

HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 56 | JUNIO 2023

Hablemos de
infertilidad

Lic. Psic. Yannina Otero

CÓMO
LEVANTAR
LA **LÍBIDO**

Dra. Magdalena
Joubanoba

*Robots en
la farmacia*

ENTREVISTA
**CAROLINA
PRANDI**



Consumo de **DROGAS**
Dra. Alba Negrin

"SIGO ESTUDIANDO Y APRENDIENDO FRENTE A CADA NUEVO DESAFÍO QUE ES EL MOTOR DE MI VIDA PROFESIONAL"



**NUEVO ESTUDIO CLÍNICO
INCLUSO EN CASOS SEVEROS**



NOUVEAU/NEW
TENDANCES À L'ECZEMA ATOPIQUE
ATOPIC ECZEMA-PRONE SKIN

LIPIKAR
BAUME AP+M

BAUME TRIPLE-RÉPARATION
ANTI-GRATTAGE, ANTI-RECHUTE,
APAISEMENT IMMÉDIAT

TRIPLE-REPAIR BALM
ANTI-SCRATCHING, ANTI-RELAPSE
IMMEDIATE SOOTHING

NOUVEAUX-ENFANTS-ADULTES
BABIES-CHILDREN-ADULTS
AVEC DE L'EAU THERMALE DE LA ROCHE-POSAY
400 mL Made in France



**“YO PRESCRIBO
LIPIKAR BÁLSAMO AP+M
PARA PIEL PROPENSA A ECZEMA.
REPARA Y CALMA LA PIEL
INMEDIATAMENTE.”**

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

Lozem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dra. Magdalena Joubanoba

Dra. Alba Negrin

Lic. Psic. Yannina Otero

Tec. Camila Cacheiro

Lic. Karina Pittini

Dr. Stefano Fabbiani

Susana Garbuyo

PERIODISTAS

Rosalía Larocca

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

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



03 HOLA FARMACIAS
Farmacia Arapey y Farmacia del Verdún, Montevideo
“Nos gratifica saber que colaboramos con mejorar la calidad de vida y el bienestar de nuestros clientes”

05 AQFU
• Asegurar la Cadena de Frío en las Farmacias
• Marco de Competencias Globales de la FIP



08 DESTACADOS
Carolina Prandi
“Sigo estudiando y aprendiendo frente a cada nuevo desafío que es el motor de mi vida profesional”

13 SALUD PARA TODOS
¿Se puede perder el deseo sexual?
Parte I
Por Dra. Magdalena Joubanoba

16 MANAGEMENT
No estamos malditos
Por Karina Pittini

19 SALUD PARA TODOS
ELA: ¿Qué se sabe de la enfermedad en Uruguay?

Contenidos

23 VIDRIERAS
• El psiquiatra español Enrique Rojas brindó una conferencia sobre sus siete consejos para ser feliz
• Se realizó el II Congreso Internacional de Gerontología
• SECOM y SEMMT firmaron un convenio con beneficios para Tacuarembó

28 SALUD PARA TODOS
Hablemos de la infertilidad
Por Lic. Psic. Yannina Otero

30 AQFU
Foro sobre Farmacia organizado durante la 76ª. Asamblea Mundial de la OMS en Ginebra

33 COSMÉTICA
¿Cuáles son las patologías más frecuentes en la piel y uñas de los pies?
Tec. Camila Cacheiro

36 NUTRICIÓN
Propiedades de la berenjena



38 PERFILES
Miguel Rossi
Robots en la farmacia

42 SALUD PARA TODOS
Consumos de drogas: conceptos y perspectivas
Prof. Dra. Alba Negrin

46 AQFU
Sobre educación en salud menstrual, ¿es necesaria?
Por Carla Giacommo

48 TIEMPO LIBRE
Lectura y Netflix

50 DESTINOS
San Carlos de Bariloche

52 HORÓSCOPO
¿Cuál es la principal virtud de cada signo?
Por Astróloga Susana Garbuyo

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

Farmacia Arapey y Farmacia del Verdún, Montevideo

“Nos gratifica saber que colaboramos con mejorar la calidad de vida y el bienestar de nuestros clientes”

Augusto Gallardo desembarcó en Montevideo desde la provincia de Córdoba para incursionar en el rubro farmacéutico justo en plena la pandemia. Fue entonces que, junto a su esposa, adquirieron Farmacia Arapey y Farmacia del Verdún, donde a diario desarrollan una vocación recientemente descubierta.

¿Cómo llegan a su vida las farmacias Arapey y del Verdún?

Junto a mi esposa Eliana, a comienzos del año 2021, comenzamos a buscar en qué invertir en Uruguay. En junio de ese año tuvimos la posibilidad de adquirir Farmacia Arapey, y en julio de 2022 logramos concretar la compra de Farmacia del Verdún. Ambos venimos de Colonia Caroya, una ciudad al norte de Córdoba, Argentina. Desde que comenzamos la búsqueda del sector en el cual invertir, creímos que el farmacéutico era el más adecuado; nos encontramos en plena pandemia y la farmacia cumplió un rol fundamental en la atención de primera necesidad y contención a la comunidad. Nuestra vocación de servicio y atención al público se amoldó a la perfección y todo se encaminó desde un principio. Tanto a Farmacia Arapey como a Farmacia del Verdún decidimos mantenerles los nombres para que los clientes que confiaron tantos años en la calidad del servicio que se les brindó, siguieran confiando de la misma manera y pudieran tener la seguridad de que todos los días ponemos todo de nosotros y nuestro equipo para seguir mejorando.

¿Cómo fueron estas primeras experiencias en el mundo farmacéutico?

Los comienzos vinieron acompañados de mucho estudio y horas de



Katherine Serorena y Augusto Gallardo, de Farmacia Arapey

trabajo, pandemia de por medio y viviendo todavía en Córdoba comencé de forma online el curso de idóneo en Farmacia para finalizarlo aquí en Uruguay. Hubo mucho que aprender sobre el universo de los medicamentos, pero con el apoyo de nuestro equipo de trabajo calificado y la formación continua logramos superarnos en el día a día para seguir

brindando una mejor atención y calidad de servicio.

¿Qué desafíos tiene dirigir una farmacia en Uruguay?

Actualmente se está viviendo una situación particular, la diferencia de precios con Argentina hace que las personas viajen cada vez con mayor frecuencia a realizar compras del lado argentino. Esta situación ha afectado principalmente a las ciudades limítrofes y ahora nos ha empezado a afectar a las farmacias de Montevideo. Se ha vuelto más complejo prever las compras ya que se ha tornado más dinámica y variable la demanda y rotación de productos. Uno de los desafíos con el que tenemos que convivir con cierta frecuencia es la falta de medicamentos, dado que en algunos casos son presentaciones únicas y no tienen reemplazo. Si esto ocurre, cuando el laboratorio o la droguería nos informan de posibles faltantes, hacemos todo lo que está a nuestro alcance para tener stock y proveer a nuestros clientes, porque en muchas oportunidades son medicamentos crónicos.

¿Qué gratificaciones diarias le trae su labor de farmacéutico?

Como proveedores de servicio nos sentimos muy orgullosos de la labor que realizamos día a día. Acompaña-



Romina Laviña y Eliana Mercol, de Farmacia del Verdún

mos a nuestros clientes en sus necesidades y consultas, asesorando sobre productos nuevos o alternativos. Somos proveedores de residenciales y casas de salud, y esto libera al familiar de la gestión de medicamentos y productos de higiene personal. Este es un servicio que el cliente valora y agradece, ya que puede dedicar el tiempo a la visita de sus seres queridos y dejar la gestión de productos en nuestras manos, sabiendo que tiene la tranquilidad de que todo llegará en tiempo y con la urgencia que lo requiera. Nos gratifica saber que colaboramos con mejorar la calidad de vida y el bienestar de nuestros clientes.

¿Cómo es el vínculo con los clientes?

Como farmacias de barrio nuestro trato es muy directo, al punto de reconocer a nuestros clientes con un simple “Hola” por teléfono. Poder conversar con ellos sobre las cosas diarias nos da la calidez humana que a otra escala es impensada o hasta prohibida. Nuestro capital está en la calidad de atención y los clientes nos valoran por el trato directo. Nos llena de orgullo y gratitud el saber que día a día, cada vez más clientes depositan su confianza en nosotros.

¿Qué lugar ocupan sus farmacias en la comunidad?

La farmacia de barrio sigue y seguirá siendo clave para el barrio. Estamos ahí cuando la gente volvió de trabajar y se acordó de eso que faltaba. Nos ayudamos entre los comercios. Somos esa cara conocida a la que se puede consultar porque generamos un trato de vecinos.

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

La actualización es clave en el área de la salud; en nuestro caso al tener trato directo con los laboratorios, cada vez que uno lanza un producto nuevo viene un visitador a realizar la presentación, nos informa sobre las características del mismo, nos deja folletería y en algunos casos muestra médica. Esta práctica la valoramos muchísimo y la aprovechamos al máximo, ya que la presentación es directa y podemos evacuar todo tipo de dudas. Y por supuesto que siempre tenemos a mano nuestra HOLA SALUD, que edición tras edición, está publicando notas de interés o promocionando productos.

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

La aprobación de la receta digital volvería a democratizar la receta. Lo que está sucediendo hoy es que

las personas quedan cautivas de las mutualistas sin posibilidad de elegir dónde comprar sus medicamentos. Con la aprobación de la receta digital, una persona seguiría realizando sus consultas médicas en su mutualista, clínica privada o médico privado y volvería a elegir dónde le sería más conveniente adquirir sus medicamentos. Lo que nos manifiestan nuestros clientes es que entre el costo del ticket mutual, el tiempo y costo de traslado, más el tiempo de espera en la farmacia mutual, muchas veces prefieren perder el descuento por tener receta y aun así terminan pagando menos en la farmacia comunitaria. Creo que el beneficio es más a favor de la gente, creo que le devuelve la libertad de elegir dónde comprar y qué producto comprar.

Lo cierto es que una de las mayores características y ventajas de la farmacia comunitaria es que trabajamos variedad de laboratorios y presentaciones; y no nos limitamos a trabajar con una única marca o presentación.

¿Cómo ha evolucionado la farmacia comunitaria en las últimas décadas?

La farmacia comunitaria ha ido evolucionando en formas diversas, algunas se han visto obligadas a incorporar juguetes, artículos de limpieza, productos de tocador, perfumería, anteojos de sol, e incluso bebidas o electrodomésticos. Es parte de la naturaleza farmacéutica adaptarse a las necesidades de los clientes y tener los productos que estos demanden para generar los ingresos necesarios que requiere mantener una empresa en funcionamiento. Lo que vemos es que las necesidades cambian día a día y la tecnología avanza exponencialmente, de hecho ya vemos farmacias a las que un robot les dispensa los medicamentos. Estamos en un momento en el que los cambios son rápidos y necesitamos adaptarnos con mayor celeridad. ■



Asegurar la Cadena de Frío en las Farmacias

Actividad presencial en sede de AQFU (Ejido 1589)



Destinado a Idóneos en Farmacia

Sábado 1º de julio

9 a 11 horas

Costo: \$ 300

(Incluye coffee break y certificado de participación)



Destinado a Químicos Farmacéuticos

Sábado 24 de Junio

9 a 11 horas

Costo \$350

(Incluye coffee break y certificado de participación)

Actividad gratuita para socios de AQFU

Medios de pago

- **Itaú:** Cuenta corriente en pesos, Sucursal 07 - N° 3182070 *(transferencia o depósito)*
- **Santander:** Cuenta corriente en pesos, Sucursal 02 - N° 386103 *(transferencia o depósito)*
- **AbitabNET** 6015

Se confirmará la inscripción una vez efectuado el pago,
enviando el comprobante a: capacitaciones@aqfu.org.uy



Marco de Competencias Globales de la FIP

Lanzamiento mayo 2023

El pasado mes se realizó el lanzamiento de un manual en el “Marco de Competencias Globales de la FIP” (GbCF). Dicho marco fue publicado por primera vez en 2012 y actualizado en 2020. Es un conjunto validado de competencias conductuales que pueden contribuir a respaldar el desarrollo profesional de nivel básico y que se pueden utilizar para trazar el progreso hacia un desempeño efectivo y sostenido, allanando el camino hacia la práctica avanzada. El manual contiene estudios de casos que comparten experiencias de diferentes países sobre cómo se ha adaptado y adoptado la GbCF. “Los marcos de desarrollo de competencias, que comprenden un conjunto estructurado de competencias conductuales, son cada vez más esenciales en la educación profesional de la salud, impulsados por la necesidad de transparencia en la formación, el desarrollo y el reconocimiento profesional de los profesionales de la salud. La evidencia que respalda su uso rutinario en el desarrollo profesional es inequívoca. Este manual reúne capítulos sobre los procesos de revisión y, lo que es más importante, narraciones y estudios de casos sobre cómo los miembros y los órganos de liderazgo han abordado el enfoque de ‘adoptar y adaptar’, con la expectativa de que otros puedan aprender rápidamente de estos casos”, dijo Ian Bates, director de FIP Ed. ■





ISSUE

ECO KERATINA



CON KERATINA VEGETAL
MÁS RESISTENCIA Y MÁS RESTAURACIÓN



Coloración en crema



Carolina Prandi

“Sigo estudiando y aprendiendo frente a cada nuevo desafío que es el motor de mi vida profesional”

La gerenta de Pharma de Bayer para Uruguay, Paraguay y Bolivia reflexiona sobre los retos que implica ocupar un cargo de alto mando en uno de los laboratorios más reconocidos a nivel internacional, proponiéndose como una de sus principales metas de gestión traer la innovación que caracteriza a la compañía a los mercados de la región.

Hay quienes descubren su vocación de pequeños. Y, aunque la Química no es una de las clásicas disciplinas que llaman la atención de los más chicos, Carolina Prandi sintió esa atracción desde una edad bastante temprana. “Recuerdo que me encantaba jugar al químico y hacer ex-

perimentos. Creo que desde entonces sabía que iría por ahí”, cuenta.

Su carrera como química farmacéutica comenzó incluso antes de obtener oficialmente el título profesional. Sus primeros pasos fueron como docente en Facultad de Química, donde años después sería mere-

cedora de la primera beca de doctorado otorgada por el Programa para el Desarrollo de las Ciencias Básicas (PEDECIBA). Esa experiencia la llevó a la Facultad de Medicina y Farmacia de Clermont-Ferrand, en Francia.

En la industria se inició como visitadora médica de Bayer Uruguay,

“La ciencia y la innovación en el desarrollo de la investigación están en el ADN de quienes trabajamos en Bayer”.

mientras continuaba con su actividad como docente e investigadora. En esta compañía se desarrolló personal y profesionalmente, ocupando cargos cada vez más desafiantes. Desde hace dos años se desempeña gerenta de Pharma para Uruguay, Paraguay y Bolivia.

