. Tiene una fragancia agradable y la eficacia habitual.



ACTIVO: DEET 7,5%

TAMAÑO: 100g

HS DE PROTECCIÓN: Hasta 4 horas



Lectura



No quiero crecer

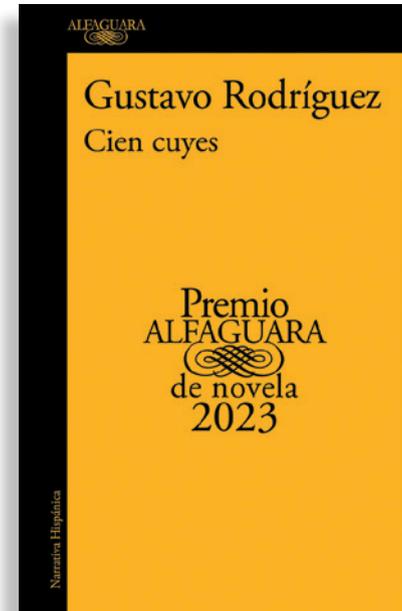
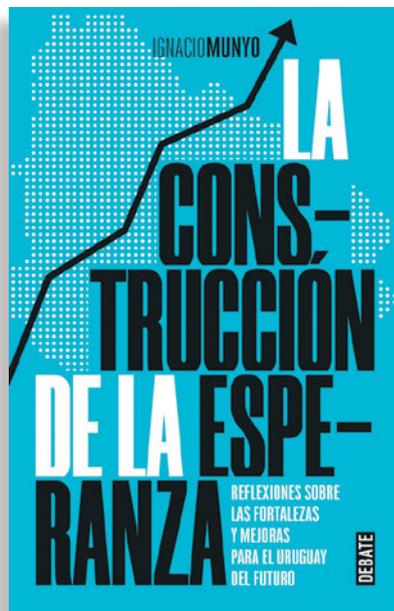
Pilar Sordo

¿Por qué los adolescentes no quieren crecer? Con esta interrogante, la destacada psicóloga Pilar Sordo abre un debate cuyas respuestas deben ser buscadas por los adultos a partir de la reflexión sobre el tipo de testimonio que estamos siendo para nuestros hijos. En un contexto en el que tratamos de darles todo lo que ellos necesitan, nos estamos olvidando de lo que realmente nos están pidiendo: más afecto, caricias, ¿límites? Este libro recorre las distintas etapas de la vida de los jóvenes, reparando en los principales conflictos y desafíos de cada una de ellas: si los adultos cambiamos como motor de vida, como testimonio de acción, claramente vamos a tener una generación de adolescentes que en el futuro serán grandes constructores. ■

La construcción de la esperanza

Ignacio Munyo

La esperanza es una combinación entre la realidad y un objetivo deseado. La realidad de Uruguay en la actual coyuntura global y regional nos permite ser optimistas. El objetivo deseado surge del análisis de nuestras posibilidades, de nuestras fortalezas y mejoras necesarias, con base en evidencia y no en prejuicios. Este libro, que pretende ser un conjunto ordenado de reflexiones procesadas a lo largo de muchos años, busca contribuir a la construcción colectiva de la esperanza, que Uruguay necesita para cumplir con su destino ineludible: ser un gran país, moderno, desarrollado, de primera línea e integrado al mundo. Mirar más alto se puede, y se debe. La esperanza se construye. Primero, internamente, luego, públicamente, para que sea la semilla de un sueño colectivo. ■



Cien cuyes

Gustavo Rodríguez

Cien cuyes, ganadora del Premio Alfaguara 2023, estará en las librerías de Uruguay a partir del 23 de marzo. Se trata de una novela tragicómica situada en la Lima de hoy que refleja uno de los grandes conflictos de nuestro tiempo: somos sociedades cada vez más longevas y cada vez más hostiles con la gente mayor, paradoja que Gustavo Rodríguez aborda con destreza y humor. El libro cuenta la historia de Frasia, una mujer acuciada por sus necesidades económicas, acompañante de unos ancianos de clase acomodada, que asume el desafío de cuidarlos en una pesada rutina de medicamentos, comidas sosas y alguna otra charla en la que con frecuencia tienen muy presente el final de sus existencias. Un libro conmovedor cuyos protagonistas cuidan, son cuidados y defienden la dignidad hasta sus últimas consecuencias. ■

Netflix

La chica de la nieve

El estreno de *La chica de la nieve* se convirtió en un éxito rotundo en Netflix y permaneció durante varias semanas en el top 1 de la plataforma. Basada en el bestseller de Javier Castillo, la serie adapta su trama original desde el Nueva York de la novela a Málaga para presentar una historia atrapante en tan solo seis capítulos. *La chica de la nieve* comienza con la desaparición de una niña de cinco años el día del desfile de Reyes Magos: la pequeña Amaya Martín se pierde entre la multitud y a partir de entonces comienza una pesadilla para sus padres que se extenderá durante años.

