

HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 55 | MAYO 2023

ESPECIAL

DÍA DE LA MADRE

Profesionales químicas y mamás

¿Cómo saber si sos
hipertenso?

Dra. Carmen Batlle

*Cambios en la piel
durante la **menopausia***

Dra. Florencia de los Santos

Mes del
Melanoma

Dra. Alejandra Larre Borges

ENTREVISTA

Dra. **ALEJANDRA
REY**



"LA COMUNICACIÓN ES LA BASE PARA UNA BUENA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE"



REACTIVA LOS
MECANISMOS
DE LA PIEL EN LA
MENOPAUSIA.

+47%
FIRMEZA⁽¹⁾

+87%
TONICIDAD⁽¹⁾

SIN RETOQUE

(1) Prueba instrumental. 40 mujeres después de 4 horas de uso de NeoVadiol Eye & Lip care. (2) Marca nº 1 en países europeos al respecto (dermatológicos, estéticos y en menopausia). (3) Excepto Meno 5 bi-serum. (4) Excepto crema de día rehidratante y con ácido hial. (5) Encuesta realizada en el mercado de la cosmética para aplicar y para ojos y labios de 2021 y julio de 2021, con la participación de dermatólogos de 34 países, que representan más del 62% del PIB mundial.

VICHY

LABORATOIRES



NUEVO
CONTORNO
OJOS+LABIOS



Nº 1 SKINCARE PARA MENOPAUSIA EN EUROPA⁽²⁾

NEOVADIOL

PROXYLANE + EXTRACTO DE CASSIA
ÁCIDO HIALURÓNICO⁽³⁾ + OMEGAS⁽⁴⁾

MARCA RECOMENDADA
POR **50 000** DERMATÓLOGOS⁽⁵⁾

LA SALUD TAMBIÉN ESTÁ EN LA PIEL

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

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccía

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dra. Alejandra Larre Borges

Álvaro Pérez

Dra. Carmen Batlle

Dra. Q.F. Virginia Olmos

Dra. Florencia de los Santos

Lic. Luciana Lasus

Susana Garbuyo

PERIODISTAS

Rosalía Larocca

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
Cada uno es el único responsable de su bienestar y ser proactivos en la prevención nos ayuda a evitar ser reactivos cuando la enfermedad sorprende

07 HOLA FARMACIAS
Madres de la industria

10 AQFU
Inteligencia artificial e innovaciones tecnológicas ¿Cómo serán las farmacias del futuro?



15 DESTACADOS
Alejandra Rey
"La comunicación es la base de una buena relación médico-paciente"

19 SALUD PARA TODOS
Melanoma en Uruguay: la mayor incidencia en Latinoamérica y una ley pionera
Por Dra. Alejandra Larre Borges

22 MANAGEMENT
¿Qué más hay dentro de una bolsa?
Por Álvaro Pérez

24 SALUD PARA TODOS
¿Qué debo hacer y qué no si soy hipertenso?
Por Dra. Carmen Batlle

Contenidos

27 VIDRIERAS
• Se inauguraron las nuevas instalaciones de Pérez Scremini con la presencia de Lacalle Pou
• Mayo Clinic abrió una oficina de información al paciente en Uruguay
• Gramón Bagó refuerza su camino a la sostenibilidad
• Claves para una alimentación más consciente

32 SALUD PARA TODOS
Equipo de médicas uruguayas ganó la edición 2022 del premio La Roche-Posay Research Grants America Latina

37 AQFU
Novedades farmacéuticas
Lo último en alopecia: biofotomodulación
Por Dra. Q.F. Virginia Olmos

40 COSMÉTICA
Cuidados de la piel durante la menopausia
Por Dra. Florencia de los Santos

44 NUTRICIÓN
Comprar y cocinar: secretos de logística
Por Lic. Luciana Lasus



47 PERFILES
Sergio Fonseca
El desafío de liderar una compañía con más de 50 años de historia

51 SALUD PARA TODOS
El pícaro sueño: ¿cómo acompañar el dormir de nuestros hijos?

55 DESTINOS
Sevilla

57 TIEMPO LIBRE
Lectura y HBO Max

59 HORÓSCOPO
¿Cómo se viste cada signo?
Por Astróloga Susana Garbuyo



Cada uno es el único responsable de su bienestar y ser proactivos en la prevención nos ayuda a evitar ser reactivos cuando la enfermedad sorprende



Queridos lectores:

Felices de reencontrarnos en esta nueva edición con ustedes, que son nuestra razón de ser. Felices por seguir tendiendo puentes, informando y difundiendo noticias de salud capacitando, actualizando y difundiendo avances de la medicina y del quehacer médico y farmacéutico, también comunicando innovaciones y premios, por ejemplo, en este número el premio de La Roche-Posay Research Grants America Latina de Grupo L’Oreal a las Dras. Camila Otero, Alejandra Larre Borges y equipo del Hospital Británico del Uruguay, por el proyecto de la aplicación móvil e interactiva para mejorar la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama.

Esta revista se llama “HOLA” porque su objetivo fundamental es conectar y comunicar con nuestra audiencia, como lo hacemos a lo largo del mes de diversas formas con todos ustedes: lectores, autores, columnistas, colaboradores que nos enorgullecen con su compromiso.

Nuestro afán es contribuir a generar conciencia de que el bienestar físico y mental se conquista cada día siendo activos en la prevención y en el desarrollo de hábitos saludables. Cada uno de nosotros es el único responsable de su bienestar y ser proactivos en la prevención nos ayuda a evitar ser reactivos cuando la enfermedad sorprende. En este número hemos entrevistado a la Dra. Alejandra Rey, que nos permitió conocerla desde otra perspectiva más íntima y en la que manifiesta que en su vida conviven la carrera de la médica con una segunda profesión que descubrió que es la de comunicadora y que, sin embargo, pareciendo dos mundos tan distantes se complementan perfectamente ya que en la medicina es fundamental la comunicación. La Dra. Rey precisamente fundamenta el concepto de que debemos autogestionar nuestra salud: “Para mí es muy importante trabajar el compromiso del paciente en el cuidado de su propia salud. Que sea protagonista en los cambios en su estilo de vida, en la prevención, en cuidar su salud mental, en comprometerse con los tratamientos, en la comunicación con su equipo de salud; que haga las preguntas que quiera y exprese sus preocupaciones. El paciente no debe ser “paciente”, debe ser un miembro activo en el cuidado de su propia salud, y este es un concepto que hay que trabajar y difundir”.

Por otra parte, siempre es muy importante conocer a las personas que están detrás de las organizaciones y más si ellas son del rubro y del



ámbito de la salud. En este número HOLA SALUD acerca a toda nuestra audiencia al Gerente General de Eurofarma, Sergio Fonseca, MBA. Es brasileño y llegó a nuestro país en enero de 2022 asumiendo el desafío de liderar Eurofarma en el mercado uruguayo. Realmente nos sorprende por su apertura, claridad y sinceridad con que dialogó con HOLA SALUD permitiéndonos conocer a una compañía sólida en crecimiento permanente que este año está cumpliendo 51 años a nivel internacional. Fonseca en tan poco tiempo de gestión en Uruguay, ha captado perfectamente las características particulares del mercado de la salud en este país como es la existencia del mutualismo, formato institucional que no es habitual en otros países y es tan difícil de hacer comprender a las casas matrices a los laboratorios que son de investigación y alcance global. Fonseca cuando se refiere al mutualismo lo define de manera concreta y simple: “El concepto mutual del mercado de Uruguay que yo normalmente simplifico como siendo representado por instituciones “público-privadas” (concesiones del gobierno por servicios de salud completa a los ciudadanos)”. Fonseca también define las ventajas competitivas y oportunidades de negocio que nuestro país ofrece y nadie puede dejar de sentirse halagado cuando comparte sus sentimientos y su visión de Uruguay: “Como brasileño que se mudó aquí en el 2022, valoro la calidad de vida que ofrece el país, así como su cultura rica y diversa. Me encanta la amabilidad y hospitalidad de la gente uruguaya, así como la seguridad y estabilidad que se siente en todo el país. Por último, destaco la belleza natural con hermosas playas, cerros y paisajes rurales que invitan a la exploración y el disfrute”.

Finalmente, en este mes de mayo, un saludo especial a todas las madres en general y en especial a todas nuestras farmacéuticas, doctoras, cosmetólogas, químicas, proveedoras, asesoras y colaboradoras. En este mes se celebra el día de la madre, pero en realidad esa celebración debe ser todo el mes, todo el año, toda la vida. Madre, palabra con luz propia, esencial, vital: abuelas, madres, hijas enlazando genealógicamente la vida. Bendito rol que un día empieza y nunca termina. Ser madre es una profesión que nos enorgullece, que felizmente no tiene vacaciones y que nos hace descubrir las fortalezas que no sabíamos que teníamos. Es la profesión mejor paga de la vida.

Hasta la próxima edición!

Lic. Griselda Castro

La vie est belle



NUEVO
IRIS ABSOLU

La Vie Est Belle Iris Absolu EDP 30 ml \$4.740, La Vie Est Belle Iris Absolu EDP 50 ml \$6.590,
La Vie Est Belle Iris Absolu EDP 100 ml \$8.585.



Make life beautiful

LANCÔME
PARIS



Hinds

En la piel de la mujer

Feliz día
Mamá!

Hinds Siempre Contigo

Profesionales químicas y mamás

Conmemorando el Día de la Madre, representantes destacadas de la industria química farmacéutica comparten los desafíos de ser mamá y profesional, dividiendo su día a día entre educar a sus hijos y cumplir con sus múltiples responsabilidades dentro de su ámbito laboral.



Andrea y Bruno

Andrea Contreras

Gerente División Farmacéutica de Farmashop

Ser mamá y una profesional ocupando un cargo de responsabilidad implica un desafío ¡posible! ¿La clave? Tener claras las prioridades para tomar las mejores decisiones y contar con un entorno que acompañe y se adapte en todo momento. Este entorno debe incluir a la empresa y las posibilidades que brinda permitiendo el desarrollo profesional y como mamá. ■

Virginia Olmos

Directora Técnica de Costa Oriental y Pinafarma

Mamá es el primer amor. La madre brinda amor y apoyo incondicional, acompaña siempre, da tranquilidad y serenidad. Es querer aprovechar y expresar cada momento al máximo, tanto así que deseas que el tiempo no pasara tan rápido. Para las madres profesionales eso se agudiza por el tiempo que pasamos afuera. Especial de la profesión que tengo, yo pienso que es lo detallista: por deformación profesional buscamos la exactitud, la precisión y la calidad, y eso lo aplicamos en la maternidad. Pero más allá de cualquier ocupación, las madres tenemos la enorme necesidad de que nuestros hijos sean felices. ■



Florencia, Virginia y Federico



Joaquín y Leticia

Leticia Caligaris

**Secretaria Técnica de
Grupo Provacuna de AQFU**

Como mamá y química farmacéutica tengo dos grandes desafíos, ya que ambos roles requieren una gran cantidad de tiempo y energía. Como mamá mi objetivo es criar a mi hijo con mucho amor y responsabilidad, lo que significa estar presente para él, sus actividades de educación y sociales. Como química farmacéutica que trabaja en salud debo mantenerme actualizada con los avances en mi campo, trabajar en equipo con otros integrantes como médicos, enfermeros, idóneos en farmacia, dueños de farmacias. Para equilibrar estos roles, he aprendido a ser organizada, establecer prioridades claras y tener una buena comunicación, tanto en el ámbito laboral como en mi hogar. Además he aprendido a delegar y confiar en la ayuda de familiares cuando sea necesario. Ambos roles me dan un sentido de propósito y significado en la vida. ■

Ana Senatore

**Jefa de Servicio de Farmacia en RAP Metropolitana
de ASSE y asistente técnico en Farmacias Pigalle**

Lo primero en lo que pienso es en lo afortunada que fui al haber tenido la oportunidad de elegir estudiar lo que quise, luego trabajar y luego también ser madre de dos niñas y un niño maravillosos. Todo esto fue posible gracias a las redes familiares y de amigos y amigas que nos acompañan y sostienen cada día en las tareas de la crianza con sus desafíos crecientes y diversos.

Disfruto mucho el ejercicio de mi profesión siempre ocupándome de crecer y aprender cosas nuevas, dedico una parte importante de mi tiempo y energías en ello por lo que sin el acompañamiento y ayuda cotidiana no sería posible que lo realizase. Creo firmemente que siempre será importante y puede marcar la diferencia en la vida de las mujeres y los niños y las niñas si cada uno de nosotros hace lo que esté a su alcance para que las mujeres tengamos oportunidades de estudiar, trabajar y ser madres, sin que ninguna de estas opciones sea excluyente una de la otra.

Mariela Méndez

Magíster en Farmacología Clínica

Mi principal título: mamá. Es una tarea para la que no hay manual ni estudio que te prepare, aprendes en la marcha y hay que darle tiempo y disfrutar cada momento. Todo se puede hacer, es cuestión de organizarse, priorizar y tener claro qué es lo que quieres lograr en tu familia, tu trabajo, tu desarrollo personal... Estamos en un momento desafiante con mucha exigencia y competencia en los mercados laborales. Uno de los mayores desafíos que enfrentamos es darle tiempo a lo importante; y la familia y la crianza de los hijos es importante e intransferible. ■



Eliana, Mariela y Gonzalo



DETRÉS®

VITAMINA D3
2000 UI/5000 UI/100000 UI

DETRÉS® 2.000
VITAMINA D3 2.000 UI

x 30 comps.

DETRÉS® 5.000
VITAMINA D3 5.000 UI

x 30 comps.

DETRÉS® 100.000
VITAMINA D3 100.000 UI

Solución Oral 2 ml



 Gador



Inteligencia artificial e innovaciones tecnológicas

¿Cómo serán las farmacias del futuro?

Los avances tecnológicos y las innovaciones están ampliando las aplicaciones de las tecnologías digitales en el cuidado de la salud y la farmacia.

La tecnología es esencial para el futuro de la farmacia. En la FIP se ha establecido un Grupo Asesor en Tecnología desde hace cinco años. Entre sus objetivos está ofrecer orientación a los miembros de la federación sobre tecnología. En este artículo, los copresidentes del grupo, Lars-Åke Söderlund y Jaime

Acosta Gómez, reflexionan sobre las oportunidades para la farmacia vinculadas a las innovaciones tecnológicas en el cuidado de la salud.

Han pasado cinco años desde que Amazon adquirió la farmacia digital PillPack. No todos los planes de Amazon para interrumpir la atención médica han tenido éxito (su asociación

con Berkshire Hathaway y JPMorgan Chase para brindar atención médica a los empleados en Estados Unidos cerró en 2021). Pero ha seguido superando los límites con la adquisición de una empresa de atención primaria este año y un nuevo modelo de suscripción que permite a los usuarios obtener medicamentos genéricos

por USD 5 por mes. A medida que avanza la tecnología, es probable que se vea más de lo mismo.

En estos cinco años, el contexto mundial de la salud ha cambiado drásticamente. Hemos experimentado la mayor crisis de atención médica del mundo en siglos. Los países tienen que gastar más en salud a medida que la población envejece, aumenta la carga de enfermedades crónicas, se dispone de medicamentos y tecnologías sanitarias novedosos y costosos, aumenta la demanda de una mejor salud con los ingresos de las personas y la prevención y el autocuidado se vuelven más importantes. Al mismo tiempo, los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU han ejercido una presión significativa sobre los gobiernos para mantener y ampliar los servicios de salud.

El disfrute del más alto nivel posible de salud es un derecho humano fundamental sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. Cuando a las personas se les da la oportunidad de ser participantes activos en lugar de pasivos en su propio cuidado, se respetan sus derechos humanos, los resultados son mejores y los sistemas de salud se vuelven más eficientes.

Las innovaciones impulsan el mundo moderno tal como lo hizo la industrialización en el siglo XX. Un nuevo tsunami de tecnología e inteligencia artificial está brindando a la farmacia la oportunidad de estar más integrada en los sistemas de atención médica y de brindar servicios de procesos de decisión compartidos, eficientes, personalizados, más convenientes y nuevos, más centrados en las personas, con una calidad continua y mejor, enfoque inclusivo y equitativo.

Las perspectivas y los comportamientos de los consumidores y pacientes, incluidos los hábitos de compra y las comunicaciones, han cambiado durante la pandemia de Covid-19, pero ahora las personas

también son más conscientes de su propia salud.

Debido a la pandemia, hemos visto un rápido desarrollo de servicios digitales. Estos cambios y expectativas significan que las farmacias deben emplear tecnología para satisfacer las necesidades de sus clientes y mejorar las experiencias y los resultados de los pacientes.

Los avances tecnológicos también acelerarán la investigación de medicamentos, los ensayos clínicos, el suministro de medicamentos y los procesos de fabricación. Estos avances complementarán las interacciones humanas que ya ofrece la farmacia y también crearán necesidades de cambio en las ciencias farmacéuticas, la educación y la fuerza laboral, así como en la práctica farmacéutica.

Disrupción y oportunidades digitales

A medida que se implementan nuevas tecnologías en el cuidado de la salud y las ciencias de la vida, la cadena de valor dentro del cuidado de la salud también se ve interrumpida. La digitalización trae una transformación sin precedentes al panorama de la atención sanitaria y nos obliga a

repensar completamente la atención en salud para la era digital. Este es un ejercicio desafiante. La crisis del Covid-19 ha proporcionado evidencia circunstancial de cómo los desarrollos de TI en interoperabilidad y el uso de tecnologías de e-health y m-health, automatización e inteligencia artificial, permiten que los sistemas y procesos sean más fluidos, más convenientes, más transparentes, más accesibles y más cerca de las expectativas de los pacientes y de los profesionales sanitarios.