Fue la primera en recibir una beca de PEDECIBA para cursar su Doctorado en Química y también se formó en el exterior. ¿Qué representaron para usted esas experiencias?

Es cierto. Cuando el PEDECIBA otorgó las primeras becas para Doctorado en Facultad de Química, me presenté y tuve el honor de ganar una. Dicha beca la renové por mérito durante el máximo habilitado, tres años. Durante ese período tuve la oportunidad de completar mi doctorado en Clermont-Ferrand, de Francia. Mi formación académica representa para mí una etapa hermosa, donde pude equilibrar mis dos grandes pasiones: la docencia y la investigación durante 15 años de mi carrera profesional.

¿Cómo es hacer ciencia en Uruguay?

Desde que ingresé a la Cátedra de Química Orgánica como docente Gr1, siempre colaboré en alguna línea de investigación básica. Luego, durante el desarrollo de mi tesis doctoral, desarrollé una investigación propia desde la síntesis de varios productos con acción farmacológica, probando su actividad in vitro, in vivo (ratas de bioterio) y, finalmente, con el producto mejor seleccionado realicé estudios de biodisponibilidad en humanos. Más tarde como investigadora Gr4 del PEDECIBA y Gr3 de Química Orgánica, mantuve varios proyectos a cargo y con estudiantes becados en formación. En

aquella época no contábamos con todas las herramientas para identificar moléculas, cosa que sí pude avanzar estando en Francia. Afortunadamente mucho se ha avanzado en ese sentido en nuestra UDELAR, como para que los científicos uruguayos, que siempre se han destacado en el exterior, puedan quedarse y desarrollar ciencia en nuestro país, sobran ejemplos.

¿En qué temáticas o áreas de investigación nuestro país hace la diferencia?

Mi conocimiento más cercano es en el área de la química y la medicina, donde incluso en algunos casos, ambas disciplinas interactúan con publicaciones importantes. La ANII muestra cómo ha avanzado la investigación en Uruguay, desde su apoyo a científicos consolidados hasta nuevos emprendimientos, maestrías y doctorados. Con el PEDECIBA, en investigación para las ciencias básicas y por supuesto con el CONICYT, entre otros apoyos también externos.

¿Cómo se dio su llegada a Bayer?

En algunos momentos tenía una mirada hacia fuera de lo académico para equilibrar con trabajo en el ámbito privado. Así fue como me presenté a un llamado de visitador médico part time de Bayer Uruguay, que pedía profesionales químicos, médicos o estudiantes avanzados de ambas carreras. De esa forma ingresé a Bayer, compartiendo con la actividad docente/investigador en Facultad de Química, por algunos años.

¿Qué responsabilidades tiene su cargo actual como gerenta de Pharma Uruguay, Paraguay y Bolivia?

Este cargo lo desempeño desde hace algo más de dos años, lo que implica



manejar el negocio de Bayer Pharmaceuticals en estos tres mercados bien diferentes. Trato de apalancarme en experiencias positivas que haya tenido, por ejemplo en Uruguay, donde estoy a cargo del negocio desde hace más años, tratando de adaptarlo a los otros mercados y viceversa. Sigo estudiando y aprendiendo frente a cada nuevo desafío que es el motor de mi vida profesional.

¿Qué particularidades tiene el mercado local en comparación con la región?

Uruguay es un país con todo para experimentar y extrapolar a países de mayor escala. Pertenece a la región Conosur, junto con Argentina y Chile. Tenemos un sistema de salud universal, donde toda la población tiene acceso a la salud, y esto se vuelve muy atractivo para traer innovación y trabajar desde nuestro departamento de acceso a contribuir para que más pacientes puedan acceder a tratamientos y



tecnologías de vanguardia. En ese sentido, podría decir que la ciencia y la innovación en el desarrollo de la investigación están en el ADN de quienes trabajamos en Bayer.

¿Qué lugar ocupa Bayer en la industria farmacéutica local?

En el mercado farmacéutico total uruguayo, al cierre del año 2022, Bayer está en la posición número cinco. Mientras que, dentro del mercado de empresas de innovación afiliadas a CEFA, se encuentra en el primer lugar.

¿Cuáles son las metas en las que trabajará durante su gestión?

Mi prioridad es continuar trabajando fuerte para poder traer la innovación que Bayer acerca al mundo, a nuestros mercados. En ese sentido este año tendremos en Uruguay, tres lanzamientos de productos de innovación, dos de los cuales son

“En la vida todo lo que nos proponemos aprender, con dedicación y amor, se logra”.

en oncología y otro en cardiorenal. Están siendo lanzados en simultáneo en países desarrollados como Estados Unidos, Japón, Alemania, Holanda, Singapur, Austria; y en Latinoamérica, en México y Chile. También en Paraguay y Bolivia vamos con ese mismo propósito.

¿Qué implica ocupar un cargo de alto mando?

Para mí implica una tremenda responsabilidad que practico día a día con mucha pasión por lo que hago, porque trabajo con un propósito: poner a disposición de la comunidad productos esenciales para la salud que puedan mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes. Por eso la visión de nues-

tra compañía es “Salud para todos, hambre para nadie.”

¿Se nace líder o se aprende a serlo?

Difícil pregunta. Se habla mucho acerca de cómo ser líder, si se nace o se aprende, cuál es la diferencia con ser jefe, etcétera. Yo creo que en la vida todo lo que nos proponemos aprender, con dedicación y amor, se logra. El interés por ser mejor cada día es mi rumbo, y en ese camino, los valores personales y los de la compañía son innegociables. Como siempre les dije a mis hijas desde chiquitas, lo que hace a la esencia de tu persona no se negocia. En el ámbito empresarial, hablamos de compliance y del código de ética, que por cierto es el mío propio. ■

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



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

¿Se puede perder el deseo sexual?

Parte I

El deseo sexual es un estado que nos impulsa a la búsqueda de contacto, interacción o sensaciones sexuales. Este sentimiento tiene una fuerte raíz biológica, pero el cómo se vive y de qué manera se satisface o no, depende de muchos factores de tipo personal, relacional y cultural.

Por Dra. Magdalena Joubanoba

El concepto encuentra sus raíces en el trabajo psicoanalítico de Sigmund Freud y refiere a la energía de la pulsión, o más propiamente, al afecto ligado a la transformación energética de las pulsiones, cuya meta original sería siempre sexual (si bien puede ser “desexualizada” secundariamente). Cuando el deseo sexual está dirigido hacia personas determinadas lo llamamos coloquialmente atracción.

Una de las funciones biológicas del deseo sexual es la de impulsarnos a acercarnos a otras personas, y a la búsqueda de la satisfacción de las necesidades afectivas y sexuales de comunicación, contacto corporal, intimidad y placer, entre otros sentimientos o emociones (ternura, afecto, amor). Necesidades que experimentamos todas las personas y que son tan básicas y fundamentales como comer o dormir.

Es un sentimiento normal y saludable. Se puede vivir con mayor o menor intensidad, puede ocupar un lugar más o menos importante en nuestra vida. Podemos decidir satisfacerlo a través de diversas conductas sexuales con otras personas, de manera autoerótica, o también aplazarlo. Lo que no podemos es anularlo o hacer que desaparezca. Lo importante es que no sea causa de malestar y que podamos vivirlo



y expresarlo con respeto, libertad y naturalidad.

Tanto varones como mujeres pueden presentar una merma en el deseo sexual y la etiología en términos generales puede ser la misma en ambas, esto es biológicas, orgánicas, psicológicas y culturales. Lo que varía es la frecuencia, la incidencia y la prevalencia en mujeres y varones como veremos a continuación.

Disminución del deseo sexual en mujeres

La disminución o pérdida del deseo sexual en las mujeres (según el Manual de Diagnóstico y Estadística de la Asociación Psiquiátrica Americana DSM 5: Trastorno del Interés y Excitación Sexual Femenino), depende mucho de la edad o del ciclo biológico que estén cursando.

Con base en investigaciones contemporáneas, la patogenia del trastorno se atribuye a un desequilibrio en las vías excitatorias sexuales centrales (actúan neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina, melancortina y oxitocina) e inhibitoras sexuales (serotonina, opioides, endocannabinoides y prolactina).

Los estudios epidemiológicos han identificado múltiples factores contribuyentes, como condiciones psiquiátricas, causas médicas u orgánicas, fármacos, menopausia, problemas de relación y causas psico-socioculturales.

Menopausia: La menopausia es el período en que la mujer ve afectado más que en cualquier otra circunstancia el deseo sexual. Dos mecanismos concurren a ello: la ausencia de estrógenos y de andrógenos (elaborados por los ovarios). Ambas hormonas tienen efectos sobre el cerebro. La hipótesis es que en su ausencia prevalecerían las vías inhibitorias de la sexualidad (al producirse una disminución de dopamina, noradrenalina, neurotransmisores excitatorios.). El segundo mecanismo es

la falta de lubricación y el dolor a la penetración o dispareunia que agrava el trastorno. El 66 % de mujeres postmenopáusicas padece esta disfunción, según el estudio Women's International Sexuality and Health Survey (WISHeS).

Condiciones psiquiátricas: Entre los trastornos mentales que se ven con más frecuencia en la clínica son los trastornos de ansiedad y del ánimo (depresión). En la mayoría de las ocasiones se presentan como una moneda de doble cara. Existirían razones culturales y sociales que coadyuvan a esto: los viejos paradigmas que persisten con los nuevos paradigmas que emergen. Esto es, por un lado, las exigencias del desarrollo personal, laboral y profesional, y por el otro, las demandas de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos (no necesariamente requerimientos de terceros, sino una autodemanda). Ello determina una sobrecarga con agotamiento físico y psicológico y un aumento de la ansiedad y el estrés cuyo resultado es la disminución o pérdida del deseo sexual.

Causas orgánicas: Muchas enfermedades pueden producir disminución del deseo sexual; cáncer de mama y su tratamiento, enfermedades neurológicas y endócrinas para citar algunas. Pero entre las causas médicas más frecuentes se destacan las enfermedades endócrinas (hipofisarias, tiroideas) y metabólicas (diabetes).

Causas farmacológicas: En las mujeres la administración de ciertos fármacos produce una merma en el deseo sexual, así como también Trastorno Orgásmico Femenino. Entre otros se destacan los antidepresivos del tipo ISRS (Inhibidores Selectivos de Recaptación de Serotonina) y los antipsicóticos. En menor medida, narcóticos, anticolinérgicos, antihipertensivos y antiestrógenos. Los anticonceptivos orales pueden producir cierta disminución, pero hay en la actualidad variadas formu-

laciones terapéuticas que reducen el riesgo.

Factores de la relación: Incluyen el conflicto con la pareja, la falta de intimidad emocional, la ausencia de una pareja y la disfunción sexual de la pareja. Si bien parece haber un vínculo estrecho entre la satisfacción sexual y la relación de una mujer con su pareja en estudios correlacionales y en la experiencia clínica, ha habido poca investigación sobre los factores de la relación y su contribución al deseo y las inquietudes sobre la excitación. La disfunción sexual en la pareja (como la disfunción eréctil) se ha demostrado que afecta negativamente el deseo sexual de la pareja femenina.

Factores psico socioculturales: Incluyen antecedentes de abuso sexual, preocupaciones sobre la imagen corporal, distracción, falta de educación sexual, expectativas poco realistas, normas culturales e influencias religiosas.

Disminución del deseo sexual en varones

En los varones el deseo sexual hipoadectivo es mucho menos frecuente que en la población femenina y tiene distintas causas.

Hipogonadismo de Inicio Tardío: Es un síndrome clínico y bioquímico caracterizado por una deficiencia de testosterona progresiva asociado a la edad, que puede afectar la calidad de vida en general y a la sexual en particular. Existen otros signos y síntomas más inespecíficos como la disminución de la energía, de la motivación, la tristeza o depresión, alteraciones del sueño, anemia leve, cambios en la composición corporal, obesidad, diabetes y síndrome metabólico. Pero no son síntomas cardinales o específicos, por tanto, es necesaria siempre la evaluación paraclínica para descartar un síndrome depresivo. En el varón, a diferencia de la mujer, no es una "menopausia masculina" o andropausia, ya que no

todos los varones la van a padecer, y tampoco es de inicio brusco, sino insidioso y progresivo

Trastornos psiquiátricos: La depresión es la causa más frecuente dentro de estos trastornos que pueden producir una merma en la disminución del deseo sexual. Sin embargo, en este punto es importante aclarar que muchas veces el cuadro depresivo forma parte del complejo sintomático del Hipogonadismo de Inicio Tardío (déficit de testosterona). Es por tanto necesario realizar un correcto diagnóstico clínico y bioquímico.

Causas farmacológicas: Los que disminuyen el deseo sexual por excelencia son los esteroides anabólicos (utilizados cada vez con mayor frecuencia) por afectación del eje hipotálamo hipofisario, los antiandrogénos utilizados para el tratamiento del cáncer de próstata y los antipsicóticos. Rara vez dan una disminución importante del deseo sexual los antidepresivos del tipo ISRS (afectan más la eyacuación), los antihipertensivos betabloqueantes y los diuréticos tiazídicos.

Causas orgánicas: Incluyen sobre todo cáncer de próstata y su tratamiento. Pero las enfermedades endócrinas como las que afectan a la

glándula tiroides deben ser tenidas en cuenta.

Causas psicológicas: Con frecuencia el deseo sexual hipoactivo aparece como una causa secundaria de otra disfunción sexual: la disfunción eréctil. En estos casos la causa primaria es la dificultad en la erección con la consecuente frustración que lleva a conductas evitativas del sexo, interpretadas por el paciente como una falta de deseo. Sin embargo, en realidad, se trata del miedo al “fracaso”.

Factores de la relación: Incluyen el conflicto con la pareja, la ausencia de una pareja y la disfunción sexual de la pareja. La disfunción sexual en la pareja (por ejemplo, trastorno del deseo sexual en la mujer o la dispareunia) se ha demostrado que afecta negativamente el deseo sexual del varón.

Asexualidad, un concepto aparte

El término asexual fue incluido en la última versión del Manual de Diagnóstico y Estadística de la Asociación Psiquiátrica Americana. Sin embargo, no está incluida como categoría o como disfunción sexual sino como una mención dentro de las características diagnósticas del trastorno

del interés y excitación sexual femenino, así como del deseo sexual hipoactivo.

El manual se limita a una cita que lo que intenta es contemplar a ciertos grupos sociales que se autoperceben como “asexuales”. Lo cual deja al libre albedrío de las personas más que a criterios científicos la asexualidad.

En la práctica la mayoría de estos pacientes padecen una disminución del deseo sexual de por vida de causa psico-sociocultural. En otra pueden incluir personas que aún no se han identificado sexualmente, incluso adolescentes. O más raramente se trata de personas con trastornos psiquiátricos más severos.