Mientras que la inspectora Millán (Aixa Villagrán) lidera la investigación sobre el paradero de la niña, la incipiente periodista Miren (Milena Smit) se apasiona con el caso al punto que acaba aportando datos claves para resolverlo. Para ello cuenta con la ayuda de su colega Eduardo (José Coronado), que también la acompaña a enfrentar fantasmas de su propio pasado.

La trama irá saltando entre flashbacks y tiempo actual a medida que se esclarecen algunas verdades estremecedoras hasta encontrar (o no) a la niña, rastreando cada callejón de este laberinto que, año tras año, parece no tener fin. Un thriller repleto de suspenso que deja sin aliento e invita a reflexionar sobre hasta dónde somos capaces de llegar los seres humanos para lograr aquello que deseamos. ■





¿Cómo son las suegras según su signo?

ARIES

Es gritona y metida. Puede decirte lo que nunca te imaginaste, pero luego se arrepiente y no sabe cómo pedirte perdón. Todo lo que te diga escuchálo aunque en ese momento sea lo que menos tengas ganas de hacer. Ella te quiere, pero no puede controlar su carácter, así que buscará la forma de hacerte ver que estuvo mal. Esta suegra es brava pero generosa, transparente y nada mentirosa. Buscá la forma de convivir con ella y que sepa solo lo necesario.

TAURO

Es la más sobreprotectora de todas, cree que su hijo es el mejor, aunque a ti te quiere un montón. No le gusta los gritos y los malos modales, todo debe estar en calma. Ella buscará la forma de hablar con respeto y tranquilidad, pero no pidas que te dé la razón. Toda su constancia está predeterminada a su hijo y eso es mucho más fuerte que ella. Lo mejor para convivir con esta suegra es disfrutar de las cosas lindas del día a día.

GÉMINIS

No para de hablar, sabe de todo, está informada, no le podés ganar una; así se muestra y así es en todos los ámbitos de su vida. Es despierta, compinche, alegre y bastante superficial. No pretendas que esté atrás tuyo, ella tiene mucho para hacer, aunque no trabaje. Si le imponés normas para cuidar a su nieto te dirá que sí pero se olvidara enseguida. Esta suegra es fácil de llevar si sos charlatana y no tenés que contar mucho con ella. Siempre está bien dispuesta a su manera, no la podés cambiar.

CÁNCER

Mantiene su familia y la tuya incondicionalmente. Lo peor que le puede pasar es que su hijo se separe, ya que el núcleo familiar es por lo que vibra de continuo y no puede permitirse que eso suceda. No se mete, pero subliminalmente te dará consejos para la cocina y algún adorno en la casa que a ella le guste. Podés contar con ella para que se quede con el nieto mucho tiempo, eso no la cansará, todo lo contrario, la animará muchísimo. Esta suegra convive

bien contigo, pero se quedará siempre en casa porque ama la familia.

LEO

Es mandona y trata de autoimponerse de continuo sin que ella misma se dé cuenta, así es su naturaleza y le cuesta no mandar. De todo tiene opinión y sabe la última noticia, siempre está alerta a todo lo que sucede y no se le escapa nada. Tiene carácter y buena disposición, compra lo más caro y lo disfruta con su familia. Es generosa y le gusta hablar y opinar. Si convivís con ella, tenés que estar en continuo movimiento porque no le gusta estar quieta.

VIRGO

Es puntillosa y todo lo observa, lo medita y luego que lo tiene bien digerido pensó te da su clara y lógica opinión poniéndote nerviosa por momentos porque es casi imposible que le arrebatas nada. Todo lo quiere y lo hace con una perfección tan extrema que es difícil ganarle, a menos que tú también seas de Virgo. Necesita orden y prolijidad en todo momento; vive arreglando la casa, aunque para ti no sea necesario. Si bien puede llevarte más tiempo del pensado, convivir con esta suegra es algo que terminarás aceptando.

LIBRA

Tiene buenos modales y siempre discute sin gritar. Los gritos la ponen de muy mal humor y eso la hace desaparecer por momentos. Le gusta la vida social y quiere conocer tus amigas y sus gustos. Todo lo que sea decoración en la casa es importante para ella y quizás te viva regalando cortinas, cuadros o detalles que ni te diste cuenta que faltaban. Convivir con ella puede ser una sana experiencia, ya que te demostrará que, con tranquilidad y esmero, sin gritos, todo a la larga se soluciona.