El uso de tecnologías como la prescripción electrónica, la historia clínica electrónica, la telesalud, la telefarmacia, la teleasistencia y la telemedicina, así como el uso de dispositivos móviles de salud, dispositivos portátiles, sensores de monitoreo remoto e inteligencia artificial (dispositivos médicos habilitados) ha dado como resultado una mejor continuidad de atención sanitaria para pacientes que de otro modo no habría sido posible debido a las restricciones de viaje del confinamiento. Esto dio como resultado que más pacientes recibieran atención.

Los avances tecnológicos y las innovaciones están ampliando las aplica-

PENTA SURE®
Nutrición Balanceada

PENTA SURE® DM
Nutrición Balanceada para Diabéticos

LIBRE DE GLUTEN Y LACTOSA

LIBRE DE GLUTEN Y LACTOSA

PARA DIABÉTICOS

UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA, SEGÚN PAUTAS ACTUALES INTERNACIONALES

La farmacia facilitada por la tecnología

La incorporación de tecnología en una farmacia puede desbloquear su valor y el del farmacéutico para ayudar a cuidar a los pacientes y mejorar los resultados de salud. Mediante el uso de la tecnología, los farmacéuticos pueden mantener su posición crucial y neutral (participando solo en nombre del paciente) como miembros de pleno derecho del equipo de atención del paciente.

Una farmacia y una fuerza laboral habilitadas por la tecnología pueden ayudar a los equipos de farmacia a brindar más valor a los pacientes y al sistema de atención médica. Cuando la tecnología se aprovecha adecuadamente, se puede aumentar la interacción farmacéutico-paciente.

Mediante el uso efectivo de la tecnología adecuada para el paciente adecuado, los farmacéuticos pueden mejorar la atención al paciente y brindarles más valor a ellos, a los sistemas de atención sanitaria y a otros profesionales de la salud. Si bien las actividades más valiosas, como el cumplimiento de las recetas, los pedidos y la dispensación, pueden automatizarse, los farmacéuticos y los equipos de farmacia pueden invertir su valioso tiempo y recursos en actividades más complejas e incluso nuevas que aprovechan más sus habilidades y valores únicos. Sin embargo, a pesar de la automatización, los farmacéuticos deben seguir mostrando empatía y compasión como facilitadores de mejores resultados.

ciones de las tecnologías digitales en el cuidado de la salud y la farmacia, una tendencia que no se detendrá ni disminuirá. Un aspecto importante es que estas nuevas tecnologías se están volviendo cada vez más complejas y difíciles de adoptar para algunos profesionales de la salud, particularmente en casos de convergencia de tecnologías digitales con otras tecnologías; la impresión 3D combinada con la tecnología genómica es un ejemplo. Además, las soluciones digitales deben actualizarse continuamente, y el diseño debe garantizar la alineación de su impacto potencial en el entorno digital, así como el enfoque correcto de la ética, la privacidad de los datos, la evidencia y la equidad.

La era digital está evolucionando rápidamente, brindando a los farmacéuticos y las ciencias farmacéuticas de todo el mundo nuevas oportunidades para brindar y mejorar la atención farmacéutica. Sin embargo, la implementación de nuevas tecnologías en la práctica farmacéu-

tica diaria todavía es relativamente limitada, aunque los tiempos actuales requieren que los farmacéuticos encuentren formas alternativas de brindar atención farmacéutica. La implementación depende, en gran medida, de tener la visión correcta a mediano y largo plazo para la profesión, y la disposición y capacidad de los farmacéuticos para usar estas herramientas. Implica costos de adquisición, mantenimiento y nuevos desarrollos. La provisión digital de servicios también depende del desarrollo de políticas.

Hoy en día, la digitalización ya está impulsando la diferenciación de la atención médica al ofrecer a los pacientes nuevas vías de atención. Las nuevas empresas innovadoras están impulsando una mayor interoperabilidad de datos, aumentando el volumen de datos de salud alternativos y desagregando los servicios de salud tradicionalmente centralizados.

Los avances en la salud digital también han dado lugar a una mayor

elección del consumidor en lo que respecta a la atención médica, incluidos los servicios de farmacia. Los dispositivos de control remoto de la salud en el hogar, como electrocardiogramas, servicios de adherencia, dispositivos portátiles con biometría, Internet de las cosas en el hogar y tecnologías de voz están ampliando los puntos de contacto para los pacientes.

Además, hay servicios digitales que van desde el diagnóstico en línea hasta la administración y entrega de recetas, así como descuentos en medicamentos, ya que los costos de operación de las farmacias tradicionales son mayores que los de las farmacias en línea, lo que ahorra tiempo a los proveedores de atención y simplifica y mejora la experiencia del paciente. Estos actores a lo largo de la cadena de valor no solo están desafiando el status quo de la industria, sino que también son más efectivos para ganarse la confianza de los pacientes, al tiempo que mejoran el acceso a los medicamentos. ■

PRiMiCiA

Amá
tus
Rulos



Nueva línea para rulos
SIN SAL
SIN SULFATOS
SIN SILICONAS
SIN PARABENOS

Escaneá el código QR de cada producto y accedé a toda la información: beneficios, modo de uso, componentes, etc.

 Laboratorio
Artobe
artobe.com.uy
  primiciacapilar

Lo mejor para tu pelo
ESTÁ HECHO ACÁ



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



Alejandra Rey

“La comunicación es la base de una buena relación médico-paciente”

La neumóloga y conductora de Saber Vivir Mejor, por Canal 10, habla de sus dos vocaciones: la medicina y la comunicación. Además, en el mes del asma, repasa las claves de esta enfermedad y su tratamiento.

Alejandra Rey creció en el barrio de Pocitos, en un apartamento pequeño pero en el seno de una familia numerosa con cinco hermanos. “No sé cómo lográbamos ciertas hazañas”, cuenta sobre aquellos tiempos en los que todos coincidían en un mismo espacio, con distintas actividades y un solo baño, aunque con

mucho amor. Sonríe al recordar que siempre había lugar para un huésped más, ya sea para dormir en una cama o en un colchón: “Cuando mamá invitaba a alguien, nos mirábamos con mis hermanos como diciendo “¡Hoy dormimos colgados!”.

Fue en ese ambiente de hospitalidad que Alejandra forjó algunos de

los valores que sustentan su personalidad. Sus padres la educaron en la cultura del trabajo, el estudio, el sacrificio, la solidaridad y la amabilidad. Y estas son las banderas que marcan cada paso en su vida personal y profesional.

Formada como médica internista y neumóloga en la Facultad de Medici-



na de la Universidad de la República, Alejandra Rey saltó a los medios de comunicación casi sin querer. Comenzó con una columna en Buen Día Uruguay, por Canal 4, luego participó de Polémica en el Bar, por Canal 10, y actualmente hace cuatro temporadas que conduce en ese canal su propio programa Saber Vivir Mejor junto con Soledad Ortega.

También ejerce su profesión médica en el Centro de Referencia Nacional de Defectos Congénitos y Enfermedades Raras (CRENADECER) del BPS, donde se brinda atención a pacientes con enfermedades raras. Allí se ha dedicado específicamente a la atención de portadores de fibrosis quística.

Desde su doble rol de médica y comunicadora trabaja para informar con conciencia y responsabilidad, procurando que tanto el paciente como el espectador sea un agente activo en la cuidado de su propia salud.

¿Por qué escogió la carrera de Medicina?

Creo que en el momento de la elección, uno no es muy consciente de

“El paciente no debe ser ‘paciente’, debe ser un miembro activo en el cuidado de su propia salud”.

por qué lo hace. Hoy mirando para atrás pienso que fue la mejor decisión y reconozco en mí cualidades que apoyan la decisión, como el reto intelectual. Disfruto de los retos y la medicina te los exige en muchos aspectos, debiendo estar al día de una ciencia que avanza a gran velocidad y requiere capacidad para resolver problemas. Es una profesión que implica cuidar a las personas, mejorar su calidad de vida, y a mí me llena el alma cuando puedo hacer algo por el otro.

¿Cómo era como estudiante?

Era buena. Siempre estudié en grupo, compartiendo muchas horas y la vida misma, lo que generó grandes amistades que mantengo hasta el día de hoy.

Seguramente en esos comienzos no imaginaba acabar en los medios de comunicación. ¿Cómo se dio esa oportunidad?

Fue a instancias de la promoción de un Día de la EPOC que me invitaron a Buen Día Uruguay, en Canal 4, y el productor Rafael Arza me propuso luego tener una columna de salud. En 2020, cuando empezó la pandemia, me convocaron de Polémica en el Bar, en Canal 10. Y luego llegó la propuesta de conducir con Soledad Ortega un programa de salud, Saber Vivir Mejor, que ya va por su cuarto ciclo.

¿Qué encontró en el rol de comunicadora y cómo se retroalimentan sus dos vocaciones?

La verdad que fui descubriendo esta faceta de comunicadora. Fui muchos años docente de la Facultad de Medicina, tanto de Clínica Médica como de Neumología, y lo hacía con pasión. Para mí transmitir algo que había entendido y que el otro lo entendie-

ra, era lo máximo. Creo que esto me ayudó mucho y es lo que intento hacer cada día en la televisión: transmitir de forma clara para que el que esté del otro lado lo entienda. La comunicación en Medicina es fundamental. Estamos mucho tiempo explicando diagnósticos, tratamientos, riesgos, beneficios, y es muy importante que el paciente nos entienda. La comunicación es la base de una buena relación médico-paciente. También, el médico tiene que saber y poder escuchar, tener empatía y comprensión.

¿Es una responsabilidad tener esa visibilidad a la hora de comunicar cuestiones vinculadas a la salud?

Sí, claro. Y en la época del Covid, especialmente en los inicios cuando todo era incertidumbre, era una responsabilidad muy grande. Yo transmitía lo que pensaba, lo que había estudiado, y siempre hablé en mi nombre, no representando a nadie y sin ningún interés más que aportar mi opinión y tratar de ayudar. La información se generaba día a día. Era todo nuevo. Mucho riesgo de equivocarse.

¿Sobre qué temas le gusta concientizar o debatir en los medios?

Para mí es muy importante trabajar el compromiso del paciente en el cuidado de su propia salud. Que sea protagonista en los cambios en su estilo de vida, en la prevención, en cuidar su salud mental, en comprometerse con los tratamientos, en la comunicación con su equipo de salud; que haga las preguntas que quiera y exprese sus preocupaciones. El paciente no debe ser “paciente”, debe ser un miembro activo en el cuidado de su propia salud, y este es

“El médico tiene que saber y poder escuchar, tener empatía y comprensión”.

Ping Pong

Un libro para recomendar:

La buena suerte, de Rosa Montero.

Un plato preferido:

Churrasco con papas fritas.

Una destino de vacaciones:

Vacaciones, el lugar no importa.

un concepto que hay que trabajar y difundir.

¿Cómo se divide para cumplir con su rol de profesional, madre y esposa?

Ahora es más fácil. Queda un solo hijo en casa y es grande. No sé cómo hacía antes, estudiando y con cuatro varones.

¿Tiene tiempo libre para desarrollar algún hobby?

Busco y genero mis tiempos para actividades que me hagan bien, como salir con amigas, hacer actividad física, viajar, escuchar libros, o lo que sea. Soy piola para todo plan.

Hablemos del asma

En el marco del Día Mundial del Asma, celebrado el 2 de mayo, la especialista en Neumología repasa algunos conceptos clave sobre esta enfermedad que, en Uruguay, tiene una prevalencia aproximada de 10% en niños y 5% en adultos.

¿Qué es el asma y qué características tiene?

El asma es una enfermedad caracterizada por la inflamación crónica de las vías respiratorias. Los bronquios se inflaman y se estrechan, lo que dificulta el flujo de aire y puede causar sibilancias (un silbido al respirar), opresión en el pecho, tos y dificultad

para respirar. La inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias finas en los pulmones puede ser desencadenada por diversos factores, incluyendo la exposición a alérgenos (como el polen, el pelo de animales, el polvo o los ácaros), irritantes en el aire (como la contaminación o el humo del tabaco), infecciones respiratorias, ejercicios físicos, cambios de temperatura y emociones fuertes.

¿Cómo se trata? ¿Se puede prevenir?

El asma es una enfermedad crónica que no tiene cura, pero que puede ser tratada y controlada. Como medidas no farmacológicas es importante identificar y evitar factores desencadenantes de las crisis, realizar actividad de manera física regular (y no solo natación, sino cualquier actividad física) y mantener un peso adecuado. La base del tratamiento farmacológico es la medicación inhalada con fármacos que se toman diariamente para controlar la inflamación (corticoides inhalados) y otros de rescate, que dilatan el bronquio durante una crisis de asma (broncodilatadores). Es muy importante elaborar en conjunto con el médico un plan de tratamiento personalizado y fomentar el automanejo de la enfermedad para mantener el asma bajo control, evitando complicaciones y mejorando la calidad de vida. No se puede prevenir completamente, ya que no se conoce con certeza su causa. Sin embargo, se sabe que existen factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar la enfermedad como la predisposición genética, la exposición a alérgenos o irritantes en el aire, las infecciones respirato-



rias en la infancia, el tabaquismo y la obesidad.

En épocas de frío, ¿deben profundizarse los cuidados?

El frío puede ser un desencadenante de los síntomas de asma en algunas personas. Cuando se inhala aire frío, las vías respiratorias se estrechan y se producen cambios en la mucosa bronquial, lo que puede desencadenar la aparición de los síntomas. Por lo cual se recomienda: cubrir la boca y la nariz con una bufanda o pañuelo al respirar aire frío, mantener la casa y el lugar de trabajo cálidos y secos, evitar salir al exterior en días muy fríos o ventosos, realizar ejercicios de calentamiento antes de hacer actividades físicas al aire libre en ambientes fríos, y tomar los medicamentos para el asma según lo prescrito por el médico. ■

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



Melanoma en Uruguay: la mayor incidencia en Latinoamérica y una ley pionera

Uruguay muestra las tasas de incidencia y mortalidad por melanoma más altas de América Latina, reportando en promedio 272 casos nuevos y 91 muertes por año entre 2014 y 2018. Conmemorando el día mundial de esta enfermedad, celebrado cada 23 de mayo, compartimos algunas reflexiones para concientizar sobre la importancia de su prevención.

Por Dra. Alejandra Larre Borges

El melanoma es el cáncer con mayor aumento en su incidencia en el mundo, por lo que es considerado un problema de salud pública. Por su incidencia y su mortalidad, en nuestro país las estadísticas de mortalidad

umentan aproximadamente en un 20% y un 16% cada 10 años.

Para los hombres, las tasas de incidencia se sitúan en el quintil más alto a nivel internacional, mientras que para las mujeres están en el se-

gundo quintil más alto. Esta situación es aún más alarmante para los hombres mayores de 55 años.

Los factores que influyen en el desarrollo del melanoma son: la exposición solar o a camas solares, tener



un fototipo bajo de piel, presencia de múltiples nevos o lunares, y los factores genéticos e inmunológicos.

Con relación a la exposición a las radiaciones ultravioleta, tanto del sol como de las camas solares, está demostrado que generan cáncer de piel y su vinculación con el melanoma es contundente: dos quemaduras solares duplican el riesgo de padecer melanoma.

Las personas con pieles más claras con baja o nula capacidad de bronceado y pieles que se queman con facilidad son las más proclives. Los pelirrojos y las personas con pecas son una población muy susceptible.

Otro factor importante es tener múltiples nevos o lunares -más de 50-, lunares de nacimiento en especial de tamaño mayor a 1,5 cm y lunares grandes de aparición más allá de los dos años -mayores a 4,5 mm-, y/o asimétricos con múltiples colores.

Hay un porcentaje del 10 % de las personas que presentan melanoma cuya causa es hereditaria. Estos casos se ven en familias con más de un miembro con melanoma en primera línea, con más de un melanoma en una persona o que presentan otro tipo de cáncer como de páncreas, sistema nervioso central y mama entre otros.

Quienes tienen inmunodepresión congénita o adquirida (como los portadores de VIH o los trasplantados) tienen un riesgo aumentado de todos los tipos de cáncer de piel.

¿Cómo obtener un diagnóstico?

Los dermatólogos realizamos un examen de piel completo y nos entrenamos en una técnica denominada dermatoscopia. Se trata de un dispositivo denominado dermatoscopio que permite por medio de una luz polarizada ver estructuras y colores de las capas más profundas de la piel.

Los profesionales entrenados en esta técnica pueden aumentar el

Una ley pionera

En el año 2022, el diputado Enzo Malán presentó un proyecto de ley pionero en América Latina, segundo luego del ya vigente en Australia, denominado “Medidas sobre prevención, protección y control para reducir efectos nocivos de la exposición solar en forma prolongada para la salud y sobre la regulación de utilización de equipos con emisión de rayos ultravioletas con destino de bronceado (camas solares, baños solares o similares)”.

En términos generales plantea tres pilares. El primero es la reducción de la exposición solar excesiva en centros educativos y trabajadores expuestos, con la creación de espacios de sombra, la utilización de ropa adecuada y protectores solares. El segundo es el etiquetado frontal obligatorio y la exoneración del IVA a los protectores solares con FPS igual o mayor a 30 y UVA alto, y el tercero refiere a la prohibición de camas solares para menores de 18 años y su regulación para los mayores.

Desde la Sociedad de Dermatología del Uruguay, se apoya a este proyecto con la convicción de que su aplicación va a cambiar de forma muy favorable el destino de muchas personas en el país.

número de diagnósticos entre el 15 y 30% más que al ojo desnudo y además lograr que el mismo sea más precoz.