Pero, lo cierto que en términos terapéuticos este tipo de interpretación más de tipo semántico solo genera confusión y no parece ser muy útil ya que inhabilita a intervenciones o tratamientos que proporcionen al paciente herramientas para el desarrollo de una sexualidad saludable y plena.

Finalmente, cabe la pregunta: ¿se puede recuperar el deseo sexual perdido? Y si así fuera, ¿cómo se recupera? Lo veremos en la segunda parte de este artículo. ■



Innovador servicio para farmacéuticos, médicos, ejecutivos de la salud y la industria farmacéutica

Sistema de Información de Medicamentos **SIM**
by **FARMANUARIO**

“Click and go”, reciba hoy mismo la contraseña y comience a utilizarlo sin límite de consultas por un año

- ▶ Accesible a través de internet, no requiere instalación.
- ▶ Consultas desde múltiples equipos (PC, tablet, celulares) con un único usuario.
- ▶ Todos los medicamentos del país y sus similares con su precio actualizado.
- ▶ Ficha técnica completa de los principios activos.
- ▶ Información técnica y comercial con actualización semanal de contenido y precios.



No estamos malditos

Por Karina Pittini

En el ámbito personal, empresarial, educativo y aún en políticas públicas, la memoria de las experiencias vividas influirá directamente en las decisiones futuras. Me quedo pensando respecto a lo tan abarcativo que es el tema de la memoria. Queda más que claro que en cierta forma dirige nuestra vida al ser uno de los factores determinantes en cada una de nuestras decisiones.

Una de las conclusiones es que, con solo saber esto y estar atentos, es posible disminuir la gran participación de esos recuerdos alojados en nuestro cerebro y que sean nuestros sueños, metas y, por sobre todo valores, los que tengan mayor participación en nuestras decisiones.

Con nuestros recuerdos se conecta la famosa libertad responsable que desde Juan XXIII se propone desde antaño y que el presidente Luis Lacalle Pou popularizó en los inicios de la pandemia.

¿Cómo? ¡Permitime explicarme! Es muy frecuente escuchar personas que le achacan a sus padres sus propias elecciones de ser y mantener determinados hábitos o características. Cierto es que cuando niños aprendemos muy rápido y cala profundo lo que nuestros padres nos enseñan -más con el ejemplo que con las palabras-, y que nos quedan huellas profundas en nuestras memorias cognitivas y emocionales.

Lo mismo sucede con nuestros hijos, alumnos y personas de quienes somos referentes: cada cosa que hacemos deja una huella. Hay un gran “pero” en todo esto y es que cuando somos adultos, o mejor dicho grandes en años, (aclaro porque en ocasiones son conceptos que no van juntos) todos y cada uno de nosotros somos quienes decidimos ser y vivimos según decidimos vivir. Un común denominador es que tenemos recursos, fortalezas y esas características

que nos hacen únicos y nos diferencian de otros.

Están las que nos copan, las fortalezas que pavoneándonos o no, nos hacen sentir bien con nosotros mismos y en la mayoría de las ocasiones las reconocemos. Y las otras, esas que son debilidades o defectos -mal llamados desde mi punto de vista, porque creo que son oportunidades que la vida nos da para seguir creciendo-.

Aunque a veces no nos demos cuenta, a la larga -si queremos, sabremos- para qué estuvo esa persona o situación en nuestra vida. Esas oportunidades de mejora son las que se nos hacen más difíciles de reconocer y por eso las arrastramos en el pasar de los años. Si no las reconocimos aún, nos dominan una y otra vez. Las que cada vez que actuamos surcan más profundo en nuestro cerebro.

Y en esto no solo cuenta lo que vivimos en carne propia, también lo que aprendimos de la forma en que actua-

ban nuestros “modelos”. Parece que lo más fácil en estos casos es adjudicar las “culpas” a nuestros progenitores y referentes. Pensamos o aun decimos: porque ellos eran así, nos enseñaron de esa forma y un montón de disparates que nos permiten poner la responsabilidad afuera para no hacernos cargo. Da igual que se trate de hábitos, comportamientos o características personales. Es una declaración de: “Soy una marioneta y quiero serlo”. Tan triste como gracioso por simplista.

No estamos malditos por las herencias, sino que son nuestras propias elecciones en todos los casos y que tiene que ver con hacernos cargo o no. La certeza de nuestras potentes capacidades es cada vez más tangible debido a los avances de la ciencias o, mejor dicho, a tantos científicos que la hacen progresar.

Responsabilidad implica consciencia: es el estado que tenemos cuando estamos despiertos y también lo que nos

permite conectar con nuestras experiencias, recuerdos, aprendizajes, elecciones, entre otras cosas. Christof Koch, neurocientífico norteamericano, estudioso de la consciencia, comenta sobre la consciencia primaria y la reflexiva.

La primera es justamente la que tiene que ver con nuestras percepciones, sensaciones, pensamientos, memorias; mientras que la reflexiva es aquella que nos da la posibilidad de observar nuestra propia mente para conocernos, reconocernos y saber qué sucede en nuestro interior.

Si ponemos en acción ambas, la consciencia primaria y la reflexiva, a pesar que nuestra realidad estará teñida por nuestra forma de percibirla y explicarla, podremos ser más libres tanto para tomar decisiones como para vivir mejor. ¿Cómo? Simple. Todos vivimos experiencias, las que calificamos como buenas, neutras o malas, y sería genial

preguntarnos: ¿Buenas y malas con respecto a qué?

Cada experiencia en la vida es en sí misma, una oportunidad que entraña aprendizajes, opciones y elecciones en la vida adulta. Si sos de esos que andan por la vida culpando a los padres, ¡reflexioná! Ya no tiene que ver con ellos, lo tuvo en un momento de la vida, hoy es tuyo. Lo elegís y lo perpetuas, por alguna razón. Ahora, si sos padre, dales a tus hijos la vida más congruente y responsable que te sea posible.

La responsabilidad más la consciencia es lo que nos permite ser libres, así como la voluntad y la acción, generar cambios y transformación. Tiene todo que ver con hacernos cargo, con la certeza que es de cada uno la responsabilidad por cada inevitable consecuencia de cada pensamiento, emoción y acción que emprendemos. ■

Publicado anteriormente en El Observador.

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. Miguel Asqueta:** Asesor Ministerio Salud Pública (MSP)
- **Dr. Eduardo Katz Oltarz:** Médico Psiquiatra/Master de Dirección Empresas de Salud
- **Dr. Luis Ubillos:** Subdirector INCA/Máster en Dirección comunicación (MDC)
- **Dra. Julia Blandín:** Máster en Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud- MSP
- **Mgter. Dr. Blauco Rodríguez:** Director Región Sur ASSE
- **Prof. Dr. Gustavo Rodríguez:** Grado V- Clínica Quirúrgica II Hospital Maciel
- **Dra. Laura Sánchez:** Odontóloga / Especialista Rehabilitación Oral e Implantología
- **Dra Gabriela Novello:** Cirujana Plástica/ Directora Capilea Uruguay
- **Silvina Fernández Verstegen:** Lic. en Gerontología/CEO Ginkgo Darle Vida a los Años.
- **ADERAMA:** Asociación Titulares de 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



NaturalLife

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



\$698

\$1669



\$1101



Músculos, huesos y Articulaciones



Salud y Bienestar General



Salud Cardiovascular



Belleza y Control de Peso

ELA: ¿Qué se sabe de la enfermedad en Uruguay?

Cada 21 de junio se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), fecha que fue impulsada por asociaciones de pacientes de todo el mundo para concientizar sobre esta enfermedad. En nuestro país, la organización civil “Tenemos ELA” nuclea pacientes, familiares, amigos y cuidadores.

La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad neuromuscular degenerativa que afecta la zona lateral de la médula espinal, región ocupada por fibras nerviosas que son responsables del control de los movimientos voluntarios, provocando atrofia muscular. Es decir, los

músculos dejan de recibir señales nerviosas y se atrofian por el desuso. Afecta en particular a personas entre los 40 y los 70 años, más frecuentemente a varones. En Uruguay la cantidad de personas con ELA es similar a la de otras partes del mundo con una incidencia de 1.42 cada 100.000

habitantes por año y una prevalencia de 1.92 casos por cada 100.000 habitantes.

No se conoce claramente la causa de esta enfermedad. Uno de cada 10 casos de ELA se debe a defectos genéticos hereditarios, pero se desconoce qué la causa en la mayoría de



los casos. Se han descrito varios factores de riesgo de padecerla como traumatismos previos, exposición a algunos tóxicos (plomo, mercurio, arsénico, manganeso), infección viral persistente (se ha detectado enterovirus en la médula espinal de estos pacientes), o incluso se plantea que la autoinmunidad, es decir la inmunidad o respuesta de un organismo contra sí mismo, puede tener un papel en su desarrollo. Sin embargo, ninguno de estos factores de riesgo se ha asociado con certeza y rigor científico con el desarrollo de ELA.

Esta enfermedad afecta los nervios de músculos voluntarios, por lo que las funciones involuntarias como el latido del corazón y el funcionamiento del aparato digestivo no se ven comprometidas. Los sentidos, la sensibilidad y la inteligencia se mantienen inalterados. Las neuronas que controlan los músculos del ojo apenas resultan afectadas, por lo que las personas que la padecen conservan los movimientos oculares hasta el final. Asimismo, tampoco afecta los órganos sexuales ni los nervios que controlan los esfínteres,

por lo que pueden orinar y defecar a voluntad.

Síntomas de la esclerosis lateral amiotrófica

Los síntomas varían mucho de una persona a otra, según qué neuronas estén afectadas. Suelen comenzar con debilidad muscular que se extiende a otras regiones del cuerpo y empeoran con el tiempo. Es frecuente que la enfermedad comience a manifestarse en las manos, los pies o las extremidades, y luego se extiende a otras partes del organismo. A medida que avanza, los músculos se debilitan, dificultando masticar, tragar, hablar y hasta respirar.

Entre los síntomas más frecuentes se destacan:

- Dificultad para caminar o realizar actividades diarias
- Tropezones y caídas por debilidad en las piernas y pies
- Debilidad o torpeza en las manos
- Dificultad para hablar o problemas para tragar
- Calambres musculares y espasmos en brazos, hombros y lengua

- Llanto, risa o bostezos inapropiados
- Cambios cognitivos y de comportamiento

Generalmente, no hay dolor en las etapas tempranas de la ELA, siendo poco común en las etapas avanzadas.

En búsqueda del tratamiento

No existe en la actualidad tratamiento que pueda curar la esclerosis lateral amiotrófica. Las terapias se basan en el alivio de los síntomas, permitiendo a las personas que la padecen mantener tanta independencia como sea posible y prolongar la supervivencia.

En nuestro medio está disponible riluzole, que puede retrasar la necesidad de una traqueostomía y asistencia respiratoria artificial. No tiene efectos curativos y puede prolongar la sobrevivencia escasamente, de tres a cinco meses.

La fisioterapia, la terapia ocupacional y la rehabilitación pueden ayudar a prevenir la inmovilidad de las articulaciones y a disminuir la debilidad y la atrofia muscular.

En Uruguay, desde 2014, funciona en el Instituto de Neurología del Hospital de Clínicas el CELAU (Centro de Esclerosis Lateral Amiotrófica del Uruguay), un programa interdisciplinario de nivel nacional que tiene como fin promover la asistencia continua de los pacientes con ELA. Está integrado por especialistas de distintas áreas como neurología, fisiatría, neurofisiología, psicología, fonoaudiología y enfermería. El CELAU realiza, además, investigación en torno a la enfermedad, así como también se conducen estudios científicos básicos en la Facultad de Medicina de la Universidad de la República y en el Instituto Pasteur. ■



UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA, SEGÚN PAUTAS ACTUALES INTERNACIONALES



2^{DO} CONGRESO INTERNACIONAL DE GERONTOLOGIA

Transformando la atención de las personas mayores y su entorno

Gracias a todos por habernos acompañado



DECLARADO DE INTERES MINISTERIAL



GINKGOMP.COM.UY



SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES & SU ENTORNO

Maternencia

Maternidad + Excelencia

Como no existe una palabra para describir la **experiencia de dar a luz** en el Hospital Británico tuvimos que inventarla.

Todo el equipo del área Maternidad está en constante **capacitación** para crear de ese momento único una **experiencia segura y humana**, acompañada por la **tecnología más moderna**.

Además, desde hace 20 años contamos con las **Salas de Nacer**, un espacio vanguardista donde el nacimiento es cuidado en cada detalle para que tu **parto** sea de la manera que **tu elijas**.

Más que una palabra, **Maternencia es un compromiso**.



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira



El psiquiatra español Enrique Rojas brindó una conferencia sobre sus siete consejos para ser feliz

Con el apoyo de la Universidad de Montevideo, el Dr. Enrique Rojas llegó a Uruguay con su conferencia “Siete consejos para ser feliz”, presentada el 2 de mayo a sala llena en Movie Center. “Lo importante no es tener buenas cartas, sino saber jugarlas”, expresó Rojas a modo de introducción. En su relato de poco más de una hora, el experto destacó siete consejos importantes para ser feliz.

En primer lugar, habló de la capacidad de superar las heridas del pasado. “Una persona equilibrada, madura, con cierto grado de felicidad, es aquella que vive en el presente sabiendo sacarle el mejor partido a ese espacio del tiempo”. detalló.

Un segundo consejo es “tener una visión positiva”, tener una visión periférica de las cosas. “Una persona feliz tiene la habilidad o el arte de descubrir siempre, a pesar de los pesares, algo positivo en todo. Es una educación de la mirada”.

El tercer consejo es “tener una voluntad de hierro”. En este punto explicó que hoy la psicología moderna entiende que es más importante la voluntad que la inteligencia, ya que esta es adquirida (no es por herencia genética) y puede llevar más lejos que “solo la inteligencia”. “La voluntad es la joya de la corona, de la conducta. Y el que la tiene es su tesoro”, remarcó.

El cuarto consejo es “tener un proyecto de vida coherente”, diseñado a partir de lo que se desea hacer personalmente, y realista, con cinco cosas: amor, trabajo, cultura, amistad y hobbies.

El quinto consejo es “tener una buena ecuación entre corazón y cabeza, entre sentimientos e inteligencia”. El experto comentó que la inteligencia es, entre otras cosas, la capacidad



Dr. Enrique Rojas en Movie de Montevideo Shopping



María José Soler y Dr. Enrique Rojas

de síntesis, así como saber distinguir lo accesorio de lo fundamental. En suma, implica la capacidad para recibir información y dar respuestas eficientes que se ajustan a la realidad. También comentó sobre el rol que tiene la inteligencia emocional, definida como la capacidad para mezclar los instrumentos de la razón y afectividad, que nos ayuda a determinar qué pensamientos negativos se nos cuelan y nos frenan.