ESCORPIO

Va de frente y te dirá siempre lo que piensa, te guste o no. Es dura y no se permite que tu flaques en la vida, todo es pasional y muy fuerte para ella. Tiene mucho amor para darte, pero las demostraciones de cariño las tenés que descubrir porque no le gusta mostrar de continuo sus sentimientos, ella quiere a su manera. Tendrá mucha constancia y perseverancia; es capaz de quedarse meses en tu casa ayudándote a cambio de nada. Convivir con ella es cuestión de tiempo, cuando la conozcas bien, te sentirás muy acompañada.

SAGITARIO

Es la eterna viajera, difícil que en algún momento de la semana no la tengas viajando o paseando en algún lugar. No se puede quedar quieta y la casa la aburre demasiado. Es optimista, te da ánimo siempre y su alegría contagia.

No podés contar con ella todos los días, tenés que saber que es independiente y su vida también es importante. Siempre te traerá algo de sus paseos y le gusta que lo compartas. No es difícil convivir con esta suegra porque no se queda mucho en casa.

CAPRICORNIO

Siempre te habla desde su pedestal, es tranquila y omnipotente. Ella puede con todo, jamás baja los brazos y su disposición es fantástica. Quizás no la notes feliz porque siempre está atenta a todo lo que la preocupa. Todo lo que te regala es realmente oportuno, aunque no sea muy costoso siempre lo usarás. Convivir con esta suegra te reclama orden, cordura, pocos gritos y buenos modos. No le gusta que los demás se enteren de lo que pasa en casa, siempre se mantiene de una manera políticamente correcta.

ACUARIO

Es distraída, generosa y muy práctica. Logra decirte lo que ni te imaginás y eso la hace tener una creatividad envidiable; de una forma u otra te hace reír con sus incoherencias. Muestra ser superficial en cosas que para ti son importantes, no te enojas porque no cambiará de parecer. La vida social para ella es importante y su independencia primordial. Convivir con ella no es difícil, ya que siempre tratará de no meterse en tus problemas porque odia dar consejos que no le corresponden.

PISCIS

Es emotiva, llorona y muy demostrativa en su cariño. Tener paz para ella es sumamente importante. Siempre tiene un comentario para acotar, aunque a veces ni te des cuenta, pero te dejará pensando. Es demasiado intuitiva y todo lo que te dice que va a suceder, sucederá. No tiene demasiado carácter para decirte qué hacer, prefiere que tú lo definas. Convivir con ella no es difícil ya que habla poco, siente mucho y te deja vivir, aunque no esté de acuerdo con lo que hacés; ella quiere que tú misma te des cuenta. ■



Astróloga Susana Garbuyo

📞 2709 4857 / 099 620 705

✉️ contacto@susastros.com

📷 @susastros

🐦 @susastros

📺 www.susastros.com

Nutren 1.5 es la **fórmula ideal** para requerimientos calóricos aumentados y para cubrir necesidades en menos volumen.

nutren[®] **1.5**



1.5
Kcal/ml

COMPLETA

ESTÁNDAR

POLIMÉRICA

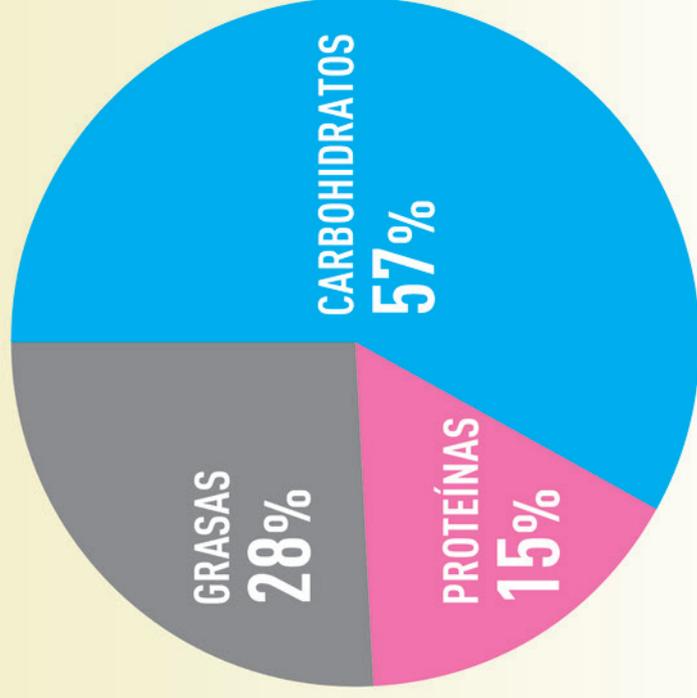
Sin lactosa

Sin Gluten

Fórmula estándar para nutrición oral y enteral, **dieta líquida pronta para su uso.**

¡En la porción JUSTA!