Se recomienda el control anual al dermatólogo, o de forma más frecuente según la población de riesgo. Sin embargo, todos podemos diagnosticar o diagnosticarnos un melanoma. Lo primero que debemos recordar es consultar frente a una mancha o lunar nuevo, que cambia o que nos llama la atención.

Existe un acrónimo: ABCD, que tradicionalmente se usa para asistirnos:

- A- Asimetría en alguno de sus cuatro ejes al procurar trazar dos líneas perpendiculares que dividan a la lesión en cuatro cuadrantes lo más simétricos posibles. A mayor asimetría mayor riesgo.
- B- Bordes irregulares.
- C- Colores múltiples: blanco, negro, marrón claro, marrón oscuro, rojo, azul.

D- Diámetro igual o mayor a seis milímetros.

De todos modos, hay otro tipo de lesiones en la piel que no son asimétricas, pero que son elevadas, firmes y crecen rápidamente, que también deben hacernos sospechar un melanoma del tipo nodular. El acrónimo que se utiliza en inglés es el EFG (elevated – elevado, firm – firme, grow – crece) que nosotros traducimos como EFC.

Pronóstico y tratamiento

El principal factor pronóstico de una persona con un melanoma sin lesiones a distancia o metástasis es el espesor tumoral histológico en el momento del diagnóstico, lo que denominamos Índice de Breslow. En algunos casos es necesario realizar la técnica de ganglio centinela. Menos frecuentemente son necesarios otros estudios como radiografías,

ecografías, tomografías, resonancia o PET-Ct.

Desde 2011, el pronóstico de los pacientes con metástasis ha cambiado dado el descubrimiento de fármacos diana e inmunoterapia. Pacientes en estas situaciones sobrevivían siete meses en promedio, actualmente muchos de ellos tienen largas sobrevividas e incluso llegan a curarse.

El abordaje del melanoma es multidisciplinario y están implicados, según el caso, dermatólogos, cirujanos plásticos, anatómicos patólogos, oncólogos, psicólogos médicos y genetistas. El primer paso es el diagnóstico, que se realiza por medio de un estudio anatómico patológico luego de su exéresis. Esta última debe realizarse en dos pasos: el primero para diagnosticar el melanoma y medir

su invasión en la piel; el segundo cuya profundidad y extensión están determinados por el Índice de Breslow, y eventualmente la realización del ganglio centinela. La minoría de los casos requieren quimioterapia, inmunoterapia, terapia blanco o radioterapia.

Medidas de prevención

La medida más eficaz, además del diagnóstico precoz, es evitar exponerse al principal factor que provoca melanoma: las radiaciones ultravioletas del sol y las camas solares.

Recomendamos:

- Evitar el sol durante el pico de radiación ultravioleta (10 a 16 hs.).
- Utilizar ropa oscura de trama cerrada (son ideales las lycras, aun-

que toda ropa con estas características es protectora).

- Utilizar sombrero de ala ancha.
- Emplear lentes de sol.
- Aplicar protectores solares de amplio espectro (FPS UVB igual o mayor a 30 y UVA alto), en cantidad suficiente, 30 minutos antes de la exposición y reaplicar cada dos horas. Dado que habitualmente se aplican en poca cantidad es recomendable el FPS 50 en vez del 30, ya que de esta forma se supe al menos parcialmente su escasa utilización.

El protector solar disminuye su efecto con el agua o con la transpiración, los resistentes al agua pierden su efecto a los 40 minutos y los muy resistentes al agua pierden su efecto total luego de 80 minutos. ■



BIMUNE

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



¿Qué más hay dentro de una bolsa?

Por Álvaro Pérez, socio de Xⁿ y director de Consultoría

En este artículo Álvaro Pérez habla de la importancia de ir más allá de lo evidente en el relacionamiento con el cliente.

Las historias hacen la historia

En la ciudad Líber Seregni (ex Colonia Nicolich), en el departamento de Canelones, un grupo de mujeres lleva adelante un emprendimiento de bolsas y mochilas ecológicas llamado Amate Emprendedoras. Su producto estrella es una bolsa estampada con mensajes de cuidado del medio ambiente. Hace un tiempo participaron de un taller para mejorar la comunicación con énfasis en el marketing de contenidos y cuando la docente les preguntó quiénes eran sus clientes y qué valoraban, no dudaron en respon-

der que eran todas aquellas personas a quienes les preocupa el cuidado del medio ambiente.

–¿Pero no hay nada más que esa gente valore al decidir la compra? Muchos elaboran este tipo de bolsas, ¿por qué les compran a ustedes y no a otros?– insistió la profesora. Las mujeres regresaron a las labores diarias de su emprendimiento y esa interrogante quedó dando vueltas en sus cabezas, hasta el día en que desde España les llegó un mensaje por WhatsApp. Una clienta confirmaba que había recibido una de sus bolsas. Les confesaba que le había causado una enorme emoción porque ella podía ver el amor y la dedicación detrás del producto, y la hacía muy feliz poder colaborar a la distancia con un grupo de mujeres pujantes.

En ese momento, a las mujeres de ciudad Líber Seregni les cayó la ficha. Empezaron a revisar otros mensajes y volvieron al taller de comunicación entusiasmadas. Se habían dado cuenta de que la mayoría de sus clientas eran mujeres. Sus clientas valoraban la historia del emprendimiento, que estuviera conformado por mujeres, su manera colaborativa de trabajo y su espíritu constante de superación. Las tomaban como inspiración y su producto las hacía sentir conectadas con una fuerza femenina.

A partir de entonces, además de comunicar lo amigable del producto con el medio ambiente, comenzaron a mostrarse más ellas mismas y lo que hacían en el día a día del negocio, y a conectar a partir de mensajes de impulso hacia otras mujeres. Las respuestas de

“El relacionamiento con el cliente va más allá de lo evidente y lo transaccional”

sus seguidoras no se hicieron esperar y vieron como rápidamente se creaba y fortalecía una vibrante comunidad de clientas (reales y potenciales).

Lo funcional, lo emocional y lo social

Esta historia muestra cómo el relacionamiento con el cliente va mucho más allá de lo evidente y lo transaccional. Lo que un cliente busca cuando se vincula con una organización tiene que ver con el concepto de los “trabajos del cliente” (jobs to be done), acuñado por el profesor de Harvard Clayton Christensen. ¿Qué está intentando resolver el cliente cuando compra un producto o un servicio? Cuando nos hacemos esta pregunta nos alejamos del “qué” (la transacción puntual) y

nos acercamos al “para qué” (el motivo más profundo que está detrás de esa compra).

Esos “trabajos del cliente” tienen diferentes dimensiones. En primer lugar, está la dimensión funcional, que suele ser la más evidente. En este caso, es la necesidad de una bolsa para llevar cosas.

Hay además una componente social que tiene que ver con cómo me veo ante otros al consumir determinado producto o servicio. El uso de este tipo de bolsas demuestra una cierta disposición al cuidado del medio ambiente. Cada vez más, nos gusta ver en otras personas evidencia de que son cuidadosos con el medio ambiente y queremos que nos vean de la misma manera.

Finalmente, hay otros componentes que son emocionales. Se trata de cómo me siento con la experiencia de compra y en el caso de la historia juegan un rol decisivo. Las bolsas de las mujeres de ciudad Líber Seregni no son solo bolsas. A sus clientas, el comprar este producto les hace sentir bien; les hace sentir que están ayudando a un grupo de mujeres con empuje, que emprenden y se la juegan. No le están comprando una bolsa a una empresa. Le están comprando a mujeres con nombre y apellido, con historias inspiradoras detrás, y empiezan a sentirse parte de una comunidad.

Muchas veces pensamos en el cliente como algo abstracto, y vemos la relación solo desde la mera transacción, desde lo funcional, cuando, en realidad, lo diferencial pasa por descubrir los aspectos emocionales o sociales que están en juego. Solo precisamos tener una escucha activa, inteligente de lo que nos están diciendo. Ellos tienen la respuesta. ■

hablemos de salud



CANAL 7
Punta del Este
Domingos
18.30 hs



Canal 10
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) / Máster en Dirección de Comunicación (MDC).
- **Dra. Julia Blandin.** Master en Dir. Estratégica Organizaciones de Salud- MSP.
- **Mgter. Dr Blauco Rodríguez.** Dir Región Sur ASSE.
- **Prof. Dr. Gustavo Rodríguez.** Grado V – Clínica Quirúrgica II Hospital Maciel.
- **Dra. Laura Sánchez.** Odontóloga. Esp en rehabilitación oral e implantología.
- **Dra Gabriela Novello.** Cirujana Plástica – Dir. Capilea Uruguay.
- **Lic Silvina Fernández Versteegen.** Lic. en Gerontología. CEO Ginkgo darle vida a los años.
- **Aderama.** Asociación Titulares Residenciales del Uruguay.
- **Dra. Fiamma Dellacasa.** Médica Sexóloga

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



¿Qué debo hacer y qué no si soy hipertenso?

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica y a la vez el principal factor de riesgo para enfermedad cardiovascular, definida por la constatación de cifras de presión arterial iguales o mayores a 140/90 mmHg en varias tomas en determinadas condiciones. En niños y adolescentes, los valores se consideran en relación a tablas según edad, peso y talla.

Por Dra. Carmen Batlle

La importancia de saber qué es la hipertensión arterial y qué impacto tiene en la salud radica en que cada vez es más frecuente en la población. Es una pandemia mantenida a lo largo del tiempo y en aumento, debido a que hoy hay más personas obesas, sedentarias y añosas. Así, entre los 55 y 64 años, seis de cada 10 personas son hipertensas.

En Uruguay, en promedio, cada 10 personas, tres son hipertensas. De es-

tas tres, una no lo sabe, dos lo saben y están tratadas, pero solo una de ellas está bien controlada.

Esto ocurre en nuestro país y en el mundo, por lo que en el mes de mayo, el 17 es el Día Internacional de la Hipertensión Arterial, poniéndose en marcha una campaña que, este año, se ha denominado: "Mayo, mes de la medición de la presión arterial". La acción tiene como finalidad lograr que el mayor número de personas se tomen

la presión y, de esta forma, tomen conciencia y conozcan sus cifras, sepan si son hipertensas o no, y si lo son, si están bien controladas o no.

La HTA se clasifica en dos grandes tipos. Es esencial o primaria cuando hay una causa modificable tratable en sí misma y donde inciden los antecedentes familiares de HTA, así como ser obesos, sedentarios, fumadores o diabéticos. Por otro lado, hablamos de secundaria cuando existe una causa que

la genera y cuyo tratamiento a veces la cura. Algunas de ellas son la toma de anticonceptivos y/o tratamientos hormonales en la mujer, la ingesta de determinadas sustancias y/o medicaciones específicas y la apnea obstructiva del sueño.

Además hay medicamentos que dificultan su control como son los analgésicos usados para los dolores osteoarticulares, el paracetamol, algunos antidepresivos y los corticoides, entre otros.

¿Cómo sé si soy hipertenso?

Hay varias formas de saberlo. Una es la medición de la presión arterial durante la consulta médica, la cual debe ser corroborada con otras instancias de medición, ya que muchas veces la presión sube durante la misma por los nervios que estar allí. A esta forma de HTA se la llama Hipertensión de Túnica Blanca.

La medición de la presión arterial en domicilio es muy útil, tanto para saber si soy hipertenso como para saber si con el tratamiento que estoy haciendo estoy bien controlado. Hay muchos aparatos disponibles en el mercado, los más confiables son los que tienen manguito para el brazo y son digitales, permiten conocer la presión arterial

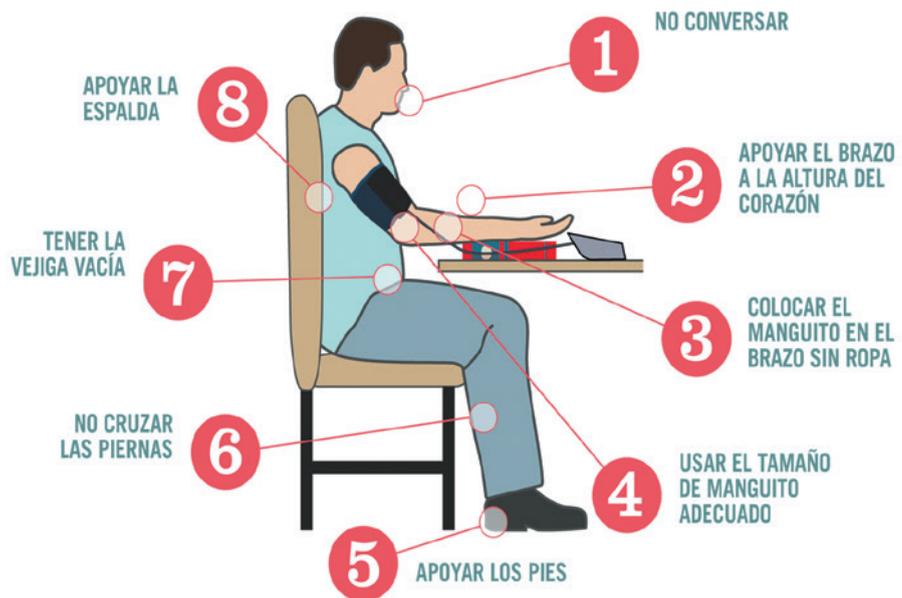


Figura 1. Cómo medir correctamente la presión arterial según la OPS / OMS.

y la frecuencia cardíaca y algunos almacenar los resultados. Es importante que el tamaño del manguito sea acorde al tamaño del brazo y que el aparato sea calibrado regularmente. Se dispone de una página web donde se recomienda qué aparato comprar y cómo calibrar. Esta es: stridebp.org. En cuanto a los antiguos tensiómetros de mercurio, estos están prohibidos por su toxicidad.

La medición de la presión arterial en domicilio debe ser realizada en determinadas condiciones para que se pueda tener en cuenta (ver Figura 1). Estas son: estar en un ambiente tranquilo, no haber comido recientemente, no haber tomado estimulantes como café o té en la media hora anterior, tener la vejiga vacía, estar sentado con los dos pies apoyados en el piso, piernas des-cruzadas y la espalda recta en la silla,

Algunos consejos útiles

Es importante leer los componentes de los alimentos de forma de saber qué se está consumiendo. Actualmente hay decretos que obligan a los fabricantes a detallarlos y octógonos que señalan si estos tienen exceso de sal, azúcar y grasas.

No sirve tomar la medicación solo cuando tenemos la presión arterial elevada, hay que tomarla todos los días. Si se toma solo frente a los picos, se está llegando tarde, ya que el daño vascular se produce y lo único que lo evita es mantener las cifras en valores objetivo.

No es válido decir que la presión arterial elevada es porque se está nervioso y entonces no se necesita medicación específica para bajarla.

No suspender un tratamiento porque lee que puede dar efectos adversos, siente algo y le “echa la

culpa” o porque algún conocido le dice que a él le produjo determinado efecto secundario. Primero, hablar con el profesional, él sabrá qué hacer.

Para concluir, exhortar a todos a conocer sus cifras tensionales y a llevar una vida saludable. A las personas hipertensas, además de lo anterior, invitarlas a cumplir el tratamiento de la mejor forma posible y, si además tienen otras enfermedades o situaciones predisponentes, a que las traten con igual énfasis que a la hipertensión arterial.

El tratamiento es un trabajo en equipo y, la mayor parte de las veces, de por vida. Por lo que la relación médico-paciente es fundamental y la actitud frente a la enfermedad debe ser positiva, ya que se puede controlar y muy bien y así evitar sus complicaciones.



con el brazo a la altura del corazón. Es fundamental que los minutos previos se haya estado en reposo físico y mental. Los valores así obtenidos se anotan, si es posible también día y hora de la toma, para llevarlos a la próxima consulta médica.

La otra herramienta diagnóstica es el llamado MAPA, Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial, a veces mal llamado holter de PA. Este estudio nos lo solicita el médico en la consulta si es necesario y sirve para saber si soy hipertenso y/o si estoy bien controlado, con el plus de que nos toma la presión arterial durante el sueño.

Lamentablemente, muchas veces, el diagnóstico se hace frente a una complicación que implica daño a un órgano como puede ser un accidente cerebro vascular (ACV), un infarto, insuficiencia renal, entre otras, por lo que se la conoce como la “asesina silenciosa”. La HTA es la primera causa de mortalidad cardiovascular, además

de que una persona entre en diálisis o de que tenga un ACV.

Ahora bien, soy hipertenso y estoy tratado: ¿Cómo sé que estoy bien controlado? ¿A qué cifras debo llegar? El objetivo del tratamiento es que los valores de presión arterial sean menores a 140/90 mmHg, si bien hay grupos de pacientes en los que coexisten otros factores de riesgo en los cuales el objetivo son cifras menores de 130/80 mmHg. En qué grupo me encuentro, me lo dirá el médico. La principal causa de mal control tensional es la mala adherencia al tratamiento, es decir, el no cumplirlo como fue indicado.

Por todo esto es muy importante tomarse la presión arterial con cierta periodicidad y que, si se confirma el diagnóstico, se cumpla el tratamiento que se ha indicado de forma correcta. Si no estamos de acuerdo con algún aspecto del mismo, hablarlo con el profesional que lo indicó, dado que hay muchas medicaciones disponibles hoy en

día y lo importante es el paciente y que este esté controlado.