El sexto consejo es “que la felicidad consiste en ilusión”. Remarcó que tener siempre metas, retos, objetivos y planes por cumplir es algo esencial para la felicidad. Según el Dr. Rojas, una persona se hace “vieja” cuando sustituye los retos por los recuerdos, cuando mira más hacia atrás que hacia adelante.

Finalmente, el especialista comentó que una persona feliz es aquella que logra paz interior. “Cuando eres jo-

ven tienes muchas posibilidades y lo quieres todo ya, con emociones fuertes. Pero cuando tienes cierta edad, la felicidad es tener paz interior. Y la paz es orden por dentro. Ese orden es equilibrio, serenidad, sosiego”. Una de las lecciones es darse cuenta de los errores cometidos, aprender de ellos y pasar página, perdonándose a sí mismos y a otros.

El Dr. Enrique Rojas es médico psiquiatra, catedrático emérito de Psiquiatría de la Universidad de Extremadura, catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica en el Centro Universitario Villanueva, y actualmente director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Asimismo, es presidente de la Fundación Rojas-Estapé, inaugurada en 2009 para el estudio y tratamiento de los trastornos de la personalidad en personas con pocos recursos económicos. ■



Se realizó el II Congreso Internacional de Gerontología

Los días 11 y 12 de mayo, en el Hotel Cottage de Carrasco, tuvo lugar el II Congreso Internacional de Gerontología bajo el lema “Transformando la atención de las personas mayores y su entorno”. La actividad contó por primera vez con el reconocimiento de Interés Ministerial por parte de los ministerios de Salud Pública, Desarrollo Social, Educación y Cultura y Turismo.

Más de 130 personas se informaron e interactuaron con profesionales de gran trayectoria en gerontología, provenientes de Uruguay, España, Cuba, México y Argenti-

na. También hubo un espacio para presentar trabajos de investigación, pretesis y proyectos en formato póster.

Con la guía del maestro de ceremonias Daniel Castro, se presentaron diversas ponencias, entre las que se destacó un conversatorio con la temática “¿Asumimos que somos una sociedad longeva? ¿Y qué podríamos hacer?”

El objetivo del congreso fue propiciar un espacio para brindar herramientas e incentivar la reflexión para mejorar la atención de las personas mayores y su entorno, sin dejar de humanizar. ■



Mg. Karp



Dr. Contardi y Dr. Mailand



Dr. Iacub



Dra. Volpi



El presentador Daniel Castro



Dra. Orellana



Dra. Zarebski



Lic. Ojeda y Lic. Barreto



Dra. Blandin, Dr. Katz y Lic. Verstegen



Dr. Ventura, Lic. Verstegen y Dr. Iacub



Dra. Carreño y colegas



Stand de Farmanuario



SECOM y SEMMT firmaron un convenio con beneficios para Tacuarembó

El pasado 11 de mayo se firmó un importante convenio entre la empresa SEMMT, Servicio de Emergencia Médica Móvil de Tacuarembó y SECOM. A través del mismo los socios de SEMMT podrán contar con beneficios en la cobertura del primer servicio de compañía de Uruguay y del mundo.

Esta firma se desarrolló en la recientemente inaugurada filial de SECOM en Tacuarembó. La nueva filial permite estar más cerca de los uruguayos, siendo Tacuarembó la filial número 12 y la única en el norte del país. Además de las 12 filiales en el interior, SECOM cuenta con dos oficinas en Montevideo.

El evento contó con la presencia de autoridades departamentales, representantes de la Junta Departamental, la Intendencia, la Jefatura de Policía, medios de prensa de Tacuarembó y el comunicador Juan Carlos López, quien realizó la presentación, reconociendo la labor de ambas empresas en el cuidado de la salud.

“Le doy mi palabra a SEMMT de que vamos a hacer una unión para que todos puedan vivir con tranquilidad por una pequeña cuota mensual”, expresó ante la prensa de Tacuarembó, Alicia Esquiera, directora de SECOM. Además, Esquiera agregó que la tranquilidad la pagamos a través de una pequeña cuota mensual, donde nos aseguramos que personal capacitado y preparado nos va a atender en los momentos más difíciles.

Por otra parte, el Dr. Gustavo López, director de SEMMT, se mostró muy agradecido y expresó que SECOM apuesta a lo mismo que SEMMT: a la calidad. Y eso es lo central en un servicio que atiende personas, que atiende salud. ■

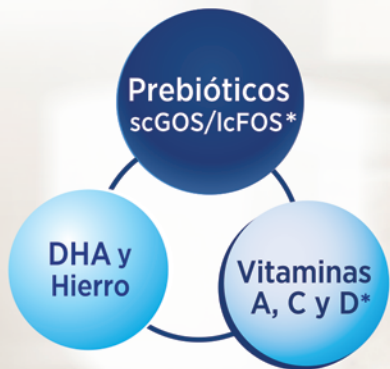


Gustavo López y Alicia Esquiera



Gustavo López, Juan Carlos López, Alicia Esquiera y Leonardo Bello

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**



Hablemos de la infertilidad

El 4 de junio, la Organización Mundial de la Salud conmemora el día Mundial de la Fertilidad. Con esta acción se pretende concientizar acerca de los problemas de fertilidad que se presentan cada vez más en la población mundial.

Por Lic. Psic. Yannina Otero

Se define como infertilidad a la imposibilidad de lograr un embarazo luego de un año, si la mujer es menor de 35 años, y tras seis meses en caso de ser mayor de 35, manteniendo relaciones sexuales sin protección asiduamente. Se considera la infertilidad como una enfermedad que afecta a la pareja alterando todos los aspectos de su vida.

En la definición de infertilidad vemos la importancia de la edad de la

mujer en la concepción, dado que desde el nacimiento contamos con una cantidad limitada de ovocitos que mensualmente se van “perdiendo” durante cada menstruación. Un nuevo informe publicado por la Organización Mundial de la Salud indica que muchas personas padecen trastorno reproductivo en algún momento de su vida. Cerca de 17.5% de los adultos (uno de cada seis) presenta este problema.

En estos tiempos hemos postergado la maternidad, priorizando otros aspectos de la vida de la mujer sin tener en cuenta que la edad avanza y con ella la posibilidad de lograr un embarazo. Cuando se consulta al ginecólogo, la pregunta que se le realiza asiduamente es cuál es el método anticonceptivo con que se previene un embarazo, pero no se interroga o estudia la capacidad reproductiva o el deseo de ser padres.

En esta “sensación” de que podemos optar en qué momento seremos padres, elegimos cuándo, cómo y con quién. Pero no nos percatamos de que la posibilidad de ser padres es una capacidad, no un derecho. Muchas veces creemos que tenemos derecho a ser padres y no contamos con una capacidad reproductiva que lo posibilite. Algunos de los factores que influyen en la fertilidad son la edad reproductiva, la capacidad para mantener relaciones sexuales, la salud de ambos progenitores, la calidad del semen y de los óvulos, la capacidad de la mujer para gestar.

Las causas de infertilidad pueden ser femeninas (factores cervicales, tubáricos, inmunológicos, endócrinos, etc.), masculinas (alteraciones espermáticas), mixtas o sin causa aparente.

Cuando una pareja consulta a un médico especialista en reproducción es importante mencionar que ya ha transitado seis, 12 o más duelos invisibles. Para arribar a un diagnóstico, la pareja, y mayoritariamente la mujer, deben consultar con varios profesionales, ginecólogos, hematólogos, inmunólogos, endocrinólogos, ecografistas y genetistas, entre otros. Además hay que realizarse diversos estudios, por ejemplo, de sangre, ecográficos e histerosalpinografía; mientras que el hombre, en principio, solamente un espermograma.

Esto hace que la vivencia de la infertilidad sea experimentada de forma diferente por ambos miembros de la pareja. Es fundamental que exista una comunicación fluida en la cual puedan ambos entender lo que está vivenciando el otro y comprender que el proceso es de los dos. En esto de que es la mujer quien “pone” el cuerpo, el otro integrante de la pareja pasa a ocupar un plano secundario y resulta muy importante concientizar sobre la importancia de que ambos transiten juntos este recorrido.

Estas vivencias son una fuente importante de estrés. Por todo esto es importante reconocer los diferentes estadios emocionales por los que pasa una pareja con diagnóstico de infertilidad para poder comprenderla, apoyarla y acompañarla en el transcurso del camino. Es una herida narcisista que induce a un deterioro de la identidad y a una baja en la autoestima; aparecen sentimientos de culpa, miedo, frustración, aislamiento social. Viven sumidos en una montaña rusa emocional de enojo, tristeza, rabia, preocupación y hasta envidia por esos embarazos cercanos.

El primer sentimiento que sobreviene es la sorpresa y la negación (“esto no puede estar ocurriéndome a mí”). Luego, la presión familiar y social comienza a influir: ¿por qué otras parejas logran un embarazo cuando quieren y nosotros no? Las preguntas familiares de “¿para cuándo el bebé?” hacen lo suyo. Todo esto provoca en la pareja sentimientos de enojo con el consiguiente alejamiento social, porque la infertilidad es un camino que se vive en la interna, en soledad.

La pareja sufre, se siente infravalorada y se cuestiona comportamientos anteriores que pueden haber provocado la situación, como el uso de anticonceptivos orales o alguna conducta adictiva, configurándose implícitamente la culpa. La estima personal disminuye y comienza a aparecer el sentimiento de poca valía dado que no pueden cumplir los mandatos sociales que se espera de ellos como poder ser padres. Un sentimiento predominante en este proceso es el dolor y los duelos se presentan ante cada menstruación y el fracaso en los tratamientos.

Es importante mencionar que los duelos son variados, repetidos e invisibles; es la muerte de un sueño. Este proceso es vivido con poco apoyo del contexto familiar y cercano, ya que hay amigos o parientes que pue-

den llegar a no enterarse nunca de la situación que atraviesa la pareja. Vale destacar que ante las pérdidas gestacionales no interesan las semanas de gestación, o en los casos de tratamientos de reproducción asistida los negativos están impregnados de mucho dolor, angustia, ansiedad y estrés. A pesar de la disponibilidad de estos tratamientos, los mismos no son 100 % efectivos, lo que puede significar años de tratamiento, sufrimiento psíquico, estrés prolongado, resoluciones postergadas, continuación del estigma y pérdida de identidad.

Para algunas parejas los tratamientos resultan en un hijo nacido vivo en casa, para otros en promesas de nuevas intervenciones médicas. Si el tratamiento es negativo, se enfrentan a otro intento más, otro ciclo y la posibilidad de vivenciar un nuevo fracaso. Cada intento conlleva una carga emocional muy grande, desajustes emocionales, un nuevo ciclo que fluctúa entre ilusión y desesperanza.

En todo este proceso, el acompañamiento de psicólogos especializados en reproducción es fundamental desde el inicio del recorrido, ya que durante la búsqueda se presentan dificultades en diferentes áreas de la vida de la pareja como ser sexualidad, comunicación y entorno. Algunos de los objetivos de este acompañamiento son restablecer el autoconcepto y la autovaloración personal, brindar estrategias de afrontamiento y manejo de estrés, minimizar el riesgo de cuadros depresivos o ansiosos, y fortalecer la pareja y el relacionamiento con el entorno.

Las parejas que presentan trastornos reproductivos logran sobreponerse y volver a empezar. Es tan grande el deseo de ser padres que continúan a pesar del dolor, superan sus propios límites y descubren una fortaleza que muchas veces no sabían que tenían. ■

Foro sobre Farmacia organizado durante la 76^a. Asamblea Mundial de la OMS en Ginebra



Aprovechar el papel ampliado de los farmacéuticos para sistemas de salud resilientes fue el tema de discusión en un foro realizado el 25 de mayo en Ginebra, Suiza, por la Sociedad Farmacéutica de Taiwán, con el apoyo de la Federación Internacional Farmacéutica. Los vicepresidentes de la FIP, Lars-Åke Söderlund y Prosper Hiag, fueron oradores en este evento paralelo a la 76.^a Asamblea Mundial de la Salud.

El Sr. Söderlund se centró en el área de la escasez de medicamentos. Dijo que la escasez de medicamentos y vacunas es un problema que afecta a los países ricos y pobres por igual y que la experiencia de los farmacéuticos es clave para abordarlos. “Encontrar una solución permanente para la escasez es fundamental para lograr los objetivos de salud mundial”, dijo.

El Dr. Hiag habló sobre el papel ampliado de los farmacéuticos durante y después de la pandemia de covid-19, protegiendo el progreso y preparándose para el futu-

ro. Dio ejemplos de cómo los farmacéuticos están jugando un papel esencial en los sistemas de salud. Solo en los EE. UU., casi el 45% de todas las dosis de la vacuna covid han sido administradas por farmacias, dijo. “Hay que incluir la farmacia en la recuperación de la sanidad”, añadió.

El evento fue inaugurado por el presidente de la Sociedad Farmacéutica de Taiwán, Jaw-Jou Kang, y la directora ejecutiva de la FIP, Catherine Duggan. La Dra. Duggan dijo que la “dedicación inquebrantable” de la FIP para promover la farmacia como una profesión vital de la atención sanitaria ha sido “instrumental” para dar forma a las políticas e impulsar un cambio positivo en todo el mundo. “Al abogar por la ampliación de los alcances de la práctica y fomentar asociaciones sólidas con otros profesionales de la salud, la FIP está impulsando la integración de los farmacéuticos en la atención integral del paciente, incluida la prevención y el manejo de enfermedades no transmisibles. ■

Sobre la FIP: La Federación Farmacéutica Internacional (FIP) es el organismo mundial que representa a más de 4 millones de farmacéuticos y científicos farmacéuticos. Trabaja para satisfacer las necesidades de atención sanitaria a nivel global. La FIP es una organización no gubernamental que mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud desde 1948.



ALIVIA 5 SINTOMAS DE LA GRIPE

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



¿Cuál es la Diferencia entre Gripe y Resfrío?

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

¿En qué se diferencian los síntomas?

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

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

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

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

ESPADOL ANTISÉPTICO



Protege contra infecciones por cortes, rasguños y picaduras de insectos.

MUY FÁCIL DE USAR:



Diluir 2 tapas y media de producto en 1 litro de agua.



Aplicar la dilución de producto en la zona afectada.



Protección antibacterial

Este antiséptico combate los gérmenes que pueden causar infecciones y enfermedades





¿Cuáles son las patologías más frecuentes en la piel y uñas de los pies?

A lo largo de la vida, los pies pueden sufrir cambios como sucede con el resto del cuerpo, ya que estos también envejecen y se deterioran. Es así que podemos observar alteraciones en la marcha, deformaciones óseas, cambios en el tejido adiposo de la planta, traumas en uñas e infecciones, entre otros.