Distribución energética y fuente de nutrientes



CARBOHIDRATOS

Maltodextrina
Sacarosa
SIN FIBRA



Nutricionalmente completa
• Aporta todos los nutrientes necesarios



Estándar

• Cubre requerimientos nutricionales sin deficiencias ni excesos en pacientes compensados

PROTEÍNAS

Caseinato de calcio
y sodio
Aislada de soja



Hipercalórica

• Cubre requerimientos nutricionales en menos volumen

GRASAS

Aceite de canola
Aceite de maíz



Menos Sodio
Más Vitamina D



¡Porción Justa!

• Volumen tolerado por los pacientes, garantizando ingesta de nutrientes indicada, sin merma



cibeleles

Confianza que genera resultados

cibeleles.com.uy

Nestlé Health
Science®



Contenidos HOLASALUD

- 03** Farmanovedades
- 04** Guía de medicamentos
- 67** Canje de Medicamentos

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

La dispensación de medicamentos es un acto reservado a las farmacias y que requiere el adecuado respaldo profesional. Informédica advierte sobre las consecuencias peligrosas de la dispensación no profesional y la automedicación.

La Guía de HOLASALUD detalla para cada medicamento toda la información necesaria para la dispensación farmacéutica:

- ✓ Nombre Comercial o Marca del medicamento,
- ✓ Clasificación por grupo o acción terapéutica
- ✓ Laboratorio Farmacéutico fabricante o distribuidor,
- ✓ Línea Farmacéutica o representación,
- ✓ Forma Farmacéutica,
- ✓ Cantidad de unidades y contenido del envase,
- ✓ Precio de venta al público, con su fecha de vigencia.

Los contenidos de la Guía de Medicamentos de HOLASALUD y la clasificación por grupo o acción terapéutica de los medicamentos, es de autoría propia y propiedad intelectual registrada por parte de Informédica SRL. 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).

La reproducción parcial o total de la información publicada en HOLASALUD, así como su procesamiento en sistemas digitales o informáticos está expresamente prohibida.



SALIDA CON AMIGOS

LIBRE DE PREOCUPACIONES

PLANES DE VIDEO DESDE

\$990 + IVA
POR MES

Cena y bebida NO INCLUIDAS

Tu casa está protegida
Vos dedicate a disfrutar



Securitas

llamanos al

2848 0000

securitascontacto.com



Lanzamientos del mes de febrero

ABRILAR JARABE CON MENTOL, MEGALABS
 Extracto seco de hojas de hiedra (Hedera helix) 0.7 g/100 ml. Mucolítico, broncoespasmolítico.
ABRILAR JARABE CON MENTOL, Fco x 100 ml. \$ 553,00

DEXLANZOPRAL, MEGALABS
 Dexlansoprazol. Antiulceroso. Inhibidor de la bomba de protones.
DEXLANZOPRAL 30, Cáps c/microgránulos gastrorresistentes de liberación dual x 30 \$ 1.358,00
DEXLANZOPRAL 60, Cáps c/microgránulos gastrorresistentes de liberación dual x 30 \$ 2.580,00

HIPROCEL, SOPHIA
 Hipromelosa 0.5% (5 mg/ml). Alivio de los síntomas de ojo seco.
HIPROCEL, Sol oftálmica x 10 ml. \$ 515,61

METRONIDAZOL 500 CELSIUS, CELSIUS
 Metronidazol 500 mg. Antiparasitario. Antibiótico.
METRONIDAZOL 500 CELSIUS, Comp Rec x 10 \$ 550,00

MULTIFLORA, MEGALABS
 Suplemento alimentario con 7 probióticos y 1 prebiótico, moduladores de la microbiota o flora intestinal.
MULTIFLORA, 14 Sachet c/Polvo p/Susp oral x 1 g. \$ 898,00

PRE NAN HMF, NESTLÉ
 Fortificante de la leche materna para recién nacidos de bajo peso o prematuros.
PRE NAN HMF, 72 Sobres x 1 g. \$ 6.318,00

SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE CREMA MATIFICANTE, SPEFAR-SEBAMED
 Fórmula calmante con extracto de castaña de indias (reduce la irritación), Aloe vera y ácido hialurónico (hidratan la piel).
SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE CREMA MATIFICANTE, Pomo x 50 ml. \$ 1.390,00