Son medidas tan importantes como tomar la medicación indicada, llevar una dieta pobre en sal con menos de 5 g/día (su forma más común es el cloruro de sodio en forma de sal de mesa), evitar alimentos procesados y congelados, consumir alimentos ricos en potasio, controlar el peso (y bajarlo si es necesario), realizar ejercicio físico de forma regular, dejar el cigarrillo o el alcohol, tomar mucho líquido, dormir una cantidad de horas adecuada. Las técnicas de mindfulness y meditación son útiles para disminuir el estrés. También es importante evitar exponerse a aire contaminado, así como a altas alturas y bajas temperaturas. Si va a viajar, tener en cuenta llevar suficiente medicación para no suspender el tratamiento y considerar el clima que hará, dado que ello también puede hacer variar las dosis medicamentosas. ■

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.





Se inauguraron las nuevas instalaciones de Pérez Scremini con la presencia de Lacalle Pou

En la mañana del jueves 13 de abril, la Fundación Pérez Scremini presentó las obras realizadas para ampliar y remodelar más de 1500 metros cuadrados de sus instalaciones. Participaron de esta actividad el presidente de la República, Luis Lacalle Pou; la vicepresidenta, Beatriz Argimón; el subsecretario de Presidencia, Álvaro Delgado; la ministra de Salud, Karina Rando; y el presidente de ASSE, Leonardo Cipriani.

La fundación que trabaja por la cura del cáncer en niños y adolescentes comenzó el proceso de obra en marzo de 2019, abarcando sus sectores de internación y el Hospital de Día con el fin de aumentar su infraestructura y a su vez mejorar la calidad y comodidad de los espacios. En estos cuatro años se invirtieron casi 4.000.000 de dólares para contar, entre otras comodidades, con más camas disponibles, más consultorios, nuevos puestos de enfermería, espacios de descanso, recreación y estimulación para los pacientes y sus familias, nuevas tecnologías y un entorno apropiado para los adolescentes.

El presidente de la organización, Gerardo Zambrano, destacó: “Este proyecto que fue motivado por la mejora continua de nuestra fundación para seguir garantizan-

do el acceso a tratamientos de excelencia a cada niño o adolescente de nuestro país que lo necesite, cambia el futuro de la oncología pediátrica. No solo generamos una ampliación y mejoras edilicias, sino que montamos la infraestructura para seguir incorporando las últimas tecnologías disponibles a nivel mundial para que estén a disposición de nuestros pacientes. Esta obra es un orgullo para todos los uruguayos”.





Mayo Clinic abrió una oficina de información al paciente en Uruguay

Para asesorar a los pacientes, sus familias, la comunidad médica y las compañías de seguros, Mayo Clinic abrió una oficina de información en Montevideo, que contará con asesores disponibles para programar citas médicas en sus sedes ubicadas en Rochester, Minnesota; Phoenix y Scottsdale, Arizona; Jacksonville, Florida; y Mayo Clinic Healthcare en Londres.

Durante el evento de inauguración, el Dr. Jorge Pascual, médico neumólogo de la clínica y director médico ejecutivo de la región de las Américas, destacó la importancia de desembarcar en Uruguay. “Estos servicios forman parte del trabajo de Mayo Clinic para brindar una experiencia inigualable a los pacientes”.

El personal de la oficina ayudará con los trámites de viajes, alojamiento, facturación y seguros, proporcionará orientación general acerca de la clínica, facilitará la revisión de los historiales médicos y coordinará las citas médicas futuras. La oficina no ofrece atención médica.

Para ponerse en contacto con el personal puede enviarse un correo electrónico a uruguayoficina@mayo.edu o llamar por teléfono al 00598 9817 1630. ■





Gramón Bagó refuerza su camino a la sostenibilidad

El miércoles 26 de abril, en el emblemático Teatro Solís de Montevideo, Gramón Bagó recibió el reconocimiento de compromiso de (Altus)+. Este evento marca el inicio de una alianza entre Gramón Bagó y LSQA (LATU & Quality Austria), que promete impulsar prácticas de desarrollo sostenible y generar un impacto positivo en la vida de las personas y en el entorno.

El registro (Altus)+, diseñado y estructurado por LSQA, tiene como objetivo implementar sistemas de gestión, servicios y buenas prácticas, que contribuyen al desarrollo sostenible. Las compañías que alcanzan este registro demuestran su compromiso con la creación de valor compartido, teniendo en cuenta los ejes ambientales, sociales y de buena gobernanza corporativa.

En este camino, Gramón Bagó, consciente de la importancia de la sostenibilidad en el ámbito empresarial y en la sociedad, busca reafirmar su compromiso con la vida y con las personas, a través de la mejora continua e innovación, trabajando con profesionales capacitados y cumpliendo las normativas internacionales de calidad de más alta exigencia. ■





Claves para una alimentación más consciente

Con un encuentro exclusivo para invitadas selectas en Huertas de Los Horneros, la chef profesional Mery Bernardi brindó una charla sobre alimentación consciente. El encuentro tuvo lugar el martes 25 de abril con un desayuno a media mañana, donde también se presentó su último libro *Pienso, cocino y como*.

Durante la charla, la experta realizó un plato de degustación en vivo, repasando las propiedades de

algunos alimentos y destacando la importancia de utilizar productos de la huerta, ferias vecinales o pequeñas granjas. Además, compartió algunas recomendaciones de alimentación para armar las viandas de los niños para el colegio y concientizó sobre la necesidad de evitar los productos ultraprocesados en la cocina diaria. ■





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



Dra. Cecilia Castillo, Dra. Alejandra Larre Borges, Dra. Sofia Nicoletti y Dra. Camila Otero

Equipo de médicas uruguayas ganó la edición 2022 del premio La Roche-Posay Research Grants America Latina

El proyecto ganador es una aplicación móvil interactiva que busca mejorar la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama, desde una perspectiva dermatológica.

La edición 2022 del premio La Roche-Posay Research Grants America Latina de Grupo L'Oréal fue para la Dra. Camila Otero y su equipo del Hospital Británico del Uruguay con el proyecto: *“Aplicación móvil interactiva para mejorar la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama en estado I a III: estudio de cohorte multicéntrico controlado no aleatorizado, perspectiva dermatológica”*.

El equipo, encabezado por Otero y compuesto por las dermatólogas Alejandra Larre Borges y Sofía Nicoletti, y la oncóloga Cecilia Castillo, lleva adelante una investigación que apunta a mejorar la calidad de vida de las pacientes en tratamiento oncológico.

“Queremos humanizar la medicina mediante la tecnología. Vamos a acercar a las pacientes al equipo médico de una forma tecnológica”, expresó Otero.

La aplicación móvil interactiva de nombre *“Juntas”* apunta a que las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama que estén bajo tratamiento puedan comunicarse con su equipo de salud y reportar efectos dermatológicos adversos, síntomas sistémicos o evacuar dudas.

“A través de la app, las pacientes van a poder comunicarse con un equipo de Dermatología y con la nurse navegadora, que es especialista en guiar a los pacientes oncológicos durante este período que es tan difícil para ellos”, dijo Otero.



A su vez, en la app tendrán un apartado a través del cual podrán acceder a contenidos de interés sobre el cuidado de la piel, el pelo y las uñas, así como a temas de sexualidad y mindfulness.

Las profesionales sostienen, con base en artículos científicos, que cerca del 80 % de los pacientes que están bajo tratamientos oncológicos presentan efectos cutáneos adversos y que el 57 % de las pacientes con cáncer de mama antes de comenzar el tratamiento ya sufren ansiedad por pensar en los efectos adversos, siendo la caída de pelo el que más preocupa e impacta negativamente en la calidad de vida.

“Queremos que también puedan reportar síntomas sistémicos como náuseas o vómitos e, incluso, si alguno es alarmante se le puede aconsejar que recurran al sistema de salud pertinente”, sostuvo la dermatóloga.

Reconocimiento regional

El proyecto “Juntas” fue seleccionado de entre las 13 propuestas que se presentaron al llamado del premio La Roche-Posay Research Grants de la zona América Latina y fue escogido como ganador por un jurado internacional de dermatólogos altamente calificados.

La contraparte económica del premio de €25,000 (veinte cinco mil euros) le permitirá al equipo continuar con el desarrollo de la app, que se encuentra en este momento en fase intermedia y con un prototipo listo para la ejecución.

Otero indicó que la hipótesis de la investigación es que la app mejorará la calidad de vida de las pacientes, pero que eso deberá ser confirmado a través del trabajo de campo que se realice. En ese sentido, durante un año se realizará un seguimiento a 200 pacientes: 100 del Hospital Británico y 100 del Hospital de Clínicas.

En cada centro de salud, 50 pacientes utilizarán la aplicación y 50 no, pero todas completarán cuestionarios de calidad de vida dermatológica. “Queremos ver si efectivamente el grupo de control tiene mejor calidad de vida por utilizar la app”, apuntó la especialista.

De confirmarse el impacto positivo del uso de la aplicación, la idea de las investigadoras es que se pueda implementar para todas las pacientes con cáncer de mama y que se pueda ajustar a otras patologías oncológicas que también afecten la calidad de vida dermatológica.



Homenaje e historia del premio

En un evento realizado el 26 de abril en Casa Fauno, las médicas fueron homenajeadas por colegas, familia y autoridades de los centros de salud donde se desarrollará la investigación, entre ellas, el director general del Hospital Británico, Walter Pereyra; el director general del Hospital de Clínicas Álvaro Villar y el director académico del Hospital de Clínicas, Mauricio Cuello.

“Nosotras amamos los lugares en los que trabajamos, la mitad de nuestra vida despiertas la pasamos ahí y queremos que sean los lugares donde podemos realizarnos como personas, donde seamos más productivas y mejores para nuestros pacientes, que son quienes nos impulsan y nos desvelan todos los días, por eso, lograr la unión de estas dos instituciones es un sueño”, dijo la dermatóloga Alejandra Larre Borges, durante el evento.

A través de la Fundación La Roche-Posay, la marca perteneciente a Grupo L’Oréal premia desde 1995 a proyectos de investigación en el campo de la dermatología y desde su comienzo, más de 200 investigadores de todo el mundo ya se han beneficiado de ellos.

“Para La Roche-Posay es muy importante poder colaborar e impulsar la investigación en dermatología con el fin de mejorar la calidad de vida de los pacientes”, señaló Ana Buonomo, gerenta de Relaciones Médicas de L’Oréal Uruguay.

Los aplicantes al premio son dermatólogos de menos de 40 años, que lideren la investigación desde estudios epidemiológicos hasta clínicos, desde el conocimiento hasta soluciones concretas.

En 2022, se otorgaron solo tres premios en todo el mundo, correspondientes a diferentes zonas; América Latina, Europa y Asia.



Acerca de L'Oréal

Durante más de 100 años, L'Oréal, el líder mundial en productos de belleza, se ha dedicado solamente a una cosa: cumplir con las aspiraciones de belleza de los consumidores en todo el mundo. Nuestro propósito, crear una belleza que mueva al mundo, define nuestro enfoque de la belleza como inclusivo, ético, generoso y comprometido con la sostenibilidad social y ambiental. Con nuestro amplio portafolio de 35 marcas internacionales y los ambiciosos compromisos de sostenibilidad de nuestro programa L'Oréal por el Futuro, le ofrecemos a cada persona del mundo lo mejor en términos de calidad, eficacia, seguridad, sinceridad y responsabilidad al

tiempo que celebramos la belleza en su infinita pluralidad.

Con 85,400 colaboradores comprometidos, una huella geográfica equilibrada y ventas en todas las redes de distribución (comercio electrónico, mercado masivo, tiendas departamentales, farmacias, salones de belleza, branded & travel retail) en 2021 el grupo generó ventas que alcanzaron los 32.28 mil millones de euros. Con 20 centros de investigación en 11 países alrededor del mundo, un equipo de investigación y desarrollo dedicado de 4,000 científicos y más de 3,000 técnicos profesionales, L'Oréal se enfoca en inventar el futuro de la belleza y transformarse en una potencia de la tecnología de la belleza. ■



¿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**.[^]



● Adecuado para niños mayores de **12 años y adultos**.[^]



● Se elimina de tu cuerpo naturalmente en menos de **24 horas**.[^]



● No genera **somnolencia**.[^]



Novedades farmacéuticas

Lo último en alopecia: biofotomodulación

Por Dra. Q.F. Virginia Olmos

En la actualidad tanto hombres como mujeres tienen la preocupación de la pérdida de cabello. En mayor o menor medida todos en algún momento nos preocupamos por ese tema.

Son muchas las personas que comienzan una peregrinación por diferentes tratamientos, masajes, ampollas de vitaminas, nutricionales y otros tratamientos capilares.

Desde hace una década en Europa y Estados Unidos se usa la luz láser de baja potencia para estimular el crecimiento del cabello. Actualmente también las mejores clínicas y centros de estética lo están incorporando en nuestro medio.

Definición

La alopecia es la pérdida capilar en diferentes edades, por distintos motivos. Puede aparecer a cualquier edad y sexo, pero es más frecuente en hombres a partir de los 35 años.

Tipos de alopecia

- La **alopecia androgénica**, también llamada calvicie común, es la más frecuente, de origen principalmente genético u hormonal. Se suele presentar a partir de los 35 años en mayor o menor medida, en más del 50% de los hombres.
- La **alopecia areata** es el segundo tipo de alopecia más común. Se trata de un tipo de caída en forma de parches, aunque puede extenderse al total del cuero cabelludo.
- La **alopecia fibrosante**, más conocida como alopecia frontal, afecta a mayor número de mujeres que de hombres. Se sabe que puede estar



CASCO LLLT (LOW LEVEL LASER THERAPY)

relacionada con la menopausia. La alopecia fibrosante afecta, principalmente, a la zona del inicio frontal del cabello, en forma de diadema, por lo que crece cada vez más atrás.

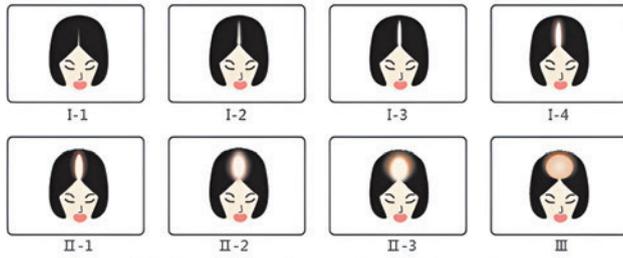
- La **alopecia cicatricial**, como su propio nombre indica, pertenece a aquel tipo de caída o desaparición de cabello producida por una cicatriz.
- La **alopecia universal** es una calvicie debido a una enfermedad autoinmune que ataca a los folículos pilosos impidiendo que pueda generarse cabello alguno.
- La **alopecia por hongos** causa la caída del cabello por vía infecciosa.
- **Alopecia infantil**

Causas de alopecia

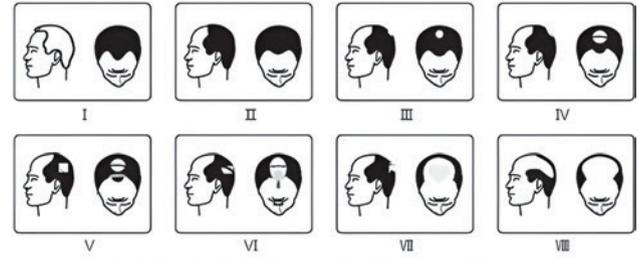
Las causas pueden ser por herencia (genética), hormonal, déficits nutricionales, enfermedades y medicamentos y estrés. En algunas situaciones, la pérdida repentina de peso o la carencia de proteínas pueden provocar la caída del cabello. Además, ciertas carencias nutricionales también pueden agravar el adelgazamiento y la caída del cabello. Entre ellas se encuentran las carencias del hierro, la niacina, los ácidos grasos, el selenio y el zinc.

Tratamiento de la alopecia

Los mejores tratamientos capilares para evitar la caída y mejorar la calidad del cabello son: cirugía, mesoterapia capilar, plasma rico en



Lista de la alopecia de la mujer



Lista de la alopecia del hombre



La fotobiomodulación consiste en la aplicación de luz láser de baja frecuencia en el cuero cabelludo durante 20 minutos, con una frecuencia semanal a individualizar.

plaquetas, láser de baja frecuencia o fotobiomodulación y farmacología.

Cirugía: El mecanismo de recuperación capilar es el injerto capilar. Es una técnica en la que se “siembra” cabello en las áreas donde el folículo ya está inerte.

Fotobiomodulación: Es un tratamiento láser capilar que estimula tanto la circulación capilar, como el

aumento del pelo de calidad por parte de la unidad folicular.

Farmacología: En algunos casos es recomendable el uso de fármacos ajustados a cada caso, como el minoxidil o el finasteride, indicados por un profesional.

En 2010 la FDA (Food Drug Administration) autorizó la utilización del láser de baja frecuencia (650 nm) para el tratamiento de la alopecia tanto

en monoterapia como en combinación con otros tratamientos (sinergia). Es útil para potenciar cualquiera de los tratamientos mencionados e incluso en el caso de los injertos capilares está recomendado su uso desde el comienzo.

Cada vez hay más estudios en el mercado que avalan la eficacia de este tipo de láseres. El mecanismo de acción es proveer de nutrientes por aumentar la capilarización del folículo, estimular la producción de energía en forma de ATP por activación de la mitocondria celular, y retirar toxinas que impiden el crecimiento habitual del cabello.

¿Cómo funciona la fotobiomodulación?

La fotobiomodulación consiste en la aplicación de luz láser de baja frecuencia en el cuero cabelludo durante 20 minutos, un mínimo de 3 a 4 veces por semana, de modo que produzca la estimulación de las células de la unidad folicular, así como la microcirculación sanguínea que las alimenta. Esta activación de la circulación permite una mayor llegada de nutrientes y oxígeno al folículo piloso. Esto provoca que el principal efecto beneficioso del láser de baja frecuencia sea el rejuvenecimiento del cabello y la nutrición del cuero cabelludo.