Tec. Camila Cacheiro

Tanto en niños como en adultos existen distintas afecciones que pueden presentarse en los pies por múltiples factores. Sin embargo, la mayoría de las patologías que se observan en el consultorio podológico se pueden prevenir. El primer paso es observar los pies, mantener una higiene diaria, tomarse el tiempo para secar la piel (especialmente entre los dedos) e hidratarla con una crema específi-

ca para esa zona al menos un día por medio.

Siempre que se utilice calzado cerrado, es necesario elegir medias que puedan absorber la transpiración. La elección de calzado adecuado resulta fundamental y se debe considerar que respete la forma del pie, que permita mover los dedos dentro de él, que contenga la zona del talón, con un taco no mayor a 3 cm y una suela que no res-

trinje el movimiento al caminar. El calzado conecta a las personas con el medio, su función es proteger el pie y no lastimarlo.

Por último, es esencial agendar una consulta podológica al menos una vez al año para trabajar en la educación, la prevención y el tratamiento.

Estas son las patologías más comunes que afectan a los pies en las distintas etapas de la vida:



Hiperqueratosis, callosidades

La hiperqueratosis, coloquialmente llamada callos, es el engrosamiento de la capa externa de la piel. En los pies es una reacción protectora de la piel frente al roce y/o presión persistente en puntos específicos: puede ser en la cabeza de los metatarsianos (base de los dedos), ápice (punta), dorso o en el espacio que hay entre los dedos. También en el borde o territorio del talón, pudiendo incluso causar grietas (lesión dolorosa en la zona de apoyo y muy propensa a infectarse).

Este tipo de roce puede darse por alteraciones en la pisada, modificaciones estructurales que generan cambios en la posición de los dedos o elección de calzado inadecuado. En la consulta de podología médica se observan los pies y el calzado que habitualmente utiliza el paciente. Además, se realiza una evaluación de las patologías metabólicas y los hábitos de la persona para buscar la etiología de la callosidad. El exceso de piel se retira con hoja de bisturí descartable, siendo este tratamiento totalmente indoloro.

La educación y el asesoramiento al paciente es parte de la consulta podológica. En los tratamientos de hiperqueratosis es fundamental la elección de un calzado que respete la forma del pie y se adapte a la actividad diaria de la persona. Es necesario elegir calzado con puntera ancha que brinde espacio para la movilidad de los dedos, evitar suelas rígidas que no permiten el movimiento normal de las articulaciones y también evitar tacos mayores a 3 cm, ya que se genera sobrecarga en la zona del antepié (metatarsianos y dedos). Si existieran alteraciones estructurales, se sugiere realizar un estudio biomecánico de la pisada para ayudar a distribuir las cargas a favor del pie, teniendo en cuenta las alteraciones presentes.

Onicocriptosis, uñas encarnadas

Es una de las patologías más dolorosas a nivel de uñas y puede presentarse en niños o adultos. Esta lesión se genera cuando la uña está en contacto con la



piel y puede estar acompañada por un proceso infeccioso e incluso con otra lesión como el granuloma piógeno.

La uña encarnada está estrechamente relacionada al mal corte, pero también puede generarse luego de un traumatismo, como consecuencia de una infección fúngica e incluso por una mala elección de calzado.

El tratamiento podológico consiste en retirar la porción de uña que está injuriando la piel (con hoja de bisturí descartable) y tratar la piel lesionada. Si no se puede resolver a nivel podológico, se deriva el paciente a un médico cirujano para trabajar en conjunto. En algunos casos, acompañar el proceso de cicatrización de los tejidos hace que se extienda el tratamiento, pero es muy importante la constancia del paciente en el seguimiento que realiza el técnico en podología para lograr el alta.

Como en la mayoría de las patologías, realizar autotratamientos no es una opción y, además, es fundamental no demorar en consultar para que la evolución sea favorable y menos dolorosa.

Las recomendaciones para evitar padecer una uña encarnada son realizar un correcto corte de uña, respetando su forma, cortando lo más recto posible (no muy cortas) y sin intervenir en los costados o canales ungueales; elegir medias y calzado que no genere presión en los dedos y consultar con un podólogo médico ante cualquier cambio o dolor.

Onicomycosis y dermatomycosis

Infecciones fúngicas en piel y uñas son frecuentes en los pies, ya que es una zona que está muy expuesta al calor y la humedad por estar muchas horas calzados. También se pueden dar por exposición a medios muy húmedos y compartidos, como sucede en duchas y vestuarios.

En la piel podemos observar cambio de coloración entre los dedos o en la zona plantar, piel más húmeda y de color blanquecina o roja, grietas que pueden causar dolor, un olor característico de la infección por hongos e incluso puede sentirse prurito (picazón).

En cambio, en las uñas, la infección suele darse luego de un gran trauma-

tismo o un traumatismo repetitivo. También sucede después de una infección en la piel que rodea la uña, por mala elección de calzado o por uso excesivo de esmaltes de uñas. Lo que se observa son cambios en la coloración y grosor, pudiendo suceder que esta se desprenda.

Los tratamientos para las infecciones por hongos van a depender del tiempo de evolución de la infección, y si es en piel o en uña, ya que en este último caso es muy recomendable realizar un estudio micológico previo a la elección del tratamiento. Muchas veces el tratamiento para este tipo de patologías es en conjunto con un médico dermatólogo.

Para ambos casos se recomienda evitar circular descalzo en ambientes compartidos como duchas y vestuarios, comprar medias con un alto porcentaje de algodón o si son para realizar ejercicio pueden ser calcetines técnicos que combinan diferentes ma-

teriales para mantener el pie seco. Si a la persona le suelen transpirar mucho los pies, se sugiere cambiar las medias cada seis u ocho horas para mantener el pie seco. También es conveniente ser cuidadoso con el secado de los pies después de la ducha, se puede incorporar el secador (con aire frío) para asegurar que la zona entre los dedos quede seca.

Si se observan cambios de coloración en las uñas se sugiere no esmaltar ni usar acrílicos sobre ellas. Es importante no realizar autotratamientos para ninguna de las dos infecciones; siempre es necesario consultar con un médico general, dermatólogo o podólogo para poder realizar un diagnóstico y elegir el tratamiento adecuado.

Hematomas subungueales

El hematoma subungueal es la causa más común de pigmentación marrón o negra en las uñas. El daño es causado por un golpe directo, una lesión por

un gran traumatismo o traumatismo repetitivo en los dedos, por ejemplo, la caída sobre el dedo de un objeto pesado o el uso de un calzado apretado.

Cuando la sangre entra en el espacio debajo de la uña, aplica una presión dolorosa sobre el lecho ungueal. Esto es molesto y dificulta la realización de actividades cotidianas.

En caso de haber sufrido un gran golpe es recomendable consultar dentro de las 48 horas siguientes al traumatismo. En este periodo de tiempo es muy probable que se pueda drenar la lesión y luego, con el paso de los meses, la nueva uña ocupará el espacio que dejó la uña lesionada.

En caso de consultar mucho tiempo después, probablemente la uña lesionada comience a cambiar de color y se desprenda del lecho ungueal. Esto puede causar una lesión en los tejidos que la rodean e incluso generar una zona propensa a la infección por hongos. ■

SIN
GLUTEN

SIN
AZÚCAR

SIN
LACTOSA

Desde 1980 expertos en **COLÁGENO & MAGNESIO**

ANA MARIA
LAJUSTICIA





Propiedades de la berenjena

Las propiedades más valiosas de esta verdura no solo se deben a su riqueza en minerales y vitaminas, sino a compuestos químicos específicos que se hallan particularmente en la piel y en las semillas. Todas estas sustancias suponen importantes beneficios para la salud.

Originaria de la India, la berenjena es una planta de la familia de las solanáceas, típica de climas secos y cálidos. Se caracteriza por una tonalidad morada que se debe a su alto contenido de antocianinas, siendo brillante por fuera y blanca por dentro.

Es una verdura muy sabrosa, utilizada particularmente en la cocina mediterránea y asiática, que incluye múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Se puede consumir en distintas formas y preparaciones, aunque siempre cocida. Esto se debe a que contiene solanina, una sustancia tóxica capaz de producir trastor-

nos digestivos y dolor de cabeza, que se elimina mediante la cocción.

Son varios los beneficios que implica el consumo de berenjena en la dieta cotidiana. Además de contener un alto valor de potasio y vitaminas, también es rica en magnesio y fibra, lo que facilita el proceso digestivo y previene enfermedades coronarias. Como contiene muy pocas calorías (alrededor de 17 cada 100 gramos) y mucha agua, es un ingrediente ideal para sumar en dietas que tengan por objetivo bajar o controlar el peso.

A continuación, algunas de sus propiedades más destacadas.

Mejora la circulación

Por su alto contenido de vitamina E (sobre todo en la cáscara), se presenta como importante antioxidante capaz de proteger al organismo de algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. Tiene un alto nivel de potasio y poco sodio, elementos fundamentales para el sistema cardiovascular.

Regula el tránsito intestinal

La fibra de la berenjena contribuye a depurar el organismo y eliminar el colesterol, ya que absorbe las grasas de los alimentos que se ingieren con

ella, favoreciendo además la eliminación de toxinas y la regulación del tránsito intestinal. También estimula el funcionamiento de la bilis, siendo muy efectiva en casos de insuficiencia hepática.

Ayuda a controlar el azúcar

Es una verdura muy beneficiosa para diabéticos porque contiene pocos hidratos de carbono y mucha fibra, por lo que reduce la absorción de azúcares de otros alimentos. Además contiene sustancias como la trigonelina, que ayudan a mantener el azúcar bajo control.

Tiene acción diurética

El mineral más abundante en la berenjena es el potasio, casi sin sodio y con mucha agua. Esto favorece la eliminación de líquidos, reduce la presión arterial y facilita el trabajo del

corazón, colaborando con la función eliminadora de los riñones.

Protege el cerebro

Entre sus propiedades se destaca la presencia de nasunina, que protege particularmente las membranas de las neuronas, lo que se traduce en prevención de trastornos de tipo nervioso. La presencia de vitamina B6 y B1, así como de magnesio en cantidades significativas, sirve para reforzar el sistema nervioso y mejorar el estado de ánimo.

Actúa como antioxidante

La berenjena contiene más de una decena de ácidos fenólicos antioxidantes muy potentes. Entre ellos, la antocianina, pigmento que da el característico color oscuro a su piel. Estos antioxidantes impiden la oxidación del colesterol y así pre-



vienen tanto trastornos cardiovasculares como enfermedades degenerativas. ■

Para los excesos de comida y bebida

Biletan[®] ENZIMÁTICO

LA DIGESTION TOTAL



Normaliza el proceso
digestivo con
excelente tolerancia



Biletan Enzimático
x 6 y 18 comps.

 Gador



Miguel Rossi

Robots en la farmacia

El director de Tecnología de Farmashop presenta cómo funciona el primer robot en implementarse en la farmacia comunitaria de Uruguay. Esta innovación llega con el propósito de mejorar la gestión de almacenamiento de medicamentos, de la mano de grandes beneficios tanto para los clientes como para los farmacéuticos.

Cada vez más el desarrollo de nuevos avances tecnológicos está ampliando las aplicaciones en el rubro de la salud. Y la farmacia no es la excepción. Mediante el uso efectivo de la tecnología, se puede brindar una mejor atención a los clientes, que se traduce en una experiencia de usuario más rápida y efectiva.

Farmashop es la primera farmacia uruguaya en implementar un robot encargado de la gestión del alma-

cenamiento de los medicamentos, capaz de acelerar los procesos de dispensación e incluso de identificar la fecha de vencimiento de los productos. Con esto no solo se logra reducir el tiempo de dispensación de medicamentos a los clientes, sino que permite al idóneo en farmacia dedicarse con mayor entrega a la atención en mostrador.

Según explica Miguel Rossi, director de Tecnología de la compañía, este

es el primer paso de un largo camino que tiene por objetivo proporcionar el mejor servicio posible a los clientes y posicionar a Farmashop como una empresa a la vanguardia, al compás de los últimos avances en innovación.

¿Cómo funciona esta tecnología y qué características tiene?

La tecnología que implementamos es un avanzado sistema de almacenamiento y dispensación auto-

“La implementación de nuestro robot ha transformado la experiencia del usuario de manera significativa”.

matizada de medicamentos en farmacias. Esta tecnología se basa en un sistema de agarre bidireccional que se mueve a una velocidad de cinco metros por segundo, capaz de entregar más de 1.000 envases por hora. Es uno de los mejores sistemas disponibles en el mercado, destacándose por su velocidad, precisión y confiabilidad. Además, con el sistema de carga semiautomática multipicking es capaz de cargar hasta 900 envases por hora con una sola cinta de entrada. Para garantizar la seguridad y la efectividad de los medicamentos, dispone de un sistema para leer la fecha de vencimiento de los productos durante la carga, asegurándose de que solo se dispensan aquellos que están dentro de su período de validez.

¿Qué funciones cumple el robot y qué procesos agiliza a nivel interno?

Nuestro robot juega un papel vital en la gestión del almacenamiento de medicamentos en la farmacia. Gracias a su automatización, maximizamos el uso del espacio y garantizamos un almacenamiento eficiente de los medicamentos. Esto no solo agiliza la entrega de medicamentos a los clientes presenciales, sino que también reduce los tiempos de entrega por delivery. Además, el sistema de carga ininterrumpida permite una gestión eficiente del inventario, lo que significa que podemos mantener un suministro constante de medicamentos, incluso durante los períodos de alta demanda. También agiliza y automatiza el proceso de verificación de la fecha de vencimiento de los medicamentos para retirar de circulación los que estén cercanos a vencerse.

¿Cuáles son los beneficios para el usuario y la empresa?

Los beneficios son significativos tanto para el usuario como para nosotros. Para el usuario el servicio es rápido, preciso y eficiente. Los medicamentos pueden ser entregados en cuestión de segundos, mejorando su experiencia al reducir los tiempos de espera y garantizando que reciban los medicamentos correctos. Para nosotros, el robot nos permite una gestión más eficiente del inventario de medicamentos y reduce los tiempos de espera para los pedidos. Esto permite a nuestros idóneos asesorar mejor a los clientes y dedicarles tiempo de calidad. Además, el sistema automatizado nos ayuda a reducir los errores humanos, lo que mejora la seguridad y la calidad del servicio.

¿En qué medida la tecnología ha cambiado la experiencia de usuario?

La implementación de nuestro robot ha transformado la experiencia del usuario de manera significativa. En primer lugar, ha mejorado la eficiencia de nuestro servicio al agilizar el proceso de dispensación de medicamentos. Esto se traduce en tiempos de espera más cortos para los clientes, lo que mejora su experiencia general en la farmacia. Pero hay más, la visualización de la tecnología a través de paneles de vidrio permite a los clientes apreciar el proceso de dispensación de medicamentos. Esto añade un toque de interés y transparencia a su experiencia de compra, y también refuerza la imagen de Farmashop como una empresa innovadora y al tanto de los últimos avances tecnológicos.