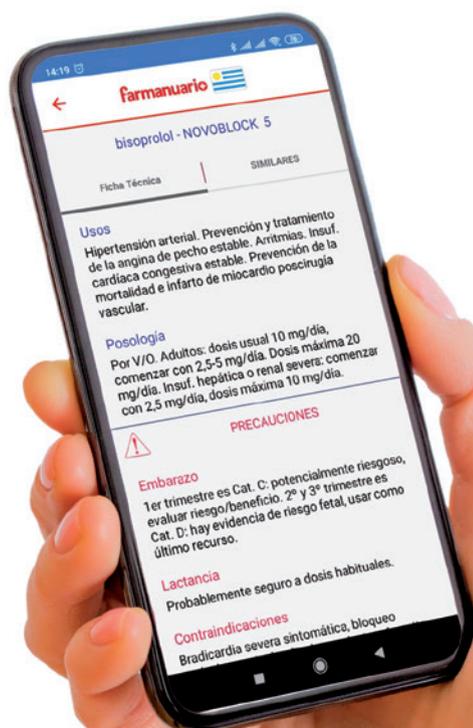
SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE EXFOLIANTE SUAVE, SPEFAR-SEBAMED
 Limpieza suave y profunda de los poros reduciendo las impurezas de la piel.
SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE EXFOLIANTE SUAVE, Emulsión x 260 ml \$ 995,00

ULTRAPINA, MEGALABS
 Butilbromuro de hioscina 10 mg. Antiespasmódico anticolinérgico.
ULTRAPINA, Comp Rec x 20 \$ 409,00

ULTRAPINA COMPUESTA, MEGALABS
 Butilbromuro de hioscina 10 mg, paracetamol 500 mg. Asociación de antiespasmódico con analgésico para tratamiento de dispepsias y disquinesias gastrointestinales dolorosas.
ULTRAPINA COMPUESTA, Comp Rec x 20 \$ 545,00

VIVACHEK INO SOUND, COXERY
 Kit para medición de glucosa en sangre (glucómetro, 10 tiras, digitopunzor y 10 lancetas).
VIVACHEK INO SOUND, Kit \$ 1.887,00

Información al instante en su celular



farmanuario+

Vademécum Móvil



Todos los medicamentos disponibles en el país con precios



Ficha farmacológica y terapéutica completa y actualizada



Información siempre al día actualizada por Internet

Descárguela y pruébala **GRATIS** por 5 días

Disponible en



**ABARLY**

L a V de 9 a 17 h 60 días antes del vto.
Carabelas 3289, ☎2208-1415
abarly@abarly.com.uy - six.com.uy

ABBOTT

60 días antes del vto.
Av. Rivera 6329 Of. 201, Ventas: ☎2601-1999
☎2600-5577

ABIES

L a V de 9 a 18 h 60 días antes del vto.
Yí 1435, ☎2900-3205, ☎2902-9303
abies@laboratoriosabies.com.uy

AGAM

90 días antes del vencimiento.
Espinillo 1355, ☎2203-6105

ALCON

Primer día del mes de vto., devolución a través de
droguería hasta 60 días antes de su vto.,
el 2do martes del mes de vto. en FARMALOG,
antes del 20 de c/mes de 8:30 a 12 h y de 14 a 17 h.
Pasaje de las Carretas 2580,
☎2915-0915, ☎Ventas int. 0
contacto.alcon@alcon.com

ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, ☎2219-9999 - ☎int. 109

APEL

Millán 2572, ☎2200-3109 - 091-207-763
info@laboratorioapel.com.uy - www.apelgel.com

APITER

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.
Ruta 101 Km 27.500, ☎2288-0755, ☎2288-0755
apiter@apiter.com

ARCOS Biomedical

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

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó. Hasta el mes de vencimiento
(Seroquel).
Yaguaron 1407 Of. 1205, ☎2901-8900*

ATHENA

De L a V de 9 a 11 h, 30 días antes del vto.
Yí 1624, ☎2900-6715* ☎2901-4054
Ventas ☎0800-3469
ventas@athena.com.uy

BALIARDA

60 días antes del vto, mes corriente y 30 días después del
vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.
Luis A. de Herrera 1343/404,
☎2309-6966, ☎2309-4626
ventas@baliarda.com.uy

BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
Ramón Estomba 3361, ☎☎2204-1038, ☎094440069
barna@adinet.com.uy

BAYER

60 días antes de su vto. FARMALOG,
Tel. 2513-3802 - 2511-7032, Lun a Vie de 8:30 a 14 h
Ventas: ☎0800-2046 (op.1) - 1922373-1922393
pedidoventas.uruguay@bayer.com

BEIERSDORF

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

BIOERIX

Abbott Diabetes Care y Nutrición: Canjes a través de droguerías
o grupos de compra por los cuales se adquirieron, una vez
vencidos y hasta 90 días después del vto.
Simón Bolívar 1472, ☎2708-1624 - 0800-8564
bioerix@bioerix.com.uy