Este tipo de tecnología no tiene efectos adversos, pero requiere tener aprobaciones de las autoridades sanitarias.

Existen diferentes productos y tipos de aplicación, por ejemplo:

- El casco de aplicación en clínicas o incluso familiar.
- Pistolas que deben ser aplicadas por personal técnico.
- Aparatos multipaneles de LED, para las clínicas.

Ventajas de la fotobiomodulación

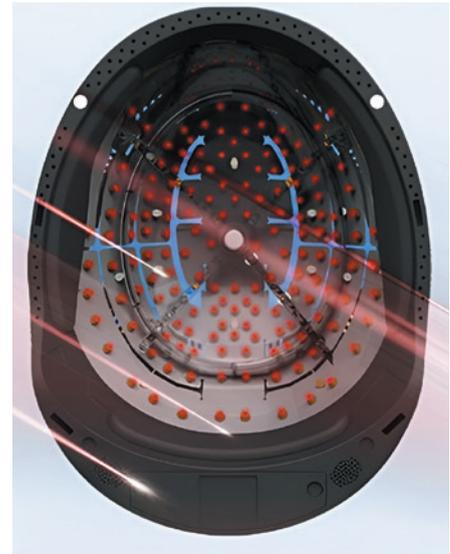
El casco de fotobiomodulación ofrece principalmente las siguientes ventajas:

- Aumenta el grosor y la densidad del pelo del cuero cabelludo.
- Evita la caída del cabello del cuero cabelludo: el mayor aporte sanguíneo, mejora el riego vascular lo que provoca una menor caída del cabello.
- Estimula el crecimiento del nuevo cabello.

Según resultados de ensayos clínicos los tratamientos farmacológicos y el láser de baja son los únicos que han demostrado eficacia para disminuir la pérdida de cabello.

- Evita el envejecimiento celular: estimula la producción de colágeno con lo que combatimos la acción de los radicales libres.
- Elimina la caspa grasa y las toxinas: el láser posee un efecto antibacteriano.

El metanálisis de Adil y Goldwin, sugiere fuertemente que el minoxidil, la finasterida y la terapia con luz láser de bajo nivel son efectivos para promover el crecimiento del cabello en hombres con alopecia androgénica y que el minoxidil es efectivo en mujeres con alopecia androgénica. ■



NaturalLife

LA LÍNEA MÁS COMPLETA DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS CON CALIDAD Y ORIGEN USA



Músculos, huesos y Articulaciones



Salud y Bienestar General

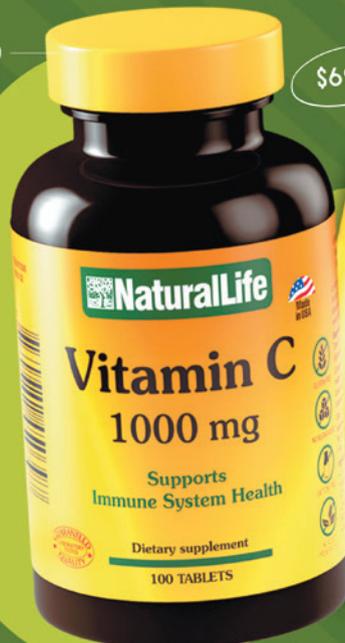


Salud Cardiovascular



Belleza y Control de Peso

\$1669



\$699



\$1101



Cuidados de la piel durante la menopausia

La menopausia es un proceso fisiológico que generalmente se inicia entre los 45 y los 55 años en las mujeres. Durante esta etapa se suceden distintos cambios hormonales significativos que pueden tener un impacto visible en la piel.

Por Dra. Florencia de los Santos

En la menopausia se produce una disminución de la producción de hormonas reproductivas como la B-estradiol, lo que puede acelerar el proceso de envejecimiento cutáneo. La reducción de los folículos ováricos ocasiona una baja en la producción de estrógenos y progesterona, lo que a su vez afecta la piel en múltiples aspectos. Uno de los principales efectos es la disminución en la síntesis de co-

lágeno, una proteína esencial para la firmeza y elasticidad de la piel. Como resultado, esta puede mostrar signos de flacidez y pérdida de tono.

Además, durante este proceso se pueden ocasionar cambios en la textura y apariencia cutánea. La piel tiende a volverse más delgada, seca y propensa a la formación de arrugas y líneas finas. También se puede observar una disminución en su luminosidad y brillo natural, lo que contribuye a una apariencia opaca y apagada.

Es importante tener en cuenta que los síntomas cutáneos asociados a la perimenopausia, que es la etapa de transición hacia la menopausia, pueden manifestarse de manera abrupta. Sin embargo, existen medidas que pueden ayudar a mitigar estos efectos y mantener una piel saludable.

Síntomas cutáneos y cómo combatirlos

• Aumento de sequedad y deshidratación

El estrógeno es responsable de mantener la piel hidratada y con una apariencia juvenil. Ayuda a estimular la producción de colágeno y ácido hialurónico, dos componentes esenciales para la elasticidad y la retención de la humedad. Además, el estrógeno también promueve la producción de lípidos naturales en la piel, como los ácidos grasos, que actúan como barrera protectora y ayudan a retener la hidratación.

Con la disminución de los niveles de estrógeno durante la menopausia, la piel puede volverse más seca y propensa a la deshidratación. Esto puede manifestarse en una sensación de tirantez, descamación, picazón e incluso la aparición de arrugas más pronunciadas.

Para mantener una piel saludable durante la menopausia, es importante tener una rutina de cuidado diario personalizada para cada tipo de piel, utilizando productos hidratantes específicos. Además, es importante beber suficiente agua para mantener la piel hidratada desde el interior del cuerpo. Aplicar crema hidratante dos veces al día, después de la limpieza facial y antes de la aplicación de protector solar. Otra opción es el ácido hialurónico, una molécula presente de manera natural en nuestro cuerpo, especialmente en la piel, que tiene la función de mantenerla hidratada y firme. Durante la menopausia, la producción de ácido hialurónico puede disminuir, lo que puede llevar a una piel más seca y con menos elasticidad. La hidratación con ácido hialurónico se realiza a través de su aplicación mediante pequeñas inyecciones directamente en la piel. Este se encarga de retener el agua, lo

que ayuda a mantenerla hidratada y con un aspecto más joven y saludable.

• Aparición de arrugas

Durante la menopausia, los niveles de estrógeno en el cuerpo disminuyen significativamente, lo que puede causar una reducción en la producción de colágeno y elastina en la piel. Estas dos proteínas son importantes para mantenerla firme y elástica. Con los años la piel disminuye el grosor, luciendo más fina en algunas zonas del cuerpo como es el rostro, lo que genera que comiencen a aparecer arrugas en mayor cantidad y profundidad. Otros factores que pueden causarlas en la menopausia incluyen la exposición al sol y los efectos del envejecimiento natural del cuerpo.

Se recomienda mantener una buena salud con hábitos adecuados, como una dieta variada, evitar el tabaco y el alcohol, y hacer ejercicio regularmente. Además, existen equipos láseres de última generación que pueden ser utilizados para realizar resurfacing facial, una técnica que implica la eliminación de la piel existente para formar piel nueva. Esto puede dar como resultado menos arrugas, una coloración más uniforme, mayor tensión y una apariencia rejuvenecida.

La toxina botulínica también puede ser una opción para tratar las arrugas del tercio superior del rostro, que son aquellas que aparecen en la piel como resultado de los movimientos faciales repetitivos, como las que se forman al fruncir el ceño o al sonreír. Esta toxina se inyecta en pequeñas cantidades en los músculos faciales que producen las arrugas, lo que los relaja temporalmente y suaviza las líneas de expresión. El efecto dura varios meses y luego se puede volver a aplicar.

• Piel más grasa

Durante la menopausia, la testosterona se revela estimulando las glándulas sebáceas para secretar sebo más

Tips para una piel joven

Mantener una rutina de cuidado diaria es fundamental para lograr los mejores resultados en el aspecto de la piel. Esta incluye:

- ▶ Proteger siempre de la radiación solar con un filtro alto (FPS 50) en todas las épocas del año.
- ▶ Mantener una dieta variada y equilibrada con alimentos ricos en vitamina A, C y E, que son importantes para la salud de la piel.
- ▶ Exfoliar con regularidad para eliminar células muertas y favorecer la renovación celular. Esto puede ayudar a reducir la aparición de arrugas y mantener la piel suave y radiante.
- ▶ Realizar una rutina de ejercicio diario para mejorar la circulación sanguínea.
- ▶ Hidratar con cremas específicas para cada tipo de piel, que pueden ayudar a mantenerla hidratada y prevenir la aparición de arrugas y otras imperfecciones.
- ▶ Evitar hábitos como fumar y consumir alcohol en exceso, ya que pueden dañar la piel y acelerar el envejecimiento. Si se nota algún cambio, como aparición de manchas o arrugas, es importante consultar a un especialista para recibir un tratamiento adecuado y personalizado.



grueso, favoreciendo la apariencia de piel grasa (y la tendencia al acné adulto en algunas mujeres). El acné se agrava debido a los sofocos, con sus brotes de calor y sudor, que no ayudan a la hora de mantener limpios y liberados los poros.

Los planes de tratamiento personalizados son esenciales para abordar la piel grasa y el acné asociado a la menopausia. El tratamiento en el consultorio puede incluir peelings químicos y dispositivos de última generación que pueden prevenir y tratar el acné, así como las manchas resultantes de la inflamación. Además, se puede recomendar un plan

de tratamiento domiciliario ajustado para cada paciente, para asegurar los mejores resultados y la prevención de futuros brotes.

• Incremento de vello facial

Durante la menopausia, los niveles de estrógeno en el cuerpo de la mujer disminuyen significativamente, lo que a su vez conduce a un aumento en la producción de andrógenos (hormonas masculinas). Estos pueden estimular las glándulas sebáceas y los folículos pilosos, lo que puede resultar en el crecimiento de vello no deseado en áreas como el mentón y el bozo. Además, la pérdida de estrógeno puede hacer que el vello facial de las mujeres sea más grueso y oscuro.

La depilación láser definitiva es una excelente opción para eliminar de forma casi permanente el vello no deseado. En la actualidad, existen diferentes equipos láser en el mercado que pueden ser utilizados para este fin. Es importante consultar con un profesional para determinar cuál es el equipo más adecuado según el tipo de piel y vello del paciente.

Vale mencionar que, al igual que con cualquier tratamiento médico, es necesario seguir las recomendaciones del profesional para obtener los mejores resultados. Asimismo, hay que destacar que el tratamiento no es efectivo en vello blanco o canoso, ya que no contiene melanina. Por ello, se recomienda comenzar antes de la aparición de canas.

• Caída de cabello

Aparece más vello en áreas donde no se desea y se puede perder el que más se quiere, el de la cabeza. Todo porque el ciclo del cabello se reduce, dando como resultado un pelo cada vez más fino, más corto, que podría dar lugar a un cierto grado de alopecia. Es difícil evitar la pérdida del pelo, pero se pueden tomar medidas preventivas. Por lo pronto, evitando el exceso de alimentos como las grasas y los ultraprocesados o el con-

sumo de azúcares, y fomentando la ingesta de nutrientes que contengan vitaminas A o C.

Se recomienda una combinación de terapias para prevenir y tratar la pérdida de cabello. Entre estas, la combinación de plasma rico en plaquetas, mesoterapia y carboxiterapia capilar, que es uno de los protocolos que muestran más eficacia en la prevención y el retraso de la caída del cabello, fortalecimiento de los folículos pilosos y estimulación del crecimiento. Lo ideal es personalizar estos tratamientos para cada paciente según sus necesidades específicas y grado de alopecia, lo que los hace aún más efectivos.

• Piel flácida

Los estrógenos estimulan los depósitos de grasa sobre el cuerpo femenino. A medida que los niveles disminuyen durante la menopausia, los depósitos de grasa tienden a redistribuirse, concentrándose sobre todo en abdomen, muslos y glúteos. El resultado es una pérdida de grasa de sustentación de la piel de la cara, cuello, manos y brazos que provoca la aparición de arrugas y flacidez de la piel que pierde además su elasticidad. Las fibras de elastina y colágeno se degradan con la edad, se genera hasta un 30% menos de colágeno, que mantiene la piel firme, provocando no solo más arrugas y más profundas, sino una pérdida de firmeza considerable que se traduce en una notable flacidez.

A nivel facial, se sugiere la armonización como una opción para tratar los signos del envejecimiento y la flacidez de la piel. Los métodos utilizados incluyen la aplicación de hidroxipatita de calcio, ácido hialurónico e hilos tensores de polidioxanona, entre otros. Estas técnicas permiten reposicionar los tejidos que se desplazan con el paso del tiempo, mejorar la tensión, restaurar el volumen perdido, hidratar y lograr una mayor armonía facial. Es importante que es-

tos tratamientos sean realizados por médicos especializados que evalúen individualmente a cada paciente y personalicen el tratamiento según sus necesidades específicas.

La radiofrecuencia es una opción no invasiva para quienes prefieren un tratamiento sin agujas. Esta actúa en la piel mediante la emisión de ondas electromagnéticas que generan calor en los tejidos profundos, estimulando la producción de colágeno y elastina. También ayuda a activar la circulación sanguínea y linfática, lo que contribuye a eliminar toxinas y mejorar el aspecto general de la piel. La combinación de la radiofrecuencia y el ultrasonido en un mismo equipo logra resultados efectivos y seguros, sin necesidad de cirugía o anestesia. Además, la radiofrecuencia puede ser utilizada tanto en el rostro como en el cuerpo, lo que la convierte en

una opción versátil y eficaz para diferentes necesidades estéticas.

• Hiperpigmentación y manchas

Los estrógenos también moderan la producción de melanina. Al haber una disminución de los estrógenos, aumenta la síntesis de melanina en las áreas que estuvieron expuestas al sol durante años. Esto ocasiona la aparición de “manchas de la edad” marrones en la cara, el escote, los brazos y las manos. Además la piel está más propensa al daño solar, ya que se reduce la cantidad de melanocitos (las células que fabrican el pigmento melanina). Esto da como resultado una piel más clara, con menos melanina (menos protección contra los rayos UV) y más manchas.

Es importante tener en cuenta que la protección solar es fundamental

para prevenir y tratar las manchas en la piel. Se recomienda el uso diario de un protector solar con un factor de protección alto para las zonas expuestas a las radiaciones solares, durante todo el año.

En cuanto al tratamiento de las manchas, una opción efectiva es la tecnología de luz pulsada intensa, también conocida como IPL. Funciona emitiendo una luz de alta intensidad que penetra en la piel y es absorbida por los pigmentos oscuros que se encuentran en las manchas. Esta luz transforma la energía en calor, lo que provoca la destrucción de las células pigmentadas sin dañar la piel circundante. Posteriormente, el cuerpo elimina naturalmente estas células dañadas, lo que reduce la apariencia de las manchas y da como resultado una piel más clara y uniforme. ■

i-THREAD® un nuevo concepto en hilos:



Hilo FILLER para relleno.

2 resultados en 1 procedimiento

Además del alto poder de bioestimulo de colágeno por la alta concentración de PDO de 10 hilos lisos en una sola cánula, el hilo Filler es un producto eficaz para el relleno de surcos, depresiones e irregularidades en la piel.

- ▶ Sin riesgos
- ▶ Rejuvenecimiento inmediato
- ▶ Efecto natural
- ▶ Resultados duraderos: de 12 a 18 meses
- ▶ Menor trauma
- ▶ Colocación rápida



	HILO	CALIBRE	LONG. DE CÁNULA	LONG. HILO	USP
CÁNULA	Filler	21G	38 mm	50 mm	6-0
	Filler	23G	38 mm	50 mm	7-0

Blister con 20 unidades en 5 sobres internos de 4 hilos cada uno.

MEDBEAUTY

Representante de i-Thread en Latinoamérica

i-THREAD
Perfect Your Beauty

Contacto: 099892014 / Pharmabax.com.uy

Pharmabax

Representante de Medbeauty en Uruguay



Comprar y cocinar: secretos de logística

La logística es fundamental a la hora de pensar qué y cómo comer, y no debemos desatenderla. Por supuesto, no es lo único importante, pero puede ser un punto débil y un factor determinante a la hora de intentar tu última dieta.

Por Lic. Luciana Lasus a partir de Tu última dieta

Aunque tengamos la voluntad, las ganas, hagamos ejercicio, gestionemos el estrés, si llegado el momento de comer no tenemos disponible lo que necesitamos, fallamos. Ahí, en ese instante, comenzamos a frustrarnos.

Hasta que no tengamos entrenada la capacidad del “solo por hoy”, que es

un mantra que tenemos que repetirnos, lo mejor es tener opciones que vayan con lo que necesitamos en ese momento.

La base de ese aprendizaje está en tener disponible diariamente algo para llevarnos en viandas al trabajo, al liceo o para que nos saque del apuro sin caer en el delivery.

Stop: el sobrevalorado plan de menú

Es muy frecuente recibir en mi consultorio personas que, a pesar de estar cansadas de recorrer propuestas de adelgazamiento de todo tipo y tener las creencias tan arraigadas y las “mañas” tan incorporadas, catalogando alimentos como “de dieta” y

“de engorde”, necesitan como tabla de salvación el menú.

En general le llaman dieta y nunca falta la pregunta: “¿Me vas a dar la dieta, verdad?”. Por supuesto que la dieta es importante, y por eso en mi libro hay un capítulo entero dedicado a la logística, pero eso no es suficiente y no resuelve, por lo general, el problema de base.