¿Cuál es el balance de su aplicación en el día a día?

Hasta ahora, la experiencia ha sido muy positiva. Nuestro sistema ha demostrado ser rápido, flexible y confiable, mejorando notablemente la eficiencia y la productividad de la farmacia. Es fácil de usar, lo que facilita mucho su integración en nuestra rutina diaria.

¿En qué planificación más general se enmarca la puesta en marcha de este proyecto?

La implementación de este sistema forma parte de nuestra visión de futuro, en la que queremos adoptar tecnologías que mejoren la experiencia del cliente. Creemos firmemente en que la automatización y la digitalización son fundamentales para el futuro de la industria farmacéutica, y estamos comprometidos a liderar estos avances. La implementación de este robot es solo un paso en este camino, y seguiremos explorando nuevas formas de utilizar la tecnología para optimizar nuestros servicios.

¿Qué otros objetivos tecnológicos hay a mediano y largo plazo?

En Farmashop no nos conformamos. Siempre estamos buscando formas de mejorar y evolucionar. A mediano y largo plazo, planeamos continuar explorando nuevas tecnologías y soluciones que puedan mejorar aún más nuestras operaciones y servicios al cliente. Estamos implementando tecnologías de inteligencia artificial para mejorar la personalización del servicio al cliente, así como finalizando el rediseño de nuestro sitio web y nuestras aplicaciones móviles para que sean más intuitivas y fáciles de usar. Queremos que nuestros clientes puedan encontrar lo que buscan rápidamente y realizar sus compras de la forma más sencilla posible. También tenemos en mente la implementación de nuevas soluciones de almacenamiento y dispensación para mejorar la eficiencia de nuestras operaciones.



“Imagino la farmacia del futuro como un verdadero centro de salud comunitario, un hub de salud en cada barrio”.

¿Qué costos implica para la empresa la incorporación de nuevas tecnologías e inteligencia artificial?

La adopción de estas tecnologías requiere una inversión inicial. Esto incluye no solo el costo de adquisición y mantenimiento de la tecnología en sí, sino también los costos de

formación del personal, la integración de la tecnología con nuestros sistemas existentes y la adaptación de nuestros procesos y flujos de trabajo. Sin embargo, consideramos que son inversiones necesarias para mejorar la eficiencia y la calidad de nuestro servicio, lo que a su vez se

traduce en una mayor satisfacción del cliente.

Este tema genera grandes debates. ¿Se podrá sustituir la figura del idóneo en farmacia a futuro?

Aunque la automatización y la inteligencia artificial pueden agilizar muchos procesos y manejar la dispensación de medicamentos, es crucial entender que no pueden reemplazar completamente al factor humano. El papel del idóneo en farmacia sigue siendo fundamental para brindar asesoramiento y atención personalizada a los clientes, ya que posee un profundo conocimiento de los medicamentos y sus usos. En Farmashop, vemos la tecnología como una herramienta que puede ayudar a nuestros profesionales farmacéuticos a trabajar de manera más eficiente, pero nunca como un sustituto de su experiencia, empatía y cuidado.

¿Qué características imagina que tendrá la farmacia del futuro?

Imagino la farmacia del futuro como un verdadero centro de salud comunitario, un hub de salud en cada barrio. El papel de la farmacia se expandirá más allá de la simple dispensación de medicamentos para convertirse en un lugar donde las personas puedan acceder a una gama más amplia de servicios de salud. La tecnología, incluyendo los robots y la inteligencia artificial, manejará tareas como la gestión de inventario y la dispensación de medicamentos, liberando a los profesionales farmacéuticos para que puedan centrarse en la atención al cliente. Los clientes tendrán acceso a tecnologías digitales que les permitirán gestionar sus recetas, recibir asesoramiento personalizado y aprender sobre sus medicamentos de forma interactiva. Sin embargo, en todas estas innovaciones, el objetivo seguirá siendo el mismo: proporcionar el mejor cuidado y servicio posible a nuestros clientes. ■

¡¡Información al instante en la palma de su mano!!

farmanuario+

Vademécum Móvil



Todos los medicamentos
y *similares con sus precios*



Ficha farmacológica y terapéutica
actualizada de los principios activos



Información siempre al día
Actualización continua por Internet

Descárguelo
y pruébelo
GRATIS
por 5 días



Para dispositivos Android ingrese en www.farmanuario.com
y adquiéralo también con los siguientes medios de pago





Consumos de drogas: conceptos y perspectivas

Conmemorando el Día Internacional de la Lucha Contra el Uso Indebido y el Tráfico de Drogas, celebrado el 26 de junio, se repasan algunas de las claves para entender todo lo que implica el universo de las drogas: cómo se clasifican, qué impacto tienen en el organismo y cómo prevenir su consumo.

Prof. Dra. Alba Negrin

Antes de adentrarnos en el tema es preciso definir a qué nos referimos cuando hablamos de drogas. Son sustancias químicas de origen natural o sintético que tienen efecto sobre la actividad y funcionamiento del sistema nervioso central (SNC). En su uso no hay una clara finalidad terapéutica.

Las personas las consumen con propósitos no terapéuticos para alterar las percepciones, el estado de ánimo, la conciencia o el comportamiento.

Actúan sobre sectores del SNC relacionados con el placer, lo que determina que sea autoadministrada, pese a los riesgos y efectos perjudi-

ciales que puede causar. Estos efectos placenteros que se obtienen con su uso, es la razón por la que se repite el consumo a lo largo del tiempo. Esto es lo que se llama efecto reforzador positivo, lo tienen todas las drogas y es lo que dificulta interrumpir el uso pese a los efectos negativos de su consumo.

Las personas consumen drogas por varias razones:

- Para sentirse bien. Las drogas pueden producir sensaciones intensas de placer.
- Para sentirse mejor. Algunas personas que sufren de ansiedad social, estrés o depresión comienzan a consumir drogas para intentar sentirse menos ansiosas.
- Para desempeñarse mejor. Algunas personas sienten presión para mejorar su concentración en sus actividades (estudio, trabajo o tareas de cuidados); por ejemplo uso de bebidas con cafeína para evitar el cansancio en largas jornadas laborales.

Hay drogas cuyas materias primas, producción, distribución y venta son legales; mientras que otras son ilegales y producirlas o comercializarlas constituye un delito. Dentro de las legales tenemos los productos que contienen cafeína: el tabaco, las bebidas alcohólicas y los psicofármacos. Por otro lado, están los productos que encierran procesos delictivos, por ejemplo, la cocaína, el éxtasis, los poppers. En nuestro país la producción y venta de marihuana son legales dentro de algunos lineamientos normativos.

El uso repetido durante un tiempo prolongado de estas drogas de estas sustancias favorece el desarrollo de dependencia y conductas alteradas.

En cuanto al modo de uso de drogas se reconocen los siguientes:

Experimental: Son situaciones de contacto inicial de una persona con una o varias drogas, y los efectos de la droga le son desconocidos. Es la adolescencia la etapa donde surgen este tipo de consumos, algunos de ellos se abandonan. Aun en el uso experimental puede producirse una situación de uso problemático: accidentes de tránsito en adolescentes en sus primeros episodios de ebriedad.

Ocasional: Es un uso intermitente de las drogas, sin periodicidad con largos intervalos sin usarlas y generalmente es grupal. Se usan para particulares, salidas, recitales. El individuo ya conoce la acción de la misma en su organismo y por ese motivo la consume.

Habitual: Supone una utilización frecuente de la droga. Puede derivar en otras formas de consumo de mayor riesgo. La asiduidad con que se emplee depende de las características de la persona, el ambiente y también de la droga y su vía de uso. El sujeto amplía las situaciones y escenarios en las que recurre al consumo. Pueden usarse en grupo o individualmente. El usuario conoce los efectos y los busca.

Dependencia: En este patrón de uso la vida se centra en la sustancia, se desarrolla una adaptación del SNC a la droga, requiriendo consumo regular para evitar sensaciones desagradables. Se consume pese a los problemas o efectos negativos que le causa. La búsqueda del dinero, de la droga, su obtención, consumo y recuperación de los efectos de consumo centran la vida de la persona con abandono de las actividades habituales de su vida. Aparece además el intenso deseo de continuar consumiendo la droga (craving o en las palabras del consumidor, “fijura”), pese a los efectos negativos que le produce el consumo debido a los paulatinos cambios en el SNC. En esta fase es posible el uso de la droga en dosis mayores (tolerancia) o por un período más prolongados que lo planeado. La intoxicación es frecuente. En la dependencia, al interrumpirse el consumo o disminuirlo francamente, aparece el síndrome de abstinencia, caracterizado por malestar, angustia y ansiedad. Cada droga produce un síndrome de abstinencia característico con signos y síntomas propios y desagradables que pueden determinar nuevamente el consumo.

Policonsumo: Es la pauta más habitual de consumo e implica la asociación simultánea de más de dos drogas. Generalmente se usan para sumar efectos o para contrarrestarlos. Por ejemplo: alcohol y cocaína. En el policonsumo, los riesgos se multiplican.

Cuando se inicia el consumo, solo se perciben los efectos positivos y los placenteros, hay una baja conciencia de sus riesgos y la creencia de control sobre su uso (luna de miel con las drogas). Con el tiempo, si el consumo continúa, otras actividades placenteras se vuelven menos placenteras y la persona tiene que consumir la droga solo para sentirse “normal”. El control de esa necesidad se hace difícil pese a las alteraciones que causa.

El consumo de drogas es un problema de salud crónico y recurrente, causado por agentes químicos legales o ilegales, pero que causan alteraciones conductuales con impacto psicosocial y jurídico y la probabilidad de que las sustancias químicas produzcan un daño orgánico. Los cambios que han determinado las sustancias químicas pueden aparecer aun luego del cese del consumo. Hay una perturbación conductual severa en la dependencia química, aunque esta es prevenible y es tratable.

Retrasar cronológicamente el inicio del consumo de cualquier sustancia es una herramienta valiosa, en cuanto a disminuir la probabilidad de dependencia. Sin tratamiento se hace crónica y puede llegar a causar la muerte.

Las acciones de las drogas sobre el SNC activan el circuito de la recompensa cerebral llamado efecto reforzador positivo, el cual utiliza los mismos mecanismos que los reforzadores naturales del sistema nervioso (agua, comida, conducta sexual). Dado que somos seres bio psicosociales más allá de las sustancias químicas en sí mismas, importa



además el vínculo que se establece con ellas.

Es por ello que no basta con la voluntad de dejar el consumo, es preciso iniciar un proceso terapéutico complejo y prolongado y multidimensional que se inicia con una desintoxicación, y se continúa con procesos de deshabitación siendo el equipo interdisciplinario imprescindible para el éxito. Muchos procesos terapéuticos pueden llevarse a cabo en unidades de tratamiento ambulatorio, las situaciones que exigen una internación son minoritarias. Hay que diferenciar científicamente la indicación de internación.

Clasificación según la OMS

Existe una creciente variedad de sustancias químicas con efecto psicotrópico. Pueden clasificarse de varios modos, pero la clasificación más útil desde el punto de vista toxicoló-

gico es la de la Organización Mundial para la Salud (OMS), utilizando el criterio que agrupa las drogas según sus efectos en el SNC:

- Depresoras
- Estimulantes
- Perturbadoras (también llamadas psicodélicas o psicodislépticas en otras clasificaciones)

Es importante señalar que muchas de las drogas que hoy se conocen como tales por siglos han tenido usos terapéuticos.

Depresoras

Enlentecen el funcionamiento habitual del sistema nervioso central, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, alteración de la concentración, sensación de bienestar, relajación y sedación. Ellas son: el alcohol, los tranquilizantes, los analgésicos

opioides o productos opioides ilícitos (morfina, codeína, meperidina, heroína, carfentanilo). Cuando hablamos de drogas que son medicamentos psicotrópicos, se consideran sustancias de abuso en caso que no sean prescritas ni bajo control evolutivo del médico tratante. Las más importantes de este grupo son bebidas alcohólicas (destiladas, fermentadas), opiáceos, tranquilizantes (medicamentos hipnóticos y sedantes), hidrocarburos o solventes volátiles usados como productos industriales (thinner, nafta, pegamentos), alquilnitros (nitrito de amilo o de butilo, “poppers”) y GHB (gammahidroxibutirato).

Estimulantes

Aceleran el funcionamiento habitual del sistema nervioso central, provocando un estado de activación que puede ir desde la euforia, dificultad

para dormir, desinhibición, inquietud, verborrea, aceleración del pensamiento, hiperactividad, irritabilidad, excitación motora, agresividad y agitación. Producen también menor sensación de cansancio y disminución del sueño.

Dentro de este grupo se incluyen los productos con cafeína (mate, café, té, bebidas energizantes), tabaco, cocaína, catinonas sintéticas, estimulantes de tipo anfetamínico y la mayor parte de las sustancias de síntesis y de las nuevas sustancias psicoactivas. Las más importantes de este grupo son: cocaína y derivados (pasta base de cocaína), nicotina (tabaco), xantinas (cafeína y bebidas estimulantes, mal llamadas “energizantes”), anfetaminas y sus derivados.

Perturbadoras

Perturban el funcionamiento del sistema nervioso central, dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones tanto visuales como auditivas o mixtas. Las más importantes son: cannabis y congéneres, nuevas sustancias psicoactivas (éxtasis, metanfetamina, 2CB, 25 I, NBOME), dietilamida de ácido lisérgico o LSD (“ácido”, “tripa”), ketamina (anestésico disociativo de uso veterinario), hongos del género *Psilocybes* (en Uruguay “hongo de la bosta” o cu-

cumelo), plantas con escopolamina (datura, floripón), ayahuasca (mezcla de plantas; se usan con fines místicos o religiosos, no recreativos).

Los cambios en el organismo no solo afectan al sistema nervioso, sino que hay alteraciones orgánicas tanto a nivel de las vías de entrada como a nivel de las vías de salida como en múltiples órganos y sistemas donde su perfil farmacológico determina efectos en todos los tejidos y órganos alcanzados por las sustancias psicotrópicas.

Es así que podemos destacar las lesiones nasopalatinas, perforación del tabique nasal por el uso crónico de clorhidrato de cocaína, hepatopatía por alcohol, infarto cardiaco por cocaína, o PBC, alteraciones del agua y las sales por éxtasis. Las manifestaciones orgánicas pueden ser muy severas y persistentes, requiriendo tratamientos de alto costo como diálisis por insuficiencia renal, trasplantes renales o cardiacos.

Hay trastornos de salud que se producen en forma indirecta, aunque estrechamente relacionadas con el uso de drogas. Estos son: la transmisión de tuberculosis, enfermedades de transmisión sexual tales como sífilis, HIV-SIDA o hepatitis B y C.