BIONAGRIN

Angel María Cusano 3439, ☎2504-5595
contacto@bionagrin.com.uy
www.bionagrin.com.uy

BOEHRINGER INGELHEIM

60 días antes del vto. de 10 a 12 h en Urutrume Logística
Dr. Luis Bonavita 1266 WTC Torre 4 Of. 2601,
☎2623-5315 - Ventas: Urutrume Ltda.
☎☎2200-9812 int. 125

BOTICA DEL SEÑOR

Lun a Mie de 9 a 16 h.
30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.
Pedro Cosío 2175 bis, ☎2522-5895/5027 - 099 161 118
ventas@boticadelsenor.com.uy

CAILLON & HAMONET

Mar y Jue de 8 a 12 h en CARVI - Cufre 1877
Tel. 2401-2800. Mes de vto. y hasta 60 días después.
Av. Italia 5630/36, Ventas: ☎0800-6568
caillon@caillon.com.uy

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,
☎2508-6751/59 - int. 121, ☎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, ☎2336-5446
At. al cliente: ATC@d4.uy ☎2683-7099

CIBELES

L a V de 8 a 16 h. Enviar únicamente a FARMARED
Canjes, Tel. 094-483260. Serán canjeados por unidades
nuevas únicamente los productos a vencer, devueltos
hasta el mes de vto.
12 de Diciembre 767,
Ventas Farma ☎2209-1001 ☎int. 131
www.cibeles.com.uy

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Rambla República de México 5871 Of. 02,
☎2605-8410/11
info@cipharma.com.uy

COLGATE

Guipúzcoa 331/201, ☎2711-1100
clientescp@colpal.com

COXERY

Eduardo Acevedo 1438 Of. 502, ☎2400-4089
ventas@coxery.com.uy

DISPERT

Lun y Mar de 14 a 16:45 h Vencidos.
Av. Garibaldi 2797, ☎2487-3083*, ☎2487-1783
farma@dispert.com.uy

EBROMAR

De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.
Expedición: Ramón Márquez 3411, ☎2203-9758/59
info@ebromar.com.uy

EDATIR (Sylab)

Lima 1462, ☎☎2924-4992/95
info@sylab.com.uy

EFA Laboratorios

60 días antes del vto, en Anzani 2126, Tel. 2486-4236
Estero Bellaco 2782, ☎2487-2450*, ☎2480-2119
atencionalcliente@efa.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
Democracia 2132, ☎2401-5454*
Ventas: ☎0800-3111, 2409-1111*
pedidos@eurofarma.com.uy

FARMACO URUGUAYO

Se realizará el canje para mercadería adquirida
directamente a FU en los últimos 12 meses móviles,
dentro de los 30 días siguientes a su vencimiento.
Gral. Freire 1280, ☎2929-0099, ☎2924-6118
ventas@fu.com.uy, postventa@fu.com.uy

Filaxis Farmacéutica

Representantes de GP Pharm y Lab. Aster
Hasta el último día del vto, en depósito de la empresa.
Honimell S.A. Constituyente 1467 Of. 1902,
☎☎2402-3827

GADOR

Dentro del mes de vencimiento, del 10 al 25 de c/mes
de 9 a 12 h en Juan Paullier 1860.
La Paz 2257, ☎2401-6444, ☎2400-0034
uy-ventas@gador.com.uy

Genacol Uruguay (MVD Pharma)

Treinta y Tres 1512 Of. 12B, ☎2915-4545 - 0800-4545
ventas@mvdpharma.uy



GlaxoSmithKline

A través de Droguerías, 60 días antes del vto.
Salto 1105, Ventas: ☎2413-6023 - 0800-2002,
☎2413-6033

GRAMON BAGO

Únicamente entre el 15 y 25 del mes del vencimiento, de 13:30 a 16 h en Cno. Carrasco 6264
Av. Joaquín Suárez 3359, ☎2200-4611- 0800 1856
Ventas: ☎☎2200-0142*
info@gramonbago.com.uy

HAYMANN

Jueves de 9 a 16 h 30 días antes del vencimiento y 30 días después en D4.
Gianelli 1489, ☎2336-8301 - 0800-3000
ventas@haymann.com.uy

HIGIA

Lun a Vie de 9 a 12 h 120 días antes del vto.
Comercio 2064, ☎2506-9169 - 2506-8044
higia@higia.com.uy

HLB PHARMA

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

Homeopatía Alemana

L a V de 15 a 16 h en Mercedes 1612.
60 días antes del vto.
Carlos Roxlo 1486, ☎2401-1057, ☎2409-3556
direcciontecnica@homeopatiaalemana.com.uy