¿Por qué? Porque, otra vez, no es el fondo de la cuestión. Lo que a menudo sucede es que, aun teniendo menús semanales, muchas personas no son capaces de sostener la organización, las cantidades, el equilibrio y la voluntad para cocinar. Eso ocurre y no es por falta de la herramienta “menú” o “dieta”, sino por causa de otros problemas que están debajo de la punta del iceberg para los que ni mil menús son eficientes. La conclusión de los pacientes, en muchos casos, suele ser: “hice tal dieta y no me sirvió”.

Así que el plan de menú es una herramienta interesante, pero no asegura el éxito del proceso que involucra. Necesariamente tenemos que tener en cuenta otros elementos.

Comprar & Cocinar

Cuando hablamos de comprar tenemos que recordar cuatro puntos importantes, que tienen que ver con planificar, organizar las compras, aprovechar al máximo el freezer y optimizar la alacena. Puede parecer banal, pero no lo es. Hay básicos que tenemos que tener, igual que los que tenemos en el placar como el jean y la camisa blanca. Esos alimentos básicos nos van a ayudar a que esta organización sea posible, a que fluya. Por supuesto que, eventualmente, podemos recurrir a una comida de afuera o alguna solución rápida, pero esa tiene que ser la excepción.

Por eso, en el 80 % de nuestras comidas, pensando en una regla de 80/20, deberíamos incluir los alimentos que nos hacen mejor: 80 %

Tengamos en el freezer siempre algún salvavidas y echemos mano a alguna comida saludable ya preparada que nos complemente lo que tengamos pronto.

de lo que nos hace bien y 20 % de lo que tenemos ganas, aunque no necesariamente sea lo más saludable o lo que está indicado para nosotros. Eso tiene que ver con la compra y con la cocina, porque tenemos que cocinar casero, de forma inteligente y sin excusas.

Para ello, te invito a que apliques ciertas pautas que te van a ayudar. Hoy, que tenemos teléfonos inteligentes, casas inteligentes, gadgets para todo, podemos ponerle ese tipo de pienso a nuestro menú. En mi sitio web, por ejemplo, hay listas de compras disponibles para que puedas tener a mano algunas opciones; sin embargo, la lista y el menú tienen que elaborarse a partir de tus necesidades y posibilidades, porque no hay listas ni menús ni dietas iguales para todo el mundo.

Cuando nos organizamos para ir al súper, lo primero es tener una lista. Pensarla, escribirla, ver que no nos falte ni nos sobre nada. Eso es clave. Tenemos que tratar de quedarnos con esa lista y evitar ir a hacer las compras con hambre para no tentarnos con comidas rápidas o para picotear, y planificar las comidas de la semana o de la quincena teniendo en cuenta si tenemos que hacer viandas.

Para eso lo mejor es tener un menú-esquema semanal que nos permita hacer esa compra, obviamente adaptada a nuestras necesidades, nuestro presupuesto y, por supuesto, nuestros gustos. Y que todo lo que cocinemos alcance para cubrir todas nuestras necesidades. Si no nos queda más remedio que ir a hacer las compras con hambre, pasemos por la frutería, elijamos una fruta que nos guste y evitemos llevar una flautita de la panadería.

Mis listas del súper

La cocina puede ser un lugar para charlar, para crear, para disfrutar. En la cocina hay magia. Pero es cierto que hay mucha gente que detesta cocinar, y por eso es superimportante buscar la manera de aplicar un menú-esquema, hacer una compra con lista, tener los básicos en la alacena, heladera y freezer para que, si odiás la cocina, igualmente puedas tener tus comidas solucionadas sin mucho esfuerzo y sin pasar un mal rato. Eso no es preocuparse, sino ocuparse del tema.

Tener la compra bien resuelta es un eslabón importante en esta cadena de una comida final promedio saludable, y hay que hacer esa compra con ciertos criterios, considerando una variedad de alimentos que podamos tener siempre disponibles.

En el freezer, tengamos verduras congeladas, alguna variedad de frutos rojos, masas listas para hacer tartas, milanesas de todo tipo ya empanadas, una pasta rellena, rodajas de pan que van directo a la tostadora, salsa de tomate casera, básicos que nos permitan construir un plato en combinación con lo que tenemos en la heladera y la alacena.

En la heladera vamos a tener lo semanal: lácteos, quesos, frutas, verduras, algún pesto, una salsa y lo que hayamos preparado en el momento. Un tip muy valioso para guardar alimentos en la heladera es contar siempre con buenos envases, herméticos, que no permitan el contacto del alimento con el oxígeno.

Ya tenemos el freezer y la heladera. Ahora... ¿qué tenemos que tener en la alacena? Básicos como harina, pasta seca, harina de maíz, algún



Nutrición



tipo de azúcar o endulzante, una buena pulpa de tomate que te saque de un apuro. Lentejas, porotos, garbanzos, quinoa. Todo lo seco que, combinado con una cebolla y un Morrón, resuelve una comida, acompañada de una ensalada de hojas verdes y tomates cherry de la compra de cosas frescas.

Con esos básicos en las tres áreas, ya podemos implementar con facilidad ese menú-esquema semanal. Por supuesto que valen las excepciones y los días en los que no nos organizamos, así como las semanas en las que no nos alcanza para la vianda. Una buena alternativa es prever, si sabemos que vamos a tener una semana difícil, ayudarnos con algún servicio de vianda que complementa lo que hacemos, especialmente si vivimos solos, cuando nos da mucha pereza cocinarlos. Una buena vianda, combinada con huevo duro, pollo, carne, una ensalada de hojas verdes, es una buena idea para comer variado, rico y no tan caro.

Y no olvidemos que hoy, en los supermercados, tenemos opciones de alimentos que están prontos. Yo creo que en la cocina hay transformaciones, cambios moleculares que son como magia: me fascinan, me deslumbran y me hacen feliz, pero entiendo que eso no le pasa a todo el mundo. Así que, cuando eso sucede, recomiendo comprar picado y rallado para optimizar pasos. ■



FARMANUARIO⁺ EDICIÓN 2023

Más de **20 NUEVOS FÁRMACOS**

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

Fármacos sujetos a farmacovigilancia

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



Sergio Fonseca

El desafío de liderar una compañía con más de 50 años de historia

El gerente general de Eurofarma Uruguay analiza los desafíos de su gestión y las particularidades del mercado local, mientras la empresa está cumpliendo 51 años a nivel internacional.

Sergio Fonseca llegó de Brasil para ocupar el cargo de gerente general de Eurofarma Uruguay en enero de 2022 con el objetivo de impulsar un crecimiento sostenible y rentable de la compañía.

Formado en Administración de Empresas y con un posgrado MBA en Finanzas y una maestría en Economía en Empresas, se desempeña hace más de una década en el sector de la industria farmacéutica con actuación en varios mercados de Latinoamérica.

Además, cuenta con amplia trayectoria profesional en posiciones de liderazgo en distintas áreas de la industria, así como con experiencia en docencia y coordinación en universidades privadas.

Instalado en Montevideo junto a su familia desde hace más de un año, destaca a Uruguay como un país que ofrece ventajas competitivas y oportunidades de negocio que se alinean con el desafío de Eurofarma de fomentar la economía local, impulsar la

generación de empleo y promover el acceso a la salud a toda la sociedad.

¿Cómo llegó a la compañía?

Ingresé en el grupo Eurofarma en 2012 por intermedio de un laboratorio de salud animal en Brasil (joint venture de participación 50% de Eurofarma) donde estuve por cinco años como directivo del área administrativa. En 2017 fui transferido para una nueva operación de Eurofarma en Argentina (adquisición de



“Uruguay es un país que ofrece muchas ventajas competitivas y oportunidades de negocios”.

la planta de Sanofi) y allí estuve por tres años a cargo de Administración y Finanzas. En los siguientes dos años estuve a cargo de una posición de Finanzas del área corporativa en Brasil, involucrando 17 países de LATAM donde Eurofarma tiene presencia. Finalmente ocupando la posición de gerente general de los negocios de la compañía en territorio uruguayo desde enero de 2022.

¿Eso implicó su traslado de residencia a Uruguay?

Sí. A partir de 2022, con un escenario de regreso de normalidad de las actividades económicas pospandemia, vine con mi familia a vivir en Montevideo para administrar la operación de Eurofarma y llevar a cabo algunos proyectos estratégicos en el país. Entre ellos, la renovación del portafolio de productos, que permitirá seguir incrementando participación en el mercado local, así como dar mayor visibilidad a los uruguayos de la presencia de nuestra compañía global.

¿Qué es lo que más valora de nuestro país?

En lo profesional, Uruguay es un país que ofrece muchas ventajas competitivas y oportunidades de negocios con una confiabilidad y estabilidad económica, política y social, que permite un escenario más predecible. Además, dispone de personal y mano de obra calificada con profesionales especializados y una seguridad jurídica e institucional muy favorable. En lo personal, me encanta vivir en Uruguay. Como brasileño que se mudó aquí en el 2022, valoro la calidad de vida que ofrece el país, así como su cultura rica y diversa. Me encanta la amabilidad y hospitalidad de la gente uruguaya, así como la seguridad y estabilidad que se siente en todo el país. Por último, destaco la belleza natural

con hermosas playas, cerros y paisajes rurales que invitan a la exploración y el disfrute.

¿Cuáles son sus objetivos de gestión como gerente general?

Como gerente general de Eurofarma Uruguay mis objetivos de gestión son lograr un crecimiento sostenible y rentable de la empresa, impulsar la innovación, fortalecer las relaciones con los clientes y proveedores, y asegurar que cumplimos con los más altos estándares de calidad en nuestros procesos y productos. Además, busco fomentar un ambiente de trabajo positivo y colaborativo que permita a nuestro equipo alcanzar su máximo potencial y contribuir al bienestar de la comunidad. Todo esto orientado a fomentar la economía local y proporcionar ambientes favorables de generación de puestos de trabajo y renta para la sociedad local.

¿Qué características tiene el mercado local?

Cada país en Latinoamérica tiene una característica propia, en el mercado farmacéutico uruguayo en especial, esto es más marcante sobre todo por la presencia de un segmento intermedio entre las entidades de salud privadas y públicas, que es el mutualismo. Este segmento representa una parte muy importante del mercado farmacéutico local, con cerca de la mitad de las unidades vendidas en el país. El concepto del mercado mutual de Uruguay, que yo normalmente simplifico como siendo representado por instituciones “publico-privadas” (concesiones del gobierno por servicios de salud completa a los ciudadanos) requiere muchas veces explicaciones de funcionamiento para nuestra casa matriz, que entiendo son comunes a todos los laboratorios globales como Eurofarma. Desde Eurofarma

Uruguay mantenemos importantes alianzas comerciales y estratégicas con diversas entidades mutualistas del país, siempre preservando la relación “ganar, ganar” entre todas las partes involucradas, o sea entre los intereses de nuestro laboratorio, institución mutual, por consecuencia de los médicos y lógicamente de los pacientes asociados. Con relación a los mercados privados y públicos uruguayos, son muy similares al funcionamiento de los demás países en general en el entorno del país.

La organización está cumpliendo 51 años. ¿Cuál es el balance de su evolución en todo este tiempo?

Del inicio vanguardista, como un laboratorio de subcontratación de producción de medicamentos, dirigido por un inmigrante italiano en Brasil, hasta la conquista de la tan soñada entrada en el mercado de los Estados Unidos, al final de 2022, fuimos más allá de lo imaginado, ampliando nuestros horizontes. Actualmente contamos con una expansión a 21 países en dos continentes, teniendo una cobertura en todo América Latina. Nos enorgullece ser hace 19 años uno de los mejores lugares para trabajar globalmente con más de 10.000 colaboradores. El esfuerzo de todos estos años refleja los resultados de Eurofarma siendo fieles a nuestro propósito de promover el acceso a la salud a todas las personas.

¿Cómo ha evolucionado el consumidor?

El perfil del mercado y por consecuencia del consumidor viene evolucionando cada día más. Sobre todo entre los propios médicos y personas en tratamiento médico requieren cada vez más soluciones más eficaces y lógicamente mayor calidad de medicamentos. Eurofarma, atenta a esta situación, dedica mucho en mantener un estándar de alto nivel de calidad de sus productos, tratando de ofrecer moléculas más actuales y/o novedosas. Ejemplo de esto es que hoy en el portafolio de la línea de pro-

“Busco fomentar un ambiente de trabajo positivo y colaborativo que permita a nuestro equipo alcanzar su máximo potencial”.

ductos Farma figura un tercio de los productos lanzado con menos de 24 meses en Eurofarma Uruguay. Al mismo tiempo, viene también preservando activos en su portafolio de productos tradicionales y ya establecidos en el mercado local, como varios de sus productos de la línea OTC y Maduros. Eurofarma como grupo ofrece actualmente un portafolio de más de 700 productos y cerca de 2.000 SKUs en diversos canales de venta. En el mercado uruguayo, comercializa cerca de 140 SKUs en sus canales de ventas, a saber: Farma, Maduros, Genéricos, OTC, Hospitalar y Oncología.

Si tuviera que destacar los tres grandes logros corporativos en estas cinco décadas de Eurofarma, ¿cuáles serían?

Si tengo que destacar tres logros, sería en primer lugar, que hace 13 años Eurofarma comenzó con el proyecto de internacionalización con el objetivo de tener una cobertura del 100% en América Latina. Luego de haber conquistado este objetivo fue que, a fines de 2022, ingresó al mercado farmacéutico norteamericano, el mayor del mundo. A su vez, que la principal planta de Eurofarma llamada “Complejo Industrial Itapevi”, en San Pablo, fue reconocida por la FDA con la clasificación Voluntary Action Indicated (VAI), que indica que nuestra compañía cumple con todos los estándares de fabricación exigidos por la agencia. Mención especial también merece la inauguración de Eurolab, el mayor centro de investigación e innovación farmacéutica de América Latina con un espacio total de más de 21.000 metros cuadrados. Son más de 600 profesionales que trabajan de manera continua, poseen laboratorios de última generación y además cuentan con una minifábrica a su disposición.

¿Cómo se proyecta la organización en el futuro?

Con el liderazgo en Brasil y al consolidarnos entre las tres mayores de la región de capital latinoamericano, reforzamos nuestra vocación de crecer e invertimos en varios frentes que nos proporcionarán el crecimiento sostenible de acá a 100 años. Además de consolidar cada vez más nuestras unidades internacionales, que representaron el 18% de los ingresos totales del grupo en 2022. Creamos áreas para seguir los cambios de mercado como la revolución digital y una estructura de corporate venture. Hicimos muchas adquisiciones de operaciones y productos para expandir fronteras e ingresar en nuevos segmentos farmacéuticos.

Desde su rol de liderazgo, ¿qué características debe tener un buen líder de equipo?

Una empresa funciona como un cuerpo humano, donde cada área de la compañía puede ser representada como un órgano del cuerpo. Así que, para un funcionamiento perfecto y saludable, todos los órganos deben marchar de manera armónica y saludable. Entonces para que cada área de una empresa funcione bien, dependemos de las personas que hacen que las cosas sucedan, como un “engranaje” en las compañías. En este contexto, un buen líder debe promover que el ambiente laboral proporcione que la gente trabaje contenta, fomentando lo mejor en sus actividades y aportando sus ideas y conocimientos técnicos de manera natural, buscando siempre perfeccionar y superar cada vez más los resultados obtenidos. En este sentido, considero que una de las características más importantes que debe tener un líder es la capacidad de fomentar una cul-



tura de colaboración, comunicación abierta y efectiva dentro del equipo. Debe ser capaz de unir a su equipo en torno a un objetivo común y motivarlo para trabajar conjuntamente para alcanzarlo. Esto implica difundir los valores y la visión de la empresa, asegurándose de que todos los miembros estén alineados y comprometidos con ello. Debe esforzarse por colaborar con otras áreas para lograr ese éxito mutuo. Por último, es clave también que fomente un ambiente de trabajo positivo y sepa inspirar y desarrollar a su equipo creando entornos de alto rendimiento. ■

Escalidez

Escucha + Calidez

Como no existe una palabra para describir esa capacidad de **escucha activa** y **calidez** que tienen **todos los profesionales** del Hospital Británico ante cada una de tus preguntas y tus dudas, tuvimos que inventarla.

Escalidez es lo que sentís cuando te **explican** un diagnóstico, cuando te **guían** en un tratamiento o simplemente te **asisten** en lo que necesites cuando **nos visitás**.

En el Hospital Británico creemos en **entregar tiempo de calidad**, creemos en **miradas que tranquilizan** y **respuestas que disipan dudas**.

Calidez, ese es el valor de la excelencia.



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira



www.hospitalbritanico.org.uy



[/hospitalbritanicouruguay](https://www.facebook.com/hospitalbritanicouruguay)



[@hospitalbritanico](https://www.instagram.com/hospitalbritanico)



El pícaro sueño: ¿cómo acompañar el dormir de nuestros hijos?

*En el marco del Día de la Madre, la pediatra y terapeuta argentina Marisa Gandsas responde un ping pong de preguntas sobre un tema que ocupa y preocupa a todas las mamás: el sueño de nuestros hijos. A partir de algunas claves de su libro *El pícaro sueño*, la profesional aborda de manera integral las características del sueño infantil y comparte algunos tips para aplicar en la cotidianidad.*

¿Por qué es importante conocer el ciclo de sueño de nuestros hijos?

Conocer los ciclos del sueño y cómo va madurando, desde recién nacido, es importante porque nos permite saber qué esperamos en cada eta-

pa. Debemos saber que durante el dormir suceden muchas cosas como síntesis de hormonas de crecimiento, factores que aumentan la inmunidad; el cerebro limpia lo que no le sirve para dar lugar a lo nuevo.

¿Cuántas horas debería dormir un bebé de hasta seis meses?