La importancia de prevenir

Es importante prevenir el consumo de drogas y para ello las acciones

inespecíficas relacionadas con el cuidado general de los adolescentes y niños como pilares de nuestra sociedad.

- Estar involucrado en todas sus actividades (con profundo conocimiento de amigos).
- Mantener reglas claras previamente pactadas, con consecuencias en caso de no cumplirse y mantenerlas.
- Generar diálogo sobre aspectos cotidianos.
- Promover, conocer y modular sus proyectos y generar proyectos.
- Guiarlos con seguridad.

También es fundamental desarrollar habilidades emocionales cotidianamente y desde pequeños y día a día, que consoliden su autoestima y autoconfianza con adecuado manejo de sus emociones, en especial ayudar a comprender y aceptar límites. Promover valores de empatía, respeto y solidaridad, lo que contribuye al desarrollo de personas.

La regulación de mercados impidiendo la prohibición y la restricción del uso de drogas es un importante elemento de salud pública, ya que protege a las sociedades e individuos de la violencia, la corrupción, acciones de la ilegalidad y narcotráfico, impidiendo el desarrollo de narcostados. ■



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



Sobre educación en salud menstrual, ¿es necesaria?

Por Carla Giacummo, socio fundadora de Eco Ser

Tal vez sea bueno contar qué nos llevó a difundir la salud menstrual con un cómic. Hace diez años aproximadamente introdujimos en nuestro país las copas menstruales, una iniciativa que surgió para empezar acciones que contribuirían a la salud y al medioambiente. Las conversaciones en aquél entonces sobre cómo vivíamos la menstruación, eran recurrentes entre amigas fundamentalmente. También emergía la contaminación de mares y tierras; los plásticos invencibles, y los químicos. ¿Por qué no incorporar a nuestros hábitos una alternativa sana desde la propia responsabilidad, que es buena para la salud de la mujer y el medioambiente desde una simple acción? Solo se trataba de cambiar un hábito.

Lo que no sabíamos era que la desinformación acerca del ciclo menstrual, y la inseguridad de cuándo y cómo hablarle a una niña que se acercaba a su menarquia, era tan frecuente. Y, lo más preocupante, la connotación negativa al respecto que inconscientemente manifestaban las personas.

Claramente se vio el rechazo en muchos casos a la copa menstrual, por la manipulación que requiere un contacto más directo con la vulva y vagina, que muchas veces resultaba en la común expresión “qué asco”... ¿Es un asco la sangre menstrual? ¿Cómo era posible, en pleno siglo XXI esto? Sentir asco por nuestra propia condición de mujer, por un ciclo que genera vida (y no solo biológica). Pero más preocupante era el mensaje que estamos transmitiendo a niñas y niños. Ellos copian a sus referentes, aprenden de ellos.

Sabemos hoy que un mal vínculo con nuestro ciclo menstrual tiene repercusiones en muchos otros aspectos. Entonces, cómo hacer para poder enseñar, transmitir, educar tempranamente para que este cambio tan intenso que es

la pubertad y la llegada de la menstruación, sea recibido y acompañado de forma más positiva.

Buscando materiales de apoyo nos encontramos con Menstrupedia Cómic, una guía simple para las niñas. Un emprendimiento de la India, que me llamó la atención por la gestualidad de las caricaturas/personajes, la información muy ajustada para niñas de nueve años en adelante y, por un contenido claro y simple, verificado científicamente que se adapta a todas las niñas sin importar país, cultura, etnia ni creencias. Lo que narra este storytelling nos identifica a niñas, adultos. A todos en cualquier parte del mundo.

Lo que se inició en 2015, al traducir e imprimir en español en asociación con Menstrupedia India, para ayudar a los adultos y niños a hablar y compartir esta etapa tan importante, fue acompañada de un movimiento global que se empezó a visibilizar al mismo tiempo en otros países.

Desde nuestro país, el cómic generó gran interés por parte de muchas organizaciones internacionales, ONGs, empresas privadas, personas, maestros, psicólogos y educadores sexuales en todo el territorio Latinoamericano, España y Estados Unidos para hispano-hablantes.

El intercambio de información, nos enseñó que no solo se trata de hablar. Se trata de visibilizar los diferentes impactos que tiene en salud, equidad, economía, bienestar y, por supuesto, derechos humanos.

Lo que pareció algo simple se fue transformando en un emprendimiento de alto impacto social, lo cual nos llevó a múltiples gestiones en respuesta a esta necesidad. Voluntarios de diferentes países latinos y de otros continentes se pusieron en contacto para buscar la posibilidad de adquirir

los libros, ya sea para trabajo en zonas profundas de Perú, Guatemala, Puerto Rico, México, España y de otros en los que hay gran número de hispano parlantes de diferentes partes del globo. Se buscaron diferentes formas para apoyar estas iniciativas, que requieren de un equipo multidisciplinario y/o alianzas, solo que aún no veían el impacto que tiene hoy la salud menstrual y una educación temprana. Si bien son padres y también abuelas las que solicitan el material directamente, también nos sugieren se proponga en escuelas. Una gestión muy compleja.

Uruguay se diferencia del resto de Latinoamérica por sus leyes avanzadas en lo que respecta a salud sexual y reproductiva y todo lo que implica para que se pueda ejercer una planificación familiar con responsabilidad. Nos favorecen las estadísticas con sus índices muy por debajo del resto del territorio en embarazo infantil, embarazo adolescente, muerte materna, etc.

Al hablar de impacto, ¿a qué nos referimos? Son muchas las capas, las aristas que tiene la menstruación. Según cifras de la OMS, en Latinoamérica, la pobreza menstrual es una realidad que hace que dos de cada cinco niñas falten a la escuela durante los días en los que están menstruando. Y aunque no falten, dejan de hacer algunas actividades. Baja la concentración en clase debido a malestar, miedo a mancharse, bullying y así su rendimiento en clase.

La designación en nuestro país, como en tantos otros, de los productos menstruales como cosméticos, implica un IVA superior al de los productos de primera necesidad, lo cual dificulta el acceso a los mismos.

En muchos países y culturas se sigue asociando como algo de lo que avergonzarse o sentirse sucio; y si bien aquí no tanto, la vergüenza está presente y hay inseguridad en los adultos para iniciar esta conversación. También la higiene tiene su lugar, aprender la importancia de esto que puede parecer muy obvio, evitará patologías asociadas a esta falta.

¿Todas las niñas tienen acceso a productos? ¿Todas las niñas viven en condiciones que les permita tener su privacidad, los artículos básicos para gestionar su menstruación? ¿Estamos tan seguros que el acceso al agua es igual en todos los contextos? ¿Y en las escuelas? Y lo que nos parece más importante: ¿todas las niñas tienen quién atienda este momento?

Esta propuesta apunta a que los niños puedan aprender temprano entre pares, con buena información, contemplando temas ambientales, de salud, higiene, alimentación que están vinculados al período menstrual y la pubertad, así como las opciones de diferentes productos, y una buena gestión menstrual.

Saber qué esperar en esta etapa es importante. Un niño o niña que conoce su cuerpo, su funcionamiento a la edad de ocho o nueve años estará mejor preparado para recibir una



educación sexual en su momento. Se sentirá más cómodo y seguro. Los cambios en la pubertad son muy intensos y es un corto período.

No olvidemos que los niños a esa edad tienen un imaginario importante, y que copian a sus referentes. También acuden a ellos. Más adelante los pares toman otra relevancia.

La menstruación aún es tabú. El único desafío es hablar. Y, para esto está este cómic. Para apoyar a todas las personas que trabajan o están en contacto con niños, anticipándose con buena información y diferentes recursos disponibles, a esta etapa tan importante.

Una niña que siente vergüenza de hablar de su cuerpo, ¿podrá expresar otras posibles situaciones de riesgo que pueda percibir en su entorno? Es por esto que muchas veces nos referimos a menstruación digna como parte de los derechos humanos. Y es responsabilidad de todos sumar acciones que aporten a mayor conocimiento.

Para nosotros abarcar todos los impactos es imposible por la amplitud de estos. Pero aportamos con recursos de acceso libre a través de nuestro sitio web. Es la manera que encontramos para que ninguna niña, ningún adulto que necesite información adecuada, se quede sin ella. ■

Lectura



El ser humano ante sí mismo

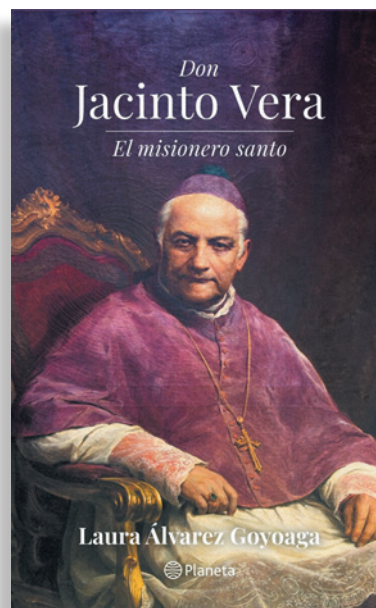
Walter Dresel

La capacidad del ser humano no tiene límites: somos nosotros quienes nos ponemos un techo imaginario y creemos que no podremos atravesarlo. Ese techo no existe en realidad, lo creamos en nuestros pensamientos, sustentado en las vivencias y limitaciones que hemos tenido en el pasado. Esta obra invita a enfrentarnos con nosotros mismos para derribar límites que pensábamos que eran infranqueables. Es hora, pues el mundo se ha visto convulsionado y ese tsunami dejó como resultado nuevas reglas de juego y paradigmas que han quedado atrás. Debemos incrementar nuestro diálogo interior, abandonando viejos modelos de comportamiento que hoy perdieron vigencia. Uno de los objetivos es que puedas planificar una estrategia para el resto de tu vida. ■

Don Jacinto Vera. El misionero santo

Laura Álvarez Goyoaga

En el año de su beatificación, llega la novela de la apasionante vida del primer obispo de Montevideo, uno de los religiosos más conocidos y queridos de Uruguay, que enfrentó desafíos importantes cuando la nación estaba en ciernes. Este libro es un homenaje al sacerdote a través de una investigación actualizada. Rica en anécdotas, reconstruye los viajes, las vivencias y los intercambios religiosos, políticos y filosóficos del sacerdote con otros personajes de la época. El documento esencial para este trabajo ha sido la Positio, que respalda la causa de canonización, elaborada por el monseñor Alberto Sanguinetti, actual obispo emérito de Canelones, sin cuya generosidad e impulso no habría sido posible contar esta historia. ■



Blanca. La niña que quería volar

Benjamín Vicuña

Con prólogo de Gabriel Rolón, este libro presenta un relato honesto en el que el actor chileno Benjamín Vicuña muestra su lado más vulnerable y reflexivo acerca de la pérdida de su primera hija. “En estas páginas hablo acerca de mi niña y mis pesares. También de las herramientas que me sirvieron para iluminar noches oscuras. Espero que puedan servirle a alguien. Que quienes están atravesando una pérdida, sufriendo o acompañando un duelo, puedan encontrar algo de alivio y esperanza. Una pequeña luz en mitad del océano cuando no vemos la orilla”, escribe el autor. En diez actos, el libro recorre los desafíos de enfrentar el duelo, en un intento de ponerle palabras a un dolor mudo que lastima. ■

Netflix

El amor después del amor

Convirtiéndose en una de las series más vistas de Netflix en Latinoamérica, la miniserie argentina narra la apasionada vida y obra del icónico músico rosarino Fito Páez. Rápidamente, la historia despertó la curiosidad de los millones de fanáticos que siguen al artista desde los inicios de su carrera, así como de nuevas generaciones que están redescubriendo su música.

A 30 años del lanzamiento del disco más vendido de la historia del rock argentino, *El amor después del amor*, la serie es un homenaje a una vida marcada por el dolor, la pérdida, la tragedia, los éxitos, los fracasos, los excesos, el amor y muchas canciones.

Creada por Juan Pablo Kolodziej y dirigida por Felipe Gómez Aparicio y Gonzalo Trobal, la trama recorre las primeras tres décadas de vida del rockstar, comenzando por sus inicios en la ciudad de Rosario, su llegada a la escena nacional e internacional y su momento de mayor éxito.

A través de ocho capítulos, se profundiza en sus relaciones amorosas más resonantes con la cantautora Fabiana Cantilo y la actriz Cecilia Roth, el vínculo con su padre y las trágicas muertes de su abuela y su tía. También se repasan momentos históricos con artistas como Charly García, Luis Alberto Spinetta y Juan Carlos Baglietto.

Muchos críticos y artistas que aparecen en la historia como personajes han destacado que el relato es extremadamente fiel a los hechos, recreándose con gran exactitud anécdotas que formaron parte de la infancia y la juventud de Páez.





San Carlos de Bariloche

No es necesario viajar miles de kilómetros para encontrar lugares alucinantes: Bariloche está a cuatro horas de vuelo desde Montevideo y es una de las ciudades más valoradas para disfrutar de la temporada de frío, siendo el segundo destino de esquí a nivel mundial y el más grande de América del Sur.

La naturaleza de este destino es atractiva en cualquier época del año, aunque las postales de invierno son inolvidables. Hay mucho para hacer y para recorrer: desde playas, ríos, bosques y cerros hasta excursiones terrestres, paseos históricos, centros de esquí y una ruta gastronómica con los sabores más exquisitos de la Patagonia.

Bariloche recibe anualmente más de un millón de turistas que encuentran allí un espacio de distensión entre grandes reservas naturales. Su estilo arquitectónico es parte del legado histórico de la ciudad, aunque hoy

conviven antiguas construcciones en madera inspiradas en diseños alpinos y europeos, con grandes cadenas de hoteles contemporáneos que poco a poco se han ido poblando el espacio.

La ciudad está emplazada en el parque nacional Nahuel Huapi, y por sus características geográficas, existen distintas actividades que ofrecen entretenimiento durante todo el año y especialmente en invierno.

Otro gran valor de Bariloche es su oferta gastronómica, ya que es posible elegir entre cientos de lugares donde degustar cocina regional y experimentar

sabores autóctonos. El chocolate y la cerveza artesanal son dos productos destacados, ambos elaborados desde hace más de cien años con mano de obra local.

Cinco paseos imperdibles en los alrededores

Cerro Tronador

Es uno de los glaciares más impresionantes y se encuentra en la zona de la cordillera de los Andes, en la frontera entre Argentina y Chile. Su nombre se debe al ruido que se produce por los

frecuentes desprendimientos de hielo en los glaciares y su altura es de aproximadamente 3.500 metros sobre el nivel del mar, el más alto de la ciudad.