Homeopática Hahnemann

Convención 1436, ☎2900-2393
info@hahnemann.com.uy

ICU VITA

30 días antes del vto. y hasta 30 días después.
Lunes de 9 a 12 y de 14 a 17 h.
Cno. Castro 489, ☎2307-8414/8516, ☎2309-4936
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, ☎2900-3973* int. 116-117,
ventas@laboratorioion.com

KUPFER

Hasta el vto, en Droguerías.
Treinta y Tres 1268/001, ☎☎2915-7709
labkupfer@vera.com.uy

L'ORÉAL

90 días antes del vencimiento
Ruta 101 - Km 24.200 T. 2682-9515 - Canelones
Av. Italia 4273, ☎0800-8204, ☎2613-4238

LAKINOR

Durante el último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, ☎☎2600-0106 - 0800-1887
ventas@lakinor.com

LAZAR

Mar y Jue, 14 a 16 h hasta 90 días antes del vto.
Br. Artigas 1158, ☎2708-8494*,
☎2709-9253 Pedidos y Transfer ☎0800-8142
ventas@lazar.com.uy

LIBRA

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

LUKENORPharma

30 días antes del vto.
Minas 1634, ☎☎2401-9476
ventas@qualivits.com.uy

MATIAS GONZALEZ

Colonia 842 piso 2, ☎2903-2228
www.matiasgonzalez.com

MEDICPLAST

90 días antes del vto. en Droguerías
Av. Belloni 3027, ☎2513-9958
mpplast@netgate.com.uy

MEDILAND S.A.

En el laboratorio con un plazo mínimo de 90 días
Dr. Mario Cassinoni 1661 Of. 201, ☎☎2408-3882
info@mediland.com.uy

MEGALABS

Mes anterior, mes en curso o mes posterior al vencimiento.
En D4, Lun a Vie de 9 a 16 h. Tel. 2683-7099
Pedidos: ☎0800-2400, ☎2513-0504
ATCVentas@megalabs.com.uy
GLDCotizaciones@megalabs.com.uy

NOAS FARMA

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.
Río Negro 1573, ☎2903-0769*, ☎2903-0766
info@noasfarma.com.uy

NOLVER

Hasta el último día del mes de vencimiento. Solo se reciben canjes de productos enviados a través de las droguerías.
Ventas: ☎0800 1502, ☎093-531-179
nolver@nolver.com.uy

NOVARTIS

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
Distribuido por Scienza Uruguay (Murry S.A.),
☎Líneas rotativas 1988 9000
info@scienza.com.uy

NOVOPHAR-QUIMFA

30 días antes y hasta 15 días después del vto.
Plaza Independencia 831 Of. 308,
☎☎2904-2292 - 2909-3545
ventas@novophar.com.uy

NUEVO SOL

Distribuidor de DALINTEX
Avda. Coronel Raíz 1335, ☎☎2359-1429
info@nuevosolltda.com.uy

OPKO Uruguay

Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, ☎2915-0216
info@opko.com.uy

PELLIER

Lun a Vie de 9 a 12 h: Línea Pellier: 30 días antes del vto.
Línea Platsul: 6 meses antes del vto.
Plaza Cagancha 1335 Of. 403, ☎2902-6707
ventas@pellier.com.uy - www.pellier.com.uy

Perfumes y Cosmética

Cno. Carrasco 7371, ☎2601-9822
administracion@pycosmetica.com.uy

PFIZER

60 días antes de vto en Droguerías.
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, ☎2626-1212
pfizeruruguay@pfizer.com

PHARMASERVICE

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

PROCOLAGEN

República Argentina M10 S7, Canelones,
☎099-93-16-28
ventas.procolagen@gmail.com
www.procolagen.com

PROMOFARMA

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

RELVER

Mar y Jue de 13 a 15 h, mes del vto.
Arenal Grande 1435 Apto 404, ☎☎2400-8961
relver@relver.com.uy

RINQUE PHARMA

Último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, ☎2600-0106
ventas@rinque.com

RIPOLL

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

RIXDAL

Gaboto 1091 ☎2410-4767
rixdal@rixdal.com.uy

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, ☎☎2401-9998
marketing@ropharmauruguay.com

**SANOFI**

30 días después del vto.
Mar y Jue de 9 a 17 h en FARMALOG.
Héctor Miranda 2361 Piso 10 Of. 1001-1002,
Ventas: ☎/📧 2712-2381
ventas.uy@sanofi.com

SAVANT

Divina Comedia 1651 Of. 2, ☎099-177-790
www.savant.com.ar

SCIENZA URUGUAY

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
☎ Líneas rotativas 1988 9000
ventas@scienza.com.uy