Un bebé recién nacido suele dormir alrededor de 18 horas fragmentadas entre las siestas diurnas y nocturnas, mientras que un bebé de seis meses



alrededor de 12 a 16 horas incluyendo sus siestas diarias.

¿Por qué la primera etapa suele ser más caótica a la hora de dormir?

Generalmente la primera parte del sueño depende de cómo llegamos a obtener el sueño profundo, que a su vez depende de varios factores: si se llega muy cansado, dónde lo hacemos dormir, de qué manera, entre otras cosas.

¿El recién nacido llega al mundo con su ciclo de sueño incorporado?

Sí, es el ciclo que se adquiere dentro del útero, alrededor del sexto mes de gestación, y que se mantiene durante el primer mes de vida para luego ir modificándose.

¿De qué depende que un bebé duerma más o menos tiempo?

En parte, depende de su genética. Hay bebés más dormilones que otros, pero también depende del entorno que lo ayude a conciliar sus siestas y sueño nocturno.

¿Por qué algunos bebés duermen durante el día y se alteran a la noche?

Porque tienen los ritmos alterados y hay que ayudarlos a cambiarlos.

¿Hay algún “secreto” para modificarles el ciclo de sueño?

Sí, depende de la edad y de las tres siestas diurnas que deberían hacer todos los bebés hasta el año. Las siestas, hasta los tres años inclusive, son de gran ayuda para el sueño nocturno, aunque se crea lo contrario.

¿Cuándo los papás podemos empezar a pensar en dormir la noche de corrido?

Alrededor del año del niño, igual antes podemos dormir por periodos de tres cuartas horas para ir extendiendo hasta el año, cuando se espera que el pequeño pueda dormir toda la noche.



¿Cómo va evolucionando el sueño de los hijos en los primeros cinco años de vida?

Al nacer tenemos un 50 % de sueño superficial y un 50 % de sueño profundo, lo que hace que los bebés recién nacidos se despierten para comer. Luego se va adquiriendo más sueño profundo, madurando hasta el año de vida. A partir de ahí el sueño es casi como el del adulto.

¿En qué medida la alimentación influye en la calidad del sueño?

¡Influye muchísimo! Al comienzo, la alimentación y el sueño van de la mano. Alrededor del tercer mes de vida podemos comenzar a separarlos, es decir, que no siempre que tiene que dormir debería comer.

¿Hasta qué edad debemos “aceptar” que se cambien de cama para dormir?

Los primeros seis meses duermen en la misma habitación de los padres, ya sea cuna colecho o cuna al lado. A partir del sexto mes, el bebé está en condiciones de cambiar de cuarto

y pasar a una cuna más grande. Los barrotes se retiran alrededor de los 18 meses, cuando se puede pasar a una cama individual.

¿En qué medida el colecho favorece o perjudica el sueño, tanto de padres como de hijos?

El colecho favorece en los primeros meses el vínculo y la alimentación del bebé, siempre teniendo en cuenta las medidas preventivas, como que los padres no fumen y tengan precauciones de no aplastar al niño. Después de los seis meses, si hace colecho no debería alimentarse a cada rato porque ahí la alimentación se torna permanente y fomenta que el niño se despierte.

¿Qué factores pueden perturbar el sueño del niño?

Muchas cosas pueden perturbar momentáneamente el sueño de los niños, como situaciones familiares, enfermedades como fiebre, catarro, diarrea u otras, ingreso a la guardería o al jardín en nivel inicial, comienzo de trabajo de alguno de los padres, mudanzas o vacaciones. ■

UN PLUS DE ENERGÍA PARA TODA LA FAMILIA

SUPLEMENTO NUTRICIONAL COMPLETO Y BALANCEADO
ENRIQUECIDO EN PROTEÍNAS, OMEGA 3 Y FIBRA.



- ✓ Triple fuente proteica de alto valor biológico
- ✓ 14 vitaminas y 14 minerales
- ✓ Fibras Plus: FOS e Inulina
- ✓ Desde niños de 4 años hasta adultos mayores
- ✓  SIN GLUTEN



200 ml

+



2 cucharas medidoras (55 g)

=



250 ml CN PLUS

Escaneá el QR
y seguinos en
nuestras redes



L'EAU VIVE

con aceite de almendras dulces



16 TONOS

coloración en crema
L'EAU VIVE

con aceite de almendras dulces



L'EAU VIVE



L'EAU VIVE



L'EAU VIVE



L'EAU VIVE

L'EAU VIVE

coloración en crema



COLORACIÓN EN CREMA REACTIVO DE COLOR ACONDICIONADOR

- ★ EXTRA BRILLO
- PERFECTA COBERTURA DE CANAS
- COLOR NATURAL Y DURADERO

KIT COLORACIÓN EN CREMA

OFERTA
\$ 89*

*PRECIO SUGERIDO

SOLICITÁ TU VENDEDOR AL
096 775 205





Sevilla

Una ciudad que deja huella y que muchos coinciden en definir como especial, ya sea por la generosidad de sus monumentos o por el encanto de sus barrios populares como Triana. Con mucho ambiente en sus calles y con espacios muy populares, descubrimos un destino pintoresco y acogedor.

Sevilla es una ciudad emblemática en cuyas tierras se han asentado romanos, visigodos, musulmanes y cristianos a lo largo de los siglos, por lo que la riqueza de su patrimonio es exquisita. En definitiva, este destino representa la más pura esencia andaluza: su cultura, su arquitectura y su carácter hacen de ella una de las ciudades más bellas y singulares que el viajero puede contemplar, transportándolo al volver cada esquina al recuerdo de una época gloriosa.

Recorrer los rincones de Sevilla es respirar el aroma a jardín de sus plazas, mientras la música de guitarras españolas marca el ritmo al andar.

Es una ciudad alegre con muchas paradas atractivas para recorrer en paseos a pie o incluso en barco desde el río.

Las plazas sevillanas son una marca registrada de la ciudad con naranjos, bancos y pequeñas fuentes, entre las que destacan la Plaza de España y la Plaza de América. Otro recorrido para conocer en primera persona el carácter de Sevilla es visitar uno de sus tantos mercados. Dentro de los más populares se encuentra el de la Encarnación, sobre el que está el mirador de Las Setas de Sevilla para comprar recuerdos con encanto y otras artesanías.

Por supuesto, para disfrutar de un ambiente sevillano auténtico, hay experiencias gastronómicas por doquier: desde ir de tapas por el casco histórico hasta salir de copas por barcitos más cosmopolitas. La gastronomía de esta ciudad es un reflejo de toda su historia, destacando platos como el menudo, la ternera a la sevillana, las espinacas con garbanzos, y las tortas de aceite.

Cinco paradas para no perderse

Catedral de Sevilla

Los restos de Cristóbal Colón se encuentran custodiados en este templo. La Catedral se alza en el emplaza-



Destinos

miento de lo que, en el siglo XII, era la Gran Mezquita, de la que se conserva su alminar conocido como la Giralda. Asimismo, son también parte de la antigua mezquita el patio de las Abluciones y la actual Puerta del Perdón. Fue convertida en templo cristiano al conquistar la ciudad Fernando III de Castilla en 1248. Posee cinco naves (la principal de 36 metros de altura) y su planta es un rectángulo de 116 metros de longitud por 76 metros de anchura. El retablo mayor se realizó en varias fases constructivas, participando en él autores como los hermanos Jorge Fernández Alemán y Alejo Fernández, Roque Balduque, Pedro Millán y Juan Bautista Vázquez. La sala capitular renacentista es de la segunda mitad del siglo XVI.

Real Alcázar

El Real Alcázar de Sevilla es un conjunto de palacios rodeados por una muralla. Pedro I el Cruel reedificó el antiguo edificio para habilitarlo como residencia real en el siglo XIV, destacando por aportaciones de todas las épocas, aunque domina el estilo mudéjar y renacentista. El uso del Palacio Alto que se encuentra en la parte superior del Palacio Mudéjar está adscrito a Patrimonio Nacional. Sus visitas están



gestionadas por el Patronato del Real Alcázar de Sevilla.

Parque María Luisa

Es el gran parque urbano de Sevilla, diseñado por el paisajista francés Forestier para la Exposición Iberoamericana de 1929. Con él renace un estilo puramente hispánico de jardinería que sería denominado como “neo-sevillano” o “neoárabe” y que tendrá gran influencia en todos los parques públicos españoles del primer tercio de siglo. Gran parte de sus plazas, glorietas y monumentos está dedicada a figuras de la literatura nacional, como la Glorieta de Bécquer, Cervantes, Hermanos Machado, entre otros, y sin duda una de sus características es el empleo en gran parte de sus fuentes, estanques y mobiliario del ladrillo y el azulejo.

Barrio de Santa Cruz

El barrio de Santa Cruz recorre el casco histórico-artístico de Sevilla.

Paseando por sus calles se pueden ver construcciones del siglo XII, como los Reales Alcázares o edificios tan emblemáticos como la Catedral, el Archivo General de Indias, el Hospital de los Venerables y el Ayuntamiento. Entre

las callecitas que recorren como ríos el barrio, se encuentran además las parroquias del Sagrario, Santa Cruz y la Capilla de Santa María de Jesús. También sobresalen en el recorrido dos conventos, el de San José del Carmen y el de la Encarnación. Todo ello, acompañado del típico colorido de los zócalos que hacen que este paseo sea ineludible para el visitante de esta ciudad.

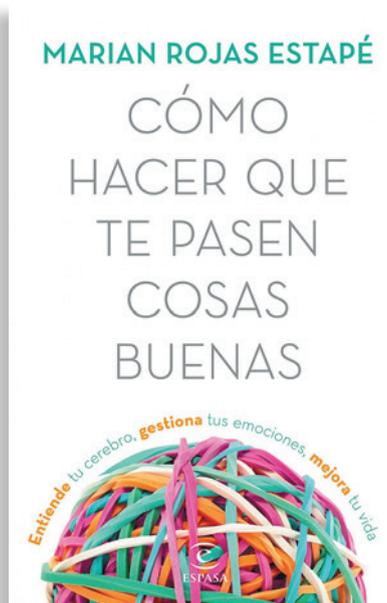
Ayuntamiento de Sevilla

Actualmente se guardan en él algunos elementos de gran interés histórico-artístico, como el pendón de la ciudad y un lienzo de las Patronas Justa y Rufina. Su edificación se comenzó en el siglo XV por Diego de Riaño, quien ejecutó el sector meridional del Ayuntamiento, el arquillo de comunicación con el monasterio franciscano y dos plantas recubiertas de relieves con representaciones de personajes míticos y emblemas alusivos a los fundadores de la ciudad, Hércules y César. Fue reformado en el siglo XIX por Demetrio de los Ríos y Balbino Marrón, cuando se trazó una nueva fachada principal orientada a la Plaza Nueva, de corte neoclásico. ■

Fuente: spain.info



Lectura



Cómo hacer que te pasen cosas buenas

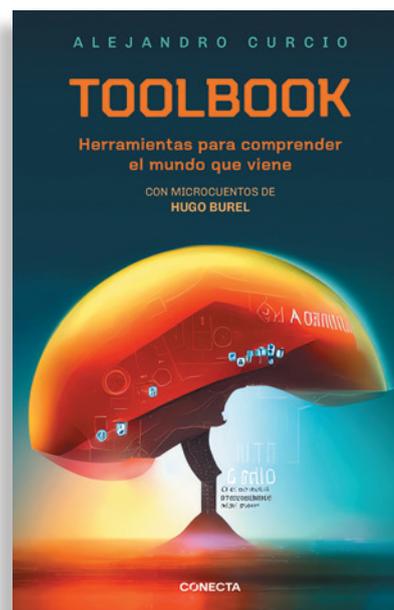
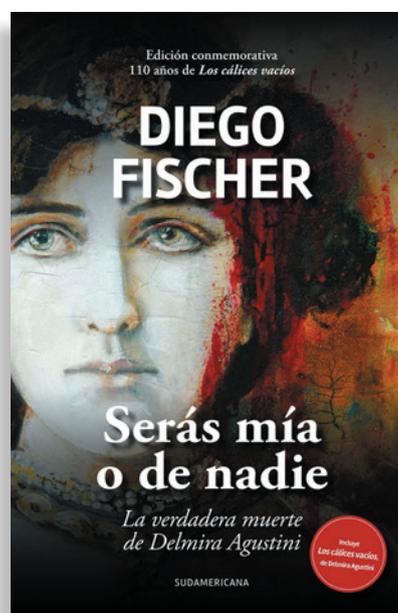
Marian Rojas Estapé

Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida. Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora Marian Rojas Estapé nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz. Conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo... Estas son algunas de las claves para hacer que te pasen cosas buenas. ■

Serás mía o de nadie (Conmemorativa)

Diego Fischer

Transgredió las normas de su tiempo y se convirtió rápidamente en mito y leyenda. Su historia y la de su trágica muerte han sido contadas muchas veces. A poco de cumplirse un siglo de aquel día, Diego Fischer nos invita a que conozcamos lo que realmente sucedió con Delmira Agustini, la joven de mirada transparente que escribía poesía erótica a comienzos del siglo XX. Basado en una investigación periodística, *Serás mía o de nadie* rescata documentos inéditos de la protagonista y su familia, que arrojan luz sobre hechos silenciados durante 100 años. Es la semblanza de dos víctimas y varios victimarios. Es también el retrato de una época y de un país: el Uruguay del Novecientos. ■



Toolbook

Alejandro Curcio y Hugo Burel

La tecnología avanza como nunca y está redefiniendo la forma en que vivimos, trabajamos y nos comunicamos. La inteligencia artificial, la nanotecnología, la realidad virtual y mixta y la biotecnología son algunas de las áreas que impulsan estos cambios. Pero: ¿De qué se trata todo esto y cómo funciona? ¿Cómo es que ya está repercutiendo en nuestro día a día? ¿Cómo podemos aprovecharlo a nuestro favor? Este libro tiene vocación de manual para leer en clave sencilla el alud de innovación que se presenta ante nuestras narices. El autor, Alejandro Curcio, inquieto emprendedor con una pulsión hacia la innovación, apuesta a compartir con los lectores de manera práctica las principales tendencias, sus alcances y también consecuencias. ■



HBO Max

Chernobyl

La miniserie más aclamada de los últimos tiempos narra la historia de la mayor catástrofe nuclear de la humanidad. A más de 35 años de la tragedia, HBO recoge los testimonios más impactantes para presentar un escenario apocalíptico que sorprende por su paralelismo con la realidad. En cinco capítulos, Chernobyl relata el desastre ocurrido el 26 de abril de 1986 en la central nuclear Vladímir Ilich Lenin, ubicada al norte de Ucrania (en aquel entonces perteneciente a la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas). Para recrear esta historia, su creador Craig Mazin documentó testimonios directos, informes científicos, libros y documentales con el objetivo de lograr un relato lo más parecido posible a la realidad. El punto de partida es la pregunta “¿Cuánto cuestan las mentiras?”, la cual hace reflexionar sobre la irresponsabilidad del gobierno de Gorbachov por querer encubrir el incidente y procura desmembrar algunas cuestiones ocultas que jamás han salido a la luz, o al menos nunca de forma masiva.

El guion se basa mayoritariamente en los recuerdos locales de Prípiat, relatados por la ganadora del premio Nobel Svetlana Aleksíevich en su libro Voces de Chernóbil. Lo interesante de esta perspectiva es que el foco no está en cómo llegó a ocurrir la catástrofe, sino en lo que ocurre después. Todo resulta un acierto: desde el relato dramático hasta la cuidada ambientación, el diseño de sonido perturbador, el enfoque político-social, la caracterización de los personajes y la reivindicación de los pequeños grandes héroes. ■





¿Cómo se viste cada signo?



ARIES

A este signo “hay que vestirlo” porque con su típica ansiedad no suele tener paciencia para combinar colores o pensar cómo debe ir vestido para determinada ocasión. Las mujeres de este signo suelen usar el pelo corto y no se maquillan;

prefieren colores primarios (rojo, azul, verde, amarillo) que justamente van con su inmadura personalidad. Los hombres, generalmente, tienen un dejo desalineado que saben llevar. Los arianos nacidos el 20, 21 o 22 de abril tienen otro tipo de vestimenta porque están un poco influenciados por Tauro, que sí se fija en las combinaciones. No les pidan que usen cadenas, anillos o aros, porque no tienen paciencia para hacerlo.



TAURO

Este signo tiene muchísima paciencia y le gusta combinar colores, pero demora hasta para vestirse. Los toros no son nada cachivacheros ni excéntricos; son sobrios y les gusta estar a la moda. Las mujeres quedan muy bien vestidas sin ostentar y los

hombres son ordenados y muy limpios en este aspecto. Generalmente, las personas de este signo se toman su tiempo durante meses para pensar qué ponerse para una gran fiesta, pero llegado el día comienzan a dudar. Como es un signo muy cerrado en algunos aspectos, en este también lo es: podés tener una batalla sin fin minutos antes de salir, así que lo mejor es dejarlos solos para que ellos mismos resuelvan cómo vestirse.



GÉMINIS

Los geminianos son los verdaderos líderes en este aspecto, ya que si tienen que estar informales lo están y si les toca ponerse traje o vestido largo lo llevan como nadie. Muy rara vez los verás mal vestidos. Lo mejor es que ellos y ellas tienen la habilidad de vestir según la ocasión y jamás quedan desubicados. Las mujeres de este signo muchas veces al sentirse tan cambiantes pueden ser bastante diferentes en cuanto a cómo se sientan en el momento de salir, pero siempre dentro de lo clásico, ordenado y formal. Los hombres son muy deportivos, pero tienen siempre ese aspecto casi formal, aunque estén jugando un partido de fútbol.