Catedral Nuestra Señora del Nahuel Huapi

Inaugurada en 1946 por Alejandro Bustillo, la catedral se encuentra abierta al público de lunes a viernes con horario especial los fines de semana. Su arquitectura neogótica la convierte en una de las construcciones más atractivas de Bariloche.

Centro Cívico

La calle Mitre fue la primera asfaltada de la ciudad y en ella se encuentra la



El nombre Bariloche deriva de la palabra mapuche vuriloche que significa “gente de atrás de la montaña”, ya que así era como los mapuches del oeste de la Cordillera de Los Andes denominaban a los lugareños.



mayoría de los locales comerciales: chocolaterías, casas de artesanías, restaurantes, bares, librerías y galerías, entre otros. Además, desde el Centro Cívico salen caminatas guiadas históricas que recorren puntos emblemáticos de la ciudad como el Museo de la Patagonia.

El Bolsón

Es una localidad ubicada al sudeste de la provincia de Río Negro, en un valle fértil recorrido por el río Quemque-mtreu. Está habitada por una comunidad de ascendencia mapuche, que durante los fines de semana participa de la feria artesanal en Plaza Pagano elaborando piezas en vivo con metales, cerámicas, maderas, cuchillería y tejidos.

Ruta de los siete lagos

Cerca de Bariloche se esconden distintos lagos para descubrir entre rutas maravillosas rodeada de una naturaleza que impacta. A unos 80 kilómetros al norte de la ciudad hasta Villa La Angostura, se inicia este camino que lleva hasta la localidad de San Martín de los Andes. En total son 110 kilómetros para recorrer en auto, incluso algunas etapas a pie, donde se presentan siete lagos de diferentes tamaños y colores. ■



¿Cuál es la principal virtud de cada signo?



ARIES

A este signo su virtud le juega en contra muchas veces porque su capacidad de ser transparente ante cualquier situación de la vida, lo hace parecer un poco falso, mentiroso y sumamente espontáneo. Sus contestaciones son tan pero tan directas que duelen. Muchas personas no los entienden, ya que la forma de decir las cosas no es la mejor, pero para alguien que quiere realmente escuchar la verdad, no hay como un ariano. ¡Ténganlo presente!



GÉMINIS

Son los eternos niños, los compinches que nunca se cansan, los que acompañan a todos lados y jamás dejan de darte un comentario sobre lo que estás haciendo. Muchas veces este signo parece muy superficial frente a diferentes situaciones, pero es que ellos captan lo más fácil y tratan de dar una solución. No se ahogan jamás en un vaso de agua, siempre con su buena disposición -muchas veces aniñada- te dicen qué hacer. Por eso, si querés estar acompañado, no dejes de estar con un geminiano.



TAURO

Los toros tienen a favor su inagotable paciencia, ya sea para estudiar, trabajar, cocinar o escuchar a cualquiera en todo momento. En fin, todo lo que hacen les demanda tiempo y ellos hacen del tiempo una palabra tan sencilla que no se preocupan por si es mucho o poco. Así que, si tenes algo para hacer que te demande mucho tiempo y no creés que puedas lograr terminarlo solo, un toro puede darte esa gran mano. ¡No lo dudes!



CÁNCER

Este signo es muy cambiante en el humor y en la toma de decisiones. Va para adelante y para atrás continuamente, prefiere muchas veces el pasado al futuro. Pero su amor por la familia es tan grande que tener un cangrejo en casa es algo que vale montones. Esté donde esté la familia, él siempre va a tratar de reunirla y difícilmente no lo logre. Por eso, cuando hay disputas familiares, siempre hay que acudir a un cangrejo porque de un modo u otro algo va a resolver. No todo, pero quizás lo pueda manejar mejor que tú.



LEO

Es el signo de las personas que tienen más entereza en sí mismas. Es muy difícil complicarle la vida a un león, ellos mismos buscan la manera de solucionar el tema y salir airosos de la situación. No les gusta estar en boca de nadie y mucho menos que se enteren que él no pudo con el tema. Se quieren un montón y esa misma energía les brinda mucho poder. Si algún día debes definir algo, no dudes en confiar en un león.



VIRGO

No cabe dudas de que son las personas más hábiles para decirte lo justo en el momento justo. Por eso le otorgo a este signo la virtud de su clara lógica al hablar. Piensan mucho antes de darte una opinión, pero con muy pocas palabras te sacan del problema y parecería que tu cabeza hiciera un clic. Por eso, si se encuentran en una encrucijada, busquen a Virgo, ya que jamás se equivoca con sus apreciaciones y seguro te saca del apuro.



LIBRA

Este signo duda mucho antes de tomar una decisión, consulta a un montón de gente y, aunque quizás esté desesperado por saber qué va a hacer, jamás te tratará mal. La virtud de este signo son sus buenos modales. No le gustan los gritos y si ve venir una discusión, se levanta y se va. Difícilmente golpee puertas, su manera de reaccionar es retirándose. Entonces, si quieren entablar una charla con alguien de Libra, recuerden que siempre los va a tratar bien.



ESCORPIO

Se ha tildado de varias maneras a este signo y muchas de ellas no son amables. Es difícil entenderlo porque siempre busca el rebusque, el misterio y eso a algunas personas las puede sacar de quicio. Pero no hay que olvidar que su pasión por lo que le gusta es imbatible. Todo lo hace con fuerza, desde el corazón y nada de a medias tintas. Si comienza algo lo termina. Por eso, si querés ponerle valor a algo, no hay mejor forma que lo haga un escorpiano. Jamás va a minimizar nada, todo es apasionado.



SAGITARIO

Lo mejor que tienen los sagitarianos, a pesar de que muchas veces les juegue en contra, es su natural optimismo. Aunque se sientan mal, saquen una mala nota, se depriman con un cuento o no tengan un destino seguro, siempre sacarán lo mejor

de esa experiencia. No se atan a problemas sin solución, ellos simplemente los saltean y dejan que la vida les indique qué hacer. Por eso, si algún día estás deprimido y no tenés una rápida solución, buscá un sagitariano que seguro te distraerá y te reirás un poco de ti mismo.



CAPRICORNIO

No cabe duda de que la tenacidad es lo más destacado de este signo. Cualquier obstáculo que se le presente, aunque le lleve años, lo sorteará. Todo se logra con mucho esfuerzo y esto lo saben desde chicos, porque nada les es fácil en la vida, por eso no bajan nunca los brazos. Se cansan, pero tienen una fuerza que ningún otro signo tiene y jamás dicen “no puedo”. Así que, si algún día te sentís vencido, sin fuerzas y con ganas de largar todo, no dudes en llamar a este signo porque algo hará para que sigas adelante.



ACUARIO

Este es el signo del amigo real. Solo ellos saben lo que es la amistad y no se permiten de ninguna forma perder un amigo. Siempre están a su manera. Su natural y ansiada independencia hace que quizás muchas veces te acompañen por celular o por mail, pero jamás te abandonan y menos sabiendo que estás mal. Por eso, si querés saber lo que es tener un verdadero amigo, no dudes en conocer a alguien de Acuario, realmente te cambiará la vida.



PISCIS

Este signo tan sensible es al que tenés que acudir siempre, en las buenas y en las malas, porque son quienes te escucharán mejor. Son incapaces de direccionarte en qué hacer o no hacer, pero jamás tendrás la sensación de que no te están escuchando, sino todo lo contrario: se sientan, te miran fijamente y te escuchan con atención. Por eso, en cualquier momento de la vida, si tenés necesidad de hablar con alguien no dudes en llamar a este signo, ellos saben estar cuando hay que estar. ■



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

**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.
Espínillo 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. Batlle 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

Ángel 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@nuevosoltda.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*
terrya@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
tevamvodepventasmarketing@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 mayo

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ASTRAZENECA	01/05/2023	MEGALABS-NAN Optipro HMO 2	May-23
CIBELES	15/06/2023	MEGALABS-Umbrella Gel 50+	Jun-23
CIBELES-PRIM	01/06/2023	NOAS	08/05/2023
DR. SELBY-Nuevos productos	11/04/2023	NOVOPHAR-Apocar, Liporva Plus, Prebalin	Abr-May 23
EFA	01/06/2023	SANOFI	01/04/2023
EUROFARMA-ACF 500, Molièri 30	May-23	SIDUS DERMOCOSMETICA	22/05/2023
MEGALABS-Comunicado NAN Optipro HMO 2	May-23	SOPHIA	01/06/2023
MEGALABS-Ferropolin Folic	May-23	URUFARMA	04/05/2023
MEGALABS-Línea Nestlé	May-23	URUFARMA-Dermaglós Ultra	10/05/2023
		VERACRUZ	01/02/2023

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 julio en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 27 de junio de 2023.



Lanzamientos destacados del mes de mayo

PRIM

Nueva línea de ortesis para deportistas. Aporta soluciones ortopédicas de movilidad, autonomía y cuidados de la salud que mejoran la calidad de vida.

Nuevo Producto

APOCARD

Laboratorios **Novophar-Quimfa**

Nuevo Producto

Flecainida acetato 100 mg. Antiarrítmico.
Usos: Tratamiento de taquicardia supraventricular en pacientes sin cardiopatía de base, como prevención de arritmias supraventriculares y taquicardia aurículoventricular por reentrada nodal.
Posología: Según criterio médico.

APOCARD , 5 Amp x 10 ml	\$ 832,00
APOCARD 100 , Comp x 10	\$ 662,00
Comp x 30	\$ 1.800,00

LIPORVA PLUS 20

Laboratorios **Novophar-Quimfa**

Nuevo Producto

Atorvastatina (como atorvastatina cálcica) 20 mg, ezetimibe 10 mg. Asociación hipolipemiante.
Usos: Tratamiento de la hipercolesterolemia primaria (familiar heterocigota y no-familiar), en asociación con dieta.
Posología: Según criterio médico

LIPORVA PLUS 20 , Comp Ran x 30	\$ 730,00
--	-----------

PREBALIN

Laboratorios **Novophar-Quimfa**

Nuevo Producto

Pregabalina 75-100 mg. Antiepiléptico con acción sobre canales de calcio.
Usos: Tratamiento del dolor neuropático periférico y central en adultos. Epilepsia focal idiopática o secundaria, con o sin generalización secundaria, en politerapia.
Posología: Según criterio médico

PREBALIN 75 , Cáps x 30	\$ 620,00
PREBALIN 150 , Cáps x 30	\$ 930,00



Lanzamientos del mes de mayo

ACF 500, EUROFARMA

Paracetamol 500 mg. Analgésico antipirético.

ACF 500, Comp x 8\$ 92,00

APOCARD, NOVOPHAR

Flecainida acetato 100 mg. Antiarrítmico.

APOCARD, 5 Amp x 10 ml\$ 832,00

APOCARD 100, Comp x 10\$ 662,00

Comp x 30\$ 1.800,00

AVENE CLEANANCE COMEDOMED, SIDUS DERMOCOSMÉTICA

Concentrado anti-imperfecciones. Piel con tendencia acnéica.

AVENE CLEANANCE COMEDOMED, Fco c/bomba dosificadora x 30 ml\$ 1.995,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA ESTRUCTURA, URUFARMA-ANDROMACO

Con ácido hialurónico y péptidos. Atenúa arrugas profundas.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA ESTRUCTURA DIA, Crema x 50 g\$ 1.700,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA ESTRUCTURA NOCHE, Crema x 50 g\$ 1.800,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA FIRMEZA, URUFARMA-ANDROMACO

Con ácido hialurónico y provitamina B5. Previene y suaviza primeras líneas de expresión.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA FIRMEZA CONTORNO DE OJOS, Crema x 15 g\$ 1.650,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA FIRMEZA DIA, Crema x 50 g\$ 1.700,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA FIRMEZA NOCHE, Crema x 50 g\$ 1.800,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA HIDRATACION, URUFARMA-ANDROMACO

Con ácido hialurónico. Previene líneas de expresión. Antioxidante.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA HIDRATACION, Crema x 50 g\$ 1.500,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA HIDRATACION CONTORNO DE OJOS, Crema x 15 g\$ 1.450,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA VOLUMEN, URUFARMA-ANDROMACO

Con ácido hialurónico y colágeno. Atenúa las arrugas.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA VOLUMEN DIA, Crema x 50 g\$ 1.700,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA VOLUMEN NOCHE, Crema x 50 g\$ 1.800,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA VOLUMEN + ESTRUCTURA CONTORNO, Crema x 15 g\$ 1.650,00

DORZOTIM PLUS, LIBRA

Antiglaucomatoso. C/ml: dorzolamida clorhidrato 20 mg, timolol maleato 5 mg, brimonidina tartrato 2 mg.

DORZOTIM PLUS, Sol oftálmica x 5 ml\$ 1.416,00

FERROPOLIN FOLIC, MEGALABS

Asociación antianémica con hierro polimaltosado 100 mg y ácido fólico 0.35 mg.

FERROPOLIN FOLIC, Comp masticables x 30\$ 924,00

LIPORVA PLUS 20, NOVOPHAR

Atorvastatina (como atorvastatina cálcica) 20 mg, ezetimibe 10 mg.

Asociación hipolipemiante.

LIPORVA PLUS 20, Comp Ran x 30\$ 730,00

MOLIÈRI 30, EUROFARMA

Drospirenona 3 mg, etinilestradiol 0.03 mg. Anticonceptivo combinado oral de administración monofásica.

MOLIÈRI 30, Comp Rec x 21\$ 654,00

NAN OPTI PRO HMO 2, NESTLE

Preparado lácteo en polvo con probióticos para lactantes a partir de los seis meses de edad.

NAN OPTI PRO HMO 2, Lata x 900 g\$ 1.644,00

PREBALIN, NOVOPHAR

Pregabalina 75-100 mg. Antiepiléptico con acción sobre canales de calcio.

PREBALIN 75, Cáps x 30\$ 620,00

PREBALIN 150, Cáps x 30\$ 930,00

THROMBAN, LIBRA

Apixabán 2.5-5 mg. Antitrombótico. Inhibidor del factor Xa de administración oral.

THROMBAN 2.5, Comp Rec x 30\$ 1.693,00

Comp Rec x 60\$ 3.047,00

THROMBAN 5, Comp Rec x 30\$ 2.000,00

Comp Rec x 60\$ 3.601,00

UMBRELLA FPS 50+ GEL, MEGALABS-MEDIHEALTH

Protector solar.

UMBRELLA FPS 50+, Gel x 60 g\$ 888,00

UÑEX, EFA LABORATORIOS

Terbinafina 1%. Antimicótico tópico cutáneo.


UÑEX, Crema x 20 g\$ 404,00



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



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes



HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 56 | JUNIO 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



Gramón Bago

Clarix
Tu pelo
saludable

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



Evra
Anticoncepción que se pega...

LABORATORIO
TRESUL
Calidad europea

CLINADOL FORTE

Flurbiprofeno 100 mg

Gador

- Analgésico
- Antiinflamatorio