SERVIMEDIC

Mes previo al vencimiento, mes en curso o mes posterior
en Centro logístico D4
San Ramón 765, ☎2336-1878, ☎0958-66650
ventas@servimedic.com.uy

SIDUS Dermocosmética

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

SILEX

Nueva Palmira 1819,
☎2203-5000, ☎2209-8520
ventas@quimicasilex.com

SOPHIA

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

SPEFAR

Se aceptarán productos cuya fecha de vencimiento sea
el mes previo, mes en curso o mes posterior al indicado
en los mismos.
Expedición y Depósito:
Francisco del Puerto 3902,
☎2336-7150, ☎2336-6846
spefar@spefar.com

SZABO

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo.
Francisco Muñoz 3280, ☎2622-0718, ☎2622-0052
ventas@szabo.com.uy

TERRY

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

TEVA Uruguay

Mes de vto. L a V de 8:30 a 16 h en FARMARED
Cno. Carrasco 6264 Tel. 094-483-260
At. a Farmacias: ☎0800-8095
tevamvodeventasmarketing@tevapharm.com
sales.uy@tevapharm.com

TRESUL

De 9 a 12 h. 60 días antes del vto a través de droguerías.
Av. Centenario 2989, ☎/📧 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.
Juan Ramón Gómez 3265,
Ventas: ☎ 0800-2005, ☎/📧 2487-1420
venta@urufarma.com.uy

VERACRUZ

60 días antes del vencimiento.
Melo 2354, ☎2208-4724
info@veracruz.com.uy

Centros de Logística

Costa Logística: Cno. Maldonado 9351, Km 19.800, Ruta 8, T. 2222-9697
D4: Ruta 101 km 23.200, T. 2683-7099 - ATC@d4.uy
FARMALOG: Cno. Susana Pintos 3040, T. 2514-3802 - 2514-0153
FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636
Urutrame Logística: Santa Fe 1161, T. 2200-9812*

Actualización de precios en HolaSalud del mes de febrero

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ASTRAZENECA	01/03/2023	MEGALABS - Abrilar mentol.	feb-23
BALIARDA	01/03/2023	MEGALABS - Alacir.	Mar-23
BOTICA DEL SEÑOR.	Feb-23	MEGALABS - Dexlanzopral.	Mar-23
CELSIUS-DERMUR	01/03/2023	MEGALABS - Esomac.	Mar-23
COXERY	01/11/2022	MEGALABS - Multiflora	Mar-23
EFA Laboratorios.	01/03/2023	MEGALABS - Pre Nan HMF.	Feb-23
EUROFARMA	13/02/2023	MEGALABS - Ultrapina-Ultrapina Compuesta	Feb-23
FARMACO URUGUAYO.	Mar-Abr 23	NOAS - Línea NOREVA.	01/02/2023
HAYMANN	01/03/2023	SERVIMEDIC	01/03/2023
HAYMANN - Edulcorantes	23/02/2023	SOPHIA - Hiprocel	feb-23
L`Oreal - LRP, CeraVe, Vichy	01/03/2023	SPEFAR	01/03/2023
MATIAS GONZALEZ	01/03/2023	SZABO	01/03/2023
MEGALABS	01/03/2023	TEVA.	01/03/2023

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a produccion@farmanuario.com y atencionalcliente@farmanuario.com
Para la actualización de precios del mes de abril en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 27 de marzo de 2023.

Apoya su sistema inmune en cada etapa



Pronutra⁺

NUTRICIA
Club

Ingresa:
www.nutriciaclub.com



Su futuro está en tus manos

Nutrilon 3&4
PREMIUM

*Contiene Prebióticos scGOS/lcFOS y Vitaminas A, C y D que contribuyen al desarrollo normal del sistema inmune.
AVISO IMPORTANTE: La leche materna es lo mejor para el lactante.

Edificio Plaza Mayor. Plaza Independencia 831 Of. 308 - Tel.: 29042292 / 29093545
Montevideo, Uruguay - ventas@novophar.com.uy - www.novophar.com.uy

Representa y Distribuye **Laboratorios Novophar-Quimfa**

HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 53 | MARZO 2023



**Toma un buen consejo.
Toma Zolben.**



¿Tu pelo **SE CAE**,
está débil y quebradizo?

Entonces descubrí

www.gramonbago.com.uy [gramonbago](https://www.instagram.com/gramonbago) 0800-1856



Clarix
Tu pelo
saludable



Evra ...
Anticoncepción que se pega...

LABORATORIO TRESUL
Calidad europea



GADOLIP
ÁCIDO FENOFÍBRICO 135 MG
BALANCE DEL PERFIL LIPÍDICO

INNOVACIÓN
TECNOLÓGICA
CON EVOLUCIÓN
TERAPÉUTICA