Así como este signo cuida la plata, también cuida la ropa. Es increíble cómo la usan y la dejan siempre impecable. Si se les mancha una prenda inmediatamente averiguan cómo limpiarla y solucionar el problema. Es muy bueno tener hijos mayores de este signo que puedan pasarle ropa al hermano menor, ya que se la dejan en muy buenas condiciones. Se visten muy bien y se fijan mucho en las combinaciones. Por lo general, es un signo que cuando le ves algo diferente pero sobrio y le preguntas dónde lo compró, te dice: “¡Uy, hace años que lo tengo!”. ¡Y es cierto! Gastan en ropa lo necesario, pero también compran prendas de marca y calidad porque saben que las van a cuidar y les durarán por años.



CÁNCER

Así como este signo cuida la plata, también cuida la ropa. Es increíble cómo la usan y la dejan siempre impecable. Si se les mancha una prenda inmediatamente averiguan cómo limpiarla y solucionar el problema. Es muy bueno tener hijos mayores de este signo que puedan pasarle ropa al hermano menor, ya que se la dejan en muy buenas condiciones. Se visten muy bien y se fijan mucho en las combinaciones. Por lo general, es un signo que cuando le ves algo diferente pero sobrio y le preguntas dónde lo compró, te dice: “¡Uy, hace años que lo tengo!”. ¡Y es cierto! Gastan en ropa lo necesario, pero también compran prendas de marca y calidad porque saben que las van a cuidar y les durarán por años.

Si tenés a alguien de tu familia de este signo, ¡te compadezco! Son los más caros, los más finos y los que más gastan. Así como su signo es soberbio -son los “reyes del zodiaco”-, los leoninos son los que tienen gustos más exclusivos, les encantan las marcas. Incluso desde niños, sin saber los precios de los artículos que están en vidriera, siempre señalarán que le gusta el más costoso.



LEO

Si tenés a alguien de tu familia de este signo, ¡te compadezco! Son los más caros, los más finos y los que más gastan. Así como su signo es soberbio -son los “reyes del zodiaco”-, los leoninos son los que tienen gustos más exclusivos, les encantan las marcas. Incluso desde niños, sin saber los precios de los artículos que están en vidriera, siempre señalarán que le gusta el más costoso.

Usan joyas finas y les encanta que les elogien lo que llevan puesto. Tienen el charme de rey y reina y no lo pueden evitar. Tampoco pueden evitar que al entrar a una fiesta todos los miren porque siempre llaman la atención. Son sumamente elegantes. Regalarles algo económico es difícil: poco y bueno es su manera de pensar.



VIRGO

Este signo tiene las dos cualidades: o son demasiado ordenados, o son demasiado desprolijos. Lo típico de los Virgo es que sean hiperprolijos hasta en detalles absurdos que ni imaginás. Si tenés que compartir tu cuarto con alguien de este signo, tendrás que sobrevivir a momentos de estrés, ya que se pasarán ordenando el placard al punto de dejarlo más prolijo que los de una tienda de ropa. Ahora, si por casualidad te tocó uno de los Virgo desordenados, tendrás que dividir tu dormitorio en dos y mentalizarte para que la mitad sea un caos. En su cabeza saben que hay algo que les molesta, pero por momentos lo asumen y por otros no. Son poco extravagantes, aunque muchos de ellos tengan a veces algún lapso de ponerse algo diferente en su indumentaria.

Las balanzas son espectaculares vistiéndose y comprándose ropa. Les encantan las joyas, los perfumes y el estilo sport. Siempre tienen muy buena ropa para todas las diferentes ocasiones y esto los motiva terriblemente para sentirse admirados cada vez que van a una fiesta. Jamás pasan desapercibidos, ya sea por lo que llevan puesto, por el perfume que tienen o por una joya atractiva. Son finos y saben lucir todo muy bien. Siempre tienen algo en mente para comprarse y generalmente se dan el gusto. Usan todos los colores que están a la moda, no se molestan en pensar si algo les queda bien o no porque disfrutan lucir tendencias. Salir a pasear con una balanza despertará en ti la parte estética que quizás te falte. No lo dudes, hazle caso.



LIBRA

Las balanzas son espectaculares vistiéndose y comprándose ropa. Les encantan las joyas, los perfumes y el estilo sport. Siempre tienen muy buena ropa para todas las diferentes ocasiones y esto los motiva terriblemente para sentirse admirados cada vez que van a una fiesta. Jamás pasan desapercibidos, ya sea por lo que llevan puesto, por el perfume que tienen o por una joya atractiva. Son finos y saben lucir todo muy bien. Siempre tienen algo en mente para comprarse y generalmente se dan el gusto. Usan todos los colores que están a la moda, no se molestan en pensar si algo les queda bien o no porque disfrutan lucir tendencias. Salir a pasear con una balanza despertará en ti la parte estética que quizás te falte. No lo dudes, hazle caso.

admirados cada vez que van a una fiesta. Jamás pasan desapercibidos, ya sea por lo que llevan puesto, por el perfume que tienen o por una joya atractiva. Son finos y saben lucir todo muy bien. Siempre tienen algo en mente para comprarse y generalmente se dan el gusto. Usan todos los colores que están a la moda, no se molestan en pensar si algo les queda bien o no porque disfrutan lucir tendencias. Salir a pasear con una balanza despertará en ti la parte estética que quizás te falte. No lo dudes, hazle caso.



ESCORPIO

Justamente a este signo no le interesa para nada la manera de vestirse. Por eso, es probable que los escorpianos sean quienes más deben preocuparse por conocer su ascendente. Cuando un escorpio se viste bien (estrictamente cuando resulta necesario), se nota muchísimo más que otros signos porque no es habitual verlos así. Además, como son sexys en su buen vestir, suelen llamar la atención; tienen un sex appeal que enamora. Les gusta estar cómodos y ponerse ropa vieja. Piensen en un amigo de este signo y me darán la razón.



SAGITARIO

Este signo lleno de caballos y yeguas tiene un andar muy dominante, pero también muy atropellado. A las mujeres no les gusta andar de vinchas, broches ni moños, prefieren sentirse libres hasta con el pelo. Aman estar cómodas y por eso muchas veces están vestidas de la misma forma. No pueden demorar un minuto en ponerse algo que recién se compraron, ¡lo usan inmediatamente! Los sagitarianos son sumamente deportivos y odian los uniformes de trabajo, los trajes y las corbatas; todo lo que les pueda quitar la independencia hasta en el vestir se nota, ya que realmente son libres en lo que concierne a su manera de vivir. Esto los obliga a estar como quieren en donde ellos quieren.



CAPRICORNIO

En realidad, en este signo también hay dos maneras de vestir. Los que nacieron entre el 22 y el 26 de diciembre combinan absolutamente todo, ¡hasta la ropa interior! Aunque esto no sucede con la mayoría de los capricornianos, mucho menos con los hombres que son sumamente sobrios en el vestir y no les gusta ponerse ningún color que llame la atención. La mayoría de las mujeres tienen poca ropa, pero la combinan y la usan de tal forma que siempre parece que estuvieran vestidas con algo nuevo; porque al igual que

su opuesto, Cáncer, también saben cuidar muchísimo las prendas y son expertas en explotarlo haciéndoles algún arreglo para estar a la moda.



ACUARIO

Si te invita a salir algún acuario o acuariana, ¡agarrate para el temblor! Tené presente que este signo más allá de ser el más loco y excéntrico, tiene siempre un detalle diferente (así sea un cinturón o un par de medias). Ni te gastes en preguntarle dónde compró ese detalle porque en su real y duradero despiste, ni se acordará. Estos reales personajes del zodiaco llaman la atención en cualquier parte, ya sea una conferencia, una clase de idiomas o una fiesta. Nunca quedan en ridículo porque saben lucir lo que se ponen y están convencidos de que les queda bien.



PISCIS

Este signo es totalmente clásico en hombres y mujeres. No viven para la ropa y tratan de estar cómodos siempre que pueden. Los hombres son terriblemente desalineados, pero su manera de ser tan bohemia hace que cualquier cosa que se pongan les quede bien igual. Las mujeres usan perlas y alhajas finas pero chicas, que no se noten demasiado. Les gustan los colores en tonos pastel y no les interesa destacarse por la ropa, más bien priorizan sentirse cómodas. Eso sí: viven comprando zapatos que no usan y los tienen guardados nuevos en el placard. Además, suelen comprar el calzado siempre en el mismo lugar porque sufren mucho de los pies, tanto hombres como mujeres. ■



Astróloga Susana Garbuyo

- 2709 4857 / 099 620 705
- contacto@susastros.com
- @susastros
- @susastros
- www.susastros.com

Paxlovid[®]
(nirmatrelvir 150 mg tablets | ritonavir 100 mg tablets)



Ahora disponible en Uruguay: Tratamiento antiviral ambulatorio para COVID-19 leve a moderado.

PAXLOVID se debe administrar lo antes posible tras el diagnóstico del COVID-19 y dentro de los 5 días posteriores al inicio de los síntomas.

El tratamiento se administra por vía oral, cada 12 horas, durante 5 días*.

Los principales factores de alto riesgo para progresión a COVID-19 grave incluyen^{1, 2, 3:}

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> 65 años de edad o mayores, independientemente de las comorbilidades | <input type="radio"/> Enfermedad pulmonar crónica (incluyendo asma) |
| <input type="radio"/> Enfermedad o tratamiento inmunosupresor | <input type="radio"/> Tabaquismo |
| <input type="radio"/> Cáncer activo | <input type="radio"/> Enfermedad Cardiovascular |
| <input type="radio"/> Enfermedad renal crónica | <input type="radio"/> Hipertensión |
| <input type="radio"/> Sobrepeso – IMC > 25 | <input type="radio"/> Dependencia tecnológica por causas médicas |
| <input type="radio"/> Diabetes | <input type="radio"/> Anemia de células falciformes |



***Consulte el prospecto aquí.**

Seleccionando Uruguay
en la selección de país.

Material dirigido a profesionales de la salud.

© 2023 Pfizer Inc.

Reservados todos los derechos.

PP-PAX-URY-0016



REFERENCIAS

1. Centers of Disease Control and Prevention. Entendiendo tus riesgos. Disponible en: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/understanding-risk.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Finvestigations-discovery%2Fassessing-risk-factors.html Consultado en Marzo 2023.
2. Centers of Disease Control and Prevention. Las personas con ciertas afecciones. Disponible en: HYPERLINK "https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html%20Consultado%20en%20Marzo%202023" https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html Consultado en Marzo 2023.
3. Centers of Disease Control and Prevention. Underlying Medical Conditions Associated with Higher Risk for Severe COVID-19: Information for Healthcare Professionals. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html> Consultado en Marzo 2023.

VECINOS ABURRIDOS

DESDE QUE CUIDAMOS
TU HOGAR



PLANES DE
VIDEO DESDE **\$990**
+IVA POR MES

50% OFF *\$495
LOS PRIMEROS
6 MESES

contactanos al

098 848 000


Securitas



Lanzamientos destacados del mes de abril

BAGOVIT REAFIRMANTE Nuevo Producto




Emulsión humectante. Hidrata la piel a la vez que la tonifica, resultados comprobados en 7 días. Ayuda a definir el contorno corporal, con vitamina A y Pepha-Tight. El Pepha tight es rico en vitamina C y B12 con un efecto tensor sobre la piel y aumento de la firmeza y tonicidad a largo plazo. Hipoalérgica.

BAGOVIT REAFIRMANTE,
Emulsión x 350 ml \$ **871,00**

BUDENOFALK Relanzamiento




Budesonida 3 mg. Antiinflamatorio potente para uso oral. Glucocorticoide.
Usos: Enfermedad de Crohn leve a moderada. Indicada como tratamiento inicial y de mantenimiento en adultos y niños mayores de 8 años, con participación de íleon o colon ascendente. Tratamiento de la hepatitis autoinmune.
Posología: Por V/O, con o sin alimentos. Adultos: 9 mg/día por la mañana durante 8 semanas.

BUDENOFALK,
Cáps c/gránulos gastrorresistentes x 100..... \$ **13.067,00**

PAXLOVID Nuevo Producto




Ahora disponible en Uruguay:
Tratamiento antiviral ambulatorio para COVID-19 leve a moderado. PAXLOVID se debe administrar lo antes posible tras el diagnóstico del COVID-19 y dentro de los 5 días posteriores al inicio de los síntomas. El tratamiento se administra por vía oral, cada 12 horas, durante 5 días.

Lanzamientos del mes de abril

ABINTRA ORANGE, SERVIMEDIC-VICTUS Fórmula nutricional de administración oral o enteral.	
ABINTRA ORANGE, Sobre c/Polvo p/Sol oral o enteral x 27 g. \$	879,00
BAGOVIT REAFIRMANTE, GRAMÓN BAGÓ Emulsión humectante. Hidrata la piel a la vez que la tonifica, resultados comprobados en 7 días.	
BAGOVIT REAFIRMANTE, Emulsión x 350 ml\$	871,00
BUDENOFALK, GRAMÓN BAGÓ Budesonida 3 mg. Antiinflamatorio potente para uso oral. Glucocorticoide.	
BUDENOFALK, Cáps c/gránulos gastrorresistentes x 100...\$	13.067,00
ENTEREX DBT, SERVIMEDIC-VICTUS Fórmula nutricional para diabéticos.	
ENTEREX DBT, Botella x 237 ml\$	548,00
ENTEREX ESPESANTE, SERVIMEDIC-VICTUS Almidón de maíz modificado. Espesante de la consistencia de alimentos.	
ENTEREX ESPESANTE, Lata x 227 g.\$	970,00
ENTEREX HEPATIC, SERVIMEDIC-VICTUS Fórmula nutricional para enfermedades hepáticas.	
ENTEREX HEPATIC, 1 Sobre x 110 g\$	1.470,00
ENTEREX PLUS, SERVIMEDIC-VICTUS Fórmula nutricional de administración oral o enteral.	
ENTEREX PLUS, Botella x 237 ml.\$	386,00

ENTEREX RENAL, SERVIMEDIC-VICTUS Fórmula nutricional para enfermos renales.	
ENTEREX RENAL, Botella x 237 ml\$	621,00
ERITROPLOS, NELSON ARCOS Eritromicina 0.5 %. Antibiótico tópico oftálmico.	
ERITROPLOS, Ung oftálmico x 3.5 g\$	2.764,00
FIBREX, CELSIUS Fenofibrato 160 mg. Hipolipemiante.	
FIBREX, Comp x 10.....\$	250,00
Comp x 30.....\$	667,00
Comp x 60.....\$	1.120,00
IKATRAL NF, BALIARDA Hidrocortisona acetato 1%, lidocaína clorhidrato 3%. Antiinflamatorio tópico rectal con corticoides.	
IKATRAL NF, Pomada x 10 g.\$	507,00
INMUNEX PLUS VAIN LATTE, SERVIMEDIC-VICTUS Fórmula nutricional para inmunodeprimidos.	
INMUNEX PLUS VAIN LATTE, 1 Sobre x 131 g\$	1.667,00
TRASAL NF, BALIARDA Extracto de Serenoa repens 160 mg. Fitoterápico para la hipertrofia prostática benigna.	
TRASAL NF, Cáps blandas x 10.....\$	1.006,00
Cáps blandas x 20\$	1.882,00
Cáps blandas x 30\$	2.549,00

FARMANUARIO⁺

EDICIÓN 2023



Más de
20 NUEVOS FÁRMACOS

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

Fármacos sujetos a farmacovigilancia

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

**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 esp. 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. Battle y Ordóñez 2991,
☎2487-5133/34 ☎2487-0239
direccion@arcos.com.uy

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó. Hasta el mes de vencimiento
(Seroquel).
Yaguarón 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
VENTASURUGUAY@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 Urutrame
Ventas: Urutrame 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 1º 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*

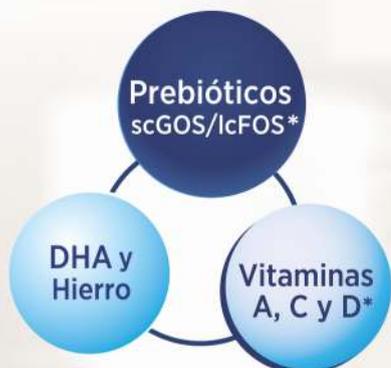
Actualización de precios en HolaSalud del mes de abril

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
3M.....	Mar-23	GRAMON BAGO - Bagóvit Reafirmante.....	01/03/2023
ABBOTT.....	01/05/2023	GRAMON BAGO - Budenofalk.....	03/04/2023
ALGORTA.....	01/04/2023	GSK Farma.....	05/04/2023
APITER.....	01/05/2023	HAYMANN - Nestum.....	01/04/2023
ARCOS.....	May-23	HIGIA.....	11/04/2023
CARRAU & Cía - Edulcorantes.....	01/04/2023	LAZAR.....	01/05/2023
CELSIUS - Fibrex.....	Abr-23	LIBRA.....	01/05/2023
Dr. SELBY - Nuevos productos.....	11/04/2023	PHARMASERVICE.....	01/04/2023
FARMACO URUGUAYO.....	Mayo-Junio 23	SCIENZA - Sanofi.....	15/04/2023
GADOR.....	20/04/2023	SERVIMEDIC - Línea Victus.....	27/03/2023

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 junio en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 26 de mayo 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 55 | MAYO 2023



¿Ya tiene su
FARMANUARIO
2023?

CeraVe
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



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



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



Clarix
Tu pelo
saludable

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

Gramón Bago



Evra
Anticoncepción que se pega...

LABORATORIO
TRESUL
Calidad europea

CLINADOL FORTE

Flurbiprofeno 100 mg

Gador

- Analgésico
- Antiinflamatorio

